

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนใน
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล

The Factors Related to Cycling for Exercise of People in Bangkok
Metropolitan Region



ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร
และปริมณฑล

The Factors Related to Cycling for Exercise of People in Bangkok Metropolitan Region



การค้นคว้าอิสระเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

ปีการศึกษา 2558



© 2559

อรรัมภา จริงรังกวงษ์

สงวนลิขสิทธิ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
อนุมัติให้การค้นคว้าอิสระเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนใน
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ผู้วิจัย อรรธมภา จรุงรักษ์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษา

(ดร.ชุตีมาวดี ทองจีน)

ผู้เชี่ยวชาญ

(ดร.รวีพรรณ สุภาวรรณ)

(ดร.ศันสนีย์ เทพปัญญา)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 27 เดือน กันยายน พ.ศ. 2559

อรรธมา จรุงรังวณิช. ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, กันยายน 2559, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล (88 หน้า)

อาจารย์ที่ปรึกษา: ดร.ชุตินาถ ทองจีน

บทคัดย่อ

ปัจจุบันการปั่นจักรยานเพื่อการออกกำลังกายนั้นกำลังได้รับความนิยมมากขึ้น โดยเห็นได้จากยอดขายที่เพิ่มขึ้นถึง 10% ต่อปี การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกาย ส่วนประสมการตลาด และทัศนคติ กับการเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยใช้แบบสอบถามปลายปิดกับกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการทดสอบความเชื่อมั่นเชื่อถือได้เท่ากับ 0.895 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยานในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก 400 ตัวอย่าง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นคือสถิติเชิงพรรณนาได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอ้างอิง ที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานได้แก่ การทดสอบหาความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 214 คน คิดเป็น ร้อยละ 53.5 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 247 คน คิดเป็นร้อยละ 61.8 ที่มีอาชีพนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.5 สถานภาพโสด จำนวน 378 คน คิดเป็นร้อยละ 94.5 น้ำหนัก 51 – 60 กก. จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 328 คน คิดเป็นร้อยละ 82.0 จากการทดสอบหาความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน สรุปได้ดังนี้ คือ ปัจจัยด้านการออกกำลังกายมีค่า 0.340 ส่วนประสมทางการตลาด 0.435 และทัศนคติ 0.711 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ข้อเสนอแนะคือควรทำการศึกษาให้ครอบคลุมหลายพื้นที่มากขึ้น

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย, การปั่นจักรยาน, จักรยาน, ส่วนประสมทางการตลาด, ทัศนคติ

Jingrukwong, O. M.B.A., September 2016, Graduate school, Bangkok University.

The factors related to cycling for exercise of people in Bangkok metropolitan region (88 pp.)

Advisor: Chutimavadee Thongjeen, Ph.D.

ABSTRACT

Cycling has become a real trend, reports that sales grow 10 percent year-over-year. The study aims at analyzing the exercise, marketing mix, and attitude affecting the decision to cycling for exercise of people in Bangkok and metropolitan area. The sample used in the study chooses from people who cycling for exercise in Bangkok and metropolitan area, selected by using convenience sampling method of 400 people. A questionnaire was used, with a reliability of 0.895 and the content validity was examined by a panel of experts. The statistics used for data analysis were descriptive statistics, which included percentage, mean, standard deviation and inferential statistics, which used in hypothesis testing was Pearson correlation.

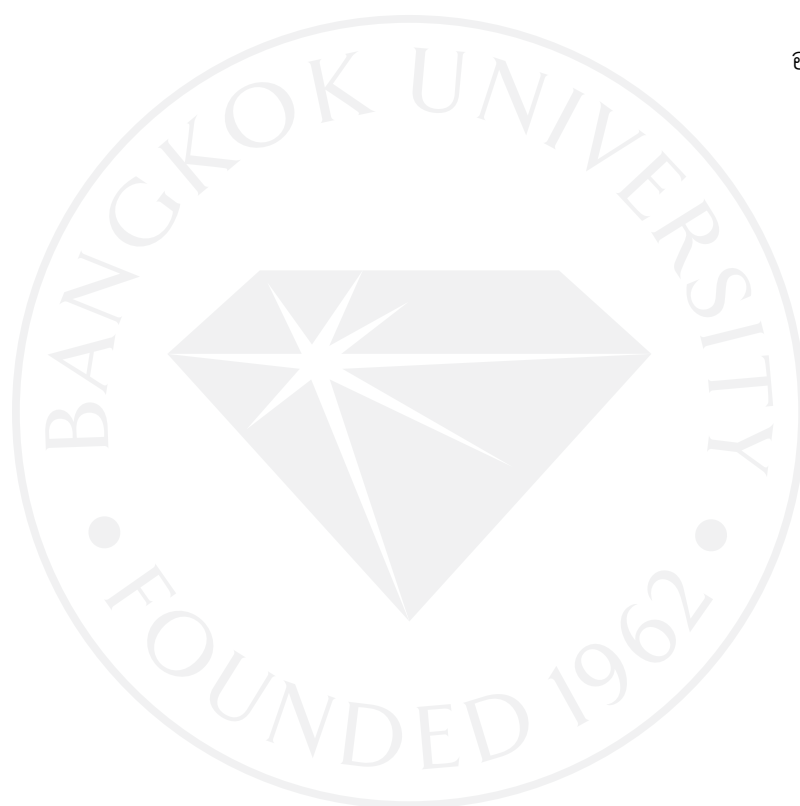
The results of hypothesis testing revealed that most of Respondents are Male 214 peoples (53.5%) Bachelor degree 247 peoples (61.8%) Student 222 peoples (55.5%) Single 378 peoples (94.5%) Weight 51 – 60 kg. 127 peoples (31.8%) Healthy 328 peoples (82.0%). Using Pearson Product Moment Correlation Coefficient represents the exercise 0.340, marketing mix 0.435, and attitude 0.711 (Level of significance 0.01) affecting the decision to cycling for exercise of people in Bangkok and metropolitan area. The suggestion for further study is another area.

Keywords: Cycling, Attitude, Marketing Mix, Exercise, Decision

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเฉพาะบุคคลในครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก ดร.ชุตีมาวดี ทองจีน อาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาเฉพาะบุคคล ซึ่งได้ให้ความรู้ การชี้แนะแนวทางการศึกษา ตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องในงาน ตลอดจนการให้คำปรึกษาซึ่งเป็นประโยชน์ในการวิจัยจนสำเร็จไปได้ด้วยดี รวมถึงอาจารย์ท่านอื่นที่ได้สั่งสอนความรู้ที่สามารถนำมาใช้กับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

อรรัมภา จริงรั้ววงศ์



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาวิจัย	1
1.2 คำถามในการวิจัย	2
1.3 วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
1.4 ขอบเขตการศึกษา	3
1.5 สถิติที่ใช้ในการวิจัย	4
1.6 ประโยชน์ในการศึกษา	4
1.7 นิยามศัพท์	4
1.8 กรอบแนวคิดการวิจัย	5
1.9 สมมุติฐานการวิจัย	6
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 แนวคิดและทฤษฎีการออกกำลังกาย	7
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยใช้จักรยาน	21
2.3 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้จักรยานในการออกกำลังกายในประเทศไทยในปัจจุบัน	24
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับส่วนประสมทางการตลาด	26
2.5 แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ	31
2.6 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการตัดสินใจ	39
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
3.1 รูปแบบการศึกษา	49
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	49

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 (ต่อ) วิธีการดำเนินการวิจัย	
3.3 เครื่องมือการวิจัย	51
3.4 วิธีการดำเนินการรวบรวมข้อมูล	51
3.5 การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม	51
3.6 เกณฑ์ในการให้คะแนนตัวแปร	52
3.7 สถิติที่ใช้ในการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล	53
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลและคำถามทั่วไป	55
4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยด้านการออกกำลังกาย	57
4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาด	60
4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติ	62
4.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย	63
4.6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถาม	65
4.7 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน	65
บทที่ 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการวิจัย	71
5.2 อภิปรายผล	77
5.3 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย	77
5.4 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	78
บรรณานุกรม	79
ภาคผนวก	82
ประวัติผู้เขียน	88
เอกสารข้อตกลงว่าด้วยการอนุญาตให้ใช้สิทธิ์ในรายงานการค้นคว้าอิสระ	

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4.1: จำนวน และร้อยละ ของปัจจัยส่วนบุคคลและคำถามทั่วไป	55
ตารางที่ 4.2: ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคะแนนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านการออกกำลังกาย 7 ด้าน	58
ตารางที่ 4.3: จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนประสมทางการตลาด	60
ตารางที่ 4.4: จำนวนและร้อยละของข้อมูลทัศนคติ	62
ตารางที่ 4.5: จำนวนและร้อยละของข้อมูลการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย	63
ตารางที่ 4.6: ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกายกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล	66
ตารางที่ 4.7: ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล	67
ตารางที่ 4.8: ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านทัศนคติกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล	69
ตารางที่ 4.9: ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกาย ด้านส่วนประสมทางการตลาดและด้านทัศนคติกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล	70

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1: กรอบแนวคิดการวิจัย	5
ภาพที่ 2.1: กระบวนการตัดสินใจซื้อ (Decision Process)	41



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาวิจัย

ในปัจจุบันกรุงเทพมหานครและปริมณฑลเป็นเมืองที่มีการจราจรหนาแน่นรุนแรงขึ้น ดังนั้นการเลือกใช้จักรยานจึงถือเป็นทางเลือกหนึ่งในการเดินทางที่สะดวก คล่องแคล่ว และยังเป็นทางเลือกที่ช่วยลดมลพิษในเมืองใหญ่ ช่วยรักษาพลังงานให้มีเพียงพอต่อการใช้งาน ลดมลภาวะที่เป็นพิษเพิ่มอากาศที่ดีให้กับธรรมชาติ ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม ตลอดจนยังเป็นอีกหนึ่งวิธีในการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพ จะเห็นได้ว่าประชาชนหันมาออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานกันมากขึ้น จากข้อมูลทางการตลาดพบว่าประเทศไทยมีจำนวนผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศ 2,250,000 คน โดยแบ่งเป็นผู้ใช้จักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลจำนวนถึง 150,000 คน และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากในปัจจุบันกระแสการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพโดยการปั่นจักรยานกำลังได้รับความนิยม รวมทั้งได้รับการส่งเสริมจากส่วนงานภาครัฐและเอกชน โดยจะเห็นได้จากการจัดงานมหกรรมจักรยานของผู้ที่มีใจรักการปั่นหรือแบ่งคอกไบค์ ในแต่ละปีที่บริษัท เอ็น.ซี.ซี. เอ็กซ์ซิชั่น ออแกไนเซอร์ จำกัด โดยร่วมมือกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยและพันธมิตรอีกมากมาย ซึ่งพบว่าในแต่ละปีมีผู้ที่ให้ความสนใจเข้าร่วมงานกันอย่างแพร่หลาย (“กระแสการปั่นจักรยานในปัจจุบัน”, 2558) นอกจากนี้งบประมาณในการซื้อจักรยานก็มีตั้งแต่ราคาถูก ปานกลาง ถึงระดับสูงมาก ขึ้นอยู่กับสมรรถนะของจักรยานและคุณลักษณะของพฤติกรรมของผู้ใช้

แต่เมื่อเทียบกับปัญหาการจราจรที่พบในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลจำนวนของผู้ปั่นจักรยานก็ยังมีจำนวนที่น้อย เนื่องจากกระแสของการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยานยังแพร่หลายอยู่เฉพาะในกลุ่มคนบางกลุ่ม และมีประเด็นข้อขัดแย้งเกิดขึ้น เช่น ผู้ปั่นจักรยานนั้นปั่นจักรยานในเส้นทางที่กีดขวางทางจราจรหรือไม่ใช้เส้นทางที่ทางรัฐบาลกำหนดให้เป็นเส้นทางสำหรับจักรยาน แต่กลับเลือกใช้เส้นทางที่เป็นเส้นทางหลักบนถนนที่มีรถจำนวนมาก ไม่มีที่พาดของรถจักรยานยนต์ ซึ่งทำให้เกิดอุบัติเหตุเป็นจำนวนมากที่แพร่หลายตามชาวต่างๆ จนเกิดเป็นกระแสให้ผู้คนในสังคมเข้ามาตั้งประเด็นถึงความปลอดภัยและการควบคุมการปั่นจักรยาน (“เมืองไทยพร้อมแค่ไหนกับการปั่นจักรยาน”, 2558)

จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานแนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน รวมไปถึงผลงานที่ได้มีการศึกษามาก่อนหน้านี้เพื่อนำมาเป็นตัวอย่างในการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงปัจจัยด้านการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร

และปริมาณผลโดยการใช้จักรยาน รวมไปถึงปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อจักรยานและทำให้ทราบถึงทัศนคติของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายโดยการใช้จักรยาน โดยผลการวิจัยจะมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคที่ออกกำลังกายโดยการใช้จักรยานในด้านของการทำให้มีข้อมูลด้านส่วนประสมทางการตลาดไว้สำหรับประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อหรือเลือกใช้วิธีการออกกำลังกายโดยการใช้จักรยานให้เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด และมีส่วนสำคัญสำหรับผู้ประกอบการที่ประกอบการดำเนินงานในธุรกิจจักรยานในด้านของการมีข้อมูลความต้องการของลูกค้าเกี่ยวกับด้านส่วนประสมทางการตลาด การสื่อสารการตลาด เป็นต้น เพื่อนำไปใช้เป็นตัวอย่าง วิธีการศึกษาส่วนประสมทางการตลาด กำหนดทิศทางทางการตลาด ให้สินค้าที่เป็นรถจักรยานสามารถเข้าถึงลูกค้าและสร้างความพอใจในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับส่วนประสมทางการตลาด ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ ราคา ช่องทางการจัดจำหน่ายและการส่งเสริมการตลาด เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อภาครัฐและเอกชนในการใช้ประโยชน์จากผลการศึกษานำมาจัดโครงการ แผนงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายในภาคประชาชน ให้ประชาชนใช้จักรยานเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว รวมไปถึงการสร้างวินัยทางด้านจราจรให้มีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น และสุดท้ายการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จะมีประโยชน์ต่อผู้วิจัยท่านอื่นๆ ที่มีความสนใจศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวกับการใช้จักรยานในการส่งเสริมสุขภาพของตนเองและครอบครัว

1.2 คำถามในการวิจัย

1.2.1 ปัจจัยด้านการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล หรือไม่ อย่างไร

1.2.2 ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาด มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล หรือไม่ อย่างไร

1.2.3 ทัศนคติที่มีต่อการเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล หรือไม่ อย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษา เรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับการเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” ผู้วิจัยมุ่งศึกษาถึงประเด็นดังต่อไปนี้

1.3.1 เพื่อศึกษาถึงปัจจัยด้านการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่มีอิทธิพลกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย

1.3.2 เพื่อศึกษาถึงปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

1.3.3 เพื่อศึกษาถึงทัศนคติที่มีอิทธิพลกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

1.3.4 เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย

1.4 ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาวิจัย เรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล” ผู้วิจัยใช้การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Study) โดยเลือกใช้วิธีการสำรวจ (Survey Research) ด้วยแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่สร้างขึ้นจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ภายใต้กรอบแนวคิด และวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ไว้ดังนี้

กลุ่มประชากรที่วิจัย คือ ประชาชนในกรุงเทพและปริมณฑล อายุ 18 - 60 ปี ที่มีความสนใจหรือเคยออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน จำนวน 400 คน

กลุ่มตัวอย่างที่วิจัย คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 400 คน ใช้วิธีการคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างแบบไม่ทราบจำนวนประชากร ของ W.G. Cochran

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

ตัวแปรอิสระ คือ ปัจจัยด้านการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาด
ทัศนคติ

ตัวแปรตาม คือ การตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย

สถานที่ศึกษาที่ผู้วิจัยใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ สวนสาธารณะที่มีประชาชนไปออกกำลังกายโดยจักรยาน จำนวนแหล่งละ 50 คนรวมทั้งหมด 400 คนโดยแบ่งเป็น

1. กรุงเทพมหานครจำนวน 4 แห่ง คือ สวนหลวง ร.9 สวนลุมพินี สวนจตุจักร และสวน 60 พรรษา สมเด็จพระบรมราชินีนาถ

2. ปริมณฑลจำนวน 4 แห่ง คือ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สวนสาธารณะหนองจอก สวนศรีนครเขื่อนขันธ์ และสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์

โดยมีระยะเวลาในการศึกษา เริ่มตั้งแต่ตุลาคม 2558 ถึงสิงหาคม 2559

1.5 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อใช้แจกแจงความถี่แสดงค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย รวมถึงส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยนำเสนอข้อมูลในรูปแบบของตารางประกอบกับการแปลความหมายในเชิงบรรยาย และการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อทดสอบความแตกต่างและความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตามสถิติที่ใช้ คือ Pearson's Correlation Coefficient เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

1.6 ประโยชน์ที่ใช้ในการศึกษา

ในการศึกษาวิจัย เรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล” ผลจากการศึกษามีประโยชน์ต่อฝ่ายที่เกี่ยวข้องดังนี้ คือ

1.6.1 ในส่วนของฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจจักรยานสามารถนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้ในการออกแบบผลิตภัณฑ์ และวางแผนการตลาดให้เหมาะสมกับประชาชนที่ให้ความสนใจในเรื่องของการเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย เพื่อดึงดูดให้ลูกค้ากลุ่มเป้าหมาย สนใจ และตัดสินใจซื้อจักรยานมากยิ่งขึ้น

1.6.2 ในหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และภาคประชาชนที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปปรับใช้เพื่อสร้างแนวทางในการออกแบบ วางแผน หรือจัดโครงการส่งเสริม เสริมสร้าง ประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลหันมาใส่ใจสุขภาพโดยการออกกำลังกายโดยใช้จักรยาน

1.7 นิยามศัพท์

ปัจจัยด้านการออกกำลังกาย หมายถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกายในด้านเสริมสร้างด้านสุขภาพทางกาย ด้านส่งเสริมสุขภาพ ด้านชะลอความเสื่อมของร่างกาย ด้านลดปัจจัยเสี่ยงของการเจ็บป่วย ด้านการบำบัดรักษา ด้านเพิ่มศักยภาพทางกายและจิตใจ และด้านปฏิสัมพันธ์ในสังคม

ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาด หมายถึง ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาด (Marketing Mix) ซึ่งหมายถึง ตัวแปรทางด้านการตลาดที่มีความสำคัญ และควบคุมให้ผู้บริโภคเกิดการตัดสินใจซื้อในตัวสินค้าหรือบริการได้ (บุญญรัตน์ กุศลสง, 2554, หน้า 26) โดยในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จะหมายถึง ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. ผลิตภัณฑ์ (Product) หมายถึง ความแข็งแรง ความสะดวกสบาย ความชอบ และผลจากการออกกำลังกายโดยใช้จักรยาน

2. ราคา (Price) หมายถึง ต้นทุนในการออกกำลังกายไม่สูง ถูกกว่าเมื่อเทียบกับการออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น ๆ เช่น ฟิตเนส มีการจัดกลุ่มราคาตามพฤติกรรมของผู้บริโภค

3. ช่องทางการจัดจำหน่าย (Place) หมายถึง ช่องทางในการเข้าถึงของผู้บริโภค เช่น ร้านค้า หรือห้างสรรพสินค้า สามารถสั่งซื้อได้จากช่องที่มีความหลากหลายมากขึ้น มีความทันสมัย รวดเร็ว เช่น ทางออนไลน์

4. การส่งเสริมการตลาด (Promotion) หมายถึง การจัดกิจกรรมสำหรับผู้ขึ้นขอบในการ ออกกำลังกายโดยใช้จักรยานให้เข้าร่วมอยู่เสมอ เช่น โครงการปั่นจักรยานมาราธอน มีชมรมนักปั่น จักรยานแห่งประเทศไทย เป็นต้น

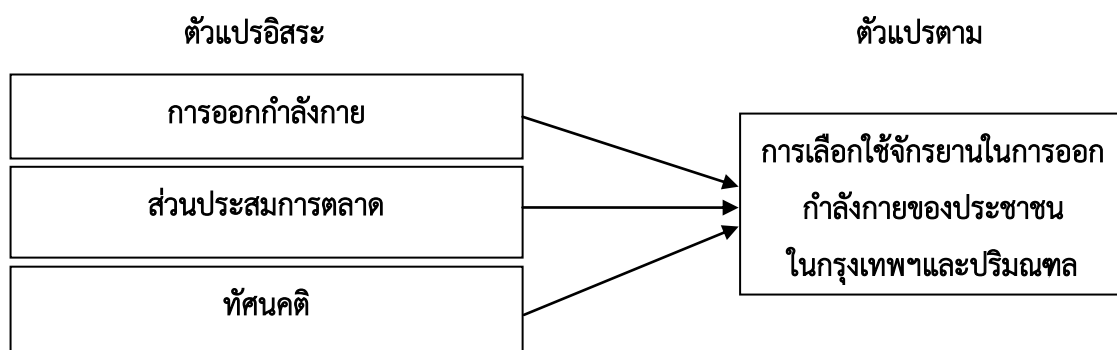
ทัศนคติ หมายถึง ความคิดเห็น หรือความรู้สึก ของบุคคลที่มีต่อสิ่งของ บุคคล เรื่องราว หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง (สุภาภรณ์ พลนิกร, 2548, หน้า 226) ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการแบ่งทัศนคติออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านความรู้สึก และด้าน พฤติกรรม

