

บุคลิกภาพภายนอกและทักษะความรู้ความสามารถส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึก
ส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย

Outside skills, Knowledge and Personality Can Affect the Decision to
Use a Personal Trainer in a Gym



บุคลิกภาพภายนอกและทักษะความรู้ความสามารถส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวใน
สถานออกกำลังกาย

Outside skills, Knowledge and Personality Can Affect the Decision to Use a Personal
Trainer in a Gym

สิริวิชญ์ สิริศักดิ์เกษมพร

การค้นคว้าอิสระเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
ปีการศึกษา 2556



© 2558

สิริวิชญ์ สิริศักดิ์เกษมพร

สงวนลิขสิทธิ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
อนุมัติให้การค้นคว้าอิสระเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

เรื่อง บุคลิกภาพภายนอกและทักษะความรู้ความสามารถส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครุภัณฑ์
ส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย

ผู้วิจัย สิริวิชญ์ สิริศักดิ์เกษมพร

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษา

(ดร.สุคนธ์ทิพย์ รัตนภูพันธ์)

ผู้เชี่ยวชาญ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษมสันต์ พิพัฒน์ศิริศักดิ์)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรยา สิงห์สงบ)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

21 กุมภาพันธ์ 2558

สิริวิชัย สิริศักดิ์เกษมพร. ปรินญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, กุมภาพันธ์ 2558, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

บุคลิกภาพภายนอกและทักษะความรู้ความสามารถส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครุภัณฑ์ส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย (55 หน้า)

อาจารย์ที่ปรึกษา : ดร. สุคนธ์ทิพย์ รัตนภูพันธ์

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจถึงพฤติกรรมของผู้บริโภคจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้มีการทำแบบสอบถามถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกใช้ครุภัณฑ์ส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย โดยมุ่งหวังผลลัพธ์ที่ว่าปัจจัยอะไรที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครุภัณฑ์ส่วนตัว เพื่อนำผลลัพธ์ที่ได้ไปวางแผนทางการตลาดเกี่ยวกับการพัฒนาธุรกิจทางด้านการออกกำลังกาย

ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามาจากประชากรที่เป็นกลุ่มคนที่ออกกำลังกาย โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 400 คน ซึ่งแบ่งตัวอย่างเป็นกลุ่มคนที่ออกกำลังกาย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบทดสอบที่มีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.922 และมีการทดสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น คือ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอ้างอิง ที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน คือ การวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่าง 400 คน ได้ให้ความเห็นนำมาอภิปรายได้ว่า บุคลิกภาพภายนอกและทักษะความรู้ความสามารถส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครุภัณฑ์ส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย ทั้งนี้โดยให้ความเห็นว่าในการออกกำลังกายก็จำเป็นต้องออกกำลังกายภายในการดูแลของผู้ที่มีความรู้เฉพาะด้านเพื่อให้เกิดความปลอดภัยและให้ได้ผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น อีกทั้งการที่ครุภัณฑ์ส่วนตัวมีบุคลิกภาพที่ดีทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพราะหวังว่าจะมีรูปร่างที่ดีอย่างครุภัณฑ์ส่วนตัว

คำสำคัญ : บุคลิกภาพ, ความรู้ความสามารถ, ครุภัณฑ์ส่วนตัว, สถานออกกำลังกาย, ทักษะการฝึกสอน, การตัดสินใจ

Sirisakkasemporn, S. M.B.A., February 2015, Graduate School, Bangkok University.

Outside skills, Knowledge and Personality Can Affect the Decision to Use a Personal Trainer in a Gym (70 pp.)

Advisor : Sukontip Rattanapupan, Ph.D.

ABSTRACT

This study aims to survey the behavior of the consumers from the sampling group. The questionnaire consists of questions about determining factors affecting their choices in choosing personal trainers in fitness centers. The results were then used to plan marketing campaign in developing the physical exercising business.

The sampling group of 400 people was drawn from members of fitness centers using the specific sampling method. The tool in this study is a questionnaire with the reliability at 0.922 and the content validity was examined by experts. The statistics used to primarily analyze the content is descriptive statistics comprised of percentage, average and standard deviation. The inferential statistics used to test the hypothesis is complex regression analysis.

The result shows that the sampling group feels personality and professional skills affect the decision in choosing personal trainers in fitness centers. They also feel personal trainers are required to supervise for the reasons of safety and better results. The good personality of the personal trainers inspires the sampling group to exercise for they wish to acquire the same good physique.

Keywords : Personality, Knowledge Skills, Personal Trainer, Fitness Center, Coaching Skills, Decision

กิตติกรรมประกาศ

เมื่อก่อนผมเป็นเด็กที่มีรูปร่างเล็กออกจะดูลักษณะขี้โรคด้วยซ้ำไม่เคยเข้าใกล้คำว่ากีฬาเลย รู้สึกได้ว่าถ้ามีใครมาถามว่าชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายประเภทอะไร ผมจะใช้เวลาครุ่นคิดอยู่นานมากแต่ก็ไม่ได้คำตอบใดๆออกมาซักที ซึ่งต่อมาเมื่อผมได้มีโอกาสได้เข้ามาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายแห่งหนึ่ง จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการออกกำลังกายและทำให้ผมรู้สึกว่ามันคือส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไม่สามารถขาดมันได้ หลายครั้งที่ผมสงสัยในตัวของผู้ที่ออกกำลังกายว่าด้วยเหตุผลอะไร เขาเหล่านั้นจึงคิดตัดสินใจเลือกใช้ครุฝึกส่วนตัวทั้งที่ต้องใช้ค่าใช้จ่ายที่สูงพวกเขาเหล่านั้นมีหลักเกณฑ์อะไรในการตัดสินใจ จนเมื่อผมมาทำวิจัยฉบับนี้ผมจึงได้ทราบถึงเหตุผลของพวกเขาเหล่านั้น

มันไม่ใช่เรื่องง่ายเลยในกาทำวิจัยเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพราะเราต้องมีความสนใจในสิ่งนั้นมากๆ เพื่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการทำวิจัย ผมโชคดีที่ผมหยิบยกเรื่องใกล้ตัวของผมและก็เป็นสิ่งที่ผมรัก และให้ความสนใจกับมันมาก ผมเคยมีคำพูดติดตลกพูดคุยกับคนรอบๆตัวผมว่า “ถ้าหาผมไม่เจอก็ให้ไปตามหาที่ฟิตเนต นะ” ซึ่งมันก็เป็นจริงอย่างที่ว่าหลักจากจบกิจวัตรประจำวันของผมแล้วนั้นผมก็จะมุ่งหน้าเข้าฟิตเนตเลย

สำหรับคำขอบคุณนั้นอันดับแรก ผมอยากจะขอบคุณผู้ที่มีพระคุณกับผมเป็นอันมากนั่นก็คือคุณพ่อของผม เพราะท่านให้การสนับสนุนการศึกษาผมอย่างเต็มที่ นอกจากท่านจะทำให้สนับสนุนแล้วนั้นท่านยังให้การส่งเสริมอีกด้วยท่านหวังที่จะเห็นลูกๆของท่านมีความรู้ในระดับที่สูงเพื่ออนาคตของลูกๆเอง คนที่สองที่ขาดไม่ได้เลยนั่นคือคุณแม่ของผม ท่านไม่เคยบังคับให้ผมเรียนตามที่ท่านต้องการแต่ท่านให้ผมเลือกเรียนในสิ่งที่ผมปรารถนา แม้ว่าในครั้งแรกผมจะเลือกเรียนผิดไปจากความถนัดของผม แต่ท่านก็ไม่เคยนำจุดผิดพลาดนั้นกลับมาตำหนิผมเลยแม้แต่น้อย

ขอบคุณ อาจารย์ เก่ ดร.สุคนทิพย์ รัตนภูพันธ์ อาจารย์คอยเคียงข้าง ติดตามงานผมเป็นจำนวนหลายครั้งหลายคราวมาก ซึ่งแม้ว่าอาจารย์จะมีงานอื่นๆมากมายแค่ไหน แต่อาจารย์ก็ไม่ลืม MBA weekend กลุ่มนี้เลย ผมขอบคุณอาจารย์มากครับ

ขอบคุณ อาจารย์ตั้ม ครับ อาจารย์จากรั้วจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่คอยให้คำปรึกษาและแนะนำวิธีการทำงานวิจัยในครั้งนี้ ถ้าผมไม่ได้อาจารย์ตั้ม งานวิจัยของผมคงไม่เป็นรูปเป็นร่างได้ขนาดนี้

ขอบคุณพี่ๆ ที่ฟิตเนตที่ช่วยกันทำแบบสอบถาม และต้องขอบคุณพี่ๆพนักงานที่ฟิตเนตทุกๆ ท่านด้วยนะครับ ที่อนุญาตให้ผมทำการแจกแบบสอบถามในครั้งนี้

ขอบคุณ เพื่อนๆ MBA weekend กลุ่ม 1 ทุกๆ คน ที่คอยช่วยเหลือส่งข่าวสารการทำวิจัยมา โดยตลอดไม่ว่าจะเป็น ต่าย ไป พี่อ้อย เจนนี มุนิน ป๊อป และที่ขาดไม่ได้เลย นั่นคือ รุ่ง หนึ่งเดียวที่มาอยู่ร่วมกลุ่มทำงานวิจัยกับผม

สุดท้ายนี้ผมหวังว่างานวิจัยของผมจะเป็นจุดเริ่มต้นของใครหลายๆคนที่ได้มาดูหรือมาสัมผัส
กับงานวิจัยของผม อย่างน้อยก็ขอให้อยากลุกขึ้นมาออกกำลังกายก็ยังดีครับ เพราะสุขภาพที่ดีไม่
สามารถหาซื้อได้ แต่เริ่มต้นมีสุขภาพที่ดีได้จากการลงมือทำของเรา

สิริวิชญ์ สิริศักดิ์เกษมพร



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหางานวิจัย	1
1.2 วัตถุประสงค์	3
1.3 ขอบเขตการศึกษา	3
1.4 ประโยชน์ที่ได้ในการศึกษา	3
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	4
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับตัวแปรเรื่องบุคลิกภาพภายนอก	5
2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับตัวแปรเรื่องทักษะความรู้ความสามารถ	12
2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการตัดสินใจ	13
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
2.5 สมมุติฐานงานวิจัย	22
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	
3.1 ประชากร	24
3.2 ตัวอย่าง	24
3.3 ประเภทข้อมูล	25
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	25
3.5 การตรวจสอบเครื่องมือ	26
3.6 องค์ประกอบของแบบสอบถาม	26
3.7 การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
3.8 การแปลผลข้อมูล	27
3.9 การวิเคราะห์ข้อมูล	28
3.10 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์	30

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล	
4.1 ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม	31
4.2 ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับบุคลิกภาพภายนอก	35
4.3 ส่วนที่ 3 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะความรู้ความสามารถ ของครูฝึกส่วนตัว	36
4.4 ส่วนที่ 4 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจในการเลือกใช้ ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย	37
4.5 ส่วนที่ 5 สรุปผลการทดสอบสมมุติฐาน	38
บทที่ 5	
5.1 สรุปผลการศึกษา	42
5.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้	45
5.3 ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยในครั้งต่อไป	47
บรรณานุกรม	49
ภาคผนวก	50
ประวัติผู้เขียน	55
เอกสารข้อตกลงว่าด้วยการอนุญาตให้ใช้สิทธิ์ในรายงานการค้นคว้าอิสระ	

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 : การตรวจสอบความเชื่อมั่นจากค่าสัมประสิทธิ์คอบาร์ช อัลฟา	20
ตารางที่ 3.2 : ตารางแสดงข้อมูลทางประชากรศาสตร์	28
ตารางที่ 4.1 : จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ	31
ตารางที่ 4.2 : จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ	32
ตารางที่ 4.3 : จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ	32
ตารางที่ 4.4 : จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามรายได้	33
ตารางที่ 4.5 : จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเป้าหมายในการออก กำลังกาย	33
ตารางที่ 4.6 : จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนวันในการออก กำลังกาย	34
ตารางที่ 4.7 : จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชั่วโมงในการออก กำลังกาย	34
ตารางที่ 4.8 : แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็น ด้านบุคลิกภาพภายนอกของครูฝึกส่วนตัว	35
ตารางที่ 4.9 : แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็น ด้านทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนของครูฝึกส่วนตัว	36
ตารางที่ 4.10 : แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลเกี่ยวกับการตัดสินใจ เลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกาย	37
ตารางที่ 4.11 : การศึกษาปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพภายนอกที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือก ใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย	38
ตารางที่ 4.12 : การศึกษาปัจจัยทางด้านทักษะความรู้ความสามารถที่มีผลต่อการตัดสินใจ เลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย	39
ตารางที่ 4.13 : ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย	40
ตารางที่ 4.14 : สรุปผลการทดสอบสมมุติฐาน	41

สารบัญภาพ

ภาพที่ 2.1 : รูปแสดงลำดับชั้นตามความต้องการของมาส์โลว์



บทที่1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาวิจัย

ในสังคมปัจจุบันเป็นสิ่งที่ไม่สามารถปฏิเสธได้ว่ารูปลักษณ์ภายนอกเป็นสิ่งสำคัญ เพราะรูปร่างลักษณะภายนอกถือว่าเป็นประตูด่านแรกการพบปะผู้คน คนในสังคมปัจจุบันส่วนใหญ่จึงหันมาดูแลรูปร่างหน้าตา รวมถึงบุคลิกภาพของตัวเองกันมากยิ่งขึ้น จนมีคำพูดติดปากในกลุ่มเพื่อนฝูงว่า “ทำบุญสวยชาติหน้า ทำหน้าสวยชาตินี้” ซึ่งคำพูดนี้เองเป็นสิ่งที่ยืนยันและการันตีได้ว่าคนเราในสังคมยุคปัจจุบันให้ความสำคัญกับรูปร่างภายนอกมาเป็นอันดับหนึ่ง โดยที่หลายๆคนก็มีวิธีที่จะทำให้ตัวเองดูดีในวิธีของตนไม่ว่าจะเป็น การทำศัลยกรรม การหาหมอรักษาผิวหน้า การเข้าสถาบันลดน้ำหนักเพื่อให้ตัวเองมีรูปร่างที่ปรารถนา และมีกลุ่มคนอีกจำนวนหนึ่งที่เรียกได้ว่าเป็นกลุ่มคนที่รักสุขภาพเลือกวิถีการที่จะทำให้ตัวเองดูดีด้วยการออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย โดยส่วนใหญ่เน้นเป้าหมายในการออกกำลังกายแบ่งได้เป็น 4 ประเภทใหญ่นั่นก็คือ เพื่อสุขภาพ เพื่อรูปร่าง เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเพื่อรักษาอาการบาดเจ็บทางร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่แล้วคนที่เข้ามาออกกำลังกายในฟิตเนสนั้นก็ต้องมีเป้าหมายในใจในการเข้ามาออกกำลังกาย หรือมีภาพจำว่าอยากให้มีรูปร่างดูดีสมส่วนเหมือนกับนายแบบ นางแบบ ในหนังสือแมกกาซีน

ในปัจจุบันต้องยอมรับว่าดารามีผลต่อพฤติกรรมของคนยุคปัจจุบันมาก คนจำนวนไม่น้อยที่อยากมีรูปร่างและหุ่นแบบอย่างดารา ผู้หญิงก็อยากที่มีรูปร่างที่สวยงามแบบ อัม พัชราภา ถึงขนาดในสังคมศัลยกรรมเวลาผู้หญิงจะทำมุกก็จะบอกหมอว่า เอาจุกแบบ อัม!!! หรือแม้แต่ผู้ชายเองก็ใฝ่ฝันที่จะมีรูปร่างมีกล้ามเนื้ออย่าง โคม ปรกรณ์ล้ม ประกอบกับในปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลอย่างมาก ดังจะเห็นได้ว่ามีหลายคนที่ออกกำลังกายแล้วอัพโหลดรูปรูปร่างของตนเองลงสื่อสังคมออนไลน์เป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็น เฟสบุ๊ค และ อินสตาแกรม เพราะกลุ่มคนเหล่านี้มีความภาคภูมิใจรูปร่างของตน เพราะต้องใช้เวลานานและวินัยในการออกกำลังกายเป็นอย่างมากจึงจะได้รูปร่างตามที่ปรารถนา

ที่มาของปัญหาของการวิจัย ผู้วิจัยจะพบปัญหาเสมอว่ารูปร่างหน้าตาภายนอกเป็นสิ่งที่คนเราต้องพบเจอเป็นครั้งแรกเมื่อมีการเข้าสังคม หรือพบปะสังสรรค์เจอผู้คนเหมือนประตูด่านแรก ดังนั้นจึงมีข้อสงสัยที่ว่าระหว่างรูปร่างหน้าตาหรือความรู้ความสามารถที่สังคมไทยกำลังต้องการในขณะนี้ เพราะในการคัดเลือกบุคคลเข้าทำงานหลายๆที่โดยเฉพาะงานที่ต้องพบเจอผู้คนนั้นได้มีการกำหนดกฎเกณฑ์การคัดเลือกบุคคลเข้าทำงานใหม่โดยดูจากบุคลิกภาพภายนอกประกอบกับการสัมภาษณ์และผลการทดสอบต่างๆ ซึ่งข้อจำกัดทางด้านบุคลิกภาพภายนอกอาจเป็นส่วนปิดกั้นความรู้ความสามารถของบุคคลเหล่านั้นในการแสดงศักยภาพที่แท้จริง เพราะฉะนั้นการพัฒนาบุคลิกภาพ

ต่อมาทำให้บุคคลนั้นเปลี่ยนเป็นคนใหม่ได้ อย่างเช่นคนที่มึนรูปร่างอ้วนหาก็ทำการลดน้ำหนักและ กระชับสัดส่วนในบริเวณที่มีปัญหาก็จะทำให้บุคคลเหล่านั้นมีความมั่นใจในตนเองและช่วยเสริมสร้าง บุคลิกภาพไปในตัวด้วย ซึ่งหลายๆคนใช้วิธีการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายนอกจากจะ ส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีแล้วนั้น การช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพก็เป็นผลพลอยได้จากการออกกำลังกายด้วย เพราะการออกกำลังกายในบางกรณีเปรียบเสมือนการกายภาพบำบัดรักษาอาการบาดเจ็บต่างๆของ ร่างกายหรือที่เรียกว่า เวชศาสตร์ฟื้นฟู ตัวอย่างเช่นในกลุ่มคนที่หลังค่อมอันเกิดมาจากการนั่งทำงาน หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ อาจแก้ปัญหาหลังค่อมได้จากการออกกำลังกายที่ถูกวิธีภายใต้ การดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญในที่นี้ก็หมายถึงครูฝึกส่วนตัวที่สถานออกกำลังกายนั่นเอง การ ออกกำลังกายที่ดีต้องอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เพราะการออก กายเองโดยปราศจากความรู้ที่ถูกต้องนั้น นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพแล้วยัง อาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บของร่างกาย และส่งผลอันตรายต่อสุขภาพในระยะยาวก็เป็นได้ ฉะนั้น แล้วการที่มีครูฝึกส่วนตัวในการออกกำลังกายซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญเพราะการออกกำลังกายที่ดีถูกต้อง จะสามารถช่วยปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้ ดังที่ได้กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นว่า การเลือก ครูฝึกสอนภายในสถานออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องที่สำคัญเช่นกัน เพราะภายในสถานออกกำลังกายก็ จะมีครูฝึกส่วนตัวที่มีเอกลักษณ์หลายหลายแตกต่างกันออกไปตามแต่ละบุคคล เช่น ครูฝึกบางคนมี เอกลักษณ์เฉพาะด้านรูปร่างดี เช่น ขาว สูง คมเข้ม บางคนมีทักษะความรู้ความสามารถเทคนิคในการ ออกกำลังกายที่ไม่เหมือนใคร ครูฝึกบางคนก็เชี่ยวชาญในเรื่องของการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ หรือการลด น้ำหนัก เป็นต้น

ดังนั้นผู้ทวิวิจัยจึงทำการศึกษาเรื่อง บุคลิกภาพและทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอน มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกในสถานออกกำลังกาย เพื่อให้ฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับสถานออกกำลังกาย นำผลไปใช้ในการวิเคราะห์ถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้บริโภคว่าเหตุผลหลักที่ผู้ออกกำลังกายจะ เลือกใช้บริการครูฝึกส่วนตัวนั้นด้วยเหตุผลใดเป็นสำคัญระหว่างบุคลิกภาพรูปลักษณ์ภายนอกหรือ ทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนมากกว่ากัน เพราะบางคนที่เลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวด้วยเหตุผล ที่บุคลิกภาพภายนอกนั้นอาจมองด้วยเหตุผลที่ว่าถ้าครูฝึกมีรูปร่างที่ดีย่อมสามารถทำให้เค้ามีรูปร่างที่ ดีได้ ส่วนคนที่เลือกครูฝึกที่ทักษะความรู้ นั้นอาจมองเห็นถึงความรู้ความสามารถที่จะมาฝึกสอนให้ อย่างถูกต้องและปลอดภัย เพราะการออกกำลังกายให้ดีและให้ได้ประสิทธิภาพมากที่สุดนั้นคือการออก กายภายใต้การดูแลและควบคุมของผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญโดยเฉพาะ ซึ่งหากทางสถานออก กายบริหารทราบเหตุผลที่แท้จริงแล้วนั้นก็ย่อมเป็นผลที่ดีในการนำผลกลับไปปรับปรุงและพัฒนา บุคลากรในองค์กรของตนเพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้คือ