การตัดสินใจ หมายถึง แนวโน้มหรือความต้องการของผู้บริโภคในการจะตัดสินใจซื้อสินค้า หรือบริการต่างๆ หลังจากการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการนั้น ๆ ผ่านสื่อต่าง ๆ (อดุลย์) จาตุรงค์กุล ,2543, หน้า 160-166) โดยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะหมายถึง การตัดสินใจ เลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

1.8 กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาวิจัย เรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของ ประชาชนในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล” ผู้วิจัยได้สร้างกรอบแนวคิดการวิจัย ภายใต้กรอบของ วัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา รวมไปถึงแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย โดยรายละเอียดดังนี้

ภาพที่ 1.1: กรอบแนวคิดการวิจัย



จากกรอบแนวความคิด แสดงถึงสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านส่วน
ประสมทางการตลาด และทัศนคติที่มีต่อการเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย กับตัดสินใจ
เลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ภายใต้แนวความคิด
เรื่อง “ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาด” ของเสรี วงษ์มณฑา (2542) แนวคิด เรื่อง “ทัศนคติ”
ของบุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ์ (2527) แนวคิด เรื่อง “การตัดสินใจ” ของ Kother (2003) และ
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 5 เรื่อง

1.9 สมมติฐานการวิจัย

1.9.1 ปัจจัยด้านการออกกำลังมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออก
กำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

1.9.2 ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาด มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยาน
ในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

1.9.3 ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของ
ประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษา เรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานของประชาชนในกรุงเทพมหานครและเขต ปริมณฑล” ส่วนนี้เป็นการนำเสนอ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรของการศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสืบค้นจากเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยจากแหล่งต่างๆ โดยแบ่งเนื้อหาของบทนี้เป็น 7 ส่วนดังนี้

- 2.1 แนวคิดและทฤษฎีการออกกำลังกาย
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยใช้จักรยาน
- 2.3 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้จักรยานในการออกกำลังกายในประเทศไทยในปัจจุบัน
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับส่วนประสมทางการตลาด
- 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ
- 2.6 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการตัดสินใจ
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายถือเป็นวิธีที่ดีและเสริมสร้างความแข็งแรงต่อร่างกายของบุคคล โดยการออกกำลังกายนั้นนอกจากจะช่วยให้มีสุขภาพกายและจิตใจที่แข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้ผู้ออกกำลังกายมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถผ่อนคลายความเครียดได้ โดยการออกกำลังกายนั้น มีวิธีต่างๆมากมาย จำนวนมากด้วยกัน โดยจากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีผู้ให้คำจำกัดความไว้ดังนี้

2.1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย ไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพเพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ

ในขณะที่ กระทรวงสาธารณสุข (2545) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวออกกำลังกายสะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน สัปดาห์ละประมาณ 5 วันด้วยแรงปานกลาง โดยรู้สึกเหนื่อยหายใจเร็วขึ้น

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกาย คือ การทำให้ร่างกายได้มีการขยับ เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยวันละ 30 นาที โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ อย่างน้อย สัปดาห์ละประมาณ 5 วัน

2.1.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย

จากที่ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ต่ำกว่า 30 นาที อย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์ ซึ่งจากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายพบว่า ได้มีผู้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (2543) ร่างกายมนุษย์มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา เพื่อความเจริญเติบโตและรักษาสภาพการทำงานที่ดีเอาไว้ การที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางกายหรือสุขภาพ แต่ยังเป็นสาเหตุของความผิดปกติของร่างกายและโรคภัยหลายชนิดที่ป้องกันได้ ซึ่งเป็นโรคที่เป็นปัญหาทางการแพทย์ที่พบบ่อยในปัจจุบัน ในทางการแพทย์ การออกกำลังกายอาจเปรียบได้กับยาสารพัดประโยชน์ เพราะใช้เป็นยาบำรุงเป็นยาป้องกันและเป็นยาบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกาย แต่การที่ได้ชื่อว่ายาแล้วไม่ว่าจะวิเศษเพียงไรก็จะต้องใช้ด้วยขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสมกับคนแต่ละคน ในคนที่ใช้โดยไม่คำนึงถึงขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสม นอกจากอาจไม่ได้ผลแล้วยังอาจเกิดโทษจากยาได้ด้วย การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพคือ การจัดชนิดของความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย สภาพแวดล้อม และจุดประสงค์ของแต่ละคน

ในขณะที่กาญจนศรี สิงห์ภู (2555) ได้ทำการแบ่งประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเพิ่มปริมาณของเลือดให้ร่างกาย ช่วยปรับปรุงให้หลอดเลือดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เปราะบางมีความยืดหยุ่นดี เพิ่มปริมาณการนำออกซิเจนในเส้นเลือด เพิ่มประสิทธิภาพการสูบน้ำออกจากร่างกาย การแลกเปลี่ยนก๊าซในหลอดเลือดแดง เพิ่มความจุของหลอดเลือด ดังนั้นผลของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นกลไกในการป้องกันโรคหัวใจ และช่วยทำให้โคเลสเตอรอลชนิดที่มี ความหนาแน่นต่ำลดลง ซึ่งไขมันชนิด LDL (Low Density Lipoprotein) นี้จะเป็นตัวสำคัญที่จะเกาะตามผนังหลอดเลือดทำให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือด และช่วยทำให้โคเลสเตอรอลชนิดที่มีความหนาแน่นสูงเพิ่มขึ้น ซึ่ง HDL (High Density Lipoprotein) มีจำนวนสูงขึ้นโอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจ และทำให้หัวใจขาดเลือดจึงน้อยลง นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องยังช่วยลดน้ำหนักตัว ลดไขมันที่สะสมในร่างกายมีผลทำให้ความดันโลหิตลดลง ลดอัตราการเต้นของหัวใจขณะหยุดพัก หลังออกกำลังกาย

2. ระบบหายใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ทรวงอกขยายใหญ่ กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่หายใจมีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น ทำให้ปริมาณอากาศที่หายใจเข้าหรือหายใจออกแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น และเพิ่มปริมาตรอากาศที่หายใจออกเต็มที่ภายหลังหายใจเข้าเต็มที่ถึงร้อยละ 20 ทำให้อัตราการหายใจช้าลง ความลึกของการหายใจเพิ่มขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้ปริมาตรการไหลเวียนเลือดเข้าสู่

ปอดได้ดีขึ้น มีการใช้ออกซิเจนอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพิ่มความทนทานและความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมการทำงานต่างๆในชีวิตประจำวัน

3. ระบบภูมิคุ้มกันและสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ไปยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติได้และเพิ่มการไหลเวียนของเม็ดเลือดขาวชนิดโคโคไซด์ ลดปัจจัยเสี่ยงการเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งทางระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้

4. ระบบต่อมไร้ท่อและการเผาผลาญอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตมีการหลั่งฮอร์โมนอีปิเนพรีน และนออีปิเนพรีนมีผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงสรีรภาพ คือ หัวใจจะเต้นถี่และแรงขึ้น เลือดไปสู่อวัยวะที่ต้องการเลือดมาเลี้ยงมากๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจ การสลายตัวของไกลโคเจนเพิ่มขึ้นในตับ และในกล้ามเนื้อลายมีการละลายไขมัน การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะทำให้ร่างกายมีพลังงานเพิ่มขึ้นให้สมดุลกับพลังงานที่ต้องใช้ในการออกกำลังกาย เพิ่มการเผาผลาญอาหาร และหลังแคลทีโคลามีน และกลูคาγονเพิ่มขึ้น ลดระดับอินซูลินในกระแสเลือด ซึ่งมีผลต่อการลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน

5. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้กระดูก กระดูกอ่อน และข้อต่างๆ แข็งแรงขึ้น ได้แก่ กล้ามเนื้อ เอ็นจะมีความสามารถในการยืดและหดตัวได้ดี ข้อต่อจะสามารถเคลื่อนไหวได้ตลอดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติ เมื่อองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยในการเคลื่อนไหวนี้แข็งแรง อัตราที่บาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรืออุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลงและกลับจะทำให้สมรรถภาพทางกายในทุกๆด้านดีขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้เส้นใยกล้ามเนื้อที่มีขนาดใหญ่ กล้ามเนื้อแข็งแรงและพลังงานดีขึ้น มีการสะสมสารต่างๆ เพิ่มขึ้น หลอดเลือดฝอยมีการกระจายในกล้ามเนื้อมาก ทำให้กล้ามเนื้อสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น และขณะที่พักกล้ามเนื้อจะทำงานอย่างประหยัด ซึ่งเป็นการเพิ่มความแข็งแรง นอกจากนี้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถช่วยป้องกันภาวะโรคกระดูกพรุนได้ชะลอความเสื่อมของกระดูก

6. ระบบประสาท การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้การทำงานของสมองมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น มีการสั่งงานให้กล้ามเนื้อต่างๆ ทำงานประสานกันได้ดี และยังทำให้อวัยวะต่างๆ ที่ควบคุมด้วยประสาทอัตโนมัติทำงานได้ดี เพราะการออกกำลังกายจะไปกระตุ้นให้ต่อมแอลดรีนัลหลังสารนอร์แอดรีนาลีน และแอดรีนาลีนออกมาสารนี้จะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติอีกต่อหนึ่ง ส่งผลให้เหงื่อออกมาทำให้อุณหภูมิของร่างกายลดลง เพิ่มปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจส่งผลให้เพิ่มปริมาณออกซิเจนในส่วนต่างๆของร่างกาย เพิ่มการถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์ เพิ่มการถ่ายเทของเสียจากการเผาผลาญ และเพิ่มอาหารให้แก่กล้ามเนื้อ

7. ระบบทางเดินอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดอาการท้องผูกเพราะขณะที่มีการออกกำลังกายอาหารจะผ่านทางเดินลำไส้ค่อนข้างเร็ว และทำให้ร่างกายมีการปล่อยสารแมกนีเซียมออกมาในลำไส้ ซึ่งแมกนีเซียมมีฤทธิ์ช่วยเป็นยาระบาย และการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร เพราะว่าในขณะที่ยังออกกำลังกายไม่เต็มที่นั้นจะช่วยลดการหลั่งกรดของกระเพาะอาหารทั้งยังลดการเกิดนิ่วในถุงน้ำดีที่เกิดจากโคเลสเตอรอล

จากประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ได้กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า ความสำคัญของการออกกำลังกาย คือ ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของผู้ออกกำลังกายได้ขยับ เคลื่อนไหว และทำหน้าที่ของมันได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้อวัยวะเหล่านั้นมีการทำงานที่ยาวนาน มีประสิทธิภาพตลอดอายุการทำงาน และยังเป็นการช่วยป้องกันโรคร้ายต่าง ๆ ไม่ให้เกิดขึ้นกับบุคคล ตลอดจนช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายที่ทรุดโทรมให้คืนสภาพได้โดยเร็ว อีกทั้งยังช่วยให้ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีร่างกายที่แข็งแรง มีรูปร่างที่ดีและมีจิตใจที่สดชื่นแจ่มใส

2.1.3 หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่มีดีต่อสุขภาพของผู้ออกกำลังกาย ทั้งภายในและภายนอก โดยจะต้องทำการออกกำลังกายครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที ซึ่งการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ดีต่อบุคคลทุกเพศทุกวัย แต่อย่างไรก็ดี การออกกำลังกายที่มีความถูกต้อง สมบูรณ์ นั้นก็มีหลักการออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

กาญจนา ศรีสิงห์ (2555) ได้กล่าวไว้ว่า สิ่งแรกของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง หมอจะบอกอยู่เสมอว่าแต่ละคนต้องเริ่มจากดูที่ตัวเองเป็นหลัก หมายความว่าสภาพร่างกายเป็นอย่างไร มีโรคประจำตัวหรือเปล่า เมื่อได้คำตอบแล้วว่าเราควรออกกำลังกายอย่างไรให้เหมาะสมกับตัวเอง สิ่งสำคัญที่จะขาดไม่ได้เมื่อออกกำลังกายไม่ว่าประเภทไหนคือ ต้องมีการวอร์มอัพและคูลดาวน์ ทั้งนี้เพื่อป้องกันการบาดเจ็บอันเนื่องมาจากการออกกำลังกาย

ในขณะที่สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (2543) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง ช่วยส่งเสริมสุขภาพ และ กิจกรรมที่มีการวางแผนเป็นลำดับขั้นเพื่อเพิ่มความฟิตของร่างกายโดยรวม ตัวอย่างเช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง การปั่นจักรยาน ฯลฯ และการวางแผนที่กล่าวถึงนี้จะมีรายละเอียด เช่น ระยะเวลา ความหนัก และความถี่ ของการออกกำลังกาย เมื่อร่างกายมีความฟิตมากขึ้น แผนการออกกำลังกายในส่วนของระยะเวลา ความหนัก และความถี่ ก็สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม เพื่อส่งผลให้เพิ่มความฟิตที่มากขึ้น และสุขภาพที่ดีขึ้นเช่นกัน (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2548)

1. ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency of Exercise) ของการออกกำลังกายมากไป มีเวลาพักผ่อนหลังการฝึกแต่ละครั้งน้อย ซึ่งตามปกติจะขึ้นอยู่กับปริมาณ และความหนักของการออก

กำลังกาย ถ้าเพิ่มความหนักและปริมาณการฝึกมากขึ้น ก็ควรลดความถี่ในการฝึกให้น้อยลงเพื่อเพิ่มระยะเวลาการพักผ่อนให้นานขึ้น โดยเฉลี่ยคนเราควรจะออกกำลังกายประมาณ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ การออกกำลังกายมากเกินไป อาจทำให้เกิดอาการต่างๆ ได้เป็นสัปดาห์จนถึงเป็นเดือน ขึ้นอยู่กับปัจจัยดังกล่าว โดยส่วนใหญ่ช่วงเวลาพักระหว่างการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 24-48 ชั่วโมง เพื่อให้กล้ามเนื้อที่ทำงานอย่างหนักหรืออาจฉีกขาดได้รักษาตัว และพักผ่อนให้เพียงพอก่อนออกกำลังกายครั้งต่อไป ถ้าใช้เวลาพักผ่อนน้อยเกินไปอาจส่งผลให้กล้ามเนื้อรวมถึงระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพลดลง เนื่องจากกล้ามเนื้อมีอัตราการบาดเจ็บมากกว่าการรักษาในช่วงพัก

ลองนึกถึงภาพคนที่ยกน้ำหนักเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อดูก็ได้ครับ ขณะที่ออกกำลังกายกล้ามเนื้อต้องออกแรงมากกว่าปกติ ซึ่งส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดการฉีกขาดขึ้นมา ในช่วงเวลาพักที่เหมาะสมนี้เองที่ร่างกายจะซ่อมแซมและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและมีขนาดใหญ่ขึ้น ถือเป็นการพัฒนาจากการออกกำลังกาย แต่ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอ อาจทำให้เกิดผลเสีย และอาการต่างๆ ได้

2. จำนวนความแรงของการออกกำลังกาย (Intensity of Exercise) กล้ามเนื้อจะใช้พลังงานจากระบบ Aerobic หลังออกกำลังกายได้ 3 นาที ส่วนหัวใจ ปอดและระบบหลอดเลือดโดยทั่วไปจะได้ออกซิเจนเมื่อออกกำลังกายนาน 15 นาทีขึ้นไป จึงแนะนำการออกกำลังกายต่อเนื่องนานเกิน 15 นาที ซึ่ง American College of Sport Medicine 1998 แนะนำให้ออกกำลังกาย 20-60 นาที ต่อเนื่อง หรือ อย่างน้อยครั้งละ 10 นาที สละสลวยได้เวลาครบ เนื่องจากพบว่าการออกกำลังกายแบบสละสลวยได้ออกซิเจนต่อหัวใจและปอดโดยเฉพาะคนที่สภาพร่างกายไม่แข็งแรงหรือไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนแนะนำให้เริ่มออกกำลังกายแบบนี้จะมีโอกาสร่วมมือและทำได้มากกว่า (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2543)

อัตราการเต้นของหัวใจในขณะออกกำลังกาย (Training Zone Heart Rate)

นักวิทยาศาสตร์การกีฬา / เวชศาสตร์การกีฬา ได้ทำวิจัยและศึกษาข้อมูลจากประสบการณ์ต่าง ๆ ลงความเห็นว่า ผู้ที่จะออกกำลังกาย เพื่อหวังผลในด้าน Aerobic Fitness (ความฟิตของหัวใจ ปอดและการไหลเวียนของโลหิต) จะต้องมีความเป้าหมายในการออกกำลังกาย เพื่อให้ชีพจรของคน ๆ นั้นเพิ่มสูงขึ้นจนกระทั่งถึงร้อยละ 60-80 ของ Maximal Heart Rate (อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด) ดังที่กล่าวแล้วในข้อ 1 ซึ่งในภาคปฏิบัติท่านที่จะออกกำลังกาย ก็ต้องเริ่มต้นตั้งแต่การ Warm-up, การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) และจึงออกกำลังกายตามที่ท่านถนัด ซึ่งในที่นี้จะเป็น การออกกำลังกายที่เป็น Aerobic Exercises ตัวอย่างเช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน ทั้งอยู่กับที่ หรือออกไปข้างนอก การเดินแอโรบิก การเดินรำในจังหวะที่เร็ว เป็นต้น โดยที่เมื่อสิ้นสุดเวลาออกกำลังกาย (ขั้นต่ำประมาณ 20 นาที) ชีพจรจะต้องอยู่ที่ร้อยละ 60-80 ของ MHR ซึ่งตามทีสมมุติ คนที่มีอายุ 50 ปี ชีพจรใน

Training Zone ก็ควรจะอยู่ที่ร้อยละ 60-80 ของ (220 – 50) หรือ เท่ากับ 102-136 ครั้งต่อนาที จึงจะเกิดผลดีต่อความฟิต หรือความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจ ปอด และการไหลเวียนของเลือด

3. การใช้เวลาของการออกกำลังกาย (Time or Duration of Exercise) เป็นหลักของช่วงเวลาในการออกกำลังกาย โดยทั่วไปควรอยู่ในระหว่าง 20 – 60 นาที และมีความต่อเนื่องซึ่งจำแนกออกเป็น 3 ช่วงหรือ 3 ขั้นตอนต่อเนื่องดังนี้

1. ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (Warm up Phase) เป็นช่วงเวลาสำหรับการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกายจริงหรือเต็มที่ เพื่อให้เกิดคุณภาพสูงสุดเมื่อออกกำลังกายจริงทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อหดรัดตัวดีขึ้น การเคลื่อนไหวของข้อต่างๆคล่องแคล่ว ระยะเวลาใช้เวลาประมาณ 5 -10 นาที สำหรับลักษณะของการออกกำลังกายใช้อบอุ่นร่างกาย เช่น การเดินช้าๆ หรือการออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อต่างๆ โดยเฉพาะบริเวณแขน ขา เพื่อลดอาการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย ในการอบอุ่นร่างกายจำเป็นต้องคำนึงถึงอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมด้วย ถ้าสภาพแวดล้อมมีอากาศร้อนอาจใช้เวลาน้อย แต่ถ้าอากาศหนาวจำเป็นต้องใช้เวลานานมากขึ้นไปด้วย

2. ระยะเวลาออกกำลังกาย (Exercise Phase) เป็นช่วงเวลาที่ออกกำลังกายจริง หรือเต็มที่หลังจากอบอุ่นร่างกายแล้ว การที่จะออกกำลังกายประเภทใดนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของวัย สภาพร่างกายความชอบ ระยะเวลา 20-30 นาที ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

3. ระยะเวลาผ่อนคลายร่างกาย (Cool Down Phase or Warm Phase) เป็นระยะหลังออกกำลังกายเต็มที่แล้ว ซึ่งจะต้องมีการผ่านคลายการออกกำลังกายให้ลดลงเป็นลำดับโดยการเดิน การบริหาร หรือออกกำลังกายโดยยืดกล้ามเนื้อ เพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกาย การหายใจเพื่อให้ร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติและช่วยลดอาการปวดระยะนี้ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

สอดคล้องกับสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2550) ที่ได้สำรวจความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ พบว่า ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ คือ ออกกำลังกาย 3-5 วัน (ร้อยละ 38.2) รองลงมา 6-7 วัน (ร้อยละ 21.6) ตามลำดับ การออกกำลังกายเป็นบางครั้งมีน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 12.0 ซึ่งความถี่ในการออกกำลังกายไม่เปลี่ยนแปลงมากนักเมื่อเทียบกับปีที่แล้ว (ร้อยละ 28.2) และน้อยกว่า 3 วัน เมื่อเปรียบเทียบความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ระหว่างเพศ จะเห็นว่าสัดส่วนของชายที่ออกกำลังกายตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป สูงกว่าหญิง ขณะที่หญิงมีสัดส่วนของการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์หรือการออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอสูงกว่าชาย ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง พบว่า ประมาณ 1 ใน 3 ของประชากรที่ออกกำลังกาย ใช้เวลาในการออกกำลังกาย ประมาณ 21-30 นาที รองลงมาคือ 31-60 นาที 10-20 นาที และมากกว่า 60 นาที ตามลำดับ ในขณะที่ประชากรที่ใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งน้อยกว่า 10 นาที มีเพียงเล็กน้อย เมื่อวิเคราะห์ถึงระยะเวลาในการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งของชายและหญิง พบว่า