1. เพื่อสำรวจปัจจัยความสำคัญทางด้านบุคลิกภาพของครูฝึกส่วนตัว
2. เพื่อสำรวจว่าทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนของครูฝึกส่วนตัว
3. เพื่อสำรวจการตัดสินใจการเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกาย
4. เพื่อวิเคราะห์การส่งผลกระทบทางบุคลิกภาพและทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนที่ส่งต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกาย

1.3 ขอบเขตการศึกษา

ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงปริมาณสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ โดยเลือกใช้วิธีการสำรวจด้วย

แบบสอบถามที่สร้างขึ้นและได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้คือ

1. ประชากรที่ได้ใช้ในการศึกษา คือ กลุ่มผู้ที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย
2. ตัวอย่างที่ใช้ศึกษาเลือกจากประชากร โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive) และใช้จำนวน 400 คน ซึ่งจำนวนนี้ได้มาจากการใช้ตารางสำเร็จรูปของ Yamane (1967)
3. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ประกอบด้วย
ตัวแปรตาม คือ การตัดสินใจเลือกใช้บริการครูฝึกส่วนตัว
ตัวแปรอิสระ คือ บุคลิกภาพภายนอก และ ทักษะความรู้ความสามารถ
4. สถานที่ศึกษาที่ผู้วิจัยใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ บริเวณสถานออกกำลังกาย
5. ระยะเวลาในการศึกษาเริ่มตั้งแต่ กรกฎาคม 2557 ถึง พฤศจิกายน 2557

1.4 ประโยชน์ที่ใช้ในการศึกษา

ผลจากการศึกษามีประโยชน์ต่อฝ่ายที่เกี่ยวข้องดังนี้ คือ

1. ฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับสถานออกกำลังกายสามารถนำผลเรื่อง บุคลิกภาพภายนอกและทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนมีผลต่อการเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย ไปใช้ในการคัดเลือกพนักงานภายในองค์กรว่าจุดประสงค์ความต้องการที่แท้จริงของผู้ที่มาใช้บริการครูฝึกส่วนตัวนั้นต้องการครูฝึกที่หน้าตารูปร่าง หรือทักษะความรู้ความสามารถในวิชาชีพมากกว่ากัน ซึ่งในส่วนนี้ทางสถานออกกำลังกายจะได้กำหนดแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลของตนที่มีอยู่ให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด
2. ทางสถานออกกำลังกายจะได้กำหนดกลยุทธ์ทางด้านทางครูฝึกส่วนตัวได้อย่างชัดเจน มีการฝึกอบรมเสริมสร้างความรู้ เสริมสร้างทักษะ รวมถึงการพัฒนาบุคลิกภาพไปพร้อมๆกันเพื่อให้ตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคได้อย่างชัดเจน

3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของกลุ่มผู้ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายว่าต้องการครูฝึกส่วนตัวในแบบใด มองหาถึงรสนิยมในการบริโภค รวมถึงมองในส่วนของการกลับมาใช้ซ้ำด้วย

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

สถานออกกำลังกาย เป็นสถานที่ของคนที่รักสุขภาพในการออกกำลังกาย ซึ่งมีการออกกำลังกายในหลายรูปแบบภายในสถานออกกำลังกายเพื่อไม่ให้ผู้มาออกกำลังกายเกิดความเบื่อหน่ายและจำเจเมื่อต้องเข้ามาออกกำลังกาย

บุคลิกภาพ ความเป็นตัวของตัวเอง ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ สิ่งที่ได้รับการเลี้ยงดูมา รวมไปถึงถึงพันธุกรรม

ความรู้ความสามารถ เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และสั่งสมมาเป็นมาเวลานาน ซึ่งความรู้ความสามารถอาจอยู่ในรูปของตัวหนังสือ หรือภาษาร่างกายก็ได้

ครูฝึกส่วนตัว บุคคลที่มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการออกแบบโปรแกรมการฝึกส่วนตัว โดยครูฝึกส่วนตัวต้องจบการศึกษาจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บทนี้เป็นการนำเสนอ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรของการศึกษาซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสืบค้น จากเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยจากแหล่งต่างๆเพื่อนำมากำหนดสมมุติฐาน โดยแบ่งเนื้อหาของบทนี้เป็น 4 ส่วนคือ

- 2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับตัวแปรเรื่องบุคลิกภาพภายนอก
 - 2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับตัวแปรเรื่องทักษะความรู้ความสามารถ
 - 2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการตัดสินใจ
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งประกอบด้วยงานวิจัยที่เกี่ยวกับเรื่องบุคลิกภาพ
 - 2.5 สมมุติฐานและกรอบแนวความคิด
- รายละเอียดในแต่ละส่วนที่กล่าวมาข้างต้น มีสาระสำคัญดังนี้

2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับตัวแปรเรื่องบุคลิกภาพภายนอก

ผู้ศึกษาได้ดำเนินการศึกษาโดยเลือกแนวคิดและทฤษฎีบุคลิกภาพภายนอก บุคลิกภาพภายนอกประกอบไปด้วย การแสดงออก กิริยา ท่าทาง การสบสายตา การใช้น้ำเสียงการมีศิลปะการพูดและสื่อสารการไหว้ การแต่งกายและการเลือกเสื้อผ้า การแต่งหน้า การจัดแต่งทรงผม

ประเภทของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพของบุคคล โดยทั่ว ๆ ไปแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภทคือ

1. บุคลิกภาพภายนอกได้แก่ หู ,ตา , จมูก , ลิ้นและกาย เป็นต้น
2. บุคลิกภาพภายใน เป็นสิ่งที่มองไม่เห็นแต่สัมผัสและรู้ได้

(กรรณิการ์ พลพิมพ์, 2555) การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอกหมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นได้ชัดหรือสัมผัสได้ การปรับปรุงแก้ไขทำได้ง่าย และใช้เวลาน้อย สามารถเห็นผลได้ทันที ได้แก่

ทฤษฎีบุคลิกภาพตามรูปร่างของบุคคล (Types Personality Theory)

วิลเลียม เชลดอน (William Sheldon) มีความเชื่อว่าบุคลิกภาพแต่ละบุคคล มีส่วนสัมพันธ์กับคุณสมบัติ รูปร่างของบุคคล เชลดอนได้ทำการวิเคราะห์รูปร่างชายหนุ่มจำนวนหลายพันคน และสามารถสรุปได้ว่ารูปร่างแบบพื้นฐานแบ่งเป็น 3 แบบ คือ

1. รูปร่างอ้วน (Endomorphy) มีลักษณะรูปร่างอ้วน เนื้อนิ่มและลำตัวมีขนาดกลม รูปร่างไม่ดี มีน้ำหนักมาก รับประทานอาหารมาก มีความเชื่องช้าอึดอาด ไม่สะอาด มีเพื่อนมาก มีนิสัยชอบการเข้าสมาคม ชอบการนอนและการกิน ชอบให้ร่างกายสบายและเป็นบุคคลที่มีความสุข

2. รูปร่างลำสัน (Mesomorphy) มีลักษณะรูปร่างแข็งแรง มีมัดกล้ามเนื้อ มีการพัฒนาทางร่างกายมีกล้ามเนื้อแข็งแรงมองดูดี มีเพื่อนมาก มีความสุข มีคนชอบมาก มีความประณีต มีความเร็ว ชอบช่วยเหลือบุคคลอื่น มีลักษณะรูปร่างแบบนักกีฬา ชอบการต่อสู้ มีพลังชอบการผจญภัย ชอบการออกกำลังกายและมีความกล้าหาญ

3. รูปร่างผอม (Ectomorphy) มีลักษณะรูปร่างที่กล้ามเนื้อและกระดูกยังไม่ได้รับการพัฒนา หน้าอกแบนราบ ลำตัวมีขนาดบางและอ่อนแอ ศีรษะมีขนาดใหญ่กว่าปกติ มีน้ำหนักเบาได้รับประทานอาหารได้น้อย ชอบความเงียบ มีความวิตกกังวลใจ มีความหวาดกลัวไม่ชอบการต่อสู้ มีคุณสมบัติที่มีจิตสำนึกของตัวเอง มีอารมณ์อ่อนไหว มีความกังวลใจ ชอบอยู่ตามลำพัง ชอบการใช้ความคิดเป็นต้น

ตามทฤษฎีบุคลิกภาพที่เชลตอนจำแนกรูปร่างบุคคลไว้ทั้ง 3 รูปแบบ เราจะพบว่ามีบุคคลเป็นจำนวนน้อยมากที่มีรูปร่างเหมือน แต่ก็ยังมีบุคคลอีกเป็นส่วนใหญ่ที่มีรูปร่างไม่เหมือน แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญและควรระลึกว่า บุคคลส่วนมากจะมีรูปร่างแบบผสมตามทฤษฎีบุคลิกภาพของเชลตอน

ทฤษฎีบุคลิกภาพของ จุง (Jung's Personality Theory)

คาร์ล จี จุง (Carl G. Jung) เป็นนักจิตวิทยาชาวสวิส ได้ศึกษาและพัฒนาทฤษฎีจิตวิทยาแบบจิตวิเคราะห์ จุงมีความคิดที่เชื่อว่าจิตได้สำนึกทำหน้าที่บันทึกความจำและแรงกระตุ้นทั้งหลายไว้ และทำหน้าที่ถ่ายทอดสิ่งที่จิตได้สำนึกมีการเก็บสะสมไว้ ซึ่งจะเป็นการสะท้อนกลับให้เป็น มโนภาพเรื่องราวในอดีตที่น่าตื่นตาตื่นใจของมนุษย์ได้

แบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 แบบ คือ

แบบที่ 1 บุคลิกภาพแบบปกปิด (Introverts)

เป็นลักษณะบุคคลที่ไม่ชอบการเข้าสังคมมีเพื่อนมาก ยึดมั่นในความรู้สึกของตนเอง ไม่ชอบคบเพื่อนมาก บางขณะจะมีความรู้สึกกลัวเหงา ชอบอยู่ตามลำพัง สันโดษ ชอบอ่านหนังสือ เหนงา จิตใจไม่มีความมั่นคง อารมณ์หงุดหงิดหัวไวง่ายและไม่ชอบการก้าวร้าวรุนแรง

แบบที่ 2 บุคลิกภาพแบบเปิดเผย (Extroverts)

เป็นลักษณะบุคคลที่ถูกครอบงำโดยอิทธิพลจากสิ่งภายนอก มีเป้าหมายที่เป็นความจริงมาก ชอบมีประสบการณ์ด้วยตนเอง ชอบเข้าสังคม ชอบมีเพื่อนมาก ชอบพูดมากกว่าฟัง ช่างพูด จิตใจมั่นคง ร่าเริง แจ่มใส ปรับตนเองได้ค่อนข้างดี และสามารถที่จะแสดงความก้าวร้าวรุนแรงได้ โดยขาดการควบคุมอารมณ์ ดังนั้น บุคลิกภาพทั้งแบบปกปิด และแบบเปิดเผยจะมีอยู่ในตัวของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับโอกาสและสถานการณ์ (Hoyer & MacInnis, 1997, p. 424) ในขณะที่ฟรอยด์มุ่งที่การเลียงดูว่าตอนเด็กเป็นอย่างไร โทมาก็จะเป็นอย่างนั้น แต่จุงไม่เห็นด้วย จุงมีความคิดว่าบุคลิกภาพเป็นผลจากการวางเป้าหมายอนาคต และประสบการณ์ปัจจุบันมากกว่า ทฤษฎีของจุง กล่าวว่า ชีวิตมนุษย์เป็นการพยายามบากบั่นที่จะบรรลุเป้าหมายในอนาคต คือความมีเอกภาพและบูรณภาพ

(Unity and Perfection) โดยที่ระบบต่าง ๆ ของบุคลิกภาพสามารถทำงานร่วมกันอย่างสอดคล้องและสมดุล สามารถแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตอย่างมีวุฒิภาวะและปรับตัวได้

จุง กล่าวไว้อีกว่า จิตไร้สำนึกของบุคคลมีสองฝ่าย คือจิตไร้สำนึกส่วนตัว (Personal) และจิตไร้สำนึกส่วนรวม (Collective or Racial) ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่มีแตกต่างกัน เช่น เชื่อในเทพเจ้า ความรักแม่และเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

ทฤษฎีบุคลิกภาพของ ตามแนวความคิดของฮอว์นีย์

Onkvisit & Shaw (1994, p.112) การจัดประเภทของคนแบ่งตามลักษณะสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 แบบคือ

1 พวกอ่อนน้อมถ่อมตน (Compliant Persons) เป็นพวกนิยมคล้อยตามผู้อื่น ไม่ชอบขัดใจใคร ชอบเข้าหาผู้อื่นเพื่อขอคำแนะนำขอความช่วยเหลือ ลักษณะสำคัญของกลุ่มนี้ คือ ความดีความเห็นอกเห็นใจกัน ความรัก ความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว และความนอบน้อมถ่อมตน พวกนี้จะไม่ชอบบุคคลที่แสดงออก เห็นแก่ตัวก้าวร้าว ะรานและแสวงหาอำนาจ

2 พวกก้าวร้าว (Aggressive Persons) ปกติจะเป็นพวกต่อต้านผู้อื่น ต้องการอำนาจบาบริไม่ต้องการขอความช่วยเหลือจากใคร มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง (Self – confident) และมีจิตใจที่แข็งแกร่งเด็ดเดี่ยว (Tough – minded) (Hoyer & MacInnis, 1997, p.426)

3 พวกถ้อยสันโดษ (Detached Persons) กลุ่มนี้ชอบหลีกเลี่ยงจากผู้คนไม่ชอบเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับใคร ชอบเป็นตัวของตัวเอง ชอบมีอิสระภาพและไม่อยากที่จะแสดงความสามารถของตนออกผู้อื่น แม้ว่าตนเองเชื่อว่าตนมีความสามารถก็ตาม

จากการศึกษาต่อมาพบว่าบุคคลที่มีลักษณะเก็บตัว หรือแสดงตัวอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียวพบน้อยในสังคม บุคคลส่วนใหญ่จะมีลักษณะที่กำกวม (Ambiverts) คือ มีลักษณะทั้งสองแบบถ่วงดุลกันคนหนึ่ง ๆ แต่อาจมีแบบไหนมากกว่ากันแล้วแต่สถานการณ์

ทฤษฎีบุคลิกภาพ แบบมนุษยนิยม (Humanist Personality Theory)

ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบมนุษยนิยม เน้นนำเรื่องคุณค่าของการให้ความเคารพโดยปราศจากเงื่อนไขต่อคนอื่น ซึ่งในความเป็นจริงนำไปสู่การปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพที่ดีกว่า ยึดถือแนวทางอิสระของ 2 นักทฤษฎีจิตวิทยาประกอบด้วย

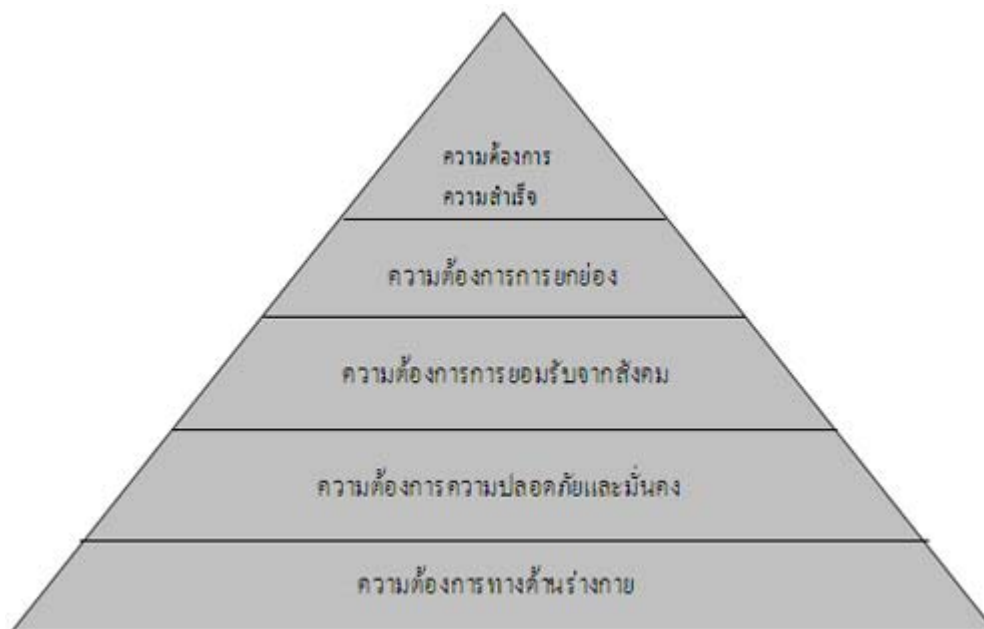
อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) มาสโลว์มีทฤษฎีเหมือนๆกับฟรอยด์ มีความเชื่อเกี่ยวกับการจูงใจมนุษย์ แต่ทฤษฎีของมาสโลว์มีเหตุผลที่มีความแตกต่างจากทฤษฎีของฟรอยด์ที่มีความเชื่อในพลังอำนาจ สิ่งที่บุคคลมีมาตั้งแต่แรกเกิด ล้วนแต่เป็นการจูงใจในทางลบ แต่มาสโลว์มีความเห็นว่า จุดอ่อนในสิ่งที่มีมาตั้งแต่แรกเกิด ควรจะจัดให้เป็นแนวทางบวก ควรจะได้รับการสนับสนุนให้เกิดการจูงใจ เพื่อให้มนุษย์สามารถมีชีวิตอยู่รอดได้ จัดเป็นพลังอำนาจที่ดีที่สุด และเป็นการจูงใจที่จะต้องกระทำในทันที มาสโลว์มีความเห็นว่า ถ้าตราบใดที่มนุษย์ยังมีความอดอยากหิวโหย

อยู่ สิ่งที่มีความสำคัญที่สุดสำหรับเขาก็คืออาหารนั่นเอง ลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย ได้มีการเสนอแนะว่า เมื่อมนุษย์ได้รับความต้องการขั้นพื้นฐานจนเป็นที่พึงพอใจแล้ว มนุษย์ก็จะมีความต้องการในลำดับชั้นที่สูงต่อไปให้ปรากฏเห็นอยู่เสมอ

ตามทฤษฎีของมาสโลว์มีความเชื่อว่า ความต้องการตามลำดับชั้นทั้งหมดเป็นความต้องการของมนุษย์ที่มีมาตั้งแต่แรกเกิด แต่มนุษย์ที่มีความต้องการตามลำดับชั้นในขั้นที่สูงขึ้น มนุษย์จึงต้องการ การชี้นำในการกระทำ เมื่อมนุษย์ได้รับความพึงพอใจในลำดับชั้นความต้องการขั้นพื้นฐานคือ ได้รับอาหารเพียงพอแล้ว และมีความปลอดภัยในชีวิตแล้ว ก็เป็นสิ่งที่เชื่อแนได้ว่า มนุษย์ก็จะถูกจูงใจให้มีความต้องการทางสังคม หรือมีความต้องการการยอมรับ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและจะได้รับการยอมรับนับถือเป็นอย่างสูง เขาก็จะเป็นผู้ที่รู้จักและมีความเข้าใจโลกของเขา หรือจัดเป็นการสร้างสุนทรียภาพแห่งความพอใจที่บริสุทธิ์ มนุษย์สามารถจะประสบผลสำเร็จได้ตามเป้าหมาย เขาจะกลายเป็นบุคคลที่มีความสามารถมากที่สุดตลอดไปและมีความสามารถหลายอย่าง หรือเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จชีวิต ดังนั้นแต่ละบุคคลจะมีความสามารถในการพัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดีที่สุดตามแผนการของมาสโลว์ สังคมควรจะมีส่วนช่วยทำให้เกิดความเชื่อมั่นได้ว่า บุคคลทุกคนสามารถจะได้รับความพึงพอใจในความต้องการขั้นพื้นฐานทางด้านสรีระ แต่ควรจะให้เขาได้มีการพัฒนาความต้องการในลำดับความต้องการขั้นต่อไปอย่างเต็มที่ เพื่อเป็นการรักษาและควบคุมทางสังคมเหนือสัญชาตญาณของบุคคล มาสโลว์มีความรู้สึกที่ว่า สังคมจะต้องให้การสนับสนุนส่งเสริมบุคคลที่มีความอ่อนแอ โดยการเพิ่มการจูงใจให้มากขึ้น การที่มนุษย์มีแต่การกระทำความเลวก็เป็นสิ่งที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้เนื่องจากเป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่บุคคลถูกขัดขวางในความต้องการขั้นพื้นฐาน ดังนั้นบุคคลก็ไม่สามารถทำหน้าที่ตามแรงขับที่เพิ่มขึ้นได้ บุคคลแจะจะมีพฤติกรรมที่มีความเห็นแก่ตัว หรือกระทำการก่อเหตุร้ายแรง เนื่องจากบุคคลเหล่านั้นจะไม่เคยได้รับความต้องการตามลำดับชั้นในระดับขั้นที่ต่ำที่สุดเพราะว่าบุคคลเหล่านั้นมีความต้องการมากเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เขาต้องกลับมาอยู่ในลำดับความต้องการขั้นต่ำที่สุด แต่ก็ยังเปิดโอกาสให้เขามีแนวทางไปสู่ความสำเร็จสูงสุดในชีวิตได้

ในการศึกษาความสัมพันธ์เหล่านี้ มาสโลว์ได้ให้ความสนใจมิใช่แต่เพียงผู้ป่วยที่มีปัญหาทางด้านจิตวิทยาเท่านั้น แต่ได้ให้ความสนใจแก่บุคคลที่มีความรู้สึกว้ากัลจะประสบความสำเร็จในชีวิตถึงแม้ว่าบุคคลเหล่านี้จะไม่มีคุณสมบัติในตนเอง ซึ่งเขาอาจจะจะเป็นบุคคลที่มีความดื้อรั้น โมโหง่ายไม่เป็นประโยชน์หรือแม้กระทั่งเป็นบุคคลที่น่าสงสาร บุคคลเหล่านี้แต่ละบุคคลมี ศักยภาพเกือบเต็มที่ให้แก่ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein) และอีเลียเนอร์ รูสเวลท์ (Eleanor Roosevelt) แต่บุคคลทั้งสองนี้ก็มิได้มีผลงานสำเร็จเต็ม 100 เปอร์เซ็นต์ สำหรับการทำงานทุกชนิดที่ผ่านมามาตลอดชีวิต

ภาพที่ 2.1 : รูปแสดงลำดับขั้นตามความต้องการของมาสโลว์



คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) มีความเห็นว่า ธรรมชาติของมนุษย์เป็นสิ่งที่ดีและมีค่าสำคัญมาก โดยมีความพยายามที่จะพัฒนาร่างกายให้มีความเจริญเติบโตอย่างมีศักยภาพสูงสุด โรเจอร์ส ตั้งทฤษฎีขึ้นมาจากการศึกษาปัญหาพฤติกรรมของคนไข้จากคลินิกการรักษาคอนไซ์ของเขา และได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่เกิดจากสุขภาพเป็นอย่างมาก ทฤษฎีของโรเจอร์เน้นถึงเกียรติของบุคคล ซึ่งบุคคลมีความสามารถที่จะทำการปรับปรุงชีวิตของตนเองเมื่อมีโอกาสเข้ามามีใช้จะเป็นเพียงแต่เหยื่อในขณะที่มีประสบการณ์ในสมัยที่เป็นเด็ก หรือจากแรงขับของจิตใต้สำนึก แต่ละบุคคลจะรู้จักการสังเกตสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา โดยมีแนวทางเฉพาะของบุคคล กล่าวได้ว่า เป็นการรับรู้สภาพสิ่งแวดล้อมซึ่งมีความสำคัญมาก โรเจอร์ เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีตัวตน 3 แบบ

1. ตนที่ตนมองเห็น (Self Concept) ภาพที่ตนเห็นเองว่าตนเป็นอย่างไร มีความรู้ความสามารถ ลักษณะเพราะตนอย่างไร เช่น สวย รวย เก่ง ต่ำต้อย ขี้อาย ฯลฯ การมองเห็นอาจจะไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็น
2. ตนตามที่เป็นจริง (Real Self) ตัวตนตามข้อเท็จจริง แต่บ่อยครั้งที่ตนมองไม่เห็นข้อเท็จจริง เพราะอาจเป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกเสียใจ ไม่เท่าเทียมกับบุคคลอื่น เป็นต้น
3. ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) ตัวตนที่อยากมีอยากเป็น แต่ยังมีไม่ไม่เป็นในสภาวะปัจจุบัน เช่น ชอบเก็บตัว แต่อยากเก่งเข้าสังคม เป็นต้น

ถ้าตัวตนทั้ง 3 ลักษณะ ค่อนข้างตรงกันมาก จะทำให้มีบุคลิกภาพมั่นคง แต่ถ้าแตกต่างกันสูง จะมีความสับสนและอ่อนแอด้านบุคลิกภาพ

โรเจอร์วางหลักไว้ว่า บุคคลถูกกระตุ้นโดยความต้องการสำหรับการยอมรับนับถือทางบวก นั่นคือ ความต้องการความรัก การยอมรับและควมมีคุณค่า บุคคลเกิดมาพร้อมกับความต้องการการยอมรับนับถือในทางบวก และจะได้รับการยอมรับนับถือ โดยอาศัยการศึกษาจากการดำเนินชีวิตตาม มาตรฐานของบุคคลอื่น

ทฤษฎีของโรเจอร์กล่าวว่า “ตนเอง” (Self) คือการรวมกันของรูปแบบค่านิยม เจตคติการรับรู้และความรู้สึก ซึ่งแต่ละบุคคลมีอยู่และเชื่อว่าเป็นลักษณะเฉพาะของเขาเอง ตนเองหมายถึงฉัน และตัวฉัน เป็นศูนย์กลางที่รวมประสบการณ์ทั้งหมดของแต่ละบุคคล ภาพพจน์นี้เกิดจากการที่แต่ละบุคคลมีการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเริ่มแรกชีวิต ภาพพจน์นั่นเองสำหรับบุคคลที่มีการปรับตัวดีก็จะมี การเปลี่ยนแปลงอย่างคงที่และมีการปรับตัวตามประสบการณ์ที่แต่ละคนมีอยู่ การสังเกตและการรับรู้เป็นเรื่องของตนเองที่ปรับให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ตัวอย่าง เช่น พนักงานบางคนมีการตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพต่อสภาพสิ่งแวดล้อมในการทำงานและการ เป็นผู้นำ

การแสดงออกสำหรับบุคลิกภาพที่ดี

เป็นการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมของบุคคล ได้แก่ มารยาท ท่าทาง การสำรวม ล้วนเป็น พฤติกรรมทั้งสิ้น บุคลิกภาพที่ดีคือ

1. การแต่งกาย เป็นการแสดงออกทางด้านหนึ่งทางจิตใจเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก เจตคติ รสนิยมของแต่ละบุคคล การรู้จักการแต่งกายที่ดีให้เหมาะสมกับกาลเทศะ มีความสะอาดเรียบร้อย เหมาะสมกับรูปร่าง จึงเป็นการแสดงออกถึงจิตใจที่ดี มีพื้นฐานการอบรมมาเป็นอย่างดีจากครอบครัว และสถาบันการศึกษา นอกจากนี้ยังแสดงออกถึงความมีระเบียบ
2. การมองบุคคล จะต้องใช้สายตาแสดงความเป็นมิตร ความมีเมตตา ความสุภาพ ซึ่ง บุคคลที่พบเห็นก็จะแสดงความเป็นมิตรและให้การต้อนรับ
3. การพูด เป็นการติดต่อสื่อสาร สื่อความหมายได้ดีที่สุด การพูดให้ผู้อื่นฟังเกิดความรู้สึกที่ ดี มีความเข้าใจ และมีความสบายใจ ผู้พูดจึงต้องรู้จักศิลปะในการพูด รู้จักสภาวะของผู้ฟัง สามารถ พูดชนะใจผู้ฟังได้
4. การเดิน ควรจะเดินให้ดูแล้วสง่างาม กล่าวคือ เดินตัวตรง รู้จักจังหวะในการเดิน เดิน อย่างให้มีเสียงดัง
5. การยืน ควรยืนให้ดูมีลักษณะสง่างาม กล่าวคือ ยืนตัวตรง แขนวางลงข้างตัวตาม ธรรมชาติ การยืนจะต้องระวังไม่คำสรีระของบุคคลอื่น

6. การนั่ง ในขณะที่นั่งบนเก้าอี้ ควรจะสำรวมกิริยาอาการให้มาก มองดูแล้วให้เห็นว่ามีความสุภาพ เช่น นั่งตัวตรง หัวเข่าแนบชิดกัน
7. การไอหรือจาม จะต้องระมัดระวังให้มาก เมื่อจะไอหรือจาม จะต้องรู้จักใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากหรือปิดจมูก และจะต้องระมัดระวังไม่ให้ไปไอหรือจามรดหน้าผู้อื่น
8. การรับประทานอาหาร ในขณะที่ร่วมโต๊ะอาหาร ผู้ชายต้องให้เกียรติผู้หญิงโดยเชิญรับประทานอาหารและช่วยบริการช่วยตักอาหารส่งให้โดยใช้ช้อนกลาง หรือเมื่อต้องการจะตักอาหารที่อยู่ไกลและต้องผ่านหน้าบุคคลอื่น จะต้องกล่าวคำขอโทษก่อนแล้วค่อยใช้ช้อนกลางตัก ขณะรับประทานอาหาร ระวังอย่าให้หก อย่าเคี้ยวอาหารเสียงดัง อย่าคายเศษอาหารลงบนโต๊ะ อย่าพูดเวลามีอาหารอยู่ในปาก
9. การหยิบของหรือสิ่งต่าง ๆ ไม่ควรเอื้อมมือหยิบผ่านหน้าหรือคร่อมศีรษะบุคคลอื่นที่อยู่ข้างหน้า จะต้องร้องขอด้วยคำพูดที่สุภาพ เพื่อขอให้บุคคลอื่นช่วยหยิบสิ่งของส่งให้ เมื่อได้รับแล้วจะต้องกล่าวคำว่าขอบคุณเสมอ

การเสริมสร้างบุคลิกภาพสามารถพัฒนาได้ ตั้งแต่การเคลื่อนไหว การทรงตัว การพูด ความสะอาดหมดจด ความนึกคิดที่ดี ซึ่งสามารถฝึกฝนได้

ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับความคาดหวัง

ความหมายของความคาดหวัง

ชิษณุกร พรภาณวิชัย (2540, หน้า 6) อธิบายว่า ความคาดหวังหมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็น การรับรู้ การตีความ หรือการคาดการณ์ต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้นของบุคคลอื่น ที่คาดหวังในบุคคลที่เกี่ยวข้องกับตน โดยคาดหวังหรือต้องการให้บุคคลนั้นประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ตนต้องการหรือคาดหวังเอาไว้

Oxford Advanced Learner's Dictionary (2000) ได้ให้ความหมายของความคาดหวังเป็นความเชื่อ เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่คาดการณ์ล่วงหน้า ต่อบางสิ่งบางอย่างว่าควรจะเป็น หรือควรจะมีขึ้นมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2540, หน้า18) ได้กล่าวถึงความคาดหวังของผู้รับบริการว่า เมื่อผู้รับบริการมาติดต่อกับองค์กรหรือธุรกิจบริการใดๆ ก็มักจะคาดหวังว่าจะได้รับการบริการอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งผู้ให้บริการจำเป็นต้องรับรู้และเรียนรู้เกี่ยวกับความคาดหวังพื้นฐาน และรู้จักสำรวจความคาดหวังเฉพาะของผู้รับบริการ เพื่อสนองบริการที่ตรงกับ ความคาดหวัง ซึ่งจะทำให้ผู้รับบริการเกิดความพึงพอใจ หรืออาจเกิดความประทับใจขึ้นได้หากการบริการนั้นเกินความ

สิริวรรค์ อัสกุล (2528) อธิบายว่า ความคาดหวัง หมายถึง ความคาดหวังของมนุษย์เป็น การคิดล่วงหน้าไว้ก่อน ซึ่งอาจจะไม่เป็นไปตามที่คิดไว้แต่มีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคล

Clay (1988, p. 252) ได้กล่าวถึงความคาดหวังต่อการกระทำหรือสถานการณ์ว่าเป็นการ

คาดการณ์ล่วงหน้าถึงอนาคต เป็นความมุ่งหวังที่ติงาม เป็นระดับหรือค่าความน่าจะเป็นของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่หวังไว้

ทฤษฎีความคาดหวัง (Expectancy Theory) ของวิกเตอร์วรูม (Vroom) มีองค์ประกอบของทฤษฎีที่สำคัญคือ (อัญชลี อานวรุฬหาวณิช, 2539, หน้า53)

Valence หมายถึง ความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อผลลัพธ์

Instrumentality หมายถึง เครื่องมืออุปกรณ์วิธีทางที่จะไปสู่ความพึงพอใจ

Expectancy หมายถึง ความคาดหวังในตัวบุคคลนั้นๆบุคคลมีความต้องการหลายสิ่งหลายอย่าง ดังนั้น จึงพยายามดิ้นรนแสวงหาหรือกระทำด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งเพื่อตอบสนองความต้องการหรือสิ่งที่คาดหวังไว้

ทฤษฎีของ วิกเตอร์ วรูม (Victor Vroom) ซึ่งอธิบายได้ด้วยสูตร

$$\text{Motivation} = \text{Expectancy} \times \text{Valence}$$

$$\text{แรงจูงใจ} = \text{ความคาดหวัง} \times \text{คุณค่าของผลลัพธ์}$$

ลักษณะความคาดหวัง

ความคาดหวังเป็นตัวบ่งชี้แห่งความสำเร็จซึ่งจะช่วยให้ในการตัดสินใจของแต่ละคนในการเลือกการกระทำไว้ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะ และความแตกต่าง ของแต่ละบุคคล และ สภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญ ที่จะทำให้ความคาดหวังนั้นเป็นจริงขึ้นมาได้

เกทเซลและคณะ (Getzels et al 1974, หน้า 132) ได้กล่าวไว้ว่า "ความคาดหวังของบุคคลย่อมแตกต่างกันเพราะคนเราต่างก็มีความคิดและความต้องการแตกต่างกัน"

Vroom (1964, p.103) ได้มีมติฐานความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการตัดสินใจเลือกระหว่างทางเลือกต่างๆ โดยพฤติกรรมเหล่านั้นมีระบบ มีความสัมพันธ์กับ กระบวนการทางจิตใจได้แก่ การรับรู้ ความเชื่อ เจตคติ โดยเกิดจากแรงจูงใจ

ศรีนิตย์ บุญทอง (2521, หน้า10) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมทางสังคมของบุคคลจึงแตกต่างกันตามที่บุคคลได้กำหนดต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่ง ความรู้สึนึกคิดหรือคาดการณ์นั้นๆ ประเมินโดยมาตรฐานของตนเองเป็นเครื่องวัดความคาดการณ์ของแต่ละบุคคล

2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับตัวแปรเรื่องทักษะความรู้ความสามารถ

ผู้รักการออกกำลังกายหลายคนคิดเหมือนกันว่า เหตุผลที่ไม่ยอมเสียเงินจ้างเทรนเนอร์ ส่วนตัวช่วยเหลือโปรแกรมการออกกำลังกายนั้นเนื่องจากค่าจ้างแพง สู้ออกกำลังกายด้วยตัวเองแทนจะดีกว่า หรือไม่ก็ให้เพื่อนที่พอมิทักษะในการใช้อุปกรณ์ในฟิตเนสสอนให้ก็ได้ แต่ความจริงแล้วการมีเทรนเนอร์ส่วนตัวกลับให้ประโยชน์ต่อตัวคุณมากกว่าที่คิด หากยังนึกไม่ออกว่าข้อดีมีอะไร

ออกกำลังกายได้ถูกวิธี

การมีครูฝึกส่วนตัว ส่วนตัวคอยให้คำแนะนำและบอกเทคนิคที่ถูกต้อง จะช่วยให้หายบาดเจ็บที่เสียไปไม่สูญเปล่า กล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้น รวมถึงมีหุ่นฟิต แอนด์ เฟิร์ม ได้สัดส่วนอย่างใจต้องการ ช่วยสร้างแรงจูงใจได้

ออกกำลังกายโดยไม่มีเป้าหมายใด ๆ ตั้งไว้ มันอาจทำให้ผลลัพธ์ที่ได้ไม่ต่างจากก่อนออกกำลัง ครูฝึกส่วนตัวจะช่วยสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังขึ้นมา มันจะช่วยให้คุณมีแรงกระตุ้นเยอะกว่าเดิม ว่าต้องไปให้ถึงจุดที่ตั้งไว้ให้ได้ ไม่ใช่เหาะเหลือออกกำลังไปวัน ๆ นี่

คอยเคี่ยวเข็ญอย่างหนัก

ครูฝึกส่วนตัวจะช่วยให้คุณออกกำลังได้ตรงตามโปรแกรมการฝึกที่วางแผนไว้ ไม่ว่าเหนื่อยแค่ไหน ถ้าครูฝึกส่วนตัวคิดว่าคุณยังไหว เขาก็เคี่ยวเข็ญให้ออกกำลังได้ตรงตามเป้าหมายได้นั้นแหละ แต่สุดท้ายประโยชน์ที่ได้รับก็อยู่ที่ตัวคุณเองทั้งนั้น

สร้างโปรแกรมการออกกำลังที่หลากหลาย

ถ้าคุณต้องเสียเงินไปกับการออกกำลังแบบเดิม ๆ ทุกวัน คงทำให้เบื่อแน่แต่ครูฝึกส่วนตัวมีอาชีพมาประสบการณ์ ที่จะเพิ่มความหลากหลายให้กับการออกกำลังกาย ช่วยให้คุณไม่รู้สึกเบื่อหรือซีเกียจอีกต่อไป

อุ่นใจได้ว่าปลอดภัยชั่วชีวิต

วิธีฝึกร่างกายแต่ละท่า อาจทำให้ได้รับบาดเจ็บได้หากปฏิบัติผิดท่าผิดวิธี โดยเฉพาะการออกกำลังแบบที่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ยกเวท จำเป็นต้องมีคนคอยดูแลและประคองหากคุณเกิดหมดแรงกะทันหัน

สุขภาพร่างกายโดยรวมแข็งแรงขึ้น

ไม่เพียงแต่เฉพาะฝึกร่างกายให้แข็งแรงขึ้นเท่านั้น แต่ครูฝึกส่วนตัวยังดูแลสุขภาพโดยรวมอื่น ๆ อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักตัว ระดับไขมันในร่างกาย รวมทั้งเรื่องอาหารการกิน เป็นต้น

แนะนำทักษะและความรู้ในการฟิตร่างกาย

ทักษะและความรู้ที่ครูฝึกส่วนตัวแนะนำให้ทั้งหมด นอกจากจะช่วยให้ผลของการออกกำลังน่าพอใจมากขึ้นแล้ว แต่ยังเพิ่มเทคนิคดี ๆ ให้คุณนำไปต่อยอดได้อีกด้วย

2.3 ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจ

ความหมายของการตัดสินใจ

ความหมายของการตัดสินใจ นักวิชาการได้ให้ความหมายไว้แตกต่างกันดังนี้

Barnard (1938) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจว่าเป็นเทคนิควิธีที่ลดทางเลือกลงมาเหลือเพียงทางเดียว

Simon (1944) ได้ให้ความหมายว่า การตัดสินใจ เป็นกระบวนการของการหาโอกาสที่จะตัดสินใจ การหาทางเลือกที่พอเป็นไปได้ และทางเลือกจากงานต่าง ๆ ที่มีอยู่

Moody (1988) ได้ให้ความหมายว่า การตัดสินใจเป็นการกระทำที่ต้องทำเมื่อไม่มีเวลาที่จะหาข้อเท็จจริงอีกต่อไป ปัญหาที่เกิดขึ้นก็คือ เมื่อใดถึงจะตัดสินใจว่าควรหยุดหาข้อเท็จจริง แนวทางแก้ไขจะเปลี่ยนแปลงไปตามปัญหาที่ต้องการแก้ไข ซึ่งการรวบรวมข้อเท็จจริงเกี่ยวพันกับการใช้จ่ายและการใช้เวลา

Donnelly, Gibson & Ivancevich (1997) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจไว้ว่า เป็นกระบวนการสำคัญขององค์การที่ผู้บริหารจะต้องกระทำอยู่บนพื้นฐานของข้อมูลข่าวสาร (information) ซึ่งได้รับมาจากโครงสร้างองค์การ พฤติกรรมบุคคล และกลุ่มในองค์การ

George & Jones (1996) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจองค์การว่าเป็นกระบวนการที่จะแก้ไขปัญหาขององค์การ โดยการค้นหาทางเลือกและเลือกทางเลือกหรือแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดเพื่อบรรลุเป้าหมายขององค์การที่ได้กำหนดไว้

ดังนั้นกล่าวได้ว่า การตัดสินใจ คือ ผลสรุปหรือผลขั้นสุดท้ายของกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อเลือกแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ ทรัพยากร และบุคคล สามารถนำไปปฏิบัติและทำให้งานบรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ตามที่ต้องการ การตัดสินใจ เป็นส่วนหนึ่งของบทบาทของผู้บริหารที่เกิดจากตำแหน่งและอำนาจที่เป็นทางการ คือบทบาทการเป็นผู้ประกอบการ (Entrepreneur) บทบาทผู้จัดการสถานการณ์ที่เป็นปัญหา (Disturbance Handler) บทบาทผู้จัดทรัพยากร (Resource Allocator) และบทบาทผู้เจรจาต่อรอง (Negotiator)

ความสำคัญของการตัดสินใจ (Decision)

ทฤษฎีการบริหารองค์การในยุคหนึ่งได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับกระบวนการบริหาร (Management Process) อันได้แก่ การวางแผน การจัดการองค์การ การบริหารงานบุคคล การอำนวยการและการควบคุม ต่อมาได้มีการปรับเปลี่ยนแนวคิดไปว่า แม้ว่าจะทำหน้าที่ดังกล่าวได้ดีเพียงใดก็ตามแต่ถ้าขาดการตัดสินใจที่ดีพอแล้วยากที่จะทำให้การบริหารองค์การสู่ความสำเร็จได้ การตัดสินใจจึงมีความสำคัญ 4 ประการ ดังนี้

1. การตัดสินใจเป็นเครื่องวัดความแตกต่างระหว่างผู้บริหารกับผู้ปฏิบัติงาน ผู้ที่เป็นผู้บริหารในระดับต่าง ๆ จะต้องแสดงความรู้ ความสามารถในการตัดสินใจที่ดีกว่าผู้ปฏิบัติงาน ผู้บริหารจะต้องมีเหตุผล มีหลักการ มีเจตคติและวิจรรย์ญาณที่ดีกว่า ความสามารถในการตัดสินใจคือมูลค่าเพิ่มที่ผู้บริหารต้องทำให้เห็นว่า นี่คือการแตกต่างที่สมแล้วกับค่าจ้างเงินเดือนในตำแหน่งผู้บริหาร