สัดส่วนของชายที่ใช้เวลาออกกำลังกายเกินครึ่งชั่วโมงมีสูงกว่าหญิงอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การออกกำลังกายมากกว่า 1 ชั่วโมง สูงกว่าเกือบเท่าตัว (ชายร้อยละ 19.2 และหญิงร้อยละ 8.5) ขณะที่สัดส่วนของหญิงที่ใช้เวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่าครึ่งชั่วโมงมีมากกว่าชาย

นอกจากนั้นผลการศึกษา เรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” ของวารสารณ์ กรงทอง (2549) ยังพบว่า เวลาที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ที่ 31-60 นาที เท่ากับร้อยละ 38.97 รองลงมาคือใช้เวลา 15-30 นาที เท่ากับร้อยละ 36.16 ของนักศึกษาที่ออกกำลังกายทั้งหมด โดยนักศึกษาชายใช้เวลาออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ที่ 31-60 นาที เท่ากับ 40.00% รองลงมาคือใช้เวลามากกว่า 60 นาที เท่ากับร้อยละ 33.33 ส่วน นักศึกษาหญิงใช้เวลาออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ที่ 15-30 นาที เท่ากับร้อยละ 48.51 รองลงมาคือใช้เวลา 31-60 นาที เท่ากับร้อยละ 38.06

จากข้อมูลเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายที่ได้กล่าวมาทั้งหมด สามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกายมีหลักการออกกำลังกาย โดยความถี่ (Frequency) ความแรง (Intensity) ความนาน (Duration) ของการออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยมีความถี่ในการออกกำลังกายไม่ต่ำกว่า 3-5 ครั้ง ต่อสัปดาห์ และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ความแรงของการออกกำลังกายจะต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกาย และความพร้อมของแต่ละบุคคล และระยะเวลาที่ใช้ ควรใช้เวลาประมาณ 20-60 นาที/ การออกกำลังกายในแต่ละครั้ง แต่อย่างไรก็ดีผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย และผู้ที่อายุเกิน 35 ปีแล้ว ควรพบแพทย์เพื่อตรวจดูสุขภาพทั่วไปว่าไม่มีโรคที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย รวมไปถึงผู้ที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวว่าควรจะทำอย่างไรโดยวิธีใดที่ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย

2.1.4 ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อชีวิตประจำวันหมายถึงการฝึกฝนร่างกายเรา ให้แต่ละอวัยวะได้ขยับเขยื้อนหรือใช้ได้เต็มที่ในแต่ละวัน อย่างเช่น การยกของหนัก การก้มหยิบของที่อยู่บนพื้น การปีนขึ้นลงบันได หรือการอุ้มเด็กในขณะที่เราคุยโทรศัพท์อยู่ เป็นต้น ถ้าร่างกายได้ฝึกฝนท่าทางการขยับเขยื้อนที่ถูกต้องแล้ว ก็จะทำให้เกิดความแข็งแรงและยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อได้ดียิ่งขึ้น

โปรแกรมการออกกำลังกายนี้จะเน้นหนักไปในกิจกรรมที่ต้องใช้กำลัง และกิจกรรมที่มีการขยับร่างกายบ่อยๆ แต่ใช้กำลังเพียงเล็กน้อย เมื่อกิจกรรมทั้งสองมาผสมผสานกัน ก็จะทำให้ผู้ฝึกถึง การขยับร่างกายที่ถูกต้องเหมาะสม โดยส่วนใหญ่จะเน้นกล้ามเนื้อแกนกลางของหน้าท้องและช่วงหลัง ตอนล่างเพราะกล้ามเนื้อเหล่านี้มีความสำคัญในการเคลื่อนไหวของร่างกายการออกกำลังกายสามารถแบ่งได้หลายประเภทดังนี้

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (2543) ได้จำแนกประเภทของการออกกำลังกายไว้ 5 ประเภท คือ

1. การเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่เคลื่อนไหวอวัยวะ (Isometric Exercise)

ไม่มีการเคลื่อนไหวของส่วนร่างกายการออกกำลังกายประเภทนี้ เป็นการออกกำลังกายโดยวิธีการเกร็งกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหว อวัยวะหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Static Exercise คือการออกกำลังกายอยู่กับที่การทำงานของกล้ามเนื้อหดตัว แต่ไม่สั้นลง มีแรงดึงที่เอ็นหัวท้ายของกล้ามเนื้อจริง แต่ไม่มีการเคลื่อนไหวของข้อต่อเลย เช่น การจับยึดถือสิ่งของ การจับราวโหนรถเมล์ หรือการออกแรงผลักวัตถุที่ไม่ได้เคลื่อนที่ การยืนต้นผนังตึก การดึงที่นั่งเก้าอี้ขึ้น ขณะที่ตัวนั่งอยู่ วิธีการจับยึดแบบนี้ อยู่กับแรงเกร็งกล้ามเนื้อทั้งสิ้น การเกร็งกล้ามเนื้อแบบนี้ไม่เคลื่อนไหวเลย ถ้าได้มีการทำบ่อยๆ ก็ถือว่าเป็นการบริหารร่างกายอย่างหนึ่ง ซึ่งให้ผลต่อกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่ สามารถสร้างความแข็งแรงและขนาดของกล้ามเนื้อมัดนั้นๆได้ แต่ก็จะให้ผลน้อยในบางส่วน คือ ไม่ได้ออกกำลังกายข้อกระดูกด้วย ส่วนข้อได้เปรียบของการออกกำลังกายแบบนี้ คือ เวลาออกกำลังกายไม่ต้องใช้บริเวณมาก แม้ขณะนั่งทำงานอยู่บนเก้าอี้ ก็สามารถจะออกกำลังกายส่วนของร่างกายได้หลายส่วน การออกกำลังกายแบบนี้ จะไม่ได้ผลต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดเลยข้อควรระวังของการออกกำลังกายอยู่กับที่ คือ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงไม่ควรใช้วิธีการออกกำลังกายวิธีนี้ หากไม่มีแรงต้านทานจากภายนอก ตัวเราจะต้องเกร็งกล้ามเนื้อให้เต็มที่ และคงไว้เป็นเวลา 5 – 10 วินาที จึงผ่อนแรง ควรทำวันละ 5 ครั้ง โดยไม่จำเป็นต้องทำในช่วงเวลาที่ติดต่อกัน ถ้าทำติดต่อกันจะต้องมีเวลาพักระยะการเกร็งกล้ามเนื้อแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 1 นาที การปฏิบัติเช่นนี้สามารถทำให้กล้ามเนื้อส่วนที่ฝึกนั้นแข็งแรงได้ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแบบนี้มีประโยชน์มาก สำหรับผู้ไม่มีเวลาเฉพาะเพื่อการออกกำลังกาย ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ เช่น ข้ออักเสบ ข้อเสื่อม มีการบาดเจ็บที่ข้อ หรือหลังการผ่าตัด เพราะการฝึกแบบนี้สามารถทำได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ ไม่ต้องเสียเวลาและสถานที่ และไม่เป็นอันตรายต่อข้อต่อ

2. การยกน้ำหนัก (Isotonic or Isophasic Exercise)

การยกน้ำหนัก (Isotonic or Isophasic Exercise) การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน คือการออกกำลังกายแบบหนึ่งที่ใช้ความแข็งแรงของร่างกายเพื่อยกน้ำหนักที่มีแรงต้านในระดับที่ต่างๆ กัน โดยสร้างความกดดันให้กับกล้ามเนื้อในการยกน้ำหนัก เช่น การยกบาร์เบลและดรัมเบลขนาดต่างๆ หรือ เล่นกับเครื่องเล่นที่เน้นการยกน้ำหนัก ซึ่งการออกกำลังกายเหล่านี้จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงานอย่างเต็มที่และแข็งแรงมากขึ้น การออกกำลังกายให้ได้ประสิทธิผลนั้น ขึ้นอยู่กับเทคนิคการเล่นที่เหมาะสม ซึ่งเราอาจจะเรียนรู้เทคนิคเหล่านี้จากการมองเพื่อนหรือสมาชิกคนอื่นที่เล่นอยู่ในยิมที่เดียวกับเรา แต่บางครั้งสิ่งที่เราเห็นก็ไม่ได้เป็นวิธีที่ปลอดภัยหรือได้ผลเสมอไป การออกกำลังกายที่ผิดหลัก จะทำให้เราเกิดการเคล็ด คัดยอก ปวดเมื่อย หรือบาดเจ็บได้ บุคคลที่เพิ่งเริ่มออกกำลังกายแบบมีแรงต้านในช่วงแรกๆ จะถูกแนะนำเสมอว่าควรมีผู้ฝึกสอนส่วนตัวเพื่อจัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้และเกิดความปลอดภัยในการออกกำลังกาย เพราะการเรียนรู้เทคนิคที่เหมาะสมและการใช้เครื่องออกกำลังกายต่างๆ อย่างถูกต้อง จะทำให้เราตัดสินใจเลือกได้ว่าชอบหรือเหมาะกับออก

กำลังกายแบบไหนบ้าง อีกทั้งผู้ฝึกสอนส่วนตัวยังจะช่วยสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพและพอดีกับร่างกายของเราด้วย

ถ้าเราเคยออกกำลังกายแบบยกน้ำหนักมาก่อนแล้ว เราอาจจะแสดงให้เห็นวิธีการยกน้ำหนักของเราและให้โค้ชช่วยแก้ไขในจุดบกพร่องที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะเพิ่มระดับการฝึกฝนให้เป็นระดับต่อไปได้

3. การออกกำลังกายต่อสู้แรงต้านด้วยความเร็วคงที่ (Isokinetic Exercise)

การออกกำลังกายต่อสู้แรงต้านด้วยความเร็วคงที่ (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ล่าสุดจากการประดิษฐ์เครื่องมือในการใช้นวคคอมพิวเตอรค์คล้าย ๆ การยกน้ำหนักในประเภทที่สอง แต่เป็นการออกแรงต่อเครื่องมือที่สร้างมาให้ ไม่ว่าจะเป็นดึงเข้าหรือดึงออก ยกขึ้นหรือยกลง ต้องออกแรงต่อแรงต้านเท่ากันและด้วยความเร็วสม่ำเสมอ

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise)

การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เช่น การวิ่งสุดฝีเท้าในระยะเวลานับวินาทีอย่างนักตีเทนนิสที่อยู่รอลูกเสิร์ฟอยู่นิ่ง ๆ พอฝ่ายตรงข้ามเสิร์ฟลูกมากก็จะกลั้นหายใจ ถลันวิ่งสุดแรงออกไปรับลูกให้ได้ หรือนักวิ่งระยะสั้นพวก 100 เมตร พอเสียงปืนดังปังก็จะถีบตัวออกสตาร์ทวิ่งชอยเท้าไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ แทบไม่ได้หายใจเลยตลอดระยะทาง 100 เมตร ร่างกายแทบไม่ได้ใช้ออกซิเจนเลย

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise)

เป็นรูปแบบที่ทำให้ร่างกายมีความสามารถในการรับออกซิเจนเพิ่มขึ้น ทำให้ได้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่มีผลต่อสุขภาพของผู้ออกกำลังกาย การเดินเร็ว ๆ การวิ่ง ว่ายน้ำ ชีจักรยาน ฯลฯ จัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกทั้งสิ้น จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย แบบแอโรบิก คือ ต้องการบริหารร่างกายให้เพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจนที่เรียกว่า “ปริมาณแอโรบิก” (Aerobic Capacity) ซึ่งจะช่วยให้ปอดหายใจเร็วเพื่อให้ได้ปริมาณอากาศมากที่สุดหัวใจเต้นเร็วขึ้นและสูบฉีดเลือดแรงขึ้น เลือดในร่างกายมีการไหลเวียนมากขึ้น ออกซิเจนถูกจ่ายไปยังส่วนประกอบต่างๆภายในร่างกาย ดังนั้น แอโรบิกจึงมีผลทำให้ปอดมีประสิทธิภาพ หัวใจแข็งแรง และมีระบบเลือดที่ดี

ในขณะที่กูลิตา เชิงฉลาด (2549) กล่าวว่า ประเภทของการออกกำลังกาย สามารถแบ่งออกได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เป็นการออกกำลังกายที่เน้นวิธีการให้ร่างกายเกิดการพัฒนารักษาสุขภาพให้ดี โดยการเลือกรูปแบบที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ สามารถจำแนกได้ 4 ประเภทดังนี้

1.1 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ระยะเวลาานพอที่จะทำให้ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนเพื่อสร้างพลังงาน ทำให้หัวใจและปอดถูกกระตุ้นเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นในร่างกาย การออกกำลังกายที่ถือว่าเป็นแอโรบิกนั้นมีองค์ประกอบ 4 อย่างคือ ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น แขน ขา, หนักพอ, นานพอ และต้องทำติดต่อกัน เป็นการออกกำลังกายแบบหนักพอ คือ ให้ออกกำลังกายให้หนักประมาณ 70-75% ของความสามารถสูงสุดของอัตราการเต้นของหัวใจของแต่ละบุคคล ซึ่งจะดูได้จากการจับชีพจร (ที่ข้อมือหรือ ที่คอ) ชีพจรต้องเต้นจนถึงขนาดกำหนดตามอายุของแต่ละคน (หากอายุมากขึ้นจะมีชีพจรสูงสุดในการทำงานลดลง) จึงจะถือว่าการออกกำลังกายนั้นหนักพอ ในการคำนวณหาความสามารถสูงสุด = $220 - \text{อายุ}$ เช่นคนอายุ 25 ปี มีความสามารถสูงสุด = $220 - 25 = 195$ และ 70-75% ของ 195 = 136-140 ครั้ง ต่อนาที เป็นการออกกำลังกายที่นานพอ เมื่อรู้สึกว่าหนักพอแค่นั้นแล้ว นานพอก็ง่ายขึ้น คือเมื่อออกกำลังกายจนชีพจรขึ้นไปถึงระดับที่กำหนดแล้ว ก็ทำติดต่อกันไปเรื่อยๆ โดยคงชีพจรไว้อย่างน้อยระดับนี้ เป็นเวลา 15 - 20 นาทีที่ใช้ได้ ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายได้ใช้ออกซิเจนไปช่วยเผาผลาญให้เกิดพลังงานที่เรียกว่า แอโรบิกนั่นเอง

1.2 การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) ารออกกำลังกายแบบใช้แรงมากในช่วงระยะเวลาสั้นๆโดยไม่ต้องใช้ออกซิเจน โดยกล้ามเนื้อจะใช้แรงมากในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ทำให้สามารถเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อได้ ประโยชน์ของการออกกำลังกายลักษณะนี้ คือเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย หากออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะทำให้กล้ามเนื้อที่ออกกำลังกายเพิ่มขนาดขึ้นมาได้ ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อแข็งแรง มีกำลังมากขึ้น เสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดูดีขึ้นจากการขยายของกล้ามเนื้อ ช่วยฟื้นฟูในผู้ป่วยบางรายที่ต้องการฟื้นฟูในเรื่องพลังกำลัง หรือเพื่อเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายลักษณะนี้ มีประโยชน์คือเพิ่มความแข็งแรงและขนาดของกล้ามเนื้อ แต่ไม่ค่อยได้ประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดเท่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก จึงเหมาะสำหรับการฟื้นฟูกำลังหรือเพื่อเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อมากกว่า ความหนักของการออกกำลังกาย ควรเริ่มในระดับที่ผู้ออกกำลังกายทำได้ก่อน เช่น ยกน้ำหนัก ควรเริ่มจากน้ำหนักน้อยแล้วค่อยๆเพิ่มขึ้น ไม่ควรฝืนเล่นเพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อได้รับบาดเจ็บหรือฉีกขาดได้ สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูกล้ามเนื้อควรออกกำลังกายตามโปรแกรมของแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด

1.3 การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความแข็งแรงและคงทน (Strength and Endurance) เป็นการออกกำลังกายซึ่งทำให้เกิดความแข็งแรง ความคงทนของกล้ามเนื้อและระบบโครงร่างของร่างกาย ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การฝึกยกน้ำหนักการเพาะกาย ฯลฯ

1.4 การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น (Stretching Activities) เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ได้ยืดตัว เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทรวดทรงดีขึ้น รวมทั้งทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตัวอย่าง รูปแบบที่กล่าวมานี้ เช่น โยคะ การเดินระบำ ฯลฯ

2. การออกกำลังกายเพื่อเล่นกีฬา

การจะออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่ดีนั้นเราจะต้องคำนึงถึงตัวเราเป็นอันดับแรก เพื่อจะรู้ว่าตัวเราจะเหมาะกับกิจกรรมใดที่สุด ซึ่งกิจกรรมมีหลายประเภทด้วยกัน

1. ประเภททีม

2. ประเภทกลุ่มหรือเดี่ยว

ประเภททีม จะมีประเภทที่ใช้ในการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล แอตบอล

เป็นต้น

ประเภทเดี่ยวหรือกลุ่ม จะเป็นประเภทที่ใช้ส่วนต่างของร่างกายเป็นส่วนใหญ่ จะไม่มีการปะทะกัน เช่น วิ่ง เต้นแอโรบิค เป็นต้น

เพราะฉะนั้นตัวเราเองจะต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับเรามากที่สุด ส่วนมากคนส่วนใหญ่จะเลือกกิจกรรมประเภท วิ่ง กันมาก เพราะลงทุนง่าย ไม่ต้องมีอุปกรณ์มากนัก และได้ผลคุ้มค่ามาก จะเป็นผู้ใหญ่ เด็ก จนกระทั่งผู้สูงอายุ ส่วนผู้หญิงจะชอบเต้นแอโรบิคมากที่สุด ฉะนั้นท่านจะเล่นหรือเลือกกิจกรรมใดนั้นให้เลือกตามที่ตนถนัดให้มาก เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อ ขณะออกกำลังกาย หรือเรียกอย่างหนึ่งว่า ตัวใครตัวมัน กีฬา ทุกชนิดให้ผลต่อสุขภาพแตกต่างกัน และแม้จะเป็นกีฬานิดเดียวกัน วิธีเล่น ความชำนาญของผู้เล่น ความหนัก - นาน - บ่อยของการเล่น ก็ยังทำให้ผลต่อสุขภาพผิดแผกไปได้มาก ยิ่งเป็นกีฬาที่แข่งขันกันด้วยแล้ว ระดับและความสำคัญของการแข่งขัน คู่แข่งขัน ตลอดจนภาวะแวดล้อมของการแข่งขัน จะเข้ามาเป็นตัวแปรเพิ่ม จนบางครั้งทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพแทนที่จะเป็นผลดี

คำว่า " กีฬาเพื่อสุขภาพ " หมายถึงการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอน ในการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึงการดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการขาดออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพจึงมีลักษณะที่แตกต่างจากกีฬาแข่งขันอยู่มาก เพราะมิได้เกี่ยวข้องกับชัยชนะ หรือชื่อเสียงเช่นกีฬาแข่งขัน

ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ

อาจกล่าวได้ว่ากีฬาทุกชนิดที่ใช้แข่งขัน เกมส์ หรือการละเล่นที่ใช้แรงกาย การบริหารร่างกายและการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ และแม้แต่การปฏิบัติงานหนัก หรืองานอดิเรกที่ใช้

ร่างกายสามารถนำมาใช้หรือดัดแปลงให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้ทั้งนั้น แต่ทั้งนี้จะต้องจัดให้เข้ากับลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ ดังต่อไปนี้

ลักษณะบังคับ:

- เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
- สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตัวเอง
- มีการฝึกความอดทนของระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนเลือด (แอโรบิค) อยู่ด้วย
- สามารถปฏิบัติเป็นประจำได้อย่างสม่ำเสมอ

ลักษณะประกอบ:

- มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุเล็กน้อย หรือไม่มี
- ปฏิบัติง่าย ไม่มีกฎกติกาหรือเทคนิคที่ยุ่งยาก
- มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด
- ไม่สิ้นเปลืองมาก

การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพ

เป็นการเลือกชนิดของกิจกรรมการใช้ร่างกายให้ได้ประโยชน์แก่สุขภาพอย่างมากที่สุด โดยไม่จำกัดว่าจะมีจุดประสงค์เพียงอย่างเดียวหรือ หลายอย่างประกอบกัน ในทางปฏิบัติมักเป็นการยากที่จะเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้ได้ "ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ" ครบทุกข้อ แต่ก็ไม่มีข้อห้ามใดที่ผู้ปฏิบัติจะเลือกกิจกรรมหลายอย่าง มาประกอบกัน เพื่อเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพของตน

3. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างรูปร่าง เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการบริหารกายเฉพาะส่วนเพื่อให้มีรูปร่างที่ดี

4. การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นให้อวัยวะที่ไม่สามารถทำงานได้อย่างคล่องตัว ให้มีกำลัง ใช้งานได้ดีขึ้น มีสุขภาพที่ดีขึ้น

5. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน เป็นการออกกำลังกาย ที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพจิต ลดปัญหาทางจิตใจ ไม่ให้มีความเครียดและช่วยลดความซึมเศร้าในคนได้ และส่งเสริมความสามัคคี

จากประเภทของการออกกำลังกายที่ได้ศึกษาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกายมีการจำแนกออกเป็น 5 ประเภทที่สามารถเข้าใจได้ง่ายที่สุด คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายเพื่อเล่นกีฬา การวิ่งการกุศล การแสดงท่าทางเข้าจังหวะประกอบเพลง การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรหดทรงและสัดส่วน การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ และการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเป็นกิจกรรมนันทนาการ

2.1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

จากการศึกษาข้างต้น การออกกำลังกาย จะส่งผลดีต่อผู้ที่ได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยจากการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม พบว่า ได้มีผู้กล่าวถึงประโยชน์ ดังนี้

ศักดิ์ฐาพงษ์ ไชยศร (2541) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยสามารถสรุปได้เป็นรายข้อดังนี้

1. เสริมสร้างร่างกาย คือ

1.1 มีความสามารถในการทำงานและขยับร่างกายได้ยาวนาน ไม่เหนื่อยง่ายเมื่อต้องใช้พลังงาน ร่างกายสามารถฟื้นตัวได้รวดเร็ว เป็นผลให้สามารถทำงานได้ดีขึ้น และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ซึ่งมีผลการวิจัยตรงกับผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคตามันซ์ ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายบางอย่างและบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงได้ และจากผลการศึกษาผลการออกกำลังกายโดยการวิ่งกับการขี่จักรยานอยู่กับที่ ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย โดยฝึกที่ความหนัก ร้อยละ 70 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ฝึกครั้งละ 20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า การฝึกขี่จักรยานอยู่กับที่และการฝึกวิ่งเหยาะ มีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก สักส่วนไขมันในร่างกาย และความดันขณะหัวใจบีบตัวลดลง (ชนิษฐา พูลสวัสดิ์, 2527)

1.2 ผู้มีร่างกายที่แข็งแรง จะช่วยให้มีบุคลิกลักษณะสง่างาม สามารถที่จะเดินหรือเคลื่อนไหวได้ด้วยความสะดวกคล่องแคล่ว และกระฉับกระเฉงเป็นไปตามจังหวะหรือลีลาของการเคลื่อนไหวหรือการเดินนั้น ๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการประหยัดแรงงานได้อย่างดีแล้ว และเป็นการสร้างบุคลิกภาพที่ดีให้ตนเองมีความสง่างามในสังคม

1.3 รูปร่างได้สัดส่วน การออกกำลังกายแบบแอโรบิคในระดับกลางโดยสม่ำเสมอ การทำงานของร่างกายจะใช้แป้งและไขมันเป็นพลังงาน ทำให้มีการนำไขมันที่สะสมในร่างกายมาใช้ และนอกจากนี้สมองส่วนที่สั่งความรู้สึกอยากอาหารจะปรับตัวในการรับประทานอาหาร และการใช้พลังงานออกไปให้เหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอจึงเป็นการไม่ทำน้ำหนักของร่างกายเกินไปกว่าปริมาณการใช้พลังงานในแต่ละวันของร่างกาย ซึ่งควบคุมได้ในปริมาณการบริโภคอาหาร

2. เสริมสร้างสุขภาพ

การออกกำลังกายจะทำให้การขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น และเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ส่งผลให้จิตใจมีความแข็งแรง ทนต่อสภาพที่เปลี่ยนแปลง จึงทำให้มีอายุยืนยาว และได้พบว่า โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงมีความเกี่ยวข้องเนื่องกับการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนเก่าเหล่านี้ ซึ่งสรุปได้ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายหรือมีชีวิตที่ต้องเคลื่อนไหวบ่อย ๆ มีโอกาสเป็นโรคหัวใจหรือโรคความดันโลหิตสูงน้อยกว่าผู้ที่ใช้ชีวิตที่เคลื่อนไหวน้อยกว่า

3. ชะลอความเสื่อมของร่างกาย

โดยปกติเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น การมีกำลังในการทำงานลดน้อยลง การอดทนในการดำเนินชีวิต ความรวดเร็ว ว่องไวจะลดลงเรื่อย ๆ หลังจากอายุ 30 ปี คนเราจะมีสมรรถภาพทางกายลดลง ร้อยละ 1 ทุก ๆ ปี ซึ่งหมายความว่าเมื่ออายุ 60 ปี สมรรถภาพทางกายจะลดน้อยลง ร้อยละ 30 จากที่เคยมีอายุ 30 ปี การออกกำลังกายสามารถช่วยชะลอความเสื่อมที่เกิดขึ้นตามวัยและทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น

4. ลดปัจจัยเสี่ยงของการเจ็บป่วย เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจหลอดเลือด

ในอดีตผู้ที่สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เป็นผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจในระดับปฐมภูมิ (Primary Risk Factor) และการไม่ออกกำลังกายถูกจัดเป็นปัจจัยเสี่ยงระดับทุติยภูมิ (Secondary Risk Factor) ซึ่งมีผลการศึกษาการเกี่ยวกับการไม่ออกกำลังกายเป็นปัจจัยเสี่ยงระดับปฐมภูมิของโรคหัวใจ เช่นเดียวกับคนที่สูบบุหรี่

5. การบำบัดรักษา

การออกกำลังกายเป็นกลวิธีที่มีการนำมาใช้ทั้งเพื่อการบำบัดรักษาทางกาย และทางจิต เช่น น้ำตาลในเลือดสูง การเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคกระดูกและไขข้อ คลายเครียด หรือใช้บำบัดในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เพราะการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสร้างสารเบต้า-เอ็นดอร์ฟิน (Beta-Endorphine) มากขึ้น ซึ่งสารนี้นอกจากจะช่วยลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารต่อต้านความซึมเศร้า (Antidepressant) ด้วย

โดยในการศึกษาผลของการบริหารผ่อนคลายแนวซิงก์ต่อความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ จากการศึกษาผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ จำนวน 40 คน ทำการทดลอง โดยการฝึกบริหารผ่อนคลายแนวซิงก์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ และสัมภาษณ์ความเครียด ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยที่มีความเครียดในระดับต่ำกว่าก่อนการวิจัย และระดับความดันโลหิตก่อนการวิจัยและหลังวิจัย ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4-12 มีความแตกต่างกัน (อมรรัตน์ ภิราษร, 2539)

6. เพิ่มศักยภาพทางจิต

การออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพแข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ การมีรูปร่างดี บุคลิกดี ย่อมเป็นเสน่ห์แก่ผู้พบเห็น โดยเฉพาะเพศตรงข้ามทำให้บุคคลมีความรู้สึกดีต่อชีวิต (Sense of Well-Being) เพิ่มการรับรู้ในทางบวก มีอารมณ์มั่นคง มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น เพิ่มความจำอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นยังช่วยลดความไม่สบายใจได้อีกด้วย

7. ปฏิสัมพันธ์ในสังคม

การออกกำลังกายทำให้จิตใจแจ่มใส มีอารมณ์เยือกเย็น ช่วยลดความตึงเครียดจากงานประจำ สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ การออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มากทำให้เกิดความเข้าใจ เกิดการเรียนรู้การแสดงออกของคน และสามารถปรับตัวอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้อีกด้วย

จากประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ได้กล่าวมาทั้งหมด สามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย มีรูปทรงที่สวยงาม ส่งเสริมสุขภาพ ชะลอความเสื่อมของร่างกาย ลดปัจจัยเสี่ยงของการเจ็บป่วย เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจหลอดเลือด การบำบัดรักษาโรคบางชนิด เพิ่มศักยภาพทางจิตและปฏิสัมพันธ์ในสังคม

จากแนวคิดที่ได้กล่าวมาทั้งหมด สามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ เช่น การรักษาสุขภาพกาย จิตใจ การคุมกันและการบำบัดรักษาโรค ฯลฯ โดยการออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งจะต้องเลือกออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมร่างกายและสมรรถภาพของตน เพื่อป้องกันผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นได้

จากการศึกษาแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดมาใช้เป็นกรอบแนวความคิดในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งผลการวิจัยจะมีประโยชน์ต่อการกำหนดโครงการให้ประชาชนหันมาใส่ใจการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนมีร่างกายที่แข็งแรง

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยใช้จักรยาน

ปัจจุบันการขี่จักรยานกลายเป็นกิจกรรมที่กำลังได้รับความนิยมอย่างสูงในหมู่คนไทย เพราะนอกจากช่วยให้เกิดความสุขสนุกสนานและแข็งแรงแล้ว ยังถือเป็นทางเลือกในการเดินทางที่ช่วยลดปัญหาจราจรติดขัดและประหยัดการใช้พลังงานเชื้อเพลิงได้อีกด้วย แต่ด้วยเส้นทางการจราจรทั้งในกรุงเทพฯ หรือต่างจังหวัด มีทางให้รถจักรยานน้อยมากและไม่เอื้ออำนวยต่อการปั่น ไม่มีความสะดวกสบายในการใช้เส้นทาง ความปลอดภัยน้อย ทั้งนี้ เพื่อเป็นการเสริมสร้างแนวคิดการณรงค์และต้องการให้คนได้มีกิจกรรมการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต เช่น ภาวะอ้วนลงพุงในกลุ่มประชาชน โดยการจัดกิจกรรมให้ความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหาร กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน ซึ่งเหมาะสมกับวัยของกลุ่มเป้าหมายและยังสามารถใช้จักรยานได้ในชีวิตประจำวัน เป็นการประหยัดและลดการใช้น้ำมันเชื้อเพลิงได้อีกทางหนึ่ง เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเข้าใจและรับรู้ สร้างความสนใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย การปั่นจักรยานจึงเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ดีต่อร่างกาย ยังช่วยประหยัดพลังงานและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยหากมีผู้นำชุมชนที่ดี จะช่วยจุดประกายและเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชนรวมถึงประชาชนทั่วไป ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย อีกทั้งยังช่วยลดมลภาวะให้กับสิ่งแวดล้อมอีกด้วย กิจกรรมนี้ต้อง

เกิดจากการให้ความร่วมมือของส่วนงานภาครัฐและภาคเอกชน ชุมชน และท้องถิ่น เพื่อเชื่อมโยงจุดต่างๆ ให้ความปลอดภัยผู้ขับขี่ ตลอดจนอำนวยความสะดวกจักรยานที่สะดวกและปลอดภัย รมณงค์ใส่ใจ สิ่งแวดล้อม และเสริมสร้างสุขภาพให้ประชาชน ผ่านกิจกรรมปั่นจักรยานร่วมกับชุมชนทุกภาคส่วน อาทิ ชุมชนเมือง ท้องถิ่น สถานที่ที่ห่างไกล ส่งผลให้ประชาชนสามารถปั่นจักรยานได้อย่างปลอดภัย ตามรูปแบบการปั่นที่เหมาะสม (“ปั่นจักรยานป้องกันและแก้ไขภาวะอ้วนลงพุง”, 2557)

ในขณะที่ปัญญา ไช้มุก (2555) ได้กล่าวว่า การปั่นจักรยานอยู่กับที่หรือจักรยานเพื่อออกกำลังกาย เป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่ง มีข้อดีอยู่มากมายใกล้เคียงกับการวิ่งจ็อกกิ้งในการเผาผลาญพลังงาน ผลที่ได้จากการออกกำลังกายประเภทนี้คือ ไม่มีแรงกระแทกที่เกิดขึ้นกับข้อต่อต่างๆ คล้ายกับการเดินแอโรบิกในน้ำ การปั่นจักรยานสามารถปั่นอยู่บนที่ราบขนานกับพื้น เป็นวิธีที่เหมาะสมกับผู้ที่มีอายุมาก เพราะที่นั่งไม่สูงนักหากเกิดอุบัติเหตุขึ้น แรงกระแทกจะน้อยลง อีกอย่างคือ คนไข้ที่เป็นโรคปวดหลังหรือน้ำหนักเกินจะเหมาะสมอย่างยิ่ง เพราะน้ำหนักตัวจะถูกแบกรับโดยอาน สิ่งสำคัญที่จะให้ได้ผลดีคือ ต้องใช้เวลาของจำนวนความแรงในการออกที่กำหนดให้ตามหลักแบบแอโรบิกคือให้ชีพจรจะเต้นสูงขึ้นถึงระดับร้อยละ 70 ซึ่งคำนวณง่ายๆ ก็คือ 170 - อายุโดยประมาณ ระดับนี้จะถึงจุดที่หัวใจปอดและหลอดเลือดต่างๆทำงานในระดับที่ได้ผลดีและร่างกายได้รับอย่างเต็มที่ โดยพบว่า จักรยานเสือภูเขาถือว่าการปั่นเป็นที่นิยมกันมาก เพราะเป็นจักรยานที่ใช้ในการผจญภัย ให้ความสนุกสนาน สุขภาพกายและจิตใจที่ดีขึ้น สำหรับผู้ที่ปั่นจักรยานเสือภูเขาส่วนใหญ่จะต้องฝึกตนเอง ให้มีความอดทนสูงในด้านพลังกล้ามเนื้ออาจจะต้องเล่น Weight Training คือการฝึกกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนัก เพราะจักรยานเสือภูเขาแตกต่างกับจักรยานท่องเที่ยวทั่วไป และพื้นที่ที่ใช้ขับขี่มักจะเป็นพื้นที่ราบชัน การมีพลังกล้ามเนื้อแข็งแรงจะช่วยให้ใช้จักรยานพวกนี้ได้ดีกว่า การปั่นจักรยานประเภทเสือหมอบ ซึ่งอานก็ได้ถูกออกแบบมาเพื่อใช้ในการปั่นระยะทางไกลมากขึ้น

นอกจากนั้น ชาญวิทย์ โคธีรานุรักษ์ (2556) ได้กล่าวว่า โดยปกติแล้วคนที่มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม ถ้าเดินในอัตราส่วนประมาณ 3 กิโลเมตร ต่อชั่วโมง (เดินเร็ว) จะใช้พลังงานไป 2.3-60 = 138 กิโลแคลอรีต่อการเดิน 1 ชั่วโมง (เท่ากับการเผาผลาญข้าวกระเพาะไก่ไข่ดาว 1 จาน) แต่ถ้าขี่จักรยานในอัตราประมาณ 10 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ก็จะเผาผลาญสารอาหารและใช้พลังงานในปริมาณพอๆกับการเดิน 3 กิโลเมตรต่อชั่วโมง นั่นหมายความว่าประโยชน์จากการขี่จักรยานก็คือการเผาผลาญพลังงาน ทำให้ไขมันที่ถูกสะสมหลุดออก นอกจากนั้นการขี่จักรยานอย่างต่อเนื่องจึงเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีผลทำให้หัวใจแข็งแรง กล้ามเนื้อมีการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น แอโรบิกต่อเนื่องช่วยทำให้การไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายดีขึ้น ซึ่งรวมถึงเส้นเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจและอวัยวะสำคัญในร่างกาย ได้แก่ สมอง ไต ลดการเก็บสะสมตะกรันไขมันในหลอดเลือดทั่วร่างกาย ดังนั้นจึงสามารถป้องกันภาวะเส้นเลือดตีตันในอวัยวะสำคัญที่กล่าวข้างต้น โดยการออกกำลังกายให้ได้ผลนั้นนอกจากระยะเวลาในการเล่นต่อครั้งที่ส่งผลต่อร่างกายแล้ว ยังต้องคำนึงถึง

ผลที่ได้เมื่อเทียบกับเป้าหมายของเราอีกด้วย โดยเป้าหมายเพื่อลดน้ำหนักและกระชับด้วยการปั่นจักรยาน ในการออกกำลังกายจะใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที เพราะหากน้อยกว่า 30 นาทีจะเป็นเพียงแค่การวอร์มร่างกายเท่านั้น ภายใน 30 นาทีแรกพลังงานต่างๆที่เราใช้ไปจะเป็นการเอาคาร์โบไฮเดรตในวันนั้นที่เราทานเข้าไปมาใช้ ดังนั้นหากต้องการให้ร่างกายดึงเอาไขมันมาใช้ ต้องออกกำลังกายให้นานกว่า 30 นาทีขึ้นไป แต่เพื่อไม่ให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บ อาจจะเพิ่มเวลาในการปั่นจักรยานขึ้นทีละน้อยเพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวได้ดีกว่า เพราะหากไปโหมหรือเร่งในวันแรกๆ อาจจะทำให้ร่างกายบาดเจ็บได้ การปั่นจักรยานแบบอินเทอร์วอลนั้นตามทฤษฎีแล้วมันจะช่วยให้การเผาผลาญพลังงานในดีกว่าและเร็วกว่าแบบปกติ 3-9 เท่า ในระยะเวลาเท่ากันกับการออกกำลังกายแบบปกติทั่วไป เช่นแบบคาร์ดิโอ เพราะอินเทอร์วอลจะเกี่ยวข้องกับเรื่องของหัวใจ มีการบริหารการเต้นหัวใจให้เร่งเร็วสลับช้า ทำให้เกิดการเผาผลาญมากกว่าปกติและยังต่อเนื่องอีกด้วย ซึ่งจากการทดลองแล้วมันก็ได้ผลแบบนั้นจริงๆ โดยการให้นักปั่นสองกลุ่มปั่นจักรยานแบบปกติและแบบอินเทอร์วอล โดยในเวลาสองอาทิตย์ ทั้งสองกลุ่มใช้เวลาเท่าๆกัน ระยะทางเท่าๆกัน แต่ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ปั่นแบบอินเทอร์วอลสามารถลดไขมันและน้ำหนักตัวลงได้มากกว่า 3-4 เท่าตัว วิธีการปั่นจักรยานลดความอ้วน – อบอุ่นร่างกาย โดยวอร์มเบาๆ ทำการปรับที่นั่งให้สูงพอที่จะเหยียดขาเวลาปั่นได้ เมื่อวางเท้าบนแป้นขานานกับพื้นหัวเข่าจะต้องทำมุม 10-15 องศา ที่จับสามารถปรับระดับได้ ขึ้นแรกเริ่มจากระดับสูงก่อนวางมือทั้งสองข้างขานานกันบนที่จับจากนั้นค่อยลดระดับลงเพื่อเพิ่มความโค้งให้แผ่นหลังปั่นเบาๆ – ความเร็วและแรง ซึ่งการขี่จักรยานยังช่วยระบบการหายใจ เพิ่มประสิทธิภาพการแลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ในถุงลมปอดให้ดีขึ้นและยังเพิ่มระดับของฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน อันจะช่วยลดความซึมเศร้าได้ การขี่จักรยานเสือภูเขา เป็นรูปแบบที่ได้สัมผัสธรรมชาติ ได้รับอากาศที่มีมลพิษน้อยลงซึ่งเป็นผลดี การขี่จักรยานขึ้นลงเขาถือเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่หนัก เพราะต้องใช้พลังงานมาก ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อหัวใจในคนที่หัวใจแข็งแรงอยู่แล้วจึงเหมาะที่จะปั่นจักรยานเสือภูเขาจะทำให้หัวใจแข็งแรงมาก เหมือนกับการเล่นเทนนิส ฟุตบอล สมรรถภาพระบบหัวใจและปอดจะดีขึ้นอย่างเด่นชัด หากว่าเลือกขี่จักรยานเสือภูเขาเป็นประจำ การขี่จักรยานเสือภูเขาปั่นเขา ไตรกรีธา เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกหนัก ผู้ที่สามารถเล่นกีฬาประเภทนี้ได้จำเป็นต้องมีสมรรถนะหัวใจและปอดดีเยี่ยมถึงจะมีความปลอดภัยการขี่จักรยานยังได้ประโยชน์โดยตรงต่อกล้ามเนื้อให้แข็งแรง เพราะได้ยืดเส้นยืดสาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณเอว สะโพก ทำให้ป้องกันปัญหาปวดกล้ามเนื้อขาได้ดี

นอกจากนั้นจากการศึกษาที่มีความสอดคล้อง ได้แก่ ผลการศึกษาของ วัชรี ศรีอรุณจันทร์ (2557) ได้ศึกษา เรื่อง “พฤติกรรมการใช้จักรยานของคนในชุมชนอำเภอเมืองเชียงคาน จังหวัดเลย” ผลการศึกษาพบว่า ชุมชนอำเภอเมืองเชียงคาน จังหวัดเลยยังมีการใช้จักรยานในการเดินทาง โดยมีผู้ใช้ร้อยละ 61 ผู้ใช้จักรยานส่วนใหญ่ใช้สำหรับไปตลาด และส่วนหนึ่งใช้เพื่อออกกำลังกาย เหตุผลที่

ใช้จักรยาน คือ ประหยัดและสะดวก ปัญหาในการใช้จักรยานส่วนใหญ่เกิดจากสภาพภูมิอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น แดดร้อน ฝนตก ถนนที่ประชาชนเห็นด้วยมากที่สุดในการมีทางจักรยานได้แก่ถนนย่านเมืองเก่า(ริมน้ำ) รูปแบบของทางจักรยานที่ประชาชนเห็นด้วย มีทั้ง 2 แบบที่มีคะแนนใกล้เคียงกัน คือ ทางจักรยานประเภทช่องทางริมถนน (Bike Lane) และทางจักรยานที่ใช้ร่วมกับช่องทางเท้า แต่แยกเส้นทาง (Bicycle Lane) และจากการสังเกตการณ์ พบว่า ส่วนมากมีการใช้จักรยานทุกวัน เวลาที่ใช้ประจำคือ 15.00-19.00 น.