2. การตัดสินใจเป็นมรรควิธีนำไปสู่เป้าหมายองค์การ ผู้บริหารควรตระหนักเสมอว่า การตัดสินใจมิใช่เป็นเป้าหมายในตัวของมันเอง แต่เป็นมรรควิธี แนวทาง วิธีการและเครื่องมือที่จะทำให้

การบริหารองค์กรประสบความสำเร็จบรรลุเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ ดังนั้น การกำหนดเป้าหมาย องค์กรให้ชัดเจนก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเริ่มต้น การหาวิธีการและแนวทางปฏิบัติที่หลากหลายก็เป็น ขั้นตอนที่กระทำตามมา และนี่คือการตัดสินใจนั่นเอง การกำหนดแนวทางวิธีการที่ดี ที่หลากหลาย และสร้างสรรค์จะนำพาให้องค์การสู่ความสำเร็จได้

3. การตัดสินใจเป็นเสมือนสมองขององค์กร การตัดสินใจที่ดีก็เหมือนกับคนเรามีสมอง และระบบประสาทที่ดีก็จะทำให้ตัวเราประสบผลสำเร็จในชีวิตการทำงาน ชีวิตส่วนตัวและชีวิตทางสังคม ได้ ในขณะเดียวกันถ้าเป็นการตัดสินใจขององค์กรที่ดีก็จะต้องมีสมอง และระบบประสาทขององค์กรที่ดีด้วยจึงจะทำให้องค์กรมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลได้ ผู้บริหารที่ดีจะต้องกระตือรือร้น ใฝ่หา แนวทางแก้ไขปัญหาย่อยตลอดเวลา จะต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องเพื่อปรับปรุงสถานการณ์ กำหนด แนวทางใหม่ๆ ยกระดับมาตรฐานและป้องกันปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินงานตามแผนที่ กำหนดไว้ได้

4. การตัดสินใจปัญหาเป็นกลยุทธ์การแก้ปัญหาในอนาคต ในทฤษฎีการตัดสินใจทั่วไป มองว่าเป็นการแก้ปัญหาในอดีต ซึ่งได้แก้ปัญหาข้อขัดข้องซึ่งมีสะสมมาตั้งแต่ในอดีต และมีแนวโน้ม มากขึ้นในอนาคต ซึ่งก็ไม่สามารถแก้ปัญหาได้หมดสิ้นและยังมีปัญหาใหม่ ๆ เข้ามาอีกมากมาย โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิด (paradigm) ในการมองปัญหาใหม่ให้มองไปถึงปัญหาใน อนาคต ซึ่งได้แก้ปัญหาป้องกัน รู้แล้วว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต ก็ควรมีการตัดสินใจล่วงหน้าก่อนที่ปัญหา จะเกิดขึ้น ปัญหาเชิงพัฒนาเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ผู้บริหารต้องให้ความสนใจ เป็นการมองโดยใช้ วิสัยทัศน์ (vision) ของผู้บริหารในการพยากรณ์เหตุการณ์ในอนาคต กำหนดภาพอนาคต (scenario) ไว้พร้อมกำหนดทางเลือกเพื่อแก้ปัญหาในแต่ละภาพอนาคตนั้นด้วย อาทิ ภาพอนาคต มุ่งเน้น 3 C ได้แก่ ลูกค้า (Customer) การแข่งขัน (Competition) และการเปลี่ยนแปลง (Change) ดังนั้นผู้บริหารเตรียมการที่จะคิดวางแผนและกำหนดกลยุทธ์ในเรื่องดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็น กลยุทธ์ในการบริการลูกค้าเหนือความคาดหวัง กลยุทธ์การแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ และกลยุทธ์สู่ องค์กรอัจฉริยะ เป็นต้น

กระบวนการตัดสินใจ (Process of Decision Making)

กระบวนการตัดสินใจ (Process of Decision Making) หมายถึง การกำหนดขั้นตอนของการ ตัดสินใจตั้งแต่ขั้นตอนแรกไปจนถึงขั้นตอนสุดท้าย การตัดสินใจโดยมีลำดับขั้นของกระบวนการ ดังกล่าว เป็นการตัดสินใจโดยใช้หลักเหตุผลและมีกฎเกณฑ์ ซึ่งเป็นการตัดสินใจโดยใช้ระเบียบวิธีทาง วิทยาศาสตร์เป็นเครื่องมือช่วยในการหาข้อสรุปเพื่อการตัดสินใจ ขั้นตอนของกระบวนการตัดสินใจมี อยู่หลายรูปแบบ แล้วแต่ความคิดเห็นของนักวิชาการ พลันเกต และแอตเนอร์ (Plunkett & Attner, 1994, p.162) ได้เสนอลำดับขั้นตอนของกระบวนการตัดสินใจเป็น 7 ขั้นตอน ดังนี้ กุลชลี ไชยน์นตา (2539, หน้า 135-139)

ขั้นที่ 1 การระบุปัญหา (Define the Problem) เป็นขั้นตอนแรกที่มีความสำคัญอย่างมาก เพราะการระบุปัญหาได้ถูกต้องหรือไม่ ย่อมมีผลต่อการดำเนินการในขั้นต่อ ๆ ไปของกระบวนการตัดสินใจ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการตัดสินใจด้วย

ขั้นที่ 2 การระบุข้อจำกัดของปัจจัย (Identify Limiting Factors) เมื่อสามารถระบุปัญหาได้ถูกต้องแล้วผู้บริหารควรพิจารณาถึงข้อจำกัดต่างๆขององค์การโดยพิจารณาจากทรัพยากรซึ่งเป็นองค์ประกอบของกระบวนการผลิต ได้แก่ กำลังคน เงินทุน เครื่องจักร สิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ รวมทั้งเวลาซึ่งมักเป็นปัจจัยจำกัดที่พบอยู่เสมอๆการรู้ถึงข้อจำกัดหรือเงื่อนไขที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้จะช่วยให้ผู้บริหารกำหนดขอบเขตในการพัฒนาทางเลือกให้แคบลงได้ตัวอย่างเช่นถ้ามีเงื่อนไขว่าต้องส่งสินค้าให้แก่ลูกค้าภายในเวลา 1 เดือนทางเลือกของการแก้ไขปัญหาการผลิตสินค้าไม่เพียงพอที่มีระยะเวลาดำเนินการมากกว่า 1 เดือน ก็ควรถูกตัดทิ้งไป

ขั้นที่ 3 การพัฒนาทางเลือก (Develop Potential Alternatives) ขั้นตอนที่ต่อไป ผู้บริหารควรทำการพัฒนาทางเลือกต่างๆขึ้นมา ซึ่งทางเลือกเหล่านั้นควรเป็นทางเลือกที่มีศักยภาพและความเป็นไปได้ ในการแก้ปัญหาให้น้อยลงหรือให้ประโยชน์สูงสุด ตัวอย่างเช่น กรณีที่องค์การประสบปัญหาเวลาการผลิตไม่เพียงพอผู้บริหารอาจพิจารณาทางเลือกดังนี้ 1) เพิ่มการทำงานกะพิเศษ 2) เพิ่มการทำงานล่วงเวลาโดยใช้ตารางปกติ 3) เพิ่มจำนวนพนักงานหรือ 4) ไม่ทำอะไรเลยในการพัฒนาทางเลือกผู้บริหารอาจขอความคิดเห็นจากนักบริหารอื่นๆที่ประสบความสำเร็จทั้งภายในและภายนอกขององค์การซึ่งอาจใช้วิธีการปรึกษาหารือเป็นรายบุคคลหรือจัดการประชุมกลุ่มย่อยขึ้นข้อมูลที่รับจากบุคคลเหล่านั้นเมื่อผนวกพร้อมกับสติปัญญาความรู้ความสามารถความคิดสร้างสรรค์และประสบการณ์ของตนเองจะช่วยให้ผู้บริหารสามารถพัฒนาทางเลือกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 4 การวิเคราะห์ทางเลือก (Analyze the Alternatives) เมื่อผู้บริหารได้ทำการพัฒนาทางเลือกต่างๆ โดยจะนำเอาข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือกมาเปรียบเทียบกับอย่างรอบคอบ ทางเลือกบางทางเลือกที่อยู่ภายใต้ข้อจำกัดขององค์การก็อาจทำให้เกิดผลต่อเรื่องที่ไม่น่าพึงประสงค์ตามมา เช่น ทางเลือกหนึ่ง ของการเพิ่มผลผลิต ได้แก่การลงทุนติดตั้งระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะช่วยแก้ไข้ปัญหาได้ แต่อาจมีปัญหาเกี่ยวกับการลดลงของขวัญกำลังใจของพนักงานในระยะต่อมา เป็นต้น

ขั้นที่ 5 การเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด (Select the Best Alternative) เมื่อผู้บริหารได้ทำการวิเคราะห์และประเมินทางเลือกต่าง ๆ แล้ว ผู้บริหารควรเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือกอีกครั้งหนึ่ง เพื่อพิจารณาทางเลือกที่ดีที่สุดเพียงทางเดียว ทางเลือกที่ดีที่สุดควรมีผลเสียต่อเรื่องในภายหลังน้อยที่สุด และให้ผลประโยชน์มากที่สุด แต่บางครั้งผู้บริหารอาจตัดสินใจเลือกทางเลือกแบบประนีประนอมโดยพิจารณาองค์ประกอบที่ดีที่สุดของแต่ละทางเลือก

ขั้นที่ 6 การนำผลการตัดสินใจไปปฏิบัติ (Implement the Decision) เมื่อผู้บริหารได้ทางเลือกที่ดีที่สุดแล้ว ก็ควรมีการนำผลการตัดสินใจนั้นไปปฏิบัติ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้บริหารควรกำหนดโปรแกรมของการตัดสินใจ โดยระบุถึงตารางเวลาการดำเนินงานงบประมาณ และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ ควรมีการมอบหมายอำนาจหน้าที่ที่ชัดเจน และจัดให้มีระบบการติดต่อสื่อสารที่จะช่วยให้การตัดสินใจเป็นที่ยอมรับ นอกจากนี้ผู้บริหารควรกำหนดระเบียบวิธี กฎ และนโยบาย ซึ่งมีส่วนสนับสนุนให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 7 การสร้างระบบควบคุมและประเมินผล (Establish a Control and Evaluation System) ขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการตัดสินใจ ได้แก่ การสร้างระบบการควบคุมและการประเมินผล ซึ่งจะช่วยให้ผู้บริหารได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับผลการปฏิบัติงานว่าเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ ข้อมูลย้อนกลับจะช่วยให้ผู้บริหารแก้ปัญหาหรือทำการตัดสินใจใหม่ได้โดยได้ผลลัพธ์ของการปฏิบัติที่ดีที่สุด

นอกจากนี้ วุฒิชัย จานงค์ (2523) กล่าวว่า การตัดสินใจเป็นเรื่องของการจัดการที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และในการจัดการนั้น การตัดสินใจเป็นหัวใจในการปฏิบัติงานทุกๆ เรื่องทุกๆ กรณีเพื่อดำเนินการไปสู่วัตถุประสงค์ อาจมีเครื่องมือมาช่วยในการพิจารณา มีเหตุผลส่วนตัวอารมณ์ ความรักใคร่ ชอบพอ เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องในการตัดสินใจ และมีลักษณะเป็นกระบวนการอันประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ต่อเนื่องกันไป ดังนี้

1) การแยกแยะตัวปัญหา(Problem Identification) ในขั้นตอนแรกของการตัดสินใจนั้น จึงเป็นเรื่องราวของการสร้างความแน่ใจ มั่นใจ โดยการค้นหาความเข้าใจกับตัวปัญหาที่แท้จริง ก็เพราะเหตุว่ากระบวนการตัดสินใจจะเริ่มต้นตามขั้นตอนแรก เมื่อผู้ทำ การตัดสินใจมีความรู้สึกว่าได้เกิดปัญหาขึ้นมา นั่นก็คือ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในว่าได้มีปรากฏบางสิ่ง บางอย่างมิได้เป็นไปตามที่คาดคิด

2) การหาข่าวสารที่เกี่ยวกับตัวปัญหานั้น (Information Search) การเสาะหาข่าวสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวปัญหานั้นก็คือ การเสาะหาสิ่งที่เป็นสาเหตุหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหานั้น ซึ่งอาจจะไม่ใช่สาเหตุโดยตรงก็ได้

3) การประเมินค่าข่าวสาร (Evaluation of Information) เป็นความจำเป็นที่จะต้องประเมินค่าดูว่า ข่าวสารที่ได้มานั้นถูกต้อง เหมาะสมเพียงพอตรงกับเวลา และสามารถที่จะนำไปวิเคราะห์ปัญหาได้หรือไม่

4) การกำหนดทางเลือก (Listing Alternative) เป็นขั้นตอนสำคัญของการตัดสินใจ คือ การกำหนดทางเลือกมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เป็นการที่พยายามจะครอบคลุมวิถีทางที่จะแก้ปัญหาได้หลาย ๆ วิธีถ้าเรามีข่าวสารสมบูรณ์สำหรับปัญหาแต่ละเรื่อง เราอาจจะกำหนดทางเลือกได้เหมาะสมและครอบคลุมอย่างแท้จริงได้

5) การเลือกทางเลือก (Selection of Alternative) เมื่อได้กำหนดทางเลือกต่างๆออกมาแล้ว พร้อมทั้งกำหนดลำดับความสำคัญและความเหมาะสมในการแก้ปัญหา ขั้นตอนต่อไปคือการเลือกทางเลือกที่จะปฏิบัติการต่อไป (Selection of a Course of Action) และขั้นนี้เองที่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า เป็นการตัดสินใจอย่างแท้จริง

6) การปฏิบัติตามการตัดสินใจ (Implement of Decision) เมื่อทางเลือกได้ถูกเลือกเข้ามาแล้ว ก็เป็นการปฏิบัติตามผลของการตัดสินใจหรือทางเลือก

ปัญหาและอุปสรรคในการตัดสินใจ

เมื่อทางเลือกของการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจดำเนินงานต่าง ๆ ได้ถูกเสนอแนะโดยกลุ่มหรือโดยผู้นำ ทางเลือกเหล่านี้ก็จะถูกประเมิน จากนั้นทางเลือกที่ดีที่สุดหรือสมาชิกของกลุ่มเห็นพร้อมต้องกันมากที่สุดก็จะได้รับการเลือก ในกระบวนการนี้ผู้นำพึงต้องรู้ถึงอุปสรรคหรือสิ่งที่สามารถจะบั่นทอนประสิทธิภาพของการเลือกทางเลือกของกลุ่มลงไปได้ ซึ่งได้แก่ (Yukl, 1989, pp. 253-261)

1. การเร่งรีบตัดสินใจ (Hasty Decision) การรีบเร่งทำการตัดสินใจคือการตัดสินใจที่ไม่ได้มีการประเมินทางเลือกต่าง ๆ ให้ดีก่อนทำการตัดสินใจเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่ง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการตัดสินใจ แม้ว่าจะได้มีการหาทางเลือกมาอย่างมี ประสิทธิภาพก็ตาม สิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความรีบเร่งในการตัดสินใจของกลุ่มก็คือกลุ่มที่มีลักษณะ ความคิดเห็นไปในทางเดียวกัน หรือกลุ่มที่เป็นพรรคพวกเดียวกัน ซึ่งเป็นทางหนึ่ง ประการที่สองที่ทำให้รีบเร่งในการตัดสินใจของกลุ่ม คือเวลา โดยเฉพาะเมื่อการตัดสินใจกระทำใกล้ ๆ จะได้เวลาปิดการประชุม ทุกคนจึงมักต้องการให้เสร็จสิ้นไป ไม่อยากให้เลื่อนไปพิจารณาในคราวหน้า หรือต้องมีการประชุมเพื่อพิจารณาอีกครั้ง

2. ความไม่สมบูรณ์ของการมีส่วนร่วม (Incomplete Participation) หรือการไม่มีส่วนร่วมจริงของสมาชิกในการตัดสินใจ กรณีนี้เกิดขึ้นได้เมื่อสมาชิกของกลุ่มบางส่วนไม่มีโอกาสหรือไม่อยากแสดงความคิดเห็น ทั้งนี้เพราะมีสมาชิกของกลุ่มบางคน แสดงการสนับสนุนต่อทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งอย่างจริงจังและเคร่งเครียด จนทำให้พวกเขาไม่อยากโต้แย้งจึงเงียบเฉย โดยเฉพาะเมื่อผู้ให้การสนับสนุนนั้นมีตำแหน่งหน้าที่ค่อนข้างสูง หรือการได้รับความเห็นชอบจากผู้นำของกลุ่ม ซึ่งการเงียบของสมาชิกบางส่วนทำให้ผู้นำและสมาชิกคนอื่นๆ ลงความเห็นว่านั่นคือการเห็นชอบด้วย ซึ่งตามความเป็นจริงอาจจะไม่เห็นด้วย ดังนั้นประชาคมติของการตัดสินใจจึงเป็นประชาคมติที่ผิด (False Consensus) อันทำให้คุณภาพของการตัดสินใจต่ำได้ และไม่เป็นที่ยอมรับของสมาชิกบางที่ที่เงียบได้ (Silent Majority) ผู้นำสามารถจะทำให้การมีส่วนร่วมสมบูรณ์ได้ โดยการสนับสนุนให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและประเมินแต่ละทางเลือก โดยป้องกันไม่ให้มีการแสดงอาการขู่เข็ญ พุดเย้ยหยัน หรือขู่สมาชิกที่โต้แย้งได้

3. การแบ่งกลุ่มหรือแบ่งพวก (Polarization) การแบ่งกลุ่มหรือแบ่งพวกจะเกิดขึ้นเมื่อ

ในกลุ่มตัดสินใจ เมื่อสมาชิกมีความคิดเห็นในแนวทางเลือกต่างกันแค่ 2 แนวทางอย่างชัดเจน และต่างฝ่ายก็สนับสนุนทางเลือกของตนอย่างเอาจริงเอาจังและเคร่งเครียด โดยไม่สนใจที่จะพิจารณาในส่วนดีของทางเลือกของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่มีใครสนใจในส่วนที่เหมือนกันของทางเลือกทั้งสอง แต่จะหาทางโจมตีจุดอ่อนของกันและกัน การต่อสู้ด้วยอารมณ์จะมีมาก บางทีกว่าความสนใจในเป้าหมายของการตัดสินใจ สมาชิกแต่ละฝ่ายจะแย่งกันพูด พูดสอดแทรกอีกฝ่ายหนึ่ง เมื่อต่างฝ่ายต่างไม่สนใจว่าพูดอะไร ต่างก็ไม่เข้าใจว่าอีกฝ่ายพูดอะไรในที่สุด

4. การวางแผนปฏิบัติการ (Superficial Action Planning) ขั้นสุดท้ายของการตัดสินใจ โดยกลุ่มก็คือการกำหนดแผนที่จะทำการตัดสินใจไปสู่การปฏิบัติหรือแผนปฏิบัติการดังนั้นในทางเลือกควรมีรายละเอียดแต่ละขั้นตอนค่อนข้างละเอียด วิธีการติดตามดูความก้าวหน้าก็ควรถูกกำหนดไว้ด้วย เพราะว่าการตัดสินใจถึงแม้จะดีอย่างไรก็พบว่าไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ เพราะไม่มีสมาชิกคนใดสนใจหรือใส่ใจจะนำไปปฏิบัติ แผนปฏิบัติการจึงนับว่าสำคัญมาก เพราะจะสามารถบอกว่าจะไร้อาจจะเกิดจากความผิดพลาดได้ในขั้นตอนปฏิบัติเหตุการณ์เหล่านั้นเราควรจะหาวิธีการป้องกันอย่างไรไว้ล่วงหน้าและจะหลีกเลี่ยงการสูญเสียจากเหตุการณ์ที่ต้องเกิดขึ้นน้อยที่สุดอย่างไร

ข้อสำคัญอีกประการหนึ่งของแผนปฏิบัติการคือ การต้องกำหนดหรือพิจารณาขอบหมายให้บุคคลรับผิดชอบกิจกรรมแต่ละส่วน เพื่อให้การตัดสินใจประสบความสำเร็จตามต้องการอย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องถามสมาชิกในที่ประชุมว่าบุคคลใดจะรับผิดชอบส่วนไหน จึงทำให้เห็นชัดได้เลยว่าถ้าผู้ปฏิบัติได้เป็นผู้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ทางเลือกก็จะถูกนำไปปฏิบัติด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง และมีความรู้สึกรับผิดชอบมากขึ้น เพราะได้ร่วมในการเลือกทางเลือกด้วย แต่ถ้าไม่ใช่ผู้ปฏิบัติโดยตรง ผู้ที่จะมอบหมายต้องให้ข้อมูลอย่างดี และต้องสร้างความเข้าใจอย่างถูกต้องด้วย เพื่อการยอมรับในผลการตัดสินใจและเต็มใจที่จะรับผิดชอบปฏิบัติตามอย่างเต็มความสามารถ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. จักรแก้ว นามเมือง (2551) ผลการศึกษาพบว่า 1) บุคลิกภาพของครูที่ดี ประกอบด้วย บุคลิกภาพ 4 ด้านใหญ่ๆ คือ บุคลิกภาพทางกาย ประกอบด้วยด้านกายภาพ เช่น รูปร่างหน้าตา กิริยาอาการ ลักษณะท่าทางที่สง่างาม การแต่งกายที่เหมาะสม กิริยามารยาท เป็นต้น ด้านวาจา เช่น การพูดด้วยถ้อยคำที่ถูกต้อง ชัดเจน เหมาะสม ถูกกาลเทศะ คล่องแคล่ว ไพเราะอ่อนหวาน และพูดจามีสาระมีเหตุผล ด้านการวางตัวและด้านอิริยาบถ บุคลิกภาพด้านอารมณ์ เช่น การควบคุมอารมณ์ได้ดี ความสนใจผู้เรียน การมีอารมณ์ขัน ไม่เคร่งเครียดจริงจังจนเกินไป มีอารมณ์แจ่มใส เบิกบาน ยิ้มแย้ม และร่าเริงอยู่เสมอ เป็นต้น บุคลิกภาพด้านสังคม เช่น ความเป็นผู้นำ ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น ชุมชน และสังคม ความมีระเบียบวินัยสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี มีความอ่อนน้อมถ่อม

ตน มีการวางตัวที่เหมาะสมในสังคม เป็นต้น บุคลิกภาพด้านสติปัญญา เช่น การมีปฏิภาณไหวพริบที่ดี มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า มีการตัดสินใจที่ดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความรู้รอบตัวดี เป็นคนช่างสังเกต ละเอียดยรอบคอบ มีความรู้ในรายวิชาที่สอนด้านวิจัย คอมพิวเตอร์ และ สื่อเทคโนโลยีต่างๆ มีความรู้ด้านเทคนิคการสอน การวัดผลประเมินผล รู้ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 เป็นต้น 2) ลักษณะการสอนที่ดี ประกอบด้วย 2 ด้านคือ ด้านการเตรียมตัว ครูต้องวิเคราะห์หลักสูตร จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของหลักสูตรหรือบทเรียน มีการเตรียมเนื้อหา สื่อประกอบการเรียนการสอน และแบบวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เป็นต้น และด้านการสอน เช่น สอนโดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ สร้างบรรยากาศในการสอน ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้ด้วยการกระทำ ส่งเสริมให้ผู้เรียนเรียนด้วยการทำงานเป็นกลุ่ม เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้คิดค้นหาสาเหตุ เหตุผล ความ เป็นไปของสิ่งที่เรียน มีส่วนร่วมในการวางแผน การดำเนินกิจกรรม และการประเมินผลการเรียนการสอน สร้างความสัมพันธ์ของเนื้อหาและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง ทั้งในด้านทฤษฎีและปฏิบัติ เป็นต้น

2. พลนิต ศิวะ (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้

ผลการศึกษาพบว่า กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงโดย การบริหารเพื่อเพิ่ม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับน่าวัน ที่ต้องการได้อีกด้วย

3. เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดี ทั้ง ขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่าสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน และยังมีผลทำให้สุขภาพแข็งแรง อีกด้วย

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะ โรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ใน ชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย

โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรค เหล่านี้

ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลย ก็เป็นไปได้

3. ไวพจน์ จันทรเสม และปธานศาสน จัจับิตร การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน

การชี่จักรยาน มีค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัว และการใช้ออกซิเจนสูงสุด เพราะการชี่จักรยานมีประโยชน์ต่อสุขภาพมาก ดังที่นายแพทย์ชาญวิทย์ โคธีรานุรักษ์ ได้กล่าวว่า การชี่จักรยานต่อเนื่องเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีผลทำให้หัวใจแข็งแรง กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้ดี การไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายดีขึ้น รวมทั้งเส้นเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจและอวัยวะสำคัญในร่างกาย ได้แก่ สมอง ไต ลดการเก็บสะสมตะกรันไขมันในหลอดเลือดทั่วร่างกาย จึงสามารถป้องกันภาวะเส้นเลือดตีตันในอวัยวะสำคัญดังกล่าว การชี่จักรยานยังทำให้ระบบการหายใจมีประสิทธิภาพ การแลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ในถุงลมปอดให้ดีขึ้น และยังเพิ่มระดับของฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน ช่วยลดความเครียดในร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อโดยเฉพาะบริเวณเอว สะโพกและขามากขึ้น การชี่จักรยาน เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี และเป็นการออกกำลังกายที่เป็นจังหวะ ไม่หนักต่อไขข้อ ให้ประโยชน์แก่หัวใจ ในแง่ของกลศาสตร์ การชี่จักรยานเป็นการเคลื่อนที่ที่มีประสิทธิภาพ ใช้แรงน้อยแต่ได้ระยะทางไกล น้ำหนักตัวจะถ่ายไปบนอานและมีมือจับ ขาก็ไม่ต้องรับน้ำหนักตัวมาก กล้ามเนื้อที่ใช้ในกาขับเคลื่อนเป็นกล้ามเนื้อมัดที่แข็งแรงที่สุดของร่างกาย คือ กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและกล้ามเนื้อน่อง

4. นรเศรษฐ์ กมลสุทธิ, จิรวุฒิ หลอมประโคน และจิราพร อังศุวิโรจน์กุล ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจสมัครสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ ภาควิชาการตลาด มหาวิทยาลัยสยาม

อิทธิพลของสถานการณ์ที่มีผลต่อการตัดสินใจสมัครสมาชิกฟิตเนส เซ็นเตอร์ ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครพบว่าผู้ที่ตัดสินใจสมัครสมาชิกฟิตเนส เซ็นเตอร์ ส่วนใหญ่มีเหตุผลในการสมัครสมาชิกฟิตเนส เซ็นเตอร์เพราะมีสาขาอยู่ใกล้บ้าน บุคคลที่มีอิทธิพลในการสมัครสมาชิกฟิตเนส เซ็นเตอร์ คือ ตัวเอง มีวัตถุประสงค์ในการสมัครสมาชิกฟิตเนส เซ็นเตอร์ เพื่อรักษาสุขภาพ มีค่าใช้จ่ายในการสมัครต่อเดือนระหว่าง 1,001 – 3,000 บาท วันที่ใช้บริการบ่อยที่สุดคือ วันจันทร์ มีความถี่ในการเข้าใช้บริการ 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 1 – 3 ชั่วโมง ช่วงเวลาที่ใช้บริการ คือ 16.00 – 20.00 น. รูปแบบการออกกำลังกายที่เลือกใช้ คือ เครื่องมือและอุปกรณ์ สื่อที่มีอิทธิพลต่อการรู้จักฟิตเนส เซ็นเตอร์ คือ เพื่อน

5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จักรแก้ว นามเมือง บุคลิกภาพของครูและลักษณะการสอนที่ดี บุคลิกภาพของครูที่ดี

บุคลิกภาพของครูที่ดี ประกอบด้วยบุคลิกภาพ 4 ด้าน คือ บุคลิกภาพทางกาย บุคลิกภาพทางอารมณ์ บุคลิกภาพทางสังคม และบุคลิกภาพทางสติปัญญา ดังต่อไปนี้

1. บุคลิกภาพทางกาย

- 1) รูปร่างหน้าตา กิริยาอาการ ลักษณะท่าทางที่สง่างาม
- 2) การแต่งกายที่เหมาะสม
- 3) มีกิริยามารยาที่เรียบร้อย สุภาพอ่อนโยน นุ่มนวล

- 4) มีสุขภาพกายที่แข็งแรง สมบูรณ์
- 5) ร่างกายสะอาด ผิวพรรณสดใส ใบหน้าแจ่มใส
- 6) ยืน นั่ง เดิน ให้เรียบร้อยเหมาะสม

2. ด้านวาจา หมายถึง การแสดงออกทางวาจา การพูดด้วยน้ำเสียงที่แผ่ด้านเมตตา ปราศจากดีนุมนวล การพูดด้วยลีลาที่เหมาะสม ไม่ช้าไม่เร็วจนเกินไป และรวมไปถึงการไม่พูดน้อยหรือเงียบขรึมจนเกินไป หรือการพูดมากจนน่ารำคาญ

3. ด้านการวางตัว ควรมีพฤติกรรมให้เหมาะสมกับฐานะ ตำแหน่งหน้าที่ คุณวุฒิและวัยวุฒิของตน โดยมีการแสดงออกอย่างสุภาพและจริงใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถผูกมัดน้ำใจของบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด หรือบุคคลอื่นๆ ที่มีส่วนเข้ามารู้จักและสัมพันธ์เกี่ยวข้องด้วย

4. ด้านอิริยาบถ ควรมีอิริยาบถในขณะสอน ขณะทำงาน ติดต่อสัมพันธ์กับผู้เรียนและผู้อื่นให้เหมาะสมเป็นสง่าราศี เป็นที่นิยมยกย่องหรือเกรงใจของคนทั่วไปไม่ว่าจะเป็นการนั่ง การยืน การเดิน การไหว้ การทำความเคารพ ควรมีความสำรวม

2.5 สมมุติฐานงานวิจัย

บุคลิกภาพภายนอกและทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกาย

สมมุติฐานที่ 1 บุคลิกภาพภายนอกของครูฝึกส่วนตัวส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกาย

ตัวแปรอิสระ คือ บุคลิกภาพภายนอกของครูฝึกส่วนตัว

รูปร่างหน้าตา มารยาท การแต่งกาย อธยาศัย

ตัวแปรตาม คือ การตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกสอนส่วนตัวของสถาบันออกกำลังกาย

สมมุติฐานที่ 2 ทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนของครูฝึกส่วนตัวส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกาย

ตัวแปรอิสระ คือ ทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนของครูฝึกส่วนตัว

ความรู้ความสามารถ

ตัวแปรตาม คือ การตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกสอนส่วนตัวของสถาบันออกกำลังกาย

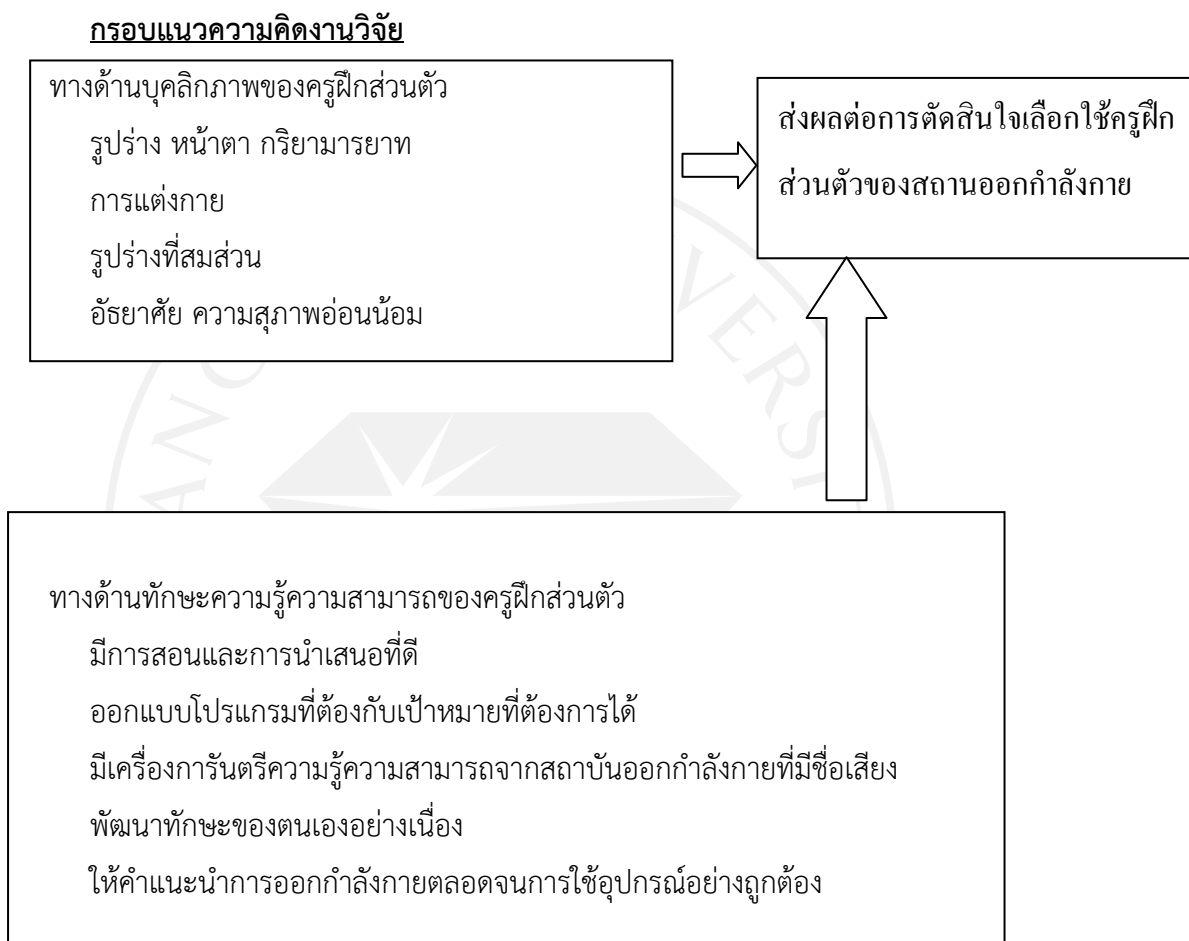
สมมุติฐานที่ 3 บุคลิกภาพภายนอกและทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกายแตกต่างกัน

ตัวแปรอิสระ คือ บุคลิกภาพภายนอกและทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอน

ตัวแปรตาม คือ การตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกสอนส่วนตัวของสถาบันออกกำลังกาย

กรอบแนวความคิด

ภาพที่ 2.2 : ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพภายนอกและทักษะความรู้ความสามารถส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกาย



กรอบแนวความคิดข้างต้นแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพภายนอกและทักษะความรู้ความสามารถกับการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกาย ภายใต้แนวความคิดเรื่อง ทฤษฎีบุคลิกภาพของคาร์ล จี จุง แนวความคิดเรื่องบุคลิกภาพของ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) แนวความคิดเรื่องบุคลิกภาพของ คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) ทฤษฎีความคาดหวัง (Expectancy Theory) วิกเตอร์ วูม (Victor Vroom) และงานวิจัยเรื่อง

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

เนื้อหาของบทนี้เป็นการอธิบายถึงวิธีการวิจัยสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งใช้รูปแบบของการวิจัยเชิงปริมาณที่ ประกอบด้วย ประชากรและตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา การเก็บรวบรวมข้อมูล การแปรผลข้อมูล และวิธีการทางสถิติสำหรับการวิเคราะห์และการทดสอบสมมุติฐานเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่กำหนดขึ้น

3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ กลุ่มคนที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย ซึ่งการเลือกประชากรกลุ่มดังกล่าว เนื่องจาก จะมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับครูฝึกส่วนตัวและมีความสนใจในการออกกำลังกาย เพราะกลุ่มคนเหล่านี้จะมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับความต้องการ ซึ่งกลุ่มคนเหล่านี้หากต้องการให้ถึงเป้าหมายของการออกกำลังที่เร็วยิ่งขึ้นนอกจากวินัยในการออกกำลังกายแล้วนั้นครูฝึกส่วนตัวจึงเป็นอีกหนึ่งเหตุผลที่จะทำให้บุคคลเหล่านั้นไปถึงจุดหมายในการออกกำลังกายได้ไวยิ่งขึ้น

3.2 ตัวอย่าง

ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ กลุ่มคนที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย จำนวน 400 คน ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดตัวอย่างจำนวนดังกล่าวโดยใช้ตารางของ Yamane (1967) ที่ระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 และค่าความคลาดเคลื่อนที่ระดับร้อยละ +5 ซึ่งตัวอย่างที่ได้ดังนั้น ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

ผู้ทำวิจัยได้กำหนดการเกี่ยวกับการเลือกตัวอย่าง ดังนี้

- 1.กำหนดคุณสมบัติและจำนวนของกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา ซึ่ง ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ เป้าหมายในการออกกำลังกาย เป็นต้น และมีจำนวน 400 คน
- 2.กำหนดขนาดตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปและได้จำนวน 400 คน โดยเลือกจากกลุ่มผู้ที่ออกกำลังกายอยู่ในฟิตเนสอยู่แล้ว
- 3.จัดแบ่งตัวอย่างเป็นกลุ่มย่อยโดยใช้เกณฑ์ผู้ออกกำลังกายโดยใช้ครูฝึกส่วนตัว
- 4.จัดสัดส่วนของจำนวนตัวอย่างแต่ละกลุ่ม ดังต่อไปนี้
กลุ่มผู้ที่ออกกำลังกายโดยใช้ครูฝึกส่วนตัวจำนวน 400 คน
- 5.เลือกตัวอย่างของแต่ละกลุ่มโดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง

นอกจากนี้ผู้ทำวิจัยได้เลือกตัวอย่าง 5 คน สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ผลการศึกษามีความชัดเจนมากขึ้น

3.3 ประเภทของข้อมูล

ข้อมูลที่ใช้ในกระบวนการศึกษาได้แก่ การจัดทำข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การแปลความ และการสรุปความ ประกอบด้วย

1. ข้อมูลปฐมภูมิ เป็นข้อมูลที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองโดยอาศัยเครื่องมือที่มีความเหมาะสมสำหรับการเก็บรวบรวมซึ่งในที่นี้ คือ แบบสอบถามและการใช้วิธีการอื่นๆ คือ การสัมภาษณ์เฉพาะกลุ่มซึ่งเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกกับบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องหรือเป็นผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียกับข้อมูล ได้แก่ กลุ่มคนที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย

2. ข้อมูลทุติยภูมิ เน้นข้อมูลที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมมาจากแหล่งที่สามารถอ้างอิงได้และมีความน่าเชื่อถือ ได้แก่ (1) ตำรา หนังสือ (2) เอกสารเกี่ยวกับงานวิจัยที่ผ่านมาแต่มีความเกี่ยวข้องกับงานวิจัยในครั้งนี้ (3) วารสารและสิ่งพิมพ์ทางวิชาการทั้งที่ใช้ระบบเอกสารและระบบออนไลน์

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่าง โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับการสร้างแบบสอบถามเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามจากเอกสาร งานวิจัย และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
2. สร้างแบบสอบถามเพื่อถามความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้ คือ (1) ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม (2) ความคิดเห็นเกี่ยวกับบุคลิกภาพภายนอก (3) ความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะความรู้ความสามารถของครูฝึกส่วนตัว (4) ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกาย
3. นำแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้นมาเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบเนื้อหาและเสนอแนะข้อปรับปรุงแก้ไข
4. ทำการปรับปรุงแก้ไขและนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเนื้อหาอีกครั้งหนึ่ง
5. ทำการแก้ไขปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะให้ถูกต้อง
6. นำแบบสอบถามไปทดลองกับตัวอย่างจำนวน 30 รายเพื่อหาค่าความเชื่อมั่นและนำผลที่ได้เข้าปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา
7. ทำการปรับปรุงแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์และนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษานุมัติก่อนแจกแบบสอบถาม
8. แจกแบบสอบถามไปยังตัวอย่าง

3.5 การตรวจสอบเครื่องมือ

การตรวจสอบเนื้อหา ผู้วิจัยได้นำเสนอแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้นต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความครบถ้วนและความสอดคล้องของเนื้อหาของแบบสอบถามที่ตรงกับเรื่องที่จะศึกษา

การตรวจสอบความเชื่อมั่น ผู้วิจัยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์ครอนแบ็ช อัลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 3.1 : การตรวจสอบความเชื่อมั่นจากค่าสัมประสิทธิ์คอรับาร์ช อัลฟา

ส่วนของคำถาม	ค่าอัลฟาแสดงความเชื่อมั่น Cronbach's	
	กลุ่มทดลอง n=30	กลุ่มตัวอย่าง n=400
บุคลิกภาพ	0.874	0.889
ทักษะความรู้ความสามารถ	0.885	0.899
ค่าความเชื่อมั่นรวม	0.910	0.922

ผลการตรวจสอบความเชื่อมั่นได้ค่าความเชื่อมั่นของคำถามแต่ละประเด็นและค่าความเชื่อมั่นรวมอยู่ระหว่างค่า 0.7-1.00 นอกจากนี้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นยังได้ผ่านการตรวจสอบเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิเรียบร้อยแล้ว จึงได้สรุปว่าแบบสอบถามที่ได้สามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ (พรณี ลีกิจวัฒน์, 2533)

3.6 องค์ประกอบของแบบสอบถาม

ผู้ทำวิจัยได้ออกแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วนพร้อมกับวิธีการตอบคำถามดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ เป้าหมายในกาออกกำลังกาย ออกกำลังกายกี่ครั้งต่อสัปดาห์ ออกกำลังกายครั้งละกี่ชั่วโมง

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวข้องกับ ความคิดเห็นด้านบุคลิกภาพภายนอกของครูฝึกส่วนตัว ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดซึ่งประกอบด้วยคำถามย่อยที่แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยใช้มาตราวัดประมาณค่า (Rating Scale) และให้คะแนนแต่ละระดับตั้งแต่ค่าคะแนนน้อยที่สุด คือ 1 ถึงค่าคะแนนมากที่สุด คือ 5

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวข้องกับ ความคิดเห็นด้านทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนของครูฝึกส่วนตัว ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดซึ่งประกอบด้วยคำถามย่อยที่แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยใช้มาตราวัดประมาณค่า (Rating Scale) และให้คะแนนแต่ละระดับตั้งแต่ค่าคะแนนน้อยที่สุด คือ 1 ถึงค่าคะแนนมากที่สุด คือ 5

ส่วนที่ 4 เป็นคำถามเกี่ยวข้องกับ การตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกาย ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดซึ่งประกอบด้วยคำถามย่อยที่แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยใช้มาตราวัดประมาณค่า (Rating Scale) และให้คะแนนแต่ละระดับตั้งแต่ค่าคะแนนน้อยที่สุด คือ 1 ถึงค่าคะแนนมากที่สุด คือ 5