จากแนวคิดข้างต้น การใช้จักรยานในการออกกำลังกาย สรุปลงได้ การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานมีอิทธิพล มีความนิยมมากขึ้น ซึ่งการปั่นจักรยานนั้นเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ช่วยระบบการหายใจ เพิ่มประสิทธิภาพการแลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ในถุงลมปอดให้ดีขึ้นและยังเพิ่มระดับของฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน อันจะช่วยลดซึมเศร้า ตั้งในร่างกายให้ลดลงอย่างมีผลลัพท์ที่ดีขึ้น และช่วยเผาผลาญพลังงานที่มีประสิทธิภาพ ทำให้ลดอัตราการสะสมของไขมันที่ผนังหลอดเลือด นอกจากนี้การขี่จักรยานอย่างต่อเนื่องจึงเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีผลทำให้หัวใจและกล้ามเนื้อทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจน

จากแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยใช้จักรยานที่ได้กล่าวมาทั้งหมด ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดดังกล่าวมาเป็นแนวคิดในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาถึง ปัจจัยด้านการออกกำลังกาย ส่วนประสมทางการตลาด ทศนคติ ที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยสามารถนำมาเป็นแบบอย่างแก่หน่วยงานต่างๆ นำไปใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดกิจกรรมต่างๆ ให้ประชาชนหันมาเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายให้มากยิ่งขึ้น เนื่องจากการปั่นจักรยานนั้น นอกจากผู้ออกกำลังกายจะได้ประโยชน์ในแง่ของสุขภาพกายและสุขภาพจิตแล้ว ชุมชน สังคมจะได้ประโยชน์ในเรื่องของปล่อยก๊าซจากท่อไอเสียบนท้องถนน รวมไปถึงการเพิ่มศักยภาพการจราจรให้ดีขึ้น

2.3 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้จักรยานในการออกกำลังกายในประเทศไทยในปัจจุบัน

ในปัจจุบันผู้คนต่างสนใจในการดูแลสุขภาพ ซึ่งการออกกำลังกายกำลังเป็นที่นิยม มีของคนทุกกลุ่ม โดยเฉพาะรุ่นใหม่ คือ การใช้จักรยานออกกำลังกาย โดยจักรยานในตลาดไทยแบ่งได้เป็นสองประเภท คือ จักรยานบ้าน และจักรยานทางเลือก

โดยในส่วนในตลาดจักรยานทางเลือกในไทยมีการเติบโตขึ้นอย่างก้าวกระโดด โดยจักรยานทางเลือกสามารถแบ่งย่อยได้อีก 5 กลุ่ม คือ

1. จักรยานเสือภูเขา
2. จักรยานเสือหมอบ

3. จักรยานทัวร์ริ่ง
4. จักรยานซีดีไบค์
5. จักรยานแบบพับได้

จากความหลากหลายของจักรยานและความนิยมชมชอบของนักปั่น ซึ่งส่งผลให้มูลค่าตลาดจักรยานไทย ในปี 2558 มีมูลค่ารวมทั้งสิ้น 6,500 บาท เติบโตเพิ่มขึ้นร้อยละ 10 ของปี 2557 คาดว่าสิ้นปี 2558 จะมีผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกายทั่วประเทศ 3 ล้านคน ซึ่งเทรนด์จักรยานปีนี้ได้แก่ กลุ่ม Road Bike ได้แก่ เสือหมอบ, ไฮบริด กลุ่ม Lifestyle และ City Bike และพบว่า ผู้หญิงและเด็กให้ความสนใจในการปั่นเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกาย นิยมปั่นแบบไปกลับระยะทางมากกว่า 5 กิโลเมตรขึ้นไป โดยมีราคาเฉลี่ยของจักรยานที่ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อ เท่ากับ 15,000 บาท โดยกลุ่มเป้าหมายหลักของมูลค่าตลาดจักรยาน ประมาณ 70% มาจากภูมิภาค ซึ่งในปัจจุบันเกิดกลุ่มชมรมเกี่ยวกับการปั่นจักรยานเพื่อเสริมสร้างสุขภาพมากขึ้น เป็นกิจกรรมที่ทำในวันว่าง ซึ่งเป็นการช่วยให้ผู้บริโภคหันมาทำกิจกรรมเหล่านี้มากขึ้น ทั้งได้สุขภาพที่ดี และได้พบปะเข้าสังคมด้วย ซึ่งทุกกลุ่มหน่วยงานต่างให้ความสนใจการปั่นจักรยานมากขึ้น

ตลาดจักรยานในประเทศไทยมีมูลค่าประมาณ 5 พันล้านบาท แบ่งเป็นจักรยานที่ใช้งานทั่วไปประมาณ 4 พันล้านบาท หรือประมาณร้อยละ 80 และจักรยานไฮเอนด์ ประมาณ 1 พันล้านบาท หรือประมาณร้อยละ 20 โดยจะเป็นตลาดจักรยานแม่บ้านประมาณร้อยละ 50 - 60 ราคาจะอยู่ระหว่าง 2,000 - 3,000 บาท ในส่วนของตลาดจักรยานออกกำลังกายและไลฟ์สไตล์มีประมาณ ร้อยละ 20 - 30 ราคาอยู่ที่ 40,000 - 100,000 บาท และตลาดจักรยานคุณภาพสูงสำหรับนักกีฬาอยู่ที่ร้อยละ 10 - 20 ราคาอยู่ที่ 50,000 - 500,000 บาท (“มูลค่าตลาดจักรยานไทย ปี 2558”, 2558)

ในขณะที่ กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ (2557) ได้กล่าวว่า การเดินและการปั่นจักรยานเป็นสิ่งดีทำให้เกิดสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ แต่ในบริบทของประเทศไทยยังมีปัญหาอุปสรรคเยอะ ตั้งแต่ทางจักรยานที่ยังไม่ค่อยเหมาะสม ทางเท้าไม่เหมาะแก่การเดิน เพราะฉะนั้นเราก็เลยต้องมีการศึกษาวิจัยการดูงานจากทั้งในและต่างประเทศ พบว่า ในช่วง 2-3 ปีมานี้ จะเห็นว่าเริ่มมีคนหันมาใช้จักรยานในชีวิตประจำวันมากขึ้น โดยจะเห็นได้จากทางท้องถิ่นต่างๆ ถึงแม้จะมีความไม่พร้อมของเรื่องเส้นทาง เพราะมีความเชื่อว่าสังคมจะต้องมีจำนวนการทำกิจกรรม เชื่อว่าอีก 4-5 ปีข้างหน้าจำนวนของคนใช้จักรยานจะเพิ่มขึ้น ซึ่งยิ่งเพิ่มขึ้นได้เร็วเท่าไรก็อยู่ที่ผู้ดูแลต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นกรุงเทพมหานคร คนที่ดูแลจังหวัดหรือกระทรวงคมนาคมจะต้องให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ มาร่วมกันปรับปรุงพื้นที่ ปรับปรุงเส้นทาง การเดินทางให้พร้อม ช่วยเสริมสร้างผู้คนให้มีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

จากข้อมูลการปั่นจักรยานในการออกกำลังกายในประเทศไทยที่ได้กล่าวมาทั้งหมดสามารถสรุปได้ว่า ปัจจุบันการออกกำลังกายโดยใช้จักรยานในประเทศไทยนั้นมีอัตราความนิยมมากขึ้น โดยการวิเคราะห์ความเป็นไปได้ของตลาดจักรยานไทย ในปี 2558 มีมูลค่ารวมทั้งสิ้น 6,500 บาท

เติบโตเพิ่มขึ้นร้อยละ 10 ของปี 2557 โดยคาดว่าจะมีผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกายทั่วประเทศ 3 ล้านคน และพบว่า ผู้หญิงและเด็ก มีความสนใจในการปั่นจักรยานมากขึ้น นิยมปั่นแบบไปกลับ ระยะทางมากกว่า 5 กิโลเมตรขึ้นไป

จากข้อมูลเกี่ยวกับการใช้จักรยานในการออกกำลังกายในประเทศไทยในปัจจุบัน ผู้วิจัยได้นำ ข้อมูลดังกล่าวมาใช้เป็นแนวคิดในการศึกษา และแนวคิดในการสร้างแบบสอบถามของการศึกษาวิจัย ในครั้งนี้เพื่อให้ทราบข้อมูลตามรูปแบบวิธีการของการวิจัย

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด

เป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินธุรกิจให้เป็นที่รู้จัก จดจำ และสามารถส่งมอบสินค้า บริการถึงมือผู้บริโภค โดยจากการศึกษา พบว่า

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2542, หน้า 90 – 95) กล่าวว่า ส่วนประสมทางการตลาด หรือที่เรียกว่า (4ps) ได้แก่

1. ผลิตภัณฑ์ และ การบริการ (Product)

ผลิตภัณฑ์ คือ สิ่งที่ธุรกิจ ผู้ประกอบการ ใช้เป็นตัวแทน เพราะเป็นสิ่งที่มีโอกาสสัมผัสกับผู้บริโภคอย่างใกล้ชิด และเป็นเวลานานกว่าตัวแปรอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นผลิตภัณฑ์นั้นจะเป็นสินค้าเพื่อการอุปโภคบริโภค หรือผลิตภัณฑ์ในตลาดบริการ เมื่อมีการนำเสนอความสนใจ ให้ตรงกับความต้องการของผู้บริโภค ให้เกิดความเชื่อ เกิดการทดลอง นำไปใช้ หรือบริโภคอุปโภค แต่ผลิตภัณฑ์ของตลาดบริการจะมีความแตกต่าง คือ ไม่สามารถมองเห็นได้ การบริการจำเป็นต้องอาศัยตัวกลาง คือ การปฏิบัติของผู้ขายบริการ ฉะนั้นคุณภาพของการบริการจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับปฏิบัติของผู้ให้บริการ ไม่ใช่จากลักษณะภายนอก นอกจากนี้บริการบางอย่างจะดี หรือไม่ดี จะได้รับความสำเร็จหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับผู้ให้บริการ บางครั้งบริการเป็นเพียงความคิด วัตถุประสงค์ของการบริการ คือ ความคิดดี เมื่อเกิดความคิดที่ดีขึ้นแล้วบางครั้งจำเป็นต้องใส่ปัจจัยอื่น ๆ เช่น ความรู้ ความชำนาญทางเทคนิค เพื่อให้ความคิดนั้นเป็นผลออกมา

อย่างไรก็ตาม ภาพรวมโดยรวมของผลิตภัณฑ์ต้องประกอบไปด้วย สินค้า บริการ ความคิด สถานที่ องค์กร หรือบุคคล ซึ่งผลิตภัณฑ์จะมีการนำเสนออรรถประโยชน์ คุณภาพ คุณค่า ให้เกิดขึ้นบนความเชื่อของผู้บริโภค ซึ่งจะช่วยให้สินค้าและบริการสามารถจำหน่ายได้ โดยการสร้างแผนการตลาด กำหนดกลยุทธ์ ดังนี้

1.1 ความแตกต่างของผลิตภัณฑ์ (Product Differentiation) หรือความแตกต่างทางด้านการแข่งขัน (Competitive Differentiation)

1.2 องค์ประกอบ หรือคุณสมบัติของผลิตภัณฑ์ (Product Component) เช่น ประโยชน์ พื้นฐาน รูปร่างลักษณะ คุณภาพ การบรรจุภัณฑ์ ตราสินค้า เป็นต้น

1.3 การกำหนดตำแหน่งผลิตภัณฑ์ (Product Positioning) เป็นการออกแบบผลิตภัณฑ์ของบริษัทเพื่อแสดงตำแหน่งที่แตกต่างคู่แข่ง และเกิดคุณค่าภายในของผู้บริโภค

1.4 การพัฒนาผลิตภัณฑ์ (Product Development) สามารถกระทำได้โดยการสร้างขึ้นใหม่ หรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ใหม่ให้มีตรงตามความต้องการของผู้บริโภค

การกำหนดกลยุทธ์

อย่างไรก็ตามรายละเอียดข้างต้นมุ่งเน้นที่จะให้รายละเอียดครอบคลุมทั้งสินค้า บริการ และอุปโภคบริโภคซึ่งอาจไม่สามารถระบุความแตกต่างที่ชัดเจนได้ จึงได้มีการสรุปถึงส่วนประกอบของสินค้าในการบริการ ดังนี้

- ผลิตภัณฑ์หลักหรือผลิตภัณฑ์ทั่วไป (The Core or Generic Product) ได้แก่ การบริการพื้นฐาน (The Basic Service Product) ซึ่งนักการตลาดสร้างขึ้น และนำเสนอให้กับลูกค้าซึ่งโดยทั่วไปบริการพื้นฐานเหล่านี้จะสามารถสนองความต้องการที่แท้จริงของลูกค้าได้

- ผลิตภัณฑ์ที่คาดหวัง (The Expected Product) ประกอบด้วยบริการพื้นฐานแล้วยังรวมไปถึงเงื่อนไขในการซื้อที่ต่ำที่สุด ซึ่งลูกค้าโดยทั่วไปคิดว่ามีความจำเป็นสำหรับเขา และคาดว่าจะต้องได้รับเมื่อซื้อบริการ

- ผลิตภัณฑ์เสริม (The Augmented Product) คือ สิ่งที่ทำให้การบริการมีความแตกต่างจากคู่แข่งเป็นการสร้างคุณค่าให้กับบริการในรูปแบบของคุณภาพในการบริการที่เหนือกว่า

- ผลิตภัณฑ์ที่เป็นไปได้ (The Potential Product) คือ คุณประโยชน์ หรือคุณค่าเพิ่มทั้งหมดที่นักการตลาดบริการสามารถที่จะเพิ่มเติมเข้าไปได้ในอนาคต เพื่อให้การให้บริการที่เป็นอยู่สามารถสนองความพอใจของลูกค้าได้อย่างดีเลิศ ในลักษณะที่เกินความต้องการคาดหวัง (Exceed Expectation) และเหนือกว่าคู่แข่ง

2. ราคา (Price) คือคุณค่าผลิตภัณฑ์ในรูปตัวเงิน จัดเป็นสิ่งที่ต้องมีสำหรับผู้บริโภคในการจะซื้อสินค้า หรือบริการ ซึ่งจะเกิดการเปรียบเทียบคุณภาพกับตัวเงิน ราคเป็นตัวแปรที่สำคัญเพราะเป็นตัวแปรเดียวในที่ก่อให้เกิดรายได้แก่ผู้ผลิตหรือบริษัท ในขณะที่ตัวแปรอื่นๆ คือต้นทุน แต่ราคาเป็นตัวแปรที่สามารถยืดหยุ่นได้ สามารถปรับปรุงได้ง่ายและรวดเร็วที่สุด อย่างไรก็ตามราคามีคุณสมบัติซึ่งจะส่งผลต่อจิตใจของลูกค้า

โดยทั่วไปในธุรกิจบริการการกำหนดราคาจะเริ่มจากการกำหนดวัตถุประสงค์เฉพาะก่อนแล้วพิจารณาความยืดหยุ่นที่ควรจะมี ได้ โดยการกำหนดรูปแบบที่มีความสัมพันธ์กับสินค้าไว้ทั้งหมดแล้วจึงนำเอาวิธีกำหนดราคาลักษณะต่างๆ มาใช้ ซึ่งเรียกว่าการพัฒนากลยุทธ์เกี่ยวกับราคาบริการ แต่จะเหมาะสมเพียงใดนั้น ผู้บริโภคจะเป็นผู้เปรียบเทียบระหว่างคุณค่า (Value) ผลิตภัณฑ์กับราคา

(Price) ผลิตภัณ์นั้น ถ้าคุณค่าสูงกว่าราคาเขาก็จะตัดสินใจซื้อ ดังนั้นผู้กำหนดกลยุทธ์ด้านราคาต้องคำนึงถึงปัจจัยดังต่อไปนี้ คือ

2.1 คุณค่าที่ลูกค้าได้รับจากสินค้า หรือบริการ ซึ่งต้องพิจารณาว่าการยอมรับของลูกค้าในคุณค่าของผลิตภัณ์ว่าสูงกว่าราคาผลิตภัณ์นั้น

2.2 ต้นทุนสินค้า และค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้อง

2.3 การแข่งขัน

2.4 ปัจจัยอื่นๆ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดนั้นจะเห็นได้ว่าจะมีความเกี่ยวข้องกับต้นทุน และเกี่ยวข้องกับตลาดซึ่งจะถูกนำมากำหนดเป็นราคาบริการ แต่ก็ต้องคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นของการกำหนดราคา คือ เวลาที่ใช้ไปในการให้บริการ และอายุการใช้งานของสินค้าทุนที่นำมาใช้ในการให้บริการ ความรู้ความเชี่ยวชาญในการสร้างบริการที่ดีให้เกิดขึ้นในสายตาของลูกค้าหรือผู้ใช้บริการ และความสามารถในการแข่งขันกับ คู่แข่งที่อยู่ในธุรกิจเดียวกันมาประกอบการพิจารณาด้วยเสมอ

3. ช่องทางการจัดจำหน่าย (Place) คือ สถานที่ที่มีการจัดไว้ในกรให้บริการ และโครงสร้างของช่องทางซึ่งประกอบด้วยสถาบันการตลาด และกิจกรรมใช้เพื่อเคลื่อนย้ายสินค้า หรือบริการไปยังสถานที่ที่ได้กำหนดไว้ สำหรับผู้ซื้อและผู้ขาย ช่องทางการจัดจำหน่ายนั้นจะแยกเป็นสองประเด็นหลักคือ Location หมายถึงสถานที่ หรือคนที่มีพร้อมเพื่อจะให้บริการ และ Channel ซึ่ง หมายถึงขายหรือสายใยที่จะส่งบริการไปให้ถึงผู้ใช้บริการคนสุดท้าย หรือผู้ใช้ทางอุตสาหกรรมอย่างไรก็ตาม บางครั้งทั้งสองคำอาจใช้ความหมายแทนกัน

นอกจากนี้ Location ยังถูกใช้ในความหมายรวมกับการจัดจำหน่าย (Place หรือ Distribution) ที่ หมายถึง โครงสร้างของช่องทางซึ่งมีส่วนประกอบ และมีรูปแบบการเคลื่อนย้ายผลิตภัณ์ และบริการจากองค์การไปยังตลาด สถาบันที่นำผลิตภัณ์ออกสู่ตลาดเป้าหมาย ก็คือสถาบันการตลาดส่วนกิจกรรมที่ช่วยในการกระจายสินค้า ประกอบด้วย การขนส่ง การคลังสินค้า และการรักษาสินค้าคงคลัง ดังนั้นสถานที่ให้บริการในส่วนแรกคือ การเลือกสถานที่ตั้ง (Location) และการจัดสถานที่ให้บริการ การเลือกสถานที่ตั้งของธุรกิจมีความสำคัญมากเพราะผู้บริโภคต้องไปรับบริการจากผู้ให้บริการในสถานที่ผู้ให้บริการจัดไว้ เพราะ สถานที่ตั้งที่เลือกเป็นตัวกำหนดกลุ่มของผู้บริโภคที่เข้ามาใช้บริการ ดังนั้นสถานที่ให้บริการต้องสามารถครอบคลุมพื้นที่ในการให้บริการกลุ่มลูกค้าเป้าหมายได้มากที่สุด และคำนึงถึงสถานที่ตั้งของคู่แข่งด้วย โดยความสำคัญของสถานที่ตั้งและการจัดสถานที่ให้บริการมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะการดำเนินธุรกิจบริการแต่ละประเภท แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ

3.1 เมื่อลูกค้าต้องเดินทางไป ณ สถานที่ เช่น โรงพยาบาล โรงแรม ร้านอาหาร ธนาคาร ในกรณีนี้การเลือกสถานที่ตั้ง และการจัดสถานที่ให้บริการมีจำเป็นที่จะต้องมีความปลอดภัย

3.2 ในกรณีที่ผู้ให้บริการเดินทางไปให้บริการแก่ลูกค้าได้ ในกรณีนี้การเลือกสถานที่ตั้ง และการจัดสถานที่ให้บริการมีความสำคัญลดลง

3.3 การนำอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องมาช่วยในการให้บริการ (The Service Provider and Customer Transact Business at Arm's Length Location) ในกรณีนี้สถานที่ตั้งจะมีความเกี่ยวข้องโดยตรงน้อย กลยุทธ์ในการจัดจำหน่ายก็คือ พยายามนำเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อสร้างความสะดวกให้กับลูกค้า

การจัดจำหน่าย (Channels) คือ การดำเนินงานด้านการส่งมอบสินค้า หรือ บริการ ถึงมือผู้บริโภค มีองค์ประกอบ 3 ส่วน ได้แก่ ลักษณะของการบริการ ความจำเป็นในการใช้คนกลางในการจัดจำหน่าย และลูกค้าเป้าหมายของธุรกิจนั้น ซึ่งช่องทางการจัดจำหน่ายของธุรกิจโดยทั่วไปมี 4 ช่องทาง ได้แก่

- การให้บริการโดยตรง การดำเนินงานที่ไม่ผ่านตัวแทน
- ผ่านตัวแทน โดยการผ่านคนกลางซึ่งเป็นตัวแทน เช่น บริษัทตัวแทนโฆษณา
- ผ่านตัวแทนของทั้งสองฝ่าย คือ มีตัวแทนทั้งสองฝ่าย มีการตกลงกัน
- การเข้าร่วมระบบการขายสินค้า หรือการบริการ โดยการซื้อสิทธิจากบริษัทแม่ มีการทำสัญญาระหว่างกัน

4. การส่งเสริมการตลาด (Promotion) คือ การที่ผู้ขายสร้างเครื่องมืออย่างหนึ่งเพื่อใช้ติดต่อผู้บริโภค โดยจะเกิดการสร้างความทัศนคติ และพฤติกรรมการซื้อ การติดต่อสื่อสารอาจใช้พนักงานขายทำการขาย และการติดต่อสื่อสารโดยผ่านเทคโนโลยี หรือประสมประสานกันตามความเหมาะสม ส่วนประสมการตลาดนี้จัดเป็นกิจกรรมการติดต่อสื่อสารอาจใช้ พนักงานทำการขาย (Personal Selling) และการติดต่อสื่อสารโดยไม่ใช้คน (Non-Personal Selling) เครื่องมือในการติดต่อสื่อสารมีหลายประการซึ่งอาจเลือกใช้หนึ่ง หรือหลายเครื่องมือ ในปัจจุบันมีการใช้การสื่อสารการตลาดแบบบูรณาการ (Integrated Marketing Communication: IMC) ซึ่งประกอบด้วย ดังนี้