3.7 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้ คือ

1. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับเนื้อหาภายในแบบสอบถามและวิธีการตอบแก้ตัวแทนและทีมงาน
2. ผู้วิจัยหรือตัวแทนและทีมงาน เข้าไปในสถานที่ต่างๆที่ต้องการศึกษาตามที่ระบุไว้ข้างต้น
3. ผู้วิจัยหรือตัวแทนและทีมงาน ได้แจกแบบสอบถามให้กลุ่มเป้าหมายและรอจนกระทั่งตอบคำถามครบถ้วน ซึ่งในระหว่างนั้นถ้าผู้ตอบมีข้อสงสัยเกี่ยวกับคำถาม ผู้วิจัยหรือตัวแทนและทีมงานจะตอบข้อสงสัยนั้น

3.8 การแปลผลข้อมูล

ผู้ทำวิจัยได้กำหนดค่าอันตรภาคชั้น สำหรับการแปลผลข้อมูลโดยคำนวณค่าอันตรภาคชั้น เพื่อกำหนดช่วงชั้น ด้วยการใช้สูตรคำนวณและอธิบายสำหรับแต่ละชั้น ดังนี้ (มัลลิกา นุญนาค, 2537 อ้างใน สุชาดา ว่องวานิช, 2550, หน้า 53) ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{อันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{5 - 1}{5} = 0.80 \end{aligned}$$

ช่วงชั้นของค่าคะแนน

1.0 - 1.80

1.81 - 2.61

2.61 - 3.42

3.43 - 4.23

4.24 - 5.00

คำอธิบายสำหรับการแปลผล

ระดับน้อยที่สุด

ระดับน้อย

ระดับปานกลาง

ระดับมาก

ระดับมากที่สุด

3.9 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในขั้นตอนนี้เป็นการวิเคราะห์มาตรวัดของข้อมูลแต่ละประเภทและแต่ละประเด็นที่ครอบคลุมอยู่ในการศึกษานี้ทั้งหมดก่อนที่จะกำหนดค่าสถิติที่เหมาะสมสำหรับการใช้ประมวลผลและตีความข้อมูลทางสถิติเพื่อนำมาวิเคราะห์แปลผลก่อนที่จะสรุปเป็นผลการทดสอบสมมุติฐานหรือผลการศึกษาในตอนท้ายของงานวิจัย การวิเคราะห์มาตรวัดของข้อมูลซึ่งแบ่งเป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรแต่ละประเภทดังนี้

ตารางที่ 3.2 : ตารางแสดงข้อมูลทางประชากรศาสตร์

ข้อมูลของแต่ละตัวแปร	ประเภทของมาตรวัด	ลักษณะของการวัด
1.ข้อมูลทางประชากรศาสตร์ 1.1 คุณลักษณะส่วนบุคคล เพศ	นามบัญญัติ	1 : เพศชาย 2 : เพศหญิง
อายุ	นามบัญญัติ	1 = 15 – 25 ปี 2 = 26 – 35 ปี 3 = 36 – 45 ปี 4 = 45 ปีขึ้นไป
อาชีพ	นามบัญญัติ	1 = นักศึกษา 2 = พนักงานบริษัทเอกชน 3 = ข้าราชการ – รัฐวิสาหกิจ 4 = ธุรกิจส่วนตัว

(ตารางมีต่อ)

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) : ตารางแสดงข้อมูลทางประชากรศาสตร์

ข้อมูลของแต่ละตัวแปล	ประเภทของมาตรวัด	ลักษณะของการวัด
รายได้	นามบัญญัติ	1 = ต่ำกว่า 10,000 บาท 2 = 10,000 – 20,000 บาท 3 = 20,001 – 30,000 บาท 4 = 30,001 – 40,000 บาท 5 = มากกว่า 40,000 บาท ขึ้นไป
เป้าหมายในการออกกำลังกาย	นามบัญญัติ	3 = เพื่อรักษารูปร่าง ลดน้ำหนัก 4 = เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
ออกกำลังกายกี่ครั้งต่อสัปดาห์	นามบัญญัติ	1 = น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ 2 = 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ 3 = มากกว่า 5 วันต่อสัปดาห์
ออกกำลังกายครั้งละกี่ชั่วโมง	นามบัญญัติ	1 = 1 ชั่วโมง 2 = 2 – 3 ชั่วโมง 3 = มากกว่า 3 ชั่วโมง
ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็น (ทัศนคติ) ความคิดเห็นด้านบุคลิกภาพ ภายนอกของครูฝึกส่วนตัว	อันตรภาคชั้น	1 = น้อยที่สุด 2 = น้อย 3 = ปานกลาง 4 = มาก 5 = มากที่สุด
คิดเห็นด้านทักษะความรู้ ความสามารถในการฝึกสอนของครู ฝึกส่วนตัว	อันตรภาคชั้น	1 = น้อยที่สุด 2 = น้อย 3 = ปานกลาง 4 = มาก 5 = มากที่สุด
การตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัว ของสถานออกกำลังกาย	อันตรภาคชั้น	1 = น้อยที่สุด 2 = น้อย 3 = ปานกลาง 4 = มาก 5 = มากที่สุด

3.10 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ผู้ทำวิจัยได้กำหนดค่าสถิติสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลอธิบายตัวแปรของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ไว้ดังนี้ คือ

1. สถิติเชิงพรรณนา ผู้วิจัยได้ใช้สถิติเชิงพรรณนาสำหรับการอธิบายผลการศึกษาในเรื่องต่อไปนี้ คือ

1.1 ตัวแปรด้านคุณสมบัติของตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ ระดับรายได้ ซึ่งเป็นข้อมูลที่ใช้มาตรวจวัดแบบนามบัญญัติ เนื่องจากไม่สามารถวัดเป็นมูลค่าได้และผู้วิจัยต้องการบรรยายเพื่อให้ทราบถึงจำนวนตัวอย่างจำแนกตามคุณสมบัติเท่านั้น ดังนั้น สถิติที่เหมาะสม คือ ค่าความถี่ และค่าร้อยละ

1.2 ตัวแปรด้านระดับความคิดเห็น ได้แก่ ความคิดเห็นด้านบุคลิกภาพภายนอกของครูฝึกส่วนตัว คิดเห็นด้านทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนของครูฝึกส่วนตัว และการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกาย เป็นข้อมูลที่ใช้มาตรวจวัดอันดับขั้นเนื่องจากผู้วิจัยได้กำหนดค่าคะแนนให้แต่ละระดับ และผู้วิจัยต้องการทราบจำนวนตัวอย่าง และค่าเฉลี่ยคะแนนของแต่ละระดับความคิดเห็นของตัวอย่าง สถิติที่ใช้จึงได้แก่ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติเชิงอ้างอิง ผู้วิจัยได้ใช้สถิติเชิงอ้างอิง สำหรับตารางเขียนอธิบายผลการศึกษาของตัวอย่างในเรื่อง ต่อไปนี้

การวิเคราะห์เพื่อทดสอบความสัมพันธ์หรือการส่งผลกระทบต่อกันระหว่างตัวแปรอิสระหลายตัว ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา กริยามารยาท อธิษาศัย และ ทักษะความรู้ความสามารถ ซึ่งใช้มาตรวจวัดอันดับขั้นภาคกับตัวแปรตามหนึ่งตัวคือ การตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึก ซึ่งใช้มาตรวจวัดอันดับขั้น และเพื่อทดสอบถึงความแตกต่างที่ตัวแปรอิสระดังกล่าวแต่ละตัวมีต่อตัวแปรตาม ดังนั้นสถิติที่ใช้คือการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression)

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

บทนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการอธิบายและการทดสอบสมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับจำแนกแต่ละตัว ซึ่งข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมจากแบบสอบถามที่มีคำตอบครบถ้วนสมบูรณ์ จำนวนทั้งสิ้น 400 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100% ของจำนวนแบบสอบถามทั้งหมด 200 ชุด ผลการวิเคราะห์แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับบุคลิกภาพภายนอก

ส่วนที่ 3 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะความรู้ความสามารถของครูฝึก

ส่วนตัว

ส่วนที่ 4 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจในการเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย

ส่วนที่ 5 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

4.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

การนำเสนอในส่วนนี้เป็นผลการศึกษาเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ เป้าหมายในการออกกำลังกาย จำนวนครั้งในการออกกำลังกายเมื่อคิดค่าสัปดาห์ และ การออกกำลังกายเฉลี่ยครั้งละกี่ชั่วโมง สรุปได้ตามตารางและคำอธิบายต่อไปนี้

การนำเสนอตารางในบทที่ 4

(1) ตารางแสดงข้อมูลที่เป็นจำนวน (ความถี่) และร้อยละ

ตารางที่ 4.1 : จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน(คน)	ร้อยละ(%)
เพศชาย	226	56.5
เพศหญิง	174	43.5

จากข้อมูลตารางที่ 4.1 ของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามเพศ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวนทั้งสิ้น 226 คน คิดเป็นร้อยละ 56.5 และเป็นเพศหญิง จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.2 : จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน(คน)	ร้อยละ(%)
อายุ 15-25 ปี	156	39.0
อายุ 26-35 ปี	194	48.5
อายุ 36-45 ปี	36	9.0
อายุ 45 ปีขึ้นไป	14	3.5

จากข้อมูลตารางที่ 4.2 ของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ช่วงอายุ 26-35 ปี จำนวนทั้งสิ้น 194 คน คิดเป็นร้อยละ 48.5 รองลงมาช่วงอายุ 15-25 ปี จำนวนทั้งสิ้น 156 คน คิดเป็นร้อยละ 39.0 ช่วงอายุ 36-45 ปี จำนวนทั้งสิ้น 36 คน คิดเป็นร้อยละ 9.0 และช่วงอายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 : จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน(คน)	ร้อยละ(%)
อาชีพนักศึกษา	103	25.8
อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน	247	61.6
อาชีพข้าราชการ-รัฐวิสาหกิจ	23	5.8
อาชีพธุรกิจส่วนตัว	27	6.8

จากข้อมูลตารางที่ 4.3 ของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามอาชีพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน จำนวนทั้งสิ้น 247 คน คิดเป็นร้อยละ 61.6 รองลงมาประกอบอาชีพนักศึกษา จำนวนทั้งสิ้น 103 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 รองลงมาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวนทั้งสิ้น 27 คน คิดเป็นร้อยละ 6.8 และประกอบอาชีพข้าราชการ-รัฐวิสาหกิจ จำนวนทั้งสิ้น 23 คน คิดเป็นร้อยละ 5.8 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 : จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามรายได้

รายได้	จำนวน(คน)	ร้อยละ(%)
รายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท	14	3.5
รายได้ 10,000 – 20,000 บาท	101	25.3
รายได้ 20,001-30,000 บาท	116	29.0
รายได้ 30,001 – 40,000 บาท	100	25.0
รายได้มากกว่า 40,000 บาท ขึ้นไป	69	17.3

จากข้อมูลตารางที่ 4.4 ของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามรายได้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รายได้ อยู่ที่ระหว่าง 20,001-30,000 บาท จำนวนทั้งสิ้น 116 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 รองลงมารายได้ อยู่ที่ระหว่าง 10,000-20,000 บาท จำนวนทั้งสิ้น 101 คน คิดเป็นร้อยละ 25.3 รองลงมารายได้ อยู่ที่ระหว่าง 30,001-40,000 บาท จำนวนทั้งสิ้น 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 รองลงมารายได้มากกว่า 40,000 บาท ขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 69 คน คิดเป็นร้อยละ 17.3 และมีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท จำนวนทั้งสิ้น 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 : จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเป้าหมายในการออกกำลังกาย

เป้าหมายในการออกกำลังกาย	จำนวน(คน)	ร้อยละ(%)
เพื่อเพิ่มสมรรถภาพในการเล่นกีฬา	17	4.3
เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง	157	39.3
เพื่อรักษารูปร่าง ลดน้ำหนัก	190	47.5
เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	36	9.0

จากข้อมูลตารางที่ 4.5 ของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามเป้าหมายในการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อรักษารูปร่างและลดน้ำหนัก จำนวนทั้งสิ้น 190 คน คิดเป็น ร้อยละ 47.5 รองลงมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง จำนวนทั้งสิ้น 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.3 รองลงมาออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จำนวนทั้งสิ้น 36 คน คิดเป็นร้อยละ

ละ 9.0 และออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพในการเล่นกีฬา จำนวนทั้งสิ้น 17 คน คิดเป็นร้อยละ

4.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.6 : จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนวันในการออกกำลังกาย

จำนวนวันในการออกกำลังกาย	จำนวน(คน)	ร้อยละ(%)
ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์	281	70.3
ออกกำลังกาย 3 -5 วัน ต่อสัปดาห์	105	26.3
ออกกำลังกายมากกว่า 5 วัน ต่อสัปดาห์	14	3.5

จากข้อมูลตารางที่ 4.6 ของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามจำนวนวันในการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน จำนวนทั้งสิ้น 281 คน คิดเป็นร้อยละ 70.3 รองลงมาออกกำลังกาย 3-5 วัน จำนวนทั้งสิ้น 105 คน คิดเป็นร้อยละ 26.3 และออกกำลังกายมากกว่า 5 วัน จำนวนทั้งสิ้น 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 : จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชั่วโมงในการออกกำลังกาย

ชั่วโมงในการออกกำลังกาย	จำนวน(คน)	ร้อยละ(%)
ออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง	333	83.3
ออกกำลังกาย 2-3 ชั่วโมง	67	16.8
ออกกำลังกายมากกว่า 3 ชั่วโมง	0	0

จากข้อมูลตารางที่ 4.7 ของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามจำนวนชั่วโมงในการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง จำนวนทั้งสิ้น 333 คน คิดเป็นร้อยละ 83.3 รองลงมาออกกำลังกาย 2-3 ชั่วโมง จำนวนทั้งสิ้น 67 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8 ตามลำดับ

4.2 ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับบุคลิกภาพภายนอก

ตารางที่ 4.8 : แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นด้าน
บุคลิกภาพภายนอกของครูฝึกส่วนตัว

บุคลิกภาพของครูฝึกส่วนตัว	X	S.D	การแปลผล
1.หน้าตา รูปร่าง กริยามารยาทเรียบร้อยดูดี	3.8550	.76186	มาก
2.การแต่งกายที่ดูดี สะอาดเรียบร้อย	4.0775	.77330	มาก
3.การพูดจาที่สุภาพอ่อนหวาน	4.1350	.75379	มาก
4.ลักษณะท่าทางการเดิน ต้องเดินหลังตรงดูสง่า	3.6100	.65496	มาก
5.รูปร่างดีสมส่วนมีร่างกายที่แข็งแรง	4.2575	.83842	มากที่สุด
6.อัธยาศัยที่ดี ร่าเริงแจ่มใส มีลักษณะเป็นมิตร	4.3125	.82252	มากที่สุด
7.มีความตรงต่อเวลา	4.3175	.70209	มากที่สุด
8.รู้ความต้องการและเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่น	4.3925	.74150	มากที่สุด
9.มีความกระตือรือร้น มุ่งมั่น และตั้งใจจริง	4.4350	.63780	มากที่สุด
รวม	4.1540	.74288	มากที่สุด

ผลการศึกษาตามตารางที่ 4.8 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อบุคลิกภาพภายนอกที่ดีของครูฝึกส่วนตัวภาพรวมในระดับมากที่สุด ($x = 4.1540$) แต่เมื่อพิจารณาถึงบุคลิกภาพภายนอกของครูฝึกส่วนตัวในระดับมากที่สุด พบว่า ความกระตือรือร้น มุ่งมั่น และตั้งใจจริง ($x = 4.4350$) รองลงมาตามลำดับได้แก่ รู้ความต้องการและเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่น ($x = 4.3925$) มีความตรงต่อเวลา ($x = 4.3175$) อัธยาศัยที่ดี ร่าเริงแจ่มใส มีลักษณะเป็นมิตร ($x = 4.3125$) รูปร่างดีสมส่วนมีร่างกายที่แข็งแรง ($x = 4.2575$) พิจารณาถึงบุคลิกภาพภายนอกของครูฝึกส่วนตัวในระดับมาก พบว่า การพูดจาที่สุภาพอ่อนหวาน ($x = 4.1350$) การแต่งกายที่ดูดี สะอาดเรียบร้อย ($x = 4.0775$) หน้าตา รูปร่าง กริยามารยาทเรียบร้อยดูดี ($x = 4.8550$) และน้อยที่สุดลักษณะท่าทางการต้องเดินหลังตรงดูสง่า ($x = 3.6100$)

4.3 ส่วนที่ 3 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะความรู้ความสามารถของครูฝึกส่วนตัว

ตารางที่ 4.9 : แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นด้านทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนของครูฝึกส่วนตัว

ทักษะความรู้ความสามารถของครูฝึกส่วนตัว	X	S.D	การแปลผล
1.มีทักษะการสอนและการนำเสนอที่ดี	4.2825	.62744	มากที่สุด
2.มีการพัฒนาทักษะของตัวเองอย่างต่อเนื่อง	4.3725	.62427	มากที่สุด
3.เอกสารรับรองความสามารถในการฝึกสอนจากสถาบันที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั่วโลกเช่น ACE , NSCE , FIT เป็นต้น	3.5900	.85071	มาก
4.ให้คำแนะนำกับสมาชิกในเรื่องของการออกกำลังกายและการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง	4.3550	.71080	มากที่สุด
5.มีความรู้ในการออกกำลังกายนั้นๆ ทั้งท่าทางในการออกกำลังกาย และโปรแกรมในการฝึกแต่ละโปรแกรมมีประโยชน์อย่างไร	4.4600	.63593	มากที่สุด
6.ให้คำแนะนำตั้งแต่การเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นที่ปรึกษาให้แก่สมาชิกได้อย่างเต็มที่	4.4700	.67471	มากที่สุด
7.ต้องเข้มงวดตลอดโปรแกรมการฝึก เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	4.1175	.72111	มาก
8.ช่วยเหลือในการออกแบบโปรแกรมฝึกที่ตรงกับเป้าหมายที่ต้องการได้	4.3925	.66675	มากที่สุด
9.ต้องรู้จักปรับเปลี่ยนอุปกรณ์ออกกำลังกายแต่ละชนิดให้สอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกของแต่ละคน	4.4175	.68875	มากที่สุด
รวม	4.2730	.68894	มากที่สุด

ผลการศึกษาตามตารางที่ 4.9 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อทักษะความรู้ความสามารถของครูฝึกส่วนตัวภาพรวมในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.2730$) แต่เมื่อพิจารณาถึงทักษะความรู้ความสามารถของครูฝึกส่วนตัวในระดับมากที่สุด พบว่า ให้คำแนะนำตั้งแต่การเริ่มต้น

การออกกำลังกายอย่างปลอดภัยอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับให้แก่มหาวิทยาลัยได้อย่างเต็มที่ ($x = 4.4700$) รองลงมา มีความรู้ในการออกกำลังกายนั้นๆ ทั้งท่าทางในการออกกำลังกาย และโปรแกรมในการฝึกแต่ละโปรแกรมมีประโยชน์อย่างไร ($x = 4.4600$) ต้องรู้จักปรับเปลี่ยนอุปกรณ์ออกกำลังกายแต่ละชนิด ให้สอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกของแต่ละคน ($x = 4.4175$) ช่วยเหลือในการออกแบบโปรแกรมฝึกที่ตรงกับเป้าหมายที่ต้องการได้ ($x = 4.3925$) มีการพัฒนาทักษะของตัวเองอย่างต่อเนื่อง ($x = 4.3725$) ให้คำแนะนำกับสมาชิกในเรื่องของการออกกำลังกายและการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ($x = 4.3550$) มีทักษะการสอนและการนำเสนอที่ดี ($x = 4.2825$) พิจารณาถึงทักษะความรู้ความสามารถของครูฝึกส่วนตัวในระดับมาก พบว่า ต้องเข้มงวดตลอดโปรแกรมการฝึก เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ($x = 4.1175$) และน้อยที่สุดเอกสารรับรองความสามารถในการฝึกสอนจากสถาบันที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั่วโลกเช่น ACE , NSCE , FIT เป็นต้น ($x = 3.5900$)

4.4 ส่วนที่ 4 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย

ตารางที่ 4.10 : แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกาย

การตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกของสถานออกกำลังกาย	X	S.D	การแปลผล
1.ดูจากความรู้ ความสามารถ และเทคนิคการออกกำลังกาย	4.3400	.64842	มากที่สุด
2.ดูจากอัธยาศัยการพูดจา	4.0475	.69024	มาก
3.ดูจากรูปร่างที่กำยำ ลำสัน และหน้าตาที่ดี	3.5875	.91894	มาก
4.ดูจากวิธีการนำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกาย	3.9675	.68748	มาก
5.สามารถจัดตารางเวลาฝึกได้ตรงตามต้องการ	4.3000	.63719	มากที่สุด
6.มั่นใจถึงผลลัพธ์ที่จะได้รับจากครูฝึกส่วนตัว	4.3200	.65089	มากที่สุด
7.ดูจากการแนะนำของเพื่อนคุณที่เคยใช้บริการครูฝึกส่วนตัว	3.6175	.69455	มาก
8.ดูจากผลงานหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาในการวางโปรแกรมการออกกำลังกาย	3.9850	.71838	มาก
9.เมื่อราคาชั่วโมงของครูฝึกส่วนตัวมีโปรโมชั่นพิเศษ	4.0150	.71488	มาก
10.ดูจากความสนิทสนม คู่กันเคยส่วนตัว	3.9075	.86939	มาก
11.ราคาชั่วโมงครูฝึกส่วนตัวคุ้มค่างบบริการที่ได้รับ	4.3475	.74035	มากที่สุด
รวม	4.0395	.72461	มาก

ผลการศึกษาตามตารางที่ 4.10 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครุฝึกส่วนตัวภาพรวมในระดับมาก ($x = 4.0395$) แต่เมื่อพิจารณาถึงการตัดสินใจเลือกใช้ครุฝึกส่วนตัวในระดับมากที่สุด พบว่า ราคาค่าชั่วโมงครุฝึกส่วนตัวคุ้มค่ากับบริการที่ได้รับ ($x = 4.3475$) รองลงมา ดูจากความรู้ ความสามารถ และเทคนิคการออกกำลังกาย ($x = 4.3400$) มั่นใจถึงผลลัพธ์ที่จะได้รับจากครุฝึกส่วนตัว ($x = 4.3200$) สามารถจัดตารางเวลาฝึกได้ตรงตามต้องการ ($x = 4.3000$) พิจารณาถึงทักษะความรู้ความสามารถของครุฝึกส่วนตัวในระดับมาก พบว่า ดูจากอรรถาธิบายการพูดจา ($x = 4.0475$) เมื่อราคาชั่วโมงของครุฝึกส่วนตัวมีโปรโมชั่นพิเศษ ($x = 4.0150$) จากผลงานหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาในการวางโปรแกรมการออกกำลังกาย ($x = 3.9850$) ดูจากวิธีการนำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกาย ($x = 3.9675$) ดูจากความสนิทสนม คั่นเคยส่วนตัว ($x = 3.9075$) ดูจากการแนะนำของเพื่อนคนที่เคยใช้บริการครุฝึกส่วนตัว ($x = 3.6175$) และน้อยที่สุดดูจากรูปร่างที่กำยำ ลำสัน และหน้าตาที่ดี ($x = 3.5875$)

4.5 ส่วนที่ 5 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

ตารางที่ 4.11 : การศึกษาปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพภายนอกที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครุฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย

ปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพภายนอกที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครุฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย	B	Beta	t	Sig.
1.หน้าตา รูปร่าง กริยามารยาทเรียบร้อยดูดี	0.098	0.519	12.097	0.000*
2.การแต่งกายที่ดูดี สะอาดเรียบร้อย	0.019	0.097	1.954	0.005
3.การพูดจาที่สุภาพอ่อนหวาน	0.097	0.517	12.056	0.000*
4.ลักษณะท่าทางการเดิน ต้องเดินหลังตรงดูสง่า	0.070	0.429	9.487	0.000*
5.รูปร่างดีสมส่วนมีร่างกายที่แข็งแรง	0.117	0.565	13.649	0.000*
6.อรรถาธิบายที่ดี ร่าเริงแจ่มใส มีลักษณะเป็นมิตร	0.126	0.620	15.766	0.000*
7.มีความตรงต่อเวลา	0.008	0.507	11.740	0.000*
8.รู้ความต้องการและเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่น	0.082	0.448	9.999	0.000*
9.มีความกระตือรือร้น มุ่งมั่น และตั้งใจจริง	0.104	0.659	17.489	0.000*

ผลการศึกษาตามตารางที่ 4.11 การศึกษาปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพภายนอกที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย ด้วยการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พบว่า ปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพภายนอกที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า หน้าตา รูปร่าง กริยามารยาทเรียบร้อยดูดี (Beta = 0.519) การแต่งกายที่ดูดี สะอาดเรียบร้อย (Beta = 0.097) การพูดจาที่สุภาพอ่อนหวาน (Beta = 0.517) ลักษณะท่าทางการเดิน ต้องเดินหลังตรงดูสง่า (Beta = 0.429) รูปร่างดีสมส่วนมีร่างกายที่แข็งแรง (Beta = 0.565) อธิษาศัยที่ดี ร่าเริงแจ่มใส มีลักษณะเป็นมิตร (Beta = 0.620) มีความตรงต่อเวลา (Beta = 0.507) รู้ความต้องการและเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่น (Beta = 0.448) และมีความกระตือรือร้น มุ่งมั่น และตั้งใจจริง (Beta = 0.659)

ตารางที่ 4.12 : การศึกษาปัจจัยทางด้านทักษะความรู้ความสามารถที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย

ปัจจัยทางทักษะความรู้ความสามารถที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย	B	Beta	t	Sig.
1.มีทักษะการสอนและการนำเสนอที่ดี	0.095	0.614	15.505	0.000*
2.มีการพัฒนาทักษะของตัวเองอย่างต่อเนื่อง	0.104	0.673	18.137	0.000*
3.เอกสารรับรองความสามารถในการฝึกสอนจากสถาบันที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั่วโลกเช่น ACE , NSCE , FIT เป็นต้น	0.158	0.752	22.738	0.000*
4.ให้คำแนะนำกับสมาชิกในเรื่องของการออกกำลังกายและการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง	0.100	0.568	13.783	0.000*
5.มีความรู้ในการออกกำลังกายนั้นๆ ทั้งท่าทางในการออกกำลังกาย และโปรแกรมในการฝึกแต่ละโปรแกรมมีประโยชน์อย่างไร	0.073	0.465	10.467	0.000*
6.ให้คำแนะนำตั้งแต่การเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นที่ปรึกษาให้แก่สมาชิกได้อย่างเต็มที่	0.099	0.591	14.627	0.000*
7.ต้องเข้มงวดตลอดโปรแกรมการฝึก เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย	0.064	0.359	7.684	0.000*
8.ช่วยเหลือในการออกแบบโปรแกรมฝึกที่ตรงกับเป้าหมายที่ต้องการได้	0.090	0.546	12.993	0.000*
9.ต้องรู้จักปรับเปลี่ยนอุปกรณ์ออกกำลังกายแต่ละชนิด ให้สอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกของแต่ละคน	0.118	0.693	19.162	0.000*

ผลการศึกษาตามตารางที่ 4.13 การศึกษาปัจจัยทางด้านทักษะความรู้ความสามารถที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย ด้วยการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พบว่า ปัจจัยทางด้านทักษะความรู้ความสามารถที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีทักษะการสอนและการนำเสนอที่ดี ($Beta = 0.614$) มีการพัฒนาทักษะของตนเองอย่างต่อเนื่อง ($Beta = 0.673$) เอกสารรับรองความสามารถในการฝึกสอนจากสถาบันที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั่วโลกเช่น ACE , NSCE , FIT เป็นต้น ($Beta = 0.7527$) ให้คำแนะนำกับสมาชิกในเรื่องของการออกกำลังกายและการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ($Beta = 0.568$) มีความรู้ในการออกกำลังกายนั้นๆ ทั้งท่าทางในการออกกำลังกาย และโปรแกรมในการฝึกแต่ละโปรแกรมมีประโยชน์อย่างไร ($Beta = 0.465$) ให้คำแนะนำตั้งแต่การเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นที่ปรึกษาให้แก่สมาชิกได้อย่างเต็มที่ ($Beta = 0.591$) ต้องเข้มงวดตลอดโปรแกรมการฝึก เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ($Beta = 0.359$) ช่วยเหลือในการออกแบบโปรแกรมฝึกที่ตรงกับเป้าหมายที่ต้องการได้ ($Beta = 0.546$) ต้องรู้จักปรับเปลี่ยนอุปกรณ์ออกกำลังกายแต่ละชนิด ให้สอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกของแต่ละคน ($Beta = 0.693$)

ตารางที่ 4.13 : ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย

ตัวแปรอิสระ	B	Beta	t	Sig
การตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกโดยดูจากบุคลิกภาพ	0.251	0.303	8.575	.000*
การตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกโดยดูจากทักษะความรู้ความสามารถ	0.528	0.606	17.144	.000*

Adjusted R = 0.676 , F = 416.836 . p < .000

ผลการศึกษาตามตารางที่ 4.13 การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกในสถานออกกำลังกาย ด้วยการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พบว่า ปัจจัยทางด้านทักษะความรู้ความสามารถที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า การตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกโดยดูจากบุคลิกภาพ ($Beta = 0.303$) การตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกโดยดูจากทักษะความรู้ความสามารถ ($Beta = 0.606$)

ตารางที่ 4.14 : สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 1 บุคลิกภาพภายนอกส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย	สอดคล้อง
สมมติฐานที่ 2 ทักษะความรู้ความสามารถส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย	สอดคล้อง
สมมติฐานที่ 3 บุคลิกภาพภายนอกและทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกายแตกต่างกัน	สอดคล้อง

จากตาราง 4.14 ผลการสรุปสมมติฐานที่ 1 บุคลิกภาพภายนอกส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย สรุปค่าได้อยู่ที่ Sig = 0.000 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 0.05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมมติฐานที่ 1 นั้น สอดคล้อง สมมติฐานที่ 2 ทักษะความรู้ความสามารถส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย สรุปค่าได้อยู่ที่ Sig = 0.000 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 0.05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมมติฐานที่ 2 นั้น สอดคล้อง และในสมมติฐานที่ 3 นั้นเนื่องจากผลการทดลองทั้งสมมติฐานที่ 1 และสมมติฐานที่ 2 นั้น ได้ผลตรงกันคือ สอดคล้อง เพราะฉะนั้นแล้ว บุคลิกภาพภายนอกและทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกายจึงไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปการศึกษา และอภิปรายผล

การศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย โดยเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพภายนอก และปัจจัยทางด้านทักษะความรู้ความสามารถนั้น ทางผู้จัดทำได้เลือกวิธีเป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีวิธีการศึกษาในรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาร์ช (Cronbach's Alpha) ของปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพ เท่ากับ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาร์ช (Cronbach's Alpha) ของปัจจัยทางด้านทักษะความรู้ความสามารถ เท่ากับ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาร์ช (Cronbach's Alpha) ของปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกในสถานออกกำลังกาย เท่ากับ เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งสิ้น ร้อยละ 100.00 ซึ่งสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : SD) และสถิติเชิงอนุมาน (Infeential Statistics) คือ การหาวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผู้วิจัยเสนอสรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ตามลำดับ ดังนี้

5.1 สรุปผลการศึกษา

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 56.5 มีอายุระหว่าง ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 26-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.5 ส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ 61.8 ส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ที่ระหว่าง 20,001-30,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 29 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อรักษารูปร่าง คิดเป็นร้อยละ 47.5 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 70.3 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ยครั้งละ 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 83.3

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับบุคลิกภาพภายนอกของครูฝึกส่วนตัว

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่ดีของครูฝึกส่วนตัวโดยให้ความเห็นในระดับมากที่สุดเกี่ยวกับครูฝึกส่วนตัวต้องมีลักษณะรูปร่างดีสมส่วนมีร่างกายที่แข็งแรง , อวัยวะที่ดี ร่าเริงแจ่มใส มีลักษณะเป็นมิตร , มีความตรงต่อเวลา , รู้ความต้องการและเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่น , มีความกระตือรือร้น มุ่งมั่น และตั้งใจจริง เพราะผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่าการที่ครูฝึกมีการดูแลรูปร่างที่ดีอยู่เสมอย่อมทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามมีความมั่นใจในการใช้บริการ

เพราะว่ารูปร่างจะได้ดูดีอย่างเช่นครูฝึก รวมไปถึงการมีอวัยวะที่ดี ร่างกายแข็งแรง มีลักษณะเป็นมิตร มีความตรงต่อเวลาในช่วงเวลาของการนัดทำโปรแกรมการออกกำลังกายส่วนตัว และครูฝึกส่วนตัวจะต้องเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่นและมีความกระตือรือร้น มุ่งมั่น และตั้งใจจริง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.1540 และผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็นในระดับมากเกี่ยวกับหน้าตา รูปร่าง กริยามารยาท เรียบร้อยดูดี , การแต่งกายที่ดูดี สะอาดเรียบร้อย , การพูดจาที่สุภาพอ่อนหวาน , ลักษณะท่าทางการเดิน ต้องเดินหลังตรงดูสง่า โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.9193

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะความรู้ความสามารถของครูฝึกส่วนตัว

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะความรู้ความสามารถของครูฝึกส่วนตัวโดยให้ความเห็นในระดับมากที่สุดเกี่ยวกับมีทักษะการสอนและการนำเสนอที่ดี, เอกสารรับรองความสามารถในการฝึกสอนจากสถาบันที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั่วโลกเช่น ACE , NSCE , FIT เป็นต้น , ให้คำแนะนำกับสมาชิกในเรื่องของการออกกำลังกายและการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง , มีความรู้ในการออกกำลังกายนั้นๆ ทั้งท่าทางในการออกกำลังกาย และโปรแกรมในการฝึกแต่ละโปรแกรมมีประโยชน์อย่างไร , ให้คำแนะนำตั้งแต่การเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นที่ปรึกษาให้แก่สมาชิกได้อย่างเต็มที่ , ช่วยเหลือในการออกแบบโปรแกรมฝึกที่ตรงกับเป้าหมายที่ต้องการได้, ต้องรู้จักปรับเปลี่ยนอุปกรณ์ออกกำลังกายแต่ละชนิด ให้สอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกของแต่ละคน โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.3928 และผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็นในระดับมากเกี่ยวกับเอกสารรับรองความสามารถในการฝึกสอนจากสถาบันที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั่วโลกเช่น ACE , NSCE , FIT เป็นต้น และ ต้องเข้มงวดตลอดโปรแกรมการฝึก เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.8537

4. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกาย

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกายโดยให้ความเห็นในระดับมากที่สุดเกี่ยวกับดูจากความรู้ ความสามารถ และเทคนิคการออกกำลังกาย , สามารถจัดตารางเวลาฝึกได้ตรงตามต้องการ , มั่นใจถึงผลลัพธ์ที่จะได้รับจากครูฝึกส่วนตัว , ราคาค่าชั่วโมงครูฝึกส่วนตัวคุ้มค่ากับบริการที่ได้รับ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.3268 และผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็นในระดับมากเกี่ยวกับดูจากอวัยวะการพูดจา , ดูจากรูปร่างที่กำยำ ลำสัน และหน้าตาที่ดี , ดูจากวิธีการนำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกาย , ดูจากการแนะนำของเพื่อนคุณที่เคยใช้บริการครูฝึกส่วนตัว , ดูจากผลงานหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาในการวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกาย , เมื่อราคาค่าชั่วโมงของครูฝึกส่วนตัวมีโปรโมชั่นพิเศษ , ดูจากความสนทน , คุณเคยส่วนตัวโดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.8753

5. การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 บุคลิกภาพภายนอกส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับบุคลิกภาพภายนอกของครูฝึกว่าต้องแต่งตัวดูดี สะอาด เรียบร้อย มีลักษณะการพูดจาที่สุภาพ อ่อนหวาน หรือแม้แต่การผูกมิตร ทางด้านอรรถาธิบายก็เป็นสิ่งสำคัญของบุคลิกภาพภายนอกที่ดี และที่สำคัญผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ให้ความสำคัญที่ความกระตือรือร้นเอาใจใส่ในการควบคุมการออกกำลังกายของครูฝึกส่วนตัวและการเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่นเป็นสำคัญอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05

สมมติฐานที่ 2 ทักษะความรู้ความสามารถส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกาย

ผลการทดสอบสมมติฐาน ปัจจัยทางด้านทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนของครูฝึกส่วนตัวที่ส่งผลนั้น ทางกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความเห็นว่าครูฝึกที่มีทักษะความรู้ความสามารถนั้นต้องประกอบไปด้วยมีทักษะการสอนและการนำเสนอที่ดี มีการพัฒนาทักษะของตัวเองอย่างต่อเนื่อง ให้คำแนะนำกับสมาชิกในเรื่องของการออกกำลังกายและการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง มีความรู้ในการออกกำลังกายนั้นๆ ทั้งท่าทางในการออกกำลังกาย และโปรแกรมในการฝึกแต่ละโปรแกรมมีประโยชน์อย่างไร ให้คำแนะนำตั้งแต่การเริ่มต้นการออกกำลังกาย ยอน่างปลอดภัยอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นที่ปรึกษาให้แก่สมาชิกได้อย่างเต็มที่ ส่วนตัวต้องเข้มงวดตลอดโปรแกรมการฝึก เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ช่วยเหลือในการออกแบบโปรแกรมฝึกที่ตรงกับเป้าหมายที่ต้องการได้ ต้องรู้จักปรับเปลี่ยนอุปกรณ์ออกกำลังกายแต่ละชนิด ให้สอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกของแต่ละคน ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องของการรับรองความสามารถในการฝึกสอนของครูฝึกส่วนตัวจากสถาบันที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั่วโลกเช่น ACE , NSCE , FIT ในระดับปานกลางเท่านั้นซึ่งอาจอนุมานได้ว่าคนออกกำลังกายส่วนใหญ่อาจไม่ให้ได้ให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านี้ หรืออาจจะไม่รู้จัสถาบันเหล่านี้ก็เป็นได้

สมมติฐานที่ 3 บุคลิกภาพภายนอกและทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกายแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน ปัจจัยทางด้านทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนของครูฝึกส่วนตัวที่ส่งผลนั้น ทางกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความเห็นว่าจะเลือกตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวโดยดูจากความรู้ ความสามารถ และเทคนิคการออกกำลังกาย อรรถาธิบายการพูดจา สามารถจัดตารางเวลาฝึกได้ตรงตามต้องการ มั่นใจถึงผลลัพธ์ที่จะได้รับจากครูฝึกส่วนตัว เมื่อราคาชั่วโมงของ

ครูฝึกส่วนตัวมีโปรโมชันพิเศษ และราคาค่าชั่วโมงครูฝึกส่วนตัวคุ้มค่างับบริการที่ได้รับอยู่ในระดับมาก ซึ่งเหตุผลต่างๆเหล่านี้มีมากกว่าการดูจากบุคลิกภาพภายนอกอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05

5.2 ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

1. ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพภายนอกของครูฝึกที่ดีนั้น โดยส่วนมากมองว่าบุคลิกภาพภายนอกเป็นเรื่องสำคัญตามที่ วิลเลียม เชลดอน (William Sheldon) ได้กล่าวไว้ว่าบุคลิกภาพของคนเราแบ่งออกได้ 3 ประเภทใหญ่นั้นคือ รูปร่างอ้วน รูปร่างล่ำสัน แล้วก็รูปร่างผอม ครูฝึกส่วนตัวที่มีรูปร่างกำยำ ล่ำสันนั้นย่อมเป็นที่ดึงดูดต่อผู้ที่พบเห็นและการแต่งตัวที่ดี สะอาดย่อมทำให้ผู้ที่พบเห็นอยากที่จะทำความรู้จักและมีปฏิสัมพันธ์ด้วย และตามทฤษฎีของฮอว์นีย์ ที่กล่าวไว้เกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบเปิดเผยนั้น คือการที่ครูฝึกมีอัธยาศัยที่ดี ร่าเริงแจ่มใส มีลักษณะเป็นมิตรและการเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามมีความประทับใจเมื่อแรกเจอ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างครูฝึกและผู้ออกกำลังกาย

2. ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อปัจจัยทางด้านทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนของครูฝึกส่วนตัวว่าลักษณะของครูฝึกส่วนตัวที่ดีนั้นต้องมีทักษะการสอนและการนำเสนอที่ดี และรวมไปถึงการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องในด้านของความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้น รวมไปถึงการประยุกต์ความรู้ที่ตนเองมีอยู่นั้นไปประกอบกับอุปกรณ์ที่มีอยู่ในสถานออกกำลังกายเพื่อทำการสอนได้อย่างเป็นมืออาชีพ และครูฝึกส่วนตัวที่ดีต้องมีการออกแบบโปรแกรมการฝึกที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้ออกกำลังกายรวมถึงการเข้มงวดตลอดโปรแกรมการฝึกเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มองว่าการที่ครูฝึกส่วนตัวมีความรู้ความสามารถมากเท่าไรผลลัพธ์ที่พวกเขาจะได้รับก็ยิ่งมีความเป็นไปได้มากเท่านั้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับระเบียบวินัยของผู้ออกกำลังกายเองด้วย ซึ่งทั้งสองสิ่งนี้จะทำให้ผลลัพธ์ในการออกกำลังกายบรรลุผลสำเร็จได้ยิ่งขึ้น

3. ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกาย จากผู้ตอบแบบสอบถามนั้นได้ความเห็นที่ว่าจะเลือกตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกโดยดูจากทักษะความรู้ความสามารถมากกว่าบุคลิกภาพภายนอกอยู่ที่ร้อยละ 67.6 ซึ่งโดยส่วนใหญ่ให้ความเห็นเห็นว่าการออกกำลังกายนั้นต้องออกกำลังกายภายใต้การดูแลและควบคุมของผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญมาเป็นอันดับแรกเพราะในการออกกำลังกายนั้นอาจประสบอุบัติเหตุได้ การที่เราออกกำลังกายใต้การดูแลของผู้ที่มีความรู้จะทำให้อุ่นใจและปลอดภัย รวมไปถึงการออกกำลังกายภายใต้การดูแลอย่างเคร่งครัดจะทำให้ผู้ออกกำลังกายไปถึงจุดหมายที่ต้องการได้ ซึ่งในการออกกำลังกายนั้นบางคนออกกำลังกายเพื่อรักษาอาการบาดเจ็บ หรือออกกำลังกายเพื่อเป็นการกายภาพบำบัด เพราะฉะนั้นแล้วการที่ได้ออกกำลังกายภายใต้ผู้ที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านจึงทำให้ผู้ออกกำลังกายมีความปลอดภัยและเป็นที่วางใจในการออกกำลังกายได้

4. งานวิจัยที่นำมาอ้างอิงนั้นของ นรเศรษฐ กมลสุทธิ , จิรวุฒิ หลอมประโคน และ จิราพร อังศิริโรจน์กุล ซึ่งทำวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลต่อการตัดสินใจสมัครสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ ซึ่งช่วงเวลาที่ความถี่ที่เข้ามาใช้บริการออกกำลังกายส่วนใหญ่ของกลุ่มที่ทำแบบสอบถามอยู่ที่ 3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ และจำนวนเวลาในการเข้าออกกำลังกายต่อครั้งอยู่ที่ 1-3 ชั่วโมง ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับการวิจัยฉบับนี้ ซึ่งทำให้เห็นว่ากลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากออกกำลังกายไม่เกิน 3 ชั่วโมงต่อครั้ง และไม่เกิน 3 ครั้งต่อสัปดาห์

1.1 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็นเกี่ยวกับบุคลิกภาพภายนอกที่ส่วนใหญ่ดูจากการแต่งกาย ความสะอาด ลักษณะการพูดจา อธิบาย ดังนั้นทางผู้ประกอบการถ้ามองในมุมของภาพลักษณ์ภายนอกของครูฝึก การที่ครูฝึกต้องพบปะกับเหล่าสมาชิกผู้มาออกกำลังกาย การเคร่งครัดและเข้มงวดต่อการดูแลเครื่องแต่งการของครูฝึกจึงเป็นสิ่งสำคัญ การดูแลความสะอาดอย่างต่อเนื่อง รวมถึงสุขลักษณะส่วนตัวของครูฝึกจึงเป็นสิ่งสำคัญ

1.2 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็นเกี่ยวกับอธยาศัยการพูดจาที่สุภาพอ่อนน้อมของครูฝึกส่วนตัว การผูกมิตรถือว่าเป็นสิ่งสำคัญการที่พูดจาสุภาพ ทำให้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูฝึกส่วนตัวและผู้ออกกำลังกายเป็นไปได้อย่างดี

1.3 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็นเกี่ยวกับความกระตือรือร้นของตัวครูฝึก ครูฝึกส่วนตัวต้องสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้กับสมาชิก เพราะฉะนั้นแล้วการหาแรงบันดาลใจใหม่ๆให้กับผู้ออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการออกกำลังกาย ผู้ออกกำลังกายไม่ต้องการที่จะไปเปรียบเทียบกับใครในการสถานออกกำลังกาย แต่ครูฝึกส่วนตัวต้องสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ออกกำลังกายแทนเช่นอยากกลับไปใส่กางเกงตัวเก่าได้ไหม? อยากมีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้นเดินขึ้นลงบันไดแล้วไม่เหนื่อยไหม?