4.1 การโฆษณา (Advertising) เป็นการติดต่อสื่อสารกับลูกค้าโดยไม่ใช้บุคคล (Impersonal Communication) มีบทบาทคือ ทำให้ผู้บริโภครู้จักสินค้าและบริการ (Awareness) และช่วยทำให้ผู้บริโภคมองเห็นความแตกต่าง ระหว่างบริการของกิจการกับบริการของคู่แข่ง ดังนั้นการโฆษณาจึงต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ และกิจกรรมของการโฆษณาจะต้องสอดคล้อง ประสานกับส่วนประกอบอื่นของการส่งเสริมการตลาด เพื่อความสำเร็จของการตลาดบริการ

4.2 การขายโดยใช้พนักงานขาย (Personal Selling) เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างผู้ให้บริการกับลูกค้า ซึ่งมีส่วนในสร้างความสัมพันธ์ เป็นมิตรที่ดีต่อลูกค้า กระบวนการขายประกอบไปด้วยขั้นตอนที่สำคัญคือ

- การระบุ ถึงผู้ที่คาดว่าจะเป็นผู้มุ่งหวัง (Target Prospect Identification)

- การวางแผนเยี่ยมลูกค้า (Sales Call Planning)
- การเตรียมการ การเสนอขาย (Preparation of Presentation)
- การขจัดข้อโต้แย้ง (Handling Objections)
- สรุปการขาย (Closing Sales) การใช้พนักงานขายต้องมุ่งเน้นเกี่ยวกับการติดต่อที่

ใช้บุคคล (Personal Contact Function) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้า (Relationship Enhancement) และการสอดแทรกการให้บริการแบบอื่น (Cross Selling)

การส่งเสริมการขาย (Sales Promotion) หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้สามารถขายสินค้า หรือบริการได้อย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็น การเชิญชวนให้ผู้บริโภคได้ลองชิม ใช้ เพื่อให้การตัดสินใจซื้อได้อย่างรวดเร็ว มี 3 รูปแบบ เพื่อผู้บริโภค คนกลาง พนักงานขาย

การใช้ข่าวสาร และการประชาสัมพันธ์ (Publicity and Public Relation) เป็นการกำหนดแผนงาน และความพยายามที่จะกระทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างและรักษาภาพลักษณ์ และความเข้าใจอันดีระหว่างองค์การและสาธารณชน โดยกลยุทธ์การประชาสัมพันธ์เกิดจากการใช้สื่อดังต่อไปนี้

- สิ่งพิมพ์ต่างๆ (Publications)
- การสร้างกิจกรรมพิเศษ (Event)
- การใช้สัญลักษณ์หรือ ตราขององค์การ (Symbol/logos)
- การจัดนิทรรศการ (Exhibitions)

การสร้างข่าวแบบปากต่อปาก (Word of Mouth Communication) เป็นแหล่งอ้างอิงที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับธุรกิจบริการซึ่งข้อมูลที่ได้รับการเผยแพร่ออกไปด้วยวิธีการนี้เป็นไปได้ทั้งในแง่บวกและลบ

การตลาดทางตรง (Direct Marketing) ได้เข้ามามีบทบาทในวิถีชีวิตของผู้บริโภคมากขึ้น จากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางด้านคอมพิวเตอร์และโทรคมนาคม (Computer and Telecommunication) ส่งผลให้เกิดความทันสมัยต่อการใช้อิเล็กทรอนิกส์ (Electronic Media) เพื่อตอบสนองต่อวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ของผู้บริโภคยุคใหม่ที่มีเวลาน้อยลง สื่อที่ใช้ประกอบด้วย

- การโฆษณาทางไปรษณีย์ (Direct Mail)
- การซื้อผ่านทางไปรษณีย์ (Mail Order)
- การโฆษณาที่กระตุ้นให้มีการตอบสนองทันที (Direct Responses Advertising)
- การขายตรง (Direct Selling)
- การขายทางโทรศัพท์ (Telemarketing)
- การตลาดโดยใช้อิเล็กทรอนิกส์ (Digital Marketing)

อย่างไรก็ตาม ตามลักษณะของการขายบริการ กิจการบางอย่างไม่มีพนักงานขาย การเลือกใช้เครื่องมือส่งเสริมการตลาดสำหรับธุรกิจบริการนั้นๆ จำเป็นต้องพิจารณาจากตัวแปรอื่นๆ ที่มีผลต่อส่วนประสมการส่งเสริมการตลาดของบริการประเภทดังกล่าว ประกอบไปด้วยชนิดของการบริการ ข้อจำกัดที่มีอยู่ในขณะนั้น การแข่งขัน สภาพทางภูมิศาสตร์ การยอมรับของลูกค้า และการบริหารงาน

จากแนวคิดข้างต้นที่ได้ศึกษา สามารถสรุปได้ว่า ส่วนประกอบสำคัญ ได้แก่ ผลลัพธ์ ซึ่งหมายถึง คุณสมบัติ คุณประโยชน์ของผลิตภัณฑ์ที่ลูกค้าจะได้รับ ราคา คือ ค่าใช้จ่ายที่ผู้ซื้อจะต้องจ่ายเพื่อแลกมาซึ่งสินค้านั้นๆ โดยราคาจะต้องมีความเหมาะสมกับคุณประโยชน์ที่ลูกค้าจะได้รับ ช่องทางการจัดจำหน่าย คือ การจัดจำหน่าย ซึ่งหมายรวมถึง สถานที่จัดจำหน่าย สาขาการจำหน่าย ช่องทางในการซื้อขาย ที่ต้องสะดวกสบายแก่ผู้ซื้อมากที่สุด และสุดท้าย คือ การส่งเสริมการขาย คือ การโฆษณา/ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร การจัดโปรโมชั่น กิจกรรมพิเศษ ลด แลก แจก แถม เป็นต้น

จากแนวคิดข้างต้นที่ได้ศึกษา ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดดังกล่าวมาเป็นกรอบแนวความคิดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เพื่อให้ทราบว่า ปัจจัยแต่ละด้านใดมีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายอย่างไร ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยจะมีประโยชน์ต่อการวางแผนการตลาด การวางแผนการรณรงค์ที่เกี่ยวข้องของภาครัฐบาลและภาคเอกชนให้มีประสิทธิภาพ สามารถตอบสนองความต้องการ สร้างความพึงพอใจ และสร้างเสริมสุขภาพที่ดีด้วยการออกกำลังกาย

2.5 แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ

ทัศนคติ ถือเป็น สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการแสดงพฤติกรรม หรือเกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจของบุคคลในการเลือกซื้อหรือทำสิ่งใดก็ตาม โดยจากการศึกษาวิเคราะห์กับทัศนคติ พบว่า มีผู้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติได้ดังนี้

2.5.1 ความหมายของทัศนคติ

ธงชัย สันติวงษ์ (2540, หน้า 191) ให้ความหมายของทัศนคติ ไว้ว่า ทัศนคติ คือ ทัศนคติ ที่เป็นดัชนีชี้ว่า บุคคลนั้น คิดและรู้สึกอย่างไร กับคนรอบข้าง วัตถุหรือสิ่งแวดล้อมตลอดจนสถานการณ์ต่าง ๆ โดย ทัศนคติ นั้นมีรากฐานมาจาก ความเชื่อที่อาจส่งผลถึง พฤติกรรม ในอนาคตได้ ทัศนคติ จึงเป็นเพียง ความพร้อม ที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า และเป็น มิติของ การประเมิน เพื่อแสดงว่า ชอบหรือไม่ชอบ ต่อประเด็นหนึ่ง ๆ ซึ่งถือเป็น การสื่อสารภายในบุคคล (Interpersonal Communication) ที่เป็นผลกระทบมาจาก การรับสาร อันจะมีผลต่อ พฤติกรรม ต่อไป

ดำรงศักดิ์ ชัยสนิท (2540, หน้า 20) ให้ความหมาย ทักษะคติ โดยปกติสามารถ นิยาม ว่า เป็นการจูงใจต่อแนวโน้มใน การตอบสนองอย่างเฉพาะเจาะจงกับสิ่งที่เกิดขึ้น

ในขณะที่ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2542, หน้า 44) ทักษะคติ คือ ความพร้อม ที่จะ แสดงออก ใน ลักษณะใด ลักษณะหนึ่ง ที่เป็น การสนับสนุน หรือต่อต้านสถานการณ์ บางอย่าง บุคคล หรือสิ่งใด ๆ

พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2538, หน้า 106) ได้กล่าวว่า สภาวะความพร้อม ของบุคคล ที่จะ แสดง พฤติกรรม ออกมา ในทางสนับสนุน หรือต่อต้านบุคคล สถาบัน สถานการณ์ หรือ แนวความคิด

เสรี วงษ์มณฑา (2542, หน้า 106) ได้กล่าวว่า ทักษะคติ (Attitude) ทักษะคติ คือ ความรู้สึก และ ความคิดเห็น ที่บุคคล มีต่อสิ่งของ บุคคล สถานการณ์ สถาบัน และข้อเสนอดังใด ๆ ในทางที่จะ ยอมรับ หรือปฏิเสธ ซึ่งมีผลทำให้ บุคคลพร้อม ที่จะ แสดงพฤติกรรมตอบสนอง ด้วย พฤติกรรม อย่าง เดียวกันตลอด

ศุภร เสรีรัตน์ (2544, หน้า 171) ให้ความหมายว่า ทักษะคติ ซึ่งมีอยู่ในเฉพาะคนนั้น ขึ้นกับ สิ่งแวดล้อม อาจ แสดงออก ในพฤติกรรม ซึ่งเป็นไปได้ใน 2 ลักษณะ คือ ลักษณะชอบหรือพึงพอใจ ซึ่งทำให้ผู้อื่นเกิด ความรักใคร่ อยากใกล้ชิดสิ่งนั้น ๆ หรืออีก ลักษณะหนึ่ง แสดงออก ในรูปความไม่ พึงพอใจ เกลียดชัง ไม่อยากใกล้ชิดสิ่งนั้น

คำว่า Attitude ภาษาไทยมีคำหลายคำ เช่น เจตคติ ทักษะคติ ความรู้สึก ความคิดเห็น ซึ่งมี ทั้งในแง่ดีและแง่ลบ ซึ่งการแสดงออกทางสามารถแสดงออกได้หลายรูปแบบ ทักษะคติจึงมี ลักษณะ

- เชิงบวก การที่บุคคลปฏิบัติ แสดงออกมาในทางที่ดี เห็นด้วย ชอบ เป็นต้น
- เชิงลบ การที่บุคคลปฏิบัติ แสดงออกมาในทางที่ไม่ดี ไม่เห็นด้วย ไม่ชอบ เป็นต้น

ปริยาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2554, หน้า 56) เจตคติ บางครั้งเรียกว่า ทักษะคติ ซึ่งมีความหมาย สรุปลงได้ดังนี้

1. การแสดงออกด้านความรู้สึกของคนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆตัวเรา แบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ
 - ความรู้สึกในทางบวก ชอบ พึงพอใจ เป็นต้น
 - ความรู้สึกในทางลบ ไม่ชอบ ไม่พึงพอใจ เป็นต้น
 - ความรู้สึกที่เป็นกลาง คือ การไม่มีความรู้สึก
2. การแสดงออกผ่านทางพฤติกรรม ซึ่งแบ่งพฤติกรรมเป็น 2 ลักษณะคือ
 - พฤติกรรมภายนอก สามารถเห็นได้ ผ่านทางลักษณะการแสดงออกภายนอก
 - พฤติกรรมภายใน อยู่ภายในร่างกายและจิตใจ ไม่สามารถมองเห็นได้ เช่น จิตใจ ความคิด เป็นต้น

อดุลย์ จาตุรงค์กุล (2543, หน้า 190) ได้ให้คำนิยามของทักษะคติ ที่เชื่อมโยงไปถึง พฤติกรรม ของบุคคล ว่า ทักษะคติ หมายถึง

1. ความสลับซับซ้อนของความรู้สึก หรือการมีอคติของบุคคล ในการที่จะ สร้างความพร้อมที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตามประสบการณ์ของบุคคลนั้น ที่ได้รับมา

2. ความโน้มเอียง ที่จะมึปฏิกิริยาต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในทางที่ดีหรือ ต่อต้าน สิ่งแวดล้อม ที่จะมาถึงทางหนึ่งทางใด

3. ในด้านพฤติกรรม หมายถึง การเตรียมตัว หรือความพร้อมที่จะตอบสนอง

ปรียาพร วงศ์อนุตตรโรจน์ (2544, หน้า 56) กล่าวว่า ทักษะคติ ในงานที่นี้เป็นเรื่องของ จิตใจ ท่าที ความรู้สึกนึกคิด และความโน้มเอียงของบุคคล ที่มีต่อข้อมูลข่าวสาร และการเปิดรับ รายการกรองสถานการณ์ ที่ได้รับมา ซึ่งเป็นไปได้ทั้งเชิงบวก และเชิงลบ ทักษะคติ มีผลให้มีการแสดงพฤติกรรม ออกมา จะเห็นได้ว่า ทักษะคติ ประกอบด้วย ความคิดที่มีผลต่ออารมณ์ และความรู้สึกนั้น ออกมาโดยทางพฤติกรรม ทักษะคติจึงก่อรูปได้ดังนี้

1. วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมในสังคม

2. สภาพแวดล้อมในอดีต

3. สภาพแวดล้อมที่เคยผ่านมาจากอดีต มีทั้งบวก และลบ จะส่งผลถึงทักษะคติต่อสิ่งใหม่ในอนาคตที่ลักษณะเดียวกัน

4. การเลียนแบบจากกลุ่มบุคคลหรือบุคคลต้นแบบ

ปรียาพร วงศ์อนุตตรโรจน์ (2547, หน้า 56) กล่าวว่า ทักษะคติ ว่าเป็นบุคลิกภาพที่สร้างขึ้นได้เปลี่ยนแปลงได้และเป็น แรงจูงใจ ที่กำหนด พฤติกรรม ของบุคคล ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทักษะคติ จึงมีความหมายสรุปได้ดังนี้

1. บุคคลมีการแสดงออกความรู้สึก ได้ 3 ลักษณะ ได้แก่

- ความรู้สึกในทางบวก เป็นการแสดงออกในลักษณะที่ดีเช่น พอใจ ชอบ เห็นด้วย เป็นต้น

- ความรู้สึกในทางลบ เป็นการแสดงออกในลักษณะที่ไม่ดี เช่น ไม่พอใจ ไม่ชอบ ไม่เห็นด้วย เป็นต้น

เป็นต้น

- ไม่มีความรู้สึก เฉยต่อเหตุการณ์

2. บุคคลแสดงความรู้สึกทางด้านกายภาพ ซึ่งสามารถเป็น 2 ลักษณะคือ

- ภายนอกเป็นการแสดงออกที่สามารถเห็นได้ มีการกล่าวถึงสนับสนุน ท่าทางหน้าตาบอก

ความพึงพอใจ

- ภายใน ทำให้บุคคลอีกคนไม่สามารถรับรู้ได้ต่อสิ่งที่แสดงออกมาตามความคิด

จากการศึกษาทักษะคติที่ได้กล่าวมาทั้งหมด สามารถสรุปได้ว่า ทักษะคติเป็นแนวโน้มที่บุคคล จะตอบสนองต่อบุคคลสิ่งของ และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องซึ่งมีอิทธิพลต่อการแสดงออกหรือความรู้สึก ดีหรือไม่ดีต่อเหตุการณ์นั้นๆ

2.5.2 องค์ประกอบของทัศนคติ

จากที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า ทัศนคติ คือ ความรู้สึก ท่าที ความคิดเห็น และพฤติกรรม ของคนงานที่มีต่อเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหาร กลุ่มคน องค์กรหรือสภาพแวดล้อมอื่นๆ โดยการแสดงออก ในลักษณะของความรู้สึกหรือท่าทีในทางยอมรับหรือปฏิเสธ ประกอบด้วยองค์ประกอบ ดังนี้

อดุลย์ จาตุรงค์กุล (2543, หน้า 192) ได้แบ่งองค์ประกอบของทัศนคติออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ทัศนคติมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) องค์ประกอบด้านปัญญา (Cognitive Component) ประกอบด้วยความเชื่อ ความรู้ ความคิดและความคิดเห็น 2) องค์ประกอบด้านอารมณ์ ความรู้สึก (Affective Component) หมายถึงความรู้สึกชอบ - ไม่ชอบ หรือท่าทางที่ดี - ไม่ดี 3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) หมายถึง แนวโน้มหรือความพร้อมที่บุคคลจะปฏิบัติ มี นักจิตวิทยาที่สนับสนุนการแบ่งทัศนคติออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ Kretch, Crutchfield & Pallachey (1962) และ Triandis (1971)

1. องค์ประกอบด้าน ความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive Component) หมายถึง ความเชื่อเชิงการประเมินเป้าหมาย โดยอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อ จินตนาการ และการจำ
2. องค์ประกอบด้านอารมณ์ ความรู้สึก (Affective Component) หมายถึง ความรู้สึกในทางบวก หรือลบ หรือทั้งบวก และลบต่อเป้าหมาย
3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) หมายถึง แนวโน้ม ของพฤติกรรม หรือ แนวโน้มของการแสดงออกต่อเป้าหมาย

จิระวัฒน์ วงศ์สวัสดิวัฒน์ (2538) มีการรวบรวมความหมาย ไว้ดังนี้

- ทัศนคติ เกิดจากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล และจากการสั่งสมมาจากอดีต ตั้งแต่เด็ก ไม่ใช่สิ่งที่มีติดตัวมาแต่กำเนิด
- ประเภทของการประเมิน (Evaluative Nature) ทัศนคติเกิดจากการประเมิน ความคิดหรือความเชื่อที่บุคคล มีอยู่เกี่ยวกับสิ่งของ บุคคลอื่น หรือเหตุการณ์ ซึ่งจะเป็นสื่อกลางทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆ
- สิ่งที่บ่งบอกความสำคัญและการมีคุณภาพ (Quality and Intensity) สิ่งประกอบ ที่สำคัญของทัศนคติจะเป็นหน่วยที่บ่งบอกถึงความแตกต่างของทัศนคติที่แต่ละคนมีต่อสิ่งต่างๆ สามารถประเมินได้จากทัศนคติที่บุคคลได้แสดงออกมา เมื่อคนใดเกิดการประเมินทัศนคติต่อ สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอก ก็อาจเกิดได้ทั้งทัศนคติทางบวก (ความรู้สึกชอบ) หรือทัศนคติทางลบ (ความรู้สึกไม่ชอบ) ต่อสิ่งนั้น
- ความคงทนไม่เปลี่ยนแปลง (Permanence) เนื่องจากทัศนคติเกิดจากการสะสมสิ่ง ที่ได้ผ่านมาจากอดีต หรือมีการเรียนรู้มาอย่างไรก็ตาม แม้ทัศนคติจะมีความคงทนก็จริง แต่ก็ไม่ใช่ ความถาวร มีโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้

- มีที่หมาย (Attitude Object) ที่หมายเหล่านี้ เช่นวัตถุ สิ่งของ คน สถานที่หรือ เหตุการณ์

- ทศนคติมีลักษณะเป็นความสัมพันธ์ ทศนคตินั้นจะแสดงความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลกับวัตถุ สิ่งของบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ (เสรี วงษ์มณฑา, 2545, หน้า 106-107) ทศนคติประ ด้วยหลักสำคัญ 4 ประการ ได้แก่

1. ทศนคติที่มีต่อสิ่งหนึ่ง คือ แนวความคิดการบริโภคเฉพาะอย่าง
2. เกิดการเก็บเกี่ยว สัมผัสจากอดีต ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม ซึ่งเป็นผลจาก สิ่งที่เป็นจริงในอดีต รวมไปถึงข้อมูลที่ได้รับสืบทอดของบุคคลอื่น และการรับการนำเสนอผ่านทางสื่อ ต่างๆ

3. ทศนคติมีโอกาสเปลี่ยนแปลงยาก มีแนวโน้มคงที่และมีทิศทางสม่ำเสมอ

4. ทศนคติสามารถเกิดจากสถานการณ์ภายในภายนอก สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบๆ

ตัวเรา

2.5.3 การเกิดทศนคติ และประเภทของทศนคติ

ดำรงศักดิ์ ชัยสนิทธิ (2543, หน้า 23) ทศนคติ เป็นสิ่งที่จากการเรียนรู้ (Learning) จากแหล่ง ทศนคติ (Source of Attitude) นั้น มีจำนวนมาก แหล่งที่ทำให้เกิดทศนคติที่สำคัญ มีดังนี้

1. พื้นฐานของแต่ละบุคคลหรือเบื้องหลังทางประวัติศาสตร์ (Historical Setting) หมายถึง ลักษณะทางด้านชีวประวัติของแต่ละคน ได้แก่ สถานที่เกิด สถานที่เจริญเติบโต สถานภาพทาง เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองที่ผ่านมาจะเป็นตัวหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคล และเป็นปัจจัย นำไปสู่การเกิดทศนคติของคนนั้น ๆ

2. สิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) ได้แก่ การปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ที่มีต่อกัน และกัน เช่น การเปิดรับข่าวสาร กลุ่ม และบรรทัดฐานของกลุ่ม สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล และประสบการณ์

3. กระบวนการสร้างบุคลิกภาพ (Personality Process) และสิ่งที่เกิดขึ้นมาก่อน (Predispositions) เป็นกระบวนการขั้นพื้นฐานในการสร้างทศนคติของแต่ละบุคคล

จะเห็นได้ว่าการแสดงออกของทศนคตินั้น เกิดจากการก่อตัวของทศนคติที่สะสมไว้เป็น ความคิดและความรู้สึก จนสามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาตามทศนคติต่อสิ่งนั้น

ซึ่งศุภร เสรีรัตน์ (2544, หน้า 173) ได้แบ่งประเภททศนคติไว้ 5 ประเภท ได้แก่

- ความเชื่อ (Beliefs) คือ ความโอนเอียงที่ส่งผลให้ต้องยอมรับ เพราะมาจากแหล่งที่มีความ น่าเชื่อถือ และเป็นสิ่งที่มีการยืนยันความถูกต้อง ความเป็นจริง ส่วนใหญ่จะมีความถูกต้องเสมอ เชื่อถือได้

- ความคิดเห็น (Opinions) คือ สามารถแปรผันไปตามกาลเวลา มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ทั้งในปัจจุบันและการแสดงออกในสิ่งที่ผ่านมา
- ความรู้สึก (Feelings) คือ ความเอนเอียงโดยเกิดขึ้นตามธรรมชาติของแต่ละคน
- ความเอนเอียง (Inclination) คือ สิ่งที่แปรผันเมื่อบุคคลไม่สามารถให้คำตอบในสิ่งที่จะตัดสินใจได้
- ความมีอคติ (Bias) คือ การที่จิตใจมีความรู้สึกในแง่ลบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ส่งผลให้การแสดงออกทางความคิดมักจะอยู่ในแง่ลบ

2.5.4 ความสัมพันธ์ของทัศนคติและพฤติกรรม

อดุลย์ จาตุรงค์กุล (2543, หน้า 202) พฤติกรรมมีความเกี่ยวเนื่องกันของทัศนคติ มีขั้นตอนดังนี้

โดยปกติแล้วทัศนคติจะมีตำแหน่งที่ไม่คงที่ ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ตัวอย่างเช่น การที่เราชอบหรือไม่ชอบการบริการของร้านอาหารหรือภัตตาคารที่เราไปรับประทานอาหาร หรือแม้แต่แนวนโยบายทางการบริหารที่เราชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุการณ์สิ่งแวดล้อมในขณะนั้น ๆ ในมุมมองของทัศนคติมีโครงสร้างที่สำคัญอยู่ 3 ประการ คือ

1. **ความพอใจของบุคคล (Person' Affect)** เกิดจากความรู้สึกที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ได้พบเห็นหรือได้รับโดยตรง ความพอใจมีความคล้ายคลึงกับอารมณ์ เช่นคนส่วนใหญ่จะมีปฏิกิริยาต่อคำว่า “รัก” “เกลียด” หรือ “สงคราม” เช่นเดียวกับการที่นักศึกษาไม่ชอบวิชาบางวิชา ซึ่งถ้าวิชานั้นเป็นวิชาเลือกเขาอาจจะไม่เลือกเรียนในรายวิชานั้น แต่ถ้าเป็นวิชาเอกหรือวิชาบังคับอาจจะทำให้เขามีความว่าวุ่นใจ

2. **ความตระหนัก (Cognition)** คือ ความรู้สึกที่บุคคลยอมรับเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ เช่น คุณอาจเชื่อว่า คุณจะชอบวิชาที่เรียน ทั้งนี้เพราะเป็นวิชาที่มีตำราเรียนดีมาก และเวลาเรียนเป็นเวลาที่เหมาะสม ผู้สอนเก่ง การรับรู้ในสิ่งดังกล่าวอาจจะถูกทั้งหมดหรือบางส่วนหรืออาจจะผิดทั้งหมดก็ได้ ความตระหนักจะอยู่บนพื้นฐานของการรับรู้ (Perception) ในสิ่งที่ถูกต้องและเป็นจริง

3. **ความตั้งใจ (Intention)** คือ องค์ประกอบของทัศนคติที่นำไปสู่พฤติกรรม เช่น ถ้าคุณชอบอาจารย์ผู้สอน คุณอาจจะตั้งใจเรียนในวิชาที่เขาสอน ความตั้งใจไม่สามารถจะแปลงออกมาเป็นพฤติกรรม ปกติคุณอาจจะตั้งใจทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ในเวลาต่อมาความตั้งใจนั้นอาจเปลี่ยนไปได้

ทัศนคติมีแหล่งที่มาหลายทาง เป็นต้นว่า ครอบครัว กลุ่มที่เท่าเทียมกัน ประสบการณ์ของงาน วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม และภาษามีอิทธิพลต่อทัศนคติ ประสบการณ์เริ่มต้นจากครอบครัว ด้วยการส่งเสริมการสร้างทัศนคติของแต่ละบุคคล ทัศนคติของเด็กปกติจะมีลักษณะเช่นเดียวกับของพ่อแม่ แต่เมื่อเติบโตเป็นวัยรุ่นจะเริ่มถูกอิทธิพลของกลุ่มครอบงำมากขึ้น กลุ่มที่เท่าเทียมกันจะมีอิทธิพลต่อทัศนคติ เพราะแต่ละบุคคลต้องการถูกยอมรับโดยบุคคลอื่น วัยรุ่นจึงต้องการการยอมรับ

โดยการเข้ามามีส่วนร่วมกับทัศนคติที่คล้ายคลึงกัน หรือโดยการปรับปรุงทัศนคติเพื่อเข้ากันกับกลุ่มให้ได้

2.5.5 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเกิดทัศนคติ

ดาร์รงค์ดี ชัยสนิทธิ (2543, หน้า 24) ได้กล่าวไว้ว่า สิ่งที่มีอิทธิพลให้เกิดทัศนคติมี 4 ประการ ได้แก่

1. วัฒนธรรม (Culture) มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิต แต่ละชาติก็จะมีวัฒนธรรมที่ไม่เหมือนกัน มาจะครอบครัว โรงเรียน ที่ทำงาน ต่างมีการแสดงออกที่ต่างกัน
2. ครอบครัว (Family) แหล่งเรียนรู้ที่แรกที่มีส่วนร่วมในการเกิดความรู้สึก ความนึกคิดของเด็ก
3. กลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มสังคม (Social Group) มีอิทธิพลต่อการเกิดทัศนคติ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกันอย่างสม่ำเสมอ
4. บุคลิกภาพ (Personality) บุคคลแต่ละประเภทจะมีการแสดงออกทางบุคลิกภาพที่ต่างกัน เช่น กลุ่มบุคคลที่ชอบสินค้าแบรนด์เนม ชอบเล่นกีฬา ชอบทำกิจกรรมเพื่อสังคม จะมีทัศนคติไม่เหมือนกัน

2.5.6 การวัดทัศนคติ และประโยชน์ของการวัดทัศนคติ

การวัดทัศนคติเป็นการวัดภาวะโน้มเอียงในการจะแสดงออก ไม่ใช่เป็นการกระทำ แต่เป็นความรู้สึก ซึ่งมีลักษณะอัตนัย (Subjective) บุคคลอาจไม่ให้ข้อเท็จจริงด้วยความจริงใจ เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องส่วนตัว และการแสดงออกต่อสิ่งใดนั้นไม่จำเป็นรูปรูจาหรือการเขียน บุคคลมักจะไตร่ตรองถึงความเหมาะสมตามสภาพการณ์ทางสังคมคือ ตามปกติวิสัย ตามค่านิยม ตามการยอมรับ และการไม่ยอมรับ และการเห็นชอบหรือไม่ชอบของคนส่วนใหญ่ในสังคม (รุ่งนภา, 2536)

ดังนั้น จึงยังไม่มีผู้ใดค้นพบวิธีการที่จะวัดทัศนคติหรือทำที่ความรู้สึกของบุคคลโดยตรงอันจะเป็นตรรกะที่สามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้อย่างชัดเจน นอกจากเพียงการวัดทัศนคติจากการบันทึกคำพูด และพยายามหาความสัมพันธ์ระหว่างคำพูดของบุคคลนั้นกับทัศนคติ ซึ่งผู้ทำการวัดสามารถมองเห็นและเป็นเพียงการคาดประมาณ (Estimate) ทัศนคติของบุคคลนั้นเท่านั้น การวัดทัศนคติที่ปฏิบัติกันในปัจจุบันมีวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

การสังเกตจากพฤติกรรมของบุคคล วิธีการกระทำได้ยากและผลลัพธ์ไม่อาจให้ความมั่นใจได้ว่าจะถูกต้อง ทั้งนี้เนื่องมาจากการแสดงออกของบุคคลเป็นอากัปกิริยานั้นอาจไม่สะท้อนหรือสื่อให้ทราบถึงทัศนคติที่แท้จริงของเขาได้

1. วิธีการรายงานด้วยคำพูด (Verbal Report) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) และ/หรือการสัมภาษณ์ (Interview) ที่มีลักษณะแบบปรนัย (Objective)

2. วิธีแปลความ (Interpretive Method) เป็นวิธีหาทัศนคติของบุคคลแบบอัตนัย โดยที่ ผู้ถูกถามมักไม่รู้ถึงวัตถุประสงค์ของผู้ทำการศึกษาไม่ระวางสงสัยหรือรู้สึกหวั่นเกรงที่จะตอบ คำถามหรือแสดงความรู้สึกนึกคิด และไม่ถูกจำกัดในการตอบ ทั้งในด้านเวลาและขอบเขตของ เนื้อหา เป็นวิธีที่สามารถวัดทัศนคติของบุคคลได้ชัดเจน ละเอียด ถูกต้องที่สุด แต่มีข้อจำกัดอยู่ที่ว่า ต้องใช้ผู้ศึกษาที่มีความสามารถ มีความชำนาญทางจิตวิทยาอย่างลึกซึ้งและใช้เวลามาก จึง เหมาะสำหรับใช้กับคนจำนวนน้อย

นอกจากนี้ยังมีการรวบรวมการวัดทัศนคติว่ามีอยู่ 4 วิธี คือ (วิระพล สุทธิพรพลากร และ เฉลียว แก่นจันทร์, 2538)

1. มาตรการวัดแบบของเธอร์สโตน (Thurstone's Type Scale) กำหนดโครงสร้าง นำข้อความไปตัดสิน และแจกแจงความถี่ ความถี่สะสม หาความแปรปรวน แล้วนำแบบวัดชุดเดิมให้คัดเลือกอีกครั้ง

2. มาตรการวัดแบบของลิเคิร์ต (Likert Scale) เป็นการวัดที่ใช้กันอย่างกว้างขวางกว่าแบบ อื่นๆ และสามารถวัดได้เกือบทุกเรื่อง และยังมีความเที่ยงตรงสูงกว่าแบบอื่นอีกด้วย แต่ละมาตรวัดห่างเท่ากันเป็น 0 1 2 3 4 เป็น Positive หรือ Negative

3. มาตรการวัดแบบของกัตต์แมน (Guttman Scale) มีใช้วิธีสร้างและพัฒนาทัศนคติ แต่เป็นวิธีประเมินหรือวิเคราะห์มาตราส่วนมาตรวัดแบบออสกู๊ด (Osgood's Scale) ใช้วัดทัศนคติและวัดบุคลิกภาพ ความคิดเห็น ความเชื่อและความรู้สึกที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ โดยแยกความแตกต่างของมโนทัศน์

ภริมย์ เจริญผล (2540, หน้า 168) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการวัดทัศนคติ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. วัดเพื่อทำนายพฤติกรรม การแสดงออกทางทัศนคติของแต่ละบุคคลที่มีต่อสถานการณ์สภาพแวดล้อม ในทางที่ดีและไม่ดี จะสามารถรู้ถึงการแสดงออกต่อสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นข้างหน้าได้อย่างแม่นยำ เพื่อช่วยลดผลกระทบที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่อยู่รอบๆ ตัว

2. วัดเพื่อหาทางป้องกัน การแสดงออกจะขึ้นอยู่กับเอกสิทธิ์ของแต่ละบุคคล แต่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข บุคคลที่อยู่ร่วมกันควรจะมีทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ คล้ายคลึงกันซึ่งจะทำให้เกิดความสามัคคีกัน และไม่เกิดความแตกแยกขึ้นภายในชุมชน

3. วัดเพื่อแก้ไข ปรับปรุง การที่สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดต่อสิ่งหนึ่ง ในแง่ที่ดีและดี สามารถแก้ไขให้มีความถูกต้อง เหมาะสมได้

4. วัดเพื่อให้เข้าใจสาเหตุและผลที่เกิดขึ้น ทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ เป็นสาเหตุภายในที่แต่ละบุคคลจะแสดงออกมาแตกต่างกันตามสถานการณ์ภายในและภายนอกของแต่ละบุคคล

จากแนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติที่ได้กล่าวมาทั้งหมด สามารถสรุปได้ว่า ทัศนคติเป็นความคิด ความรู้สึกของบุคคลแต่ละบุคคลที่มีความคล้ายหรือไม่เหมือนกัน โดยทัศนคติจะเกิดจากความรู้ ความคิด ประสบการณ์ หรือสภาพแวดล้อมที่บุคคลอาศัยอยู่ โดยทัศนคติเป็นแนวโน้มที่บุคคลได้

แสดงออกมา โดยหากบุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น ๆ ก็จะเกิดพฤติกรรมในการยอมรับต่อสิ่งนั้น ๆ ด้วย แต่เมื่อมองมุมกลับ การที่มีทัศนคติด้านลบต่อสิ่งนั้น ๆ ก็มักจะมีแนวโน้มในการแสดงการต่อต้าน หรือการไม่ยอมรับสิ่งนั้น ๆ ด้วยเช่นกัน

จากแนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติที่ได้กล่าวมาทั้งหมด ผู้วิจัยได้นำแนวคิดดังกล่าวมาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาเกี่ยวกับการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกในครั้งนี้ เพื่อให้ทราบถึงทัศนคติของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่มีต่อการออกกำลังกายโดยการใช้อุปกรณ์ ซึ่งข้อมูลที่ได้จะมีประโยชน์ในการนำไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการวางแผนการสื่อสารการตลาด การรณรงค์ โครงการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในการใช้อุปกรณ์ให้มากขึ้น

2.6 แนวคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นการที่บุคคลทำการเลือกตัวเลือกใดตัวเลือกหนึ่งจากตัวเลือกที่มีอยู่หลาย ๆ ตัวเลือก ซึ่งมีนักหลายคนได้ให้คำจำกัดความ ดังนี้

ความหมายของการตัดสินใจของผู้บริโภค

Schiffman & Kanuk (1995, p. 659) กล่าวว่า กระบวนการตัดสินใจของผู้บริโภค หมายถึง ขั้นตอนในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากสองทางเลือกขึ้นไป โดยเป็นการดำเนินงานในการเลือกของทางด้านจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด และทางด้านการแสดงออก

Kotler (2003, p. 204) กล่าวว่า กระบวนการตัดสินใจ (Decision Making) หมายถึง กระบวนการในการเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากทางเลือกต่าง ๆ ที่มีอยู่ โดยผู้บริโภคนั้นจะมีการตัดสินใจเลือกซื้อสินค้า หรือบริการต่าง ๆ อยู่เสมอในชีวิตประจำวัน โดยการเลือกของผู้บริโภคจะเลือกตัดสินใจจากข้อมูลของผลิตภัณฑ์และบริการที่คงอยู่ หรือข้อจำกัดของสถานการณ์นั้น ๆ เช่น ในขณะที่นั้นอาจจะไม่มีสินค้าหรือบริการที่ผู้บริโภคต้องการซื้อ แต่มีความจำเป็นที่จะต้องซื้อสินค้าหรือบริการนั้น ๆ ผู้บริโภคก็จะตัดสินใจเลือกสินค้าหรือบริการที่มีอยู่ ณ ขณะนั้น เป็นต้น ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า การตัดสินใจจึงเป็นกระบวนการที่สำคัญและอยู่ภายใต้จิตใจของผู้บริโภค

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2542, หน้า 231) กล่าวว่า การตัดสินใจ หมายถึง การที่บุคคลเลือกสิ่งของตนเองที่มีความพอใจสูงสุด

ศิวฤทธิ์ พงศกรรังศิลป์ (2547, หน้า 81) กล่าวว่า การดำเนินการตัดสินใจซื้อ (Decision Process) หมายถึง การที่บุคคลมีหนทางในการตัดสินใจซื้อ มากกว่า 2 ทางขึ้นไป เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ตามเหตุผลของตน

นอกจากนั้น อุดลย์ จาตุรงค์กุล (2543, หน้า 160-166) ยังได้กล่าวถึง การตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคไว้ว่า การตัดสินใจของผู้บริโภค คือ กระบวนการซื้อสินค้าที่ประกอบไปด้วยขั้นตอน 5

ขั้นตอน ซึ่งผู้บริโภคจะต้องผ่านกระบวนการในการตัดสินใจซื้อในแต่ละขั้น นำไปตัดสินใจซื้อตามความพึงพอใจของตนเอง ดังนี้

1. การรับรู้ปัญหา (Problem of Need Recognition) หมายถึง ผู้บริโภคเกิดการรับรู้ถึงปัญหา หรือความต้องการของตนเองในการที่จะต้องใช้สินค้าหรือบริการนั้น ๆ โดยมีแรงกระตุ้นจากภายใน เช่น ความหิว และภายนอก เช่น การได้รับคำแนะนำจากเพื่อน จนทำให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการในการจะหาสินค้าหรือบริการอย่างใดอย่างหนึ่งมาตอบสนองความต้องการของตนเอง หรือมาช่วยแก้ปัญหาที่นั้น ๆ

2. การแสวงหาข้อมูล (Search for Information) คือ การค้นหาข้อมูลก่อนการซื้อ (Pre – Purchase Search) จะเป็นขั้นตอนที่เมื่อผู้บริโภคทราบปัญหาหรือความต้องการของตนเองแล้วนั้น ก็จะแสวงหาข้อมูลสินค้าหรือบริการที่ตนเองต้องการ เพื่อมาใช้ในการประกอบการตัดสินใจในการเลือกสินค้า หรือบริการนั้น ๆ โดยแสวงหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เช่น สื่อมวลชน สื่อบุคคล แหล่งการค้า เป็นต้น

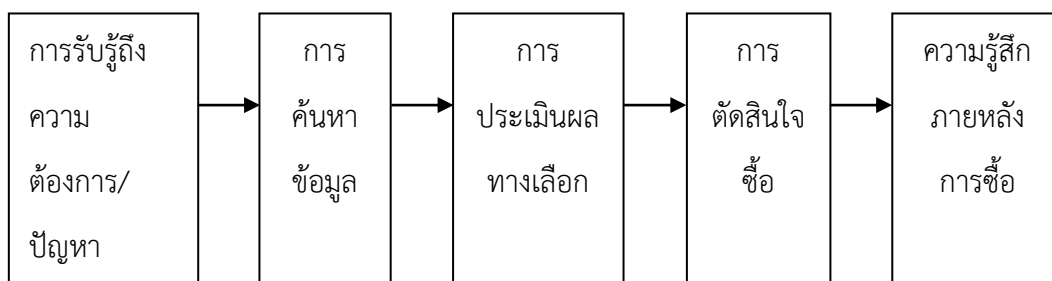
3. การประเมินทางเลือกข้อมูล (Alternative Evaluation) คือ เป็นขั้นตอนที่เมื่อได้ข้อมูลของสินค้าหรือบริการจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ แล้ว ผู้บริโภคก็จะนำข้อมูลที่ได้มาประเมิน เปรียบเทียบเพื่อเลือกหาสิ่งที่ตนเองมีความพึงพอใจสูงสุด

4. การตัดสินใจและการกระทำการซื้อ (Purchase or Choice) หมายถึง เป็นขั้นตอนในการตัดสินใจเลือกสินค้าหรือบริการอย่างใดอย่างหนึ่งที่ผู้บริโภคคิดว่าสามารถแก้ปัญหา หรือตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้มากที่สุด พร้อมทั้งดำเนินการเพื่อให้ได้สินค้า หรือบริการนั้นมา

5. ความรู้สึกหลังการซื้อ (Post - Purchase Feeling or Outcomes of Choice) ความรู้สึกหลังการซื้อ หมายถึง ความรู้สึกภายหลังจากการที่ผู้บริโภคได้ทดลองใช้สินค้าหรือบริการที่เลือกซื้อแล้ว ซึ่งความรู้สึกหลังการซื้อสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ รู้สึกพอใจ และไม่พอใจ สินค้าที่ตนเองได้ทำการซื้อมา ซึ่งหากผู้บริโภครู้สึกพอใจก็จะเกิดพฤติกรรมการซื้อซ้ำตามมา แต่หากเกิดความรู้สึกไม่พอใจก็จะต้องทำการแสวงหาข้อมูลสินค้าหรือบริการนั้น ๆ ใหม่ เพื่อนำมาพิจารณาหาสินค้าที่สามารถตอบสนองสิ่งที่ต้องการได้อย่างถูกต้อง

ซึ่งจากกระบวนการตัดสินใจของผู้บริโภค 5 ขั้นตอนที่ได้กล่าวมา สามารถนำมาเขียนในรูปแบบของแผนภูมิรูปภาพได้ดังนี้

ภาพที่ 2.1: กระบวนการตัดสินใจซื้อ (Decision Process)