1.4 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็นเกี่ยวกับทักษะความรู้ความสามารถของครูฝึกส่วนตัวที่ว่า ต้องมีทักษะการฝึกสอนที่ดี และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ดังที่กล่าวมาทางผู้ประกอบการจึงต้องมีการจัดอบรมพนักงานมีการส่งเสริมในความรู้ใหม่ๆที่จำเป็นต่อการออกกำลังกาย และต้องมีการติดตามผลในส่วนของการรู้ที่ทางครูฝึกได้รับไปนั้นมีการบูรณาการไปยังการฝึกสอนอย่างไร เพื่อไม่ให้ความรู้แน่นอยู่แต่เพียงในห้องเรียน

1.5 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็นเกี่ยวกับทักษะความรู้ความสามารถของครูฝึกส่วนตัวที่ว่าต้องแนะนำในส่วนของการอุปกรณ์การออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายอย่างถูกต้องและบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากอุปกรณ์ต่างๆเหล่านั้นได้อย่างถูกต้อง เพื่อที่จะให้ผู้ออกกำลังกายได้ใช้อุปกรณ์เหล่านั้นได้อย่างปลอดภัยและให้เกิดผลลัพธ์กับการออกกำลังกายอย่างดียิ่ง

1.6 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็นเกี่ยวกับทักษะความรู้ความสามารถของครูฝึกส่วนตัวที่ว่าครูฝึกส่วนตัวที่ตินั้นจะต้องมีการวางแผนการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้ออกกำลังกายและต้องมีความเข้มงวดต่อการออกกำลังกายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ผู้ออกกำลังกายท่านหนึ่งกล่าวว่า “การที่ผมเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวเพราะผมอยากไปถึงเป้าหมายในการออกกำลังกายของผมอย่างรวดเร็ว การที่มีครูฝึกส่วนตัวช่วยให้ผมมีวินัยในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น” และครูฝึกส่วนตัวที่ตินั้นต้องมีการปรับเปลี่ยนอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดความจำเจในการออกกำลังกาย

1.7 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวที่ว่าผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่จะไม่เลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวเลยตั้งแต่ที่แรก แต่จะดูจากเทคนิคในการฝึกสอนสมาชิกท่านอื่นก่อนเพื่อเป็นข้อมูลในการประกอบการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัว เพราะผู้ตอบแบบสอบถามให้ความสำคัญกับทักษะความรู้ความสามารถและผลลัพธ์ที่จะได้รับมากกว่า

1.8 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็นเกี่ยวกับทักษะความรู้ความสามารถของครูฝึกส่วนตัวที่ว่าครูฝึกส่วนตัวสามารถจัดตารางการออกกำลังกายได้ตามที่ต้องการ นั่นคือผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีเวลาว่างในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไปบางท่านว่างในช่วงเช้า บางท่านว่างในช่วงกลางวัน หรือบางท่านว่างในช่วงหลังเลิกงาน ครูฝึกส่วนตัวต้องมีการจัดสรรเวลาในการฝึกให้สอดคล้องกับเวลาสะดวกของผู้ออกกำลังกาย เมื่อครูฝึกสามารถจัดสรรเวลาได้นั้นโอกาสในการใช้บริการครูฝึกส่วนตัวก็จะมีมากขึ้น

1.9 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็นเกี่ยวกับทักษะความรู้ความสามารถของครูฝึกส่วนตัวที่ว่ามีส่วนลดโปรโมชั่นพิเศษ และเมื่อคิดจากค่าชั่วโมงครูฝึกต้องคุ้มค่ากับบริการที่ได้รับ เมื่อทราบถึงความต้องการเช่นนี้แล้ว ทางผู้ประกอบการหากต้องการเพื่ออัตราการใช้ครูฝึกส่วนตัวในสถานออกกำลังกายของท่าน อาจจะต้องมีการทำโปรโมชั่นส่งเสริมการขายเพื่อเป็นการกระตุ้นการจับจ่าย รวมถึงทำให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจในการเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวได้ง่ายยิ่งขึ้น

5.3 ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

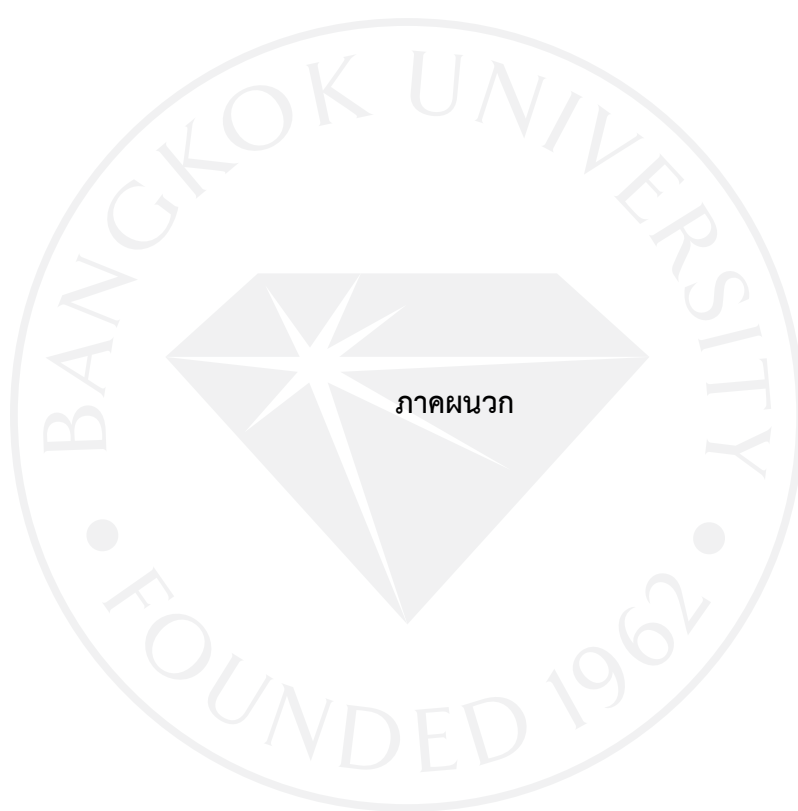
ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยในครั้งต่อไปนั้น หากต้องการกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามที่หลากหลายกว่านี้ ควรที่จะเลือกกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามที่ออกกำลังกายในหลายๆสถานออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น ฟิตเนสเซ็นเตอร์ของยี่ห้อต่างๆ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ตามหมู่บ้าน สโมสร หรือฟิตเนสเซ็นเตอร์ แบบ stand alone ซึ่งจะได้ความคิดเห็นที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น งานวิจัยในครั้งนี้อาจจะมีความคิดเห็นแต่เพียงผู้ออกกำลังกาย ในครั้งหน้าหากมีการทำวิจัยเช่นเดียวในรูปแบบนี้หรือเอางานวิจัยนี้ไปปรับปรุงและพัฒนาอยากให้มีเพิ่มในส่วนของการสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้ประกอบการด้วยว่า ในทัศนะคติการรับครูฝึกสอนส่วนตัวเข้ามานั้น ดูปัจจัยอะไรเป็นสำคัญในการ

รับคนเข้ามาร่วมทำงานด้วยโดยพิจารณาในส่วนของบุคลิกภาพภายนอกหรือทักษะความรู้
ความสามารถควบคู่กันด้วย



บรรณานุกรม

- กุลชลี ไชยน์ตา. (2539). *กระบวนการการตัดสินใจ*. กรุงเทพฯ : ประยูรวงศ์.
- กรรณิการ์ พลพิมพ์. (2555). *ประเภทของบุคลิก*. สืบค้นจาก
https://wiki.stjohn.ac.th/groups/poly_ordinarycourse/wiki/4b6f8/.
- พรรณี ลีกิจวัฒน์. (2533). *วิธีการวิจัยทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
 เจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- พลนิล ศิวะ. (2553). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีสถาบันการพลศึกษา
 วิทยาเขตภาคใต้*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สถาบันการพลศึกษา
- ศรีนิตย์ บุญทอง. (2521). *ความคาดหวังในบทบาทและตำแหน่งพัฒนาการที่มีวุฒิจบปริญญาตรีและ
 ไม่จบปริญญา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วุฒิชัย จำนงค์. (2523). *พฤติกรรมการตัดสินใจ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- Barnard, C. I. (1938). *The Functions of the Executive*. Cambridge, Mass : Harvard
 University.
- Clay, R. (1988). *Chambers English Dictionary*. Great Britain: Bungay suffolk Ltd.
- George, J. M., & Jones, G. R. (1996). *Organizational behavior*. Reading, MA: Addison-
 Wesley.
- Hoyer, W. D., & Macinnis, D. J. (1997). *Consumer Behavior*. Boston: Houghton Mifflin.
- Moody, P. E. (1988). *Decision making: Proven methods for better decisions* (2nd ed.).
 Maidenhead: McGraw-Hill.
- Onkvisit, S., & Shaw, J. J. (1994). *International Marketing: Analysis and Strategy*
 (3rd ed). New Jersey : Prentice-Hall.
- Plunkett, W. R., & Attner, R. F. (1994). *Introduction to Management* (5th ed.). Cannada
 : Wadsworth.
- Simon, H. A. (1944). Decision-making and administrative organization. *Public
 Administration Review*, 4, 16-31.
- Vroom, V.M. (1964). *Working and Motivation*. Malabar : Robert E.Krieger Publishing.
- Yukl . G. A. (1989). *Leadership in organizations*. New Jersey: Prentice-Hall.



แบบสอบถาม เกี่ยวกับบุคลิกภาพภายนอกและทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนส่งผลต่อการ
ตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกาย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามและใส่เครื่องหมาย () ในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุด

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() 15-25 ปี

() 26-35 ปี

() 36-45 ปี

() 45 ปีขึ้นไป

3. อาชีพ

() นักศึกษา

() พนักงานบริษัทเอกชน

() ข้าราชการ-รัฐวิสาหกิจ

() ธุรกิจส่วนตัว

4.รายได้

() ต่ำกว่า 10,000 บาท

() 10,000 – 20,000 บาท

() 20,001-30,000 บาท

() 30,001 – 40,000 บาท

() มากกว่า 40,000 บาท ขึ้นไป

5.เป้าหมายในการออกกำลังกายของท่าน

() เพื่อเพิ่มสมรรถภาพในการเล่นกีฬา

() เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

() เพื่อรักษารูปร่าง ลดน้ำหนัก

() เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

6.ท่านออกกำลังกายบ่อยแค่ไหนต่อสัปดาห์

() น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์

() 3 -5 วัน ต่อสัปดาห์

() มากกว่า 5 วัน ต่อสัปดาห์

7.เวลาในการออกกำลังกายของท่านแต่ละครั้งคิดเป็นชั่วโมง

() 1 ชั่วโมง

() 2-3 ชั่วโมง

() มากกว่า 3 ชั่วโมง

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบเกี่ยวกับความคิดเห็นด้านบุคลิกภาพภายนอกของครูฝึกส่วนตัว

บุคลิกภาพของครูฝึกส่วนตัว	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด (5)	มาก ก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย ย (2)	น้อย ที่สุด(1)
1.หน้าตา รูปร่าง กริยามารยาทเรียบร้อยดูดี					
2.การแต่งกายที่ดูดี สะอาดเรียบร้อย					
3.การพูดจาที่สุภาพอ่อนหวาน					
4.ลักษณะท่าทางการเดิน ต้องเดินหลังตรงดูสง่า					
5.รูปร่างดีสมส่วนมีร่างกายที่แข็งแรง					
6.อัธยาศัยที่ดี ร่าเริงแจ่มใส มีลักษณะเป็นมิตร					
7.มีความตรงต่อเวลา					
8.รู้ความต้องการและเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่น					
9.มีความกระตือรือร้น มุ่งมั่น และตั้งใจจริง					

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบเกี่ยวกับความคิดเห็นด้านทักษะความรู้ความสามารถในการฝึกสอนของครูฝึกส่วนตัว

ทักษะความรู้ความสามารถของครูฝึกส่วนตัว	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด(1)
1.มีทักษะการสอนและการนำเสนอที่ดี					
2.มีความรู้ในการออกกำลังกายนั้นๆ ทั้งท่าทางในการออกกำลังกาย และโปรแกรมในการฝึกแต่ละโปรแกรมมีประโยชน์อย่างไร					
3.ช่วยเหลือในการออกแบบโปรแกรมฝึกที่ตรงกับเป้าหมายที่ต้องการได้					
4.เอกสารรับรองความสามารถในการฝึกสอนของครูฝึกส่วนตัวจากสถาบันที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั่วโลกเช่น ACE , NSCE , FIT เป็นต้น					
5.ครูฝึกส่วนตัวต้องเข้มงวดตลอดโปรแกรมการฝึก เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้					
6.ต้องรู้จักปรับเปลี่ยนอุปกรณ์ออกกำลังกายแต่ละชนิด ให้สอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกของแต่ละคน					
7.ครูฝึกส่วนตัวต้องมีการพัฒนาทักษะของตัวเองอย่างต่อเนื่อง					
8.ให้คำแนะนำกับสมาชิกในเรื่องของการออกกำลังกายและการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง					
9.ให้คำแนะนำตั้งแต่การเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นที่ปรึกษาให้แก่สมาชิกได้อย่างเต็มที่					

ส่วนที่ 4 แบบทดสอบเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวของสถานออกกำลังกาย

การตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกของสถานออกกำลังกาย	ระดับการตัดสินใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด(1)
1.คุณตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวโดยดูจากความรู้ความสามารถ และเทคนิคการออกกำลังกาย					
2.คุณตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวโดยดูจากอรรถาธิบายการพูดจา					
3.คุณตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวโดยดูจากรูปร่างที่กำยำ ลำสัน และหน้าตาที่ดี					
4.คุณตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวโดยดูจากวิธีการนำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกาย					
5.คุณตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวก็ต่อเมื่อคุณสามารถจัดตารางเวลาฝึกได้ตรงตามต้องการ					
6.คุณตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวโดยมั่นใจถึงผลลัพธ์ที่จะได้รับจากครูฝึกส่วนตัว					
7.คุณตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวโดยดูจากการแนะนำของเพื่อนคุณที่เคยใช้บริการครูฝึกส่วนตัว					
8. คุณตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวโดยดูจากผลงานหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาในการวางโปรแกรมการออกกำลังกาย					
9.คุณตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวเมื่อราคาชั่วโมงมีโปรโมชั่นพิเศษ					
10.คุณตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวโดยดูจากความสนิทสนมคุ้นเคยส่วนตัว					
11.คุณตัดสินใจเลือกใช้ครูฝึกส่วนตัวเมื่อราคาค่าชั่วโมงครูฝึกส่วนตัวคุ้มค่างับบริการที่ได้รับ					

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	สิริวิทย์ สิริศักดิ์เกษมพร
อีเมล	sirawit.ad@gmail.com
ประวัติการศึกษา	ปริญญาโท บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปริญญาตรี นิติศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
ประวัติการทำงาน	บริษัท ทูรคอปเปอร์เรชั่น จำกัด มหาชน บริษัท ฟิตเนตเฟร็ด ประเทศไทย จำกัด บริษัท ไดนิงเซนเซชั่น จำกัด บริษัท กรู๊ปออน ประเทศไทย จำกัด บริษัท ดอทจีเอฟ จำกัด



มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
ข้อตกลงว่าด้วยการอนุญาตให้ใช้สิทธิในวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์

วันที่ 16 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2556

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว) ธีรวิทย์ ธีรศักดิ์เกษม อยู่บ้านเลขที่ 391/89
ซอย ถนน สีหราชินทร์ ตำบล/แขวง บางแก้ว
อำเภอ/เขต บางพลี จังหวัด สมุทรปราการ รหัสไปรษณีย์ 10540
เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ รหัสประจำตัว 7560203544
ระดับปริญญา ☐ ตรี ☒ โท ☐ เอก
หลักสูตร บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชา - คณะ บริหารธุรกิจ
ซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่า “ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิ” ฝ่ายหนึ่ง และ

มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ตั้งอยู่เลขที่ 119 ถนนพระราม 4 แขวงพระโขนง เขตคลองเตย
กรุงเทพมหานคร 10110 ซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่า “ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิ” อีกฝ่ายหนึ่ง

ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิ และ ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิ ตกลงทำสัญญากันโดยมีข้อความดังต่อไปนี้

ข้อ 1. ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิขอรับรองว่าเป็นผู้สร้างสรรค์และเป็นผู้มีสิทธิแต่เพียงผู้เดียวในงานสารนิพนธ์/
วิทยานิพนธ์หัวข้อ บุคลิกภาพ ภาวะจิต ๖ เดือน กับ ๕ ปี ของ แม่ ทางการ อำนาจ ๕๖๘๐
การทดสอบจิตใจ เรื่อง การใช้สติปัญญา ตัวใจ ๖๖๖ ของกลุ่ม ๖๖๖

ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ
(ต่อไปนี้จะเรียกว่า “สารนิพนธ์/วิทยานิพนธ์”)

ข้อ 2. ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิตกลงยินยอมให้ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิโดยปราศจากค่าตอบแทนและไม่มี
กำหนดระยะเวลาในการนำสารนิพนธ์/วิทยานิพนธ์ ซึ่งรวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียงการทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่
ต่อสาธารณชน ให้เข้าต้นฉบับหรือสำเนาอื่น ให้ประโยชน์อันเกิดจากลิขสิทธิ์แก่ผู้อื่น อนุญาตให้ผู้อื่นใช้
สิทธิโดยจะกำหนดเงื่อนไขอย่างหนึ่งอย่างใดด้วยหรือไม่ก็ได้ ไม่ว่าทั้งหมดหรือเพียงบางส่วน หรือการ
กระทำอื่นใดในลักษณะทำนองเดียวกัน

ข้อ 3. หากกรณีมีข้อขัดแย้งในปัญหาสิทธิในสารนิพนธ์/วิทยานิพนธ์ระหว่างผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิกับ
บุคคลภายนอกก็ดี หรือระหว่างผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิกับบุคคลภายนอกก็ดี หรือมีเหตุขัดข้องอื่นๆ
เกี่ยวกับลิขสิทธิ์ อันเป็นเหตุให้ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิไม่สามารถนำงานนั้นออกทำซ้ำ เผยแพร่ หรือโฆษณา
ได้ ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิยินยอมรับผิดชอบและชดเชยค่าเสียหายแก่ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิในความเสียหาย
ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิทั้งสิ้น

สัญญาฉบับนี้ทำขึ้นสองฉบับ มีข้อความเป็นอย่างเดียวกัน คู่สัญญาได้อ่านและเข้าใจข้อความในสัญญาโดยละเอียดแล้ว จึงได้ลงลายมือชื่อให้ไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน และเก็บรักษาไว้ฝ่ายละฉบับ

ลงชื่อ.....ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิ
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิ
(ดร.ชนันนา รอดสุทธิ)
ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดและศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....พยาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กฤติกา ลิ้มลาวัลย์)
รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ลงชื่อ.....พยาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษมสันต์ พิพัฒน์ศิริศักดิ์)
ผู้อำนวยการหลักสูตร/ ผู้รับผิดชอบหลักสูตร