ที่มา: อุดลย์ จาตุรงค์กุล. (2543). *กลยุทธ์การตลาด*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อีกทั้ง กระบวนการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคที่สามารถลดขั้นตอนของกระบวนการใน 5 ขั้นตอน เพราะบางครั้งบุคคลจะตัดสินใจซื้อสินค้าได้ในเวลาที่ไม่ยาวนาน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นก่อนการซื้อ (Pre - Purchase Stage) เป็นขั้นของการแสวงหาสินค้า หรือบริการ โดยเริ่มต้นจากผู้บริโภคทราบปัญหา หรือความต้องการของตนเอง จากนั้นก็เริ่มค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับสินค้า หรือบริการที่จะสามารถแก้ปัญหา หรือตอบสนองความต้องการของตนเองได้ จากแหล่งข่าวสารต่าง ๆ เช่น สื่อมวลชน สื่อบุคคล ฯลฯ และเมื่อได้ข้อมูลมาแล้วก็จะทำการวิเคราะห์ในด้านต่างๆ ที่เหมาะสมมากที่สุด โดยขั้นก่อนการซื้อจะประกอบไปด้วย

1.1 การรู้ความต้องการและปัญหาที่เกิดขึ้น (Need/Problem Recognition) คือ การที่ผู้บริโภครับรู้ความต้องการของตนเอง

1.2 การแสวงหาข้อมูล (Information Search) เป็นการที่ผู้บริโภคแสวงหาข้อมูลของสินค้าหรือบริการที่ตนเองเกิดความต้องการ ซึ่งในขั้นตอนนี้การตลาดจะต้องพยายามทำให้สินค้าหรือบริการของตนเองแตกต่างจากคู่แข่ง และต้องกระจายข้อมูลของสินค้าหรือบริการของตนเองไปยังแหล่งข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการพบเห็นข้อมูลของผู้บริโภค เช่น การโฆษณาทั้งโฆษณาในรูปแบบปกติ และโฆษณาแฝงในรายการโทรทัศน์หรือละครซีทคอม เป็นต้น

1.3 การประเมินทางเลือก (Evaluation of Alternative) เป็นขั้นที่ผู้บริโภคประเมินค่าทางเลือกหลังจากการค้นหาข้อมูล ซึ่งขั้นตอนนี้ผู้บริโภคจะประเมินทางเลือกจากประโยชน์ที่จะได้รับจากสินค้าหรือบริการนั้น ๆ เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นจากการซื้อสินค้า ยิ่งสินค้ามีราคาสูง มีความเกี่ยวข้องกับผู้บริโภคสูง เช่น การตัดสินใจซื้อบ้าน ซื้อรถ ผู้บริโภคก็จะต้องมีการประเมินทางเลือกหลาย ๆ ทาง และมีการพิจารณามากกว่าสินค้าที่มีราคาถูก ความเกี่ยวข้องต่ำ เช่น การซื้อขนม สบู่ ยาสระผม เป็นต้น

2. ขั้นการซื้อ (Purchase Stage)

2.1 การตัดสินใจซื้อ (Purchase Decision) เป็นขั้นที่ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อหลังจากการประเมินทางเลือกต่าง ๆ ทั้งด้านผลประโยชน์และความเสี่ยงแล้ว

3. ขั้นหลังจากการซื้อเสร็จสิ้น (Post - Purchase Stage)

3.1 การบริโภค/การใช้ (Consumption/Usage Stage) ผู้บริโภคได้ใช้สินค้านั้นๆ

3.2 การแสดงออกหลังการซื้อ (Post Purchase Behavior) ผู้บริโภคจะเกิดทัศนคติต่อสินค้าในแง่ที่ดีหรือไม่ดี

กล่าวโดยสรุป การตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค คือ ขั้นตอนในการเลือกซื้อสินค้า หรือบริการจากสองทางเลือกขึ้นไป โดยในการตัดสินใจซื้อสินค้าจะต้องผ่านกระบวนการในการตัดสินใจหลัก ๆ คือ 5 ขั้น โดยเริ่มจากการที่ผู้บริโภครับรู้ถึงความต้องการของตนเองต่อสินค้านั้น ๆ แล้วทำการหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสินค้านั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร มีสินค้าที่หือใดบ้าง แล้วทำการประเมินผลว่าสินค้าใดที่ตรงกับความต้องการของตนเองได้มากที่สุด แล้วจึงตัดสินใจซื้อ และเมื่อทำการทดลองใช้แล้วจะเกิดความรู้สึกหลังการซื้อ โดยถ้าชอบก็จะเกิดการซื้อซ้ำ แต่ถ้าไม่ชอบก็จะเปลี่ยนไปซื้อสินค้าอื่น ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองต่อไป

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค

ตามที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้นว่า ขั้นตอนเกี่ยวกับการซื้อสินค้า ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ การรับรู้ปัญหา การแสวงหาข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การตัดสินใจเลือกซื้อ และความรู้สึกหลังการซื้อ ซึ่งจะเห็นได้ว่ากว่าที่ผู้บริโภคจะซื้อสินค้าหรือบริการอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา และต้องผ่านขั้นตอนในการตัดสินใจมากมาย ซึ่งในการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคนั้นก็ยังมีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคอีกหลากหลายปัจจัยด้วยกัน โดยจากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคพบว่า ได้มีนักวิชาการกล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค ไว้ดังนี้

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2535, หน้า 247) กล่าวว่า ปัจจัยต่าง ๆ ทั้งจากภายในและภายนอกที่เข้ามา มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค สรุปได้เป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ

1. ปัจจัยภายใน (Internal Influences) เกิดขึ้นจากในหรือเฉพาะตัวบุคคลและเป็นตัวกระตุ้นความต้องการจากภายในของผู้บริโภค ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการซื้อของบุคคล ซึ่งปัจจัยภายในดังกล่าวจะประกอบด้วย การจูงใจ (Motivation) การรับรู้ (Perception) การเรียนรู้ (Learning) บุคลิกภาพ (Personality) และทัศนคติ (Attitude)

2. ปัจจัยภายนอก (External Influences) เป็นปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภค ซึ่งจะประกอบด้วย วัฒนธรรมและวัฒนธรรมย่อย (Culture and Subculture) สถานะ (Social Class) กลุ่มของสังคมที่ตนเองอยู่ (Social/ Reference Groups/Family)

ซึ่งนอกจากปัจจัยภายนอกต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ปัจจัยภายนอกที่สำคัญอีกตัวหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้บริโภคเป็นอย่างมากก็คือ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ได้แก่ ส่วนประสมทางการตลาด เช่น การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมส่งเสริมการขาย ฯลฯ ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแต่มีบทบาททำให้ผู้บริโภคเกิดพฤติกรรมในการซื้อมากยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยที่มีส่วนทำให้ผู้บริโภคเกิดการตัดสินใจซื้อ สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน คือ เกิดจากความต้องการภายในของผู้บริโภค เช่น ความหิวจึงต้องการอาหาร เป็นต้น และปัจจัยภายนอกนั้นก็คือ ปัจจัยในเรื่องของอิทธิของสังคมที่ผู้บริโภคอาศัยอยู่ ซึ่งคนเรามักเลือกปรับตัว และมีความเห็นคล้อยตามไปในทางให้สอดคล้องกับสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ และปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ปัจจัยทางการตลาด เช่น การทำกิจกรรมกระตุ้นทางการตลาด เช่น การลดราคา ก็เป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้บริโภคเกิดการตัดสินใจซื้อได้เช่นกัน

จากการศึกษาค้นคว้าแนวคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคสามารถสรุปได้ว่า การตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคเป็นกระบวนการในการตัดสินใจซื้อสินค้า หรือบริการที่มีตัวเลือกตั้งแต่ 2 ตัวเลือกขึ้นไป โดยการตัดสินใจจะผ่านกระบวนการ 5 ขั้นตอน คือ การรับรู้ปัญหา การหาข้อมูล การประเมินผล การตัดสินใจซื้อ และความรู้สึกหลังการซื้อ ซึ่งกระบวนการทั้ง 5 ขั้นนี้จะใช้ระยะเวลาในการตัดสินใจ แต่นักการตลาดก็สามารถกระตุ้นให้ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อสินค้าได้เร็วขึ้น โดยการสร้างความแตกต่างให้กับสินค้า และสร้างความน่าเชื่อถือให้กับสินค้า เพื่อจัดความไม่แน่นอนให้กับผู้บริโภค รวมทั้งการจัดกิจกรรมทางการตลาดต่าง ๆ เช่น การลด แลก แจก แถม เพื่อกระตุ้นให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการซื้อสินค้ามากขึ้น

ผู้วิจัยจึงได้นำสิ่งที่ได้ศึกษามาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้ทราบถึงการตัดสินใจในการเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งข้อมูลที่ได้จะมีประโยชน์ในการนำไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการวางแผนการสื่อสารการตลาด การรณรงค์โครงการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในการใช้จักรยานให้มากขึ้น

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชัยพร พรหมสิงห์ (2558) ได้ทำการศึกษาปั่นจักรยานเพื่อชีวิต มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้บริโภคได้เข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน เพิ่มทัศนคติที่ดีในการปั่นจักรยาน และหลักในการเลือกซื้อจักรยาน และใช้จักรยานอย่างถูกวิธี พบว่า ปัจจุบันเนื่องจากการพัฒนาเป็นสังคมเมือง (Urbanization) มีรถที่ใช้พลังงานผลิตออกมา เพื่อช่วยให้การเดินทางสบายมากมาย เศรษฐกิจขยายตัวมีการยกระดับทำให้ทุกคนมีรายได้พอ ที่จะจับจ่ายสิ่งอำนวยความสะดวกได้ พลังงานก็มีให้เลือกหลากหลายให้ใช้ได้เต็มที่ ในยุคปัจจุบัน (Globalization) วิถีคนเมืองก็เปลี่ยนไป การเดินทางใน

ชีวิตประจำวันกลายเป็นรถที่ต้องใช้พลังงานจำนวนมาก จักรยานมีคนใช้น้อยลงเรื่อยๆ ที่ยิ่งเหลือก็จะเป็นที่ใจรักใช้ปั่นในช่วงวันหยุดราชการ ซึ่งมีไม่มาก แต่เมื่อดำเนินไป สักระยะหนึ่งก็พบว่า พลังงานก็จะหมดไป ซึ่งทำให้ทั่วโลกหันกลับมาช่วยกันแก้ไขปัญหาล้างแวล้อมโลก ก็เป็นเรื่องที่ดี และ จักรยานก็เป็นทางเลือกเรื่องหนึ่งในทางออกของการแก้ไขปัญหาล้างแวล้อมโลก กระแสของการกลับมาใช้จักรยาน เริ่มแพร่หลายไปทั่วโลกมีหลายประเทศที่มีการจัดการที่ดี นำจักรยานมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้คล้ายกับเมื่อก่อนที่เป็นเรื่องดีมาก โดยการมีนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อการใช้จักรยานให้กับประชาชนและประสบความสำเร็จ เช่นที่ญี่ปุ่น ที่ประเทศแถบ สแกนดิเนเวีย เป็นต้น เมืองไทยเองก็เริ่มมีการใช้จักรยานที่มากขึ้นในกลุ่มที่เป็นชนชั้นกลาง แต่ยังเน้นอยู่ที่เพื่อการออกกำลังกาย กิจกรรมพิเศษที่เป็นวันหยุดราชการเป็นส่วนใหญ่ แต่ทราบดีว่าได้เริ่มมีการขยายตัวของผลกระทบที่เข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น ณ จุดนี้เอง ก็คงจะพยายามที่จะเป็นส่วนหนึ่งที่พอมีกำลังได้สนับสนุนและเห็นด้วยในการผลักดันให้เกิด จักรยานเพื่อเป็นวิถีชีวิต (Bike for Life) ที่เป็นจริงในสังคมเมืองยุคปัจจุบันซึ่งต้องอาศัยพลังจากภาคีเครือข่ายมาก โดยจะเกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติมากมายมหาศาลในหลายด้านที่ได้กล่าวมาแล้วและที่เกี่ยวข้องอย่างยิ่งก็คือการมีผลต่อสุขภาพของประเทศชาติ และมีผลต่อการส่งเสริมให้ประชาชนหันมาทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพกันเพิ่มขึ้น

ปัญญพร ภาศิริ (2558) ได้ทำการศึกษาความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับทัศนคติ และศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นการศึกษาระยะเชิงพรรณนา สุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ จำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 222 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีระดับทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายดี เพราะเห็นว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้มีสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ พบว่า อายุมีผลต่อการปฏิบัติในการออกกำลังกาย จะเลือกการออกกำลังกายแบบเบา เช่น เดิน มากกว่าวิ่ง เพราะจะไม่มีผลต่อการอักเสบของเข่าข้อและกล้ามเนื้อ เพื่อเปลี่ยนทัศนคติในการออกกำลังกายให้อาสาสมัคร เพื่อให้ความรู้ สร้างทัศนคติในการออกกำลังกาย

เฉลิมรัตน์ เพียงพืงตน (2557) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่อาศัยอยู่ในโรงพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก โดยการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาทัศนคติต่อการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ และเพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของบุคลากรแพทย์ โดยลงพื้นที่ในการเก็บตัวอย่าง เป็นการศึกษาแบบ Descriptive Cross Sectional Study จากผลการวิจัยพบว่ามีผู้ออกกำลังกาย ร้อยละ 68.59 แต่มีเพียงร้อยละ 14.02 ที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและไม่เหมาะสมถึงร้อยละ 85.98 ส่วนผู้ไม่ออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 31.41 โดยปัจจัยภายในไม่มีผลต่อการออกกำลังกาย สาเหตุที่ออกกำลังกายจะเน้นในเรื่องการมีสุขภาพที่ดี ปัจจัยต่อไปเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ส่วนเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย พบว่า เหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน และไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงควรมีการรณรงค์ให้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำ

ปารีชาติ จำเขียน (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อจักรยาน ประเภทเสือภูเขาของผู้ที่ปั่นจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่ โดยการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อจักรยานประเภทเสือภูเขาและพฤติกรรมตลอดจนปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะของผู้ใช้จักรยานในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา เป็นข้อมูลปฐมภูมิ ซึ่งได้จากการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่ปั่นจักรยานประเภทเสือภูเขาจำนวน 300 ตัวอย่าง ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เช่น ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) และค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) การจัดอันดับแบบ Likert Scale การทดสอบใช้แบบ Independent Sample t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA)

ผลการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นผู้ชาย มีอายุ 40-49 ปี มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า อาชีพธุรกิจส่วนตัว และมีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 25,000 บาท

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการซื้อจักรยานเสือภูเขาของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีจักรยานเสือภูเขาจำนวน 1 คัน ยี่ห้อที่ซื้อมากที่สุดคือ Trek เหตุผลในการซื้อจักรยานเสือภูเขา คือ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ระดับราคาในการซื้ออยู่ระหว่าง 10,001 – 30,000 บาท ระยะเวลาการใช้งานของจักรยานเสือภูเขาที่กลุ่มตัวอย่างใช้อยู่ปัจจุบัน อยู่ระหว่าง 1 – 3 ปี

ผลการศึกษา พฤติกรรมการปั่นจักรยานเสือภูเขาของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ช่วงเวลาประจำที่กลุ่มตัวอย่างออกปั่นจักรยาน คือ ตอนเย็น ความถี่ในการปั่นจักรยาน คือ สัปดาห์ละ 4 – 5 จะปั่นจักรยานประมาณ 2 – 3 ครั้งต่อเดือน ลักษณะการปั่น ส่วนใหญ่จะปั่นเป็นกลุ่มเล็ก น้อยกว่า 20 คน รูปแบบของสถานที่ที่ปั่นเป็นประจำ คือ ภูเขา รูปแบบของสถานที่ท่องเที่ยวที่ปั่นไปเพื่อการท่องเที่ยว คือ ภูเขา จำนวนชั่วโมงเฉลี่ยที่ใช้ในการปั่นเพื่อการท่องเที่ยว อยู่ระหว่าง 4 – 8 ชั่วโมง

ผลการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อจักรยานเสือภูเขาของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ที่มีอิทธิพลมากที่สุด คือ ความสวยงามโดยรวมของสินค้า ปัจจัยด้านราคาที่มีอิทธิพลมากที่สุด คือ ราคาที่จำหน่ายมีความเหมาะสม ปัจจัยด้านสถานที่จัดจำหน่ายที่มีอิทธิพลมากที่สุด คือ หาสิ่งของที่ต้องการได้ง่าย และปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาดที่มีอิทธิพลมากที่สุด คือ มีพนักงานและช่างที่มีความชำนาญงานปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยากได้ Bike Lane ที่เป็นเลนเฉพาะสำหรับจักรยานจริง ๆ และทางภาครัฐหรือภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

ควรจัดทำป้ายแนะนำเส้นทางสำหรับปั่นจักรยานเพื่อให้นักท่องเที่ยวได้ปั่นเที่ยวในจังหวัด เป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยว ได้ทราบข้อมูลและใช้เส้นทางในการปั่นท่องเที่ยวได้อย่างปลอดภัย

กุลธิดา เหมมาเพชร (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 341 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 57.5 ส่วนใหญ่อายุต่ำกว่า 30 ปี ร้อยละ 41.6 มีส่วนสูงเฉลี่ยอยู่ ระหว่าง 161-170 เซนติเมตร ร้อยละ 42.6 น้ำหนักเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 61-70 กิโลกรัม ร้อยละ 30.5 ระยะเวลาที่ทำงานในหน่วยงานมากกว่า 7 ปี ร้อยละ 35.5 สร้างรายได้ต่อเดือน 10,000-15,000 บาท ร้อยละ 34.0 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 83.3 เคยรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกาย ร้อยละ 95.9 เวลาว่างดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง ร้อยละ 74.8 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 26.1 เวลาที่ใช้ในส่วนใหญ่ประมาณ 30 นาที ร้อยละ 31.7 จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 56.0 และออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ร้อยละ 35.2 ด้านความรู้พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้ปานกลาง ประมาณ ร้อยละ 54.0 ด้านทัศนคติกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.57 และด้านพฤติกรรมการ ปฏิบัติตน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.06

ดังนั้น เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและสามารถทำกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม จึงควรจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง และส่งเสริมการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

ปัญญา เทียนนาวา (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การจัดการท่องเที่ยวผจญภัยด้วยจักรยานเสือภูเขาโดยชุมชน การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์สำคัญ 2 ประการ เพื่อศึกษาและกำหนดเส้นทางในการปั่นจักรยานท่องเที่ยวผจญภัยด้วยจักรยานเสือภูเขาและเพื่อกำหนดรูปแบบของกิจกรรมในการท่องเที่ยวผจญภัยบนเส้นทางจักรยานเสือภูเขา การกำหนดเส้นทางอยู่ในเขต 2 ตำบล ในจังหวัดเพชรบูรณ์ คือ ตำบลทุ่งสมอและเขาค้อ สำหรับกลุ่มตัวอย่าง ประกอบไปด้วยบุคลากร 3 กลุ่ม จำนวน 43 คนโดย กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน ครูในพื้นที่ เจ้าหน้าที่ของรัฐและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และนักวิชาการ จำนวน 8 คน กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ประชาชนในชุมชนตำบลทุ่งสมอและตำบลเขาค้อ จำนวน 20 คนซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากบุคคลที่เป็นผู้นำชุมชน ประชาชนชาวบ้าน และเป็นผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียกับการใช้เส้นทางจักรยาน กลุ่มที่ 3 ได้แก่ นักท่องเที่ยวผจญภัยด้วยจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมเดินทาง จำนวน 15 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามดำเนินการและสอบถาม การสนทนาวิธีถึงพื้นที่ มีการสอบถาม สันทนากลุ่ม (Focus Group)

การประชุมเชิงปฏิบัติการ (Work Shop) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา และนำเสนอผลการวิจัยโดยการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบเส้นทางในการปั่นจักรยานท่องเที่ยวผจญภัยด้วยจักรยานเสือภูเขา ในด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพของเส้นทางปั่น และสภาพเส้นทางมีความเหมาะสม ส่วนประเภทของเส้นทาง มีความหลากหลายประเภทเหมาะสมกับการปั่นจักรยานท่องเที่ยวผจญภัย สำหรับองค์ประกอบด้านกิจกรรมระหว่างเส้นทาง พบว่า ในด้านวิถีชุมชนอาจจะมีข้อจำกัดด้านเวลา เนื่องจากต้องมีการค้างแรม อีกทั้งชนเผ่าอาจจะไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ส่วนการชมทิวทัศน์ระหว่างเส้นทางนี้สามารถชมได้ตลอดเส้นทาง และทำให้รู้สึกภาคภูมิใจในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและการประหยัดพลังงาน สำหรับในด้านการผจญภัย พบว่า ทำให้ได้ใช้ชีวิตกลางแจ้งแบบผจญภัย มีโอกาสได้สำรวจเส้นทางใหม่ ได้ท้าทายประสิทธิภาพร่างกายและฝึกฝนพัฒนาทักษะในการขี่จักรยานเสือภูเขา รวมทั้งเส้นทางที่ผ่านมีสภาพที่ท้าทาย ทำให้เกิดความตื่นตัวรูปแบบของกิจกรรมการท่องเที่ยวผจญภัยบนเส้นทางจักรยานเสือภูเขาที่ชุมชนมีส่วนร่วม มี 2 รูปแบบ คือ เส้นทางในรูปแบบของการปั่นเพื่อศึกษาวิถีชีวิตของชุมชน ซึ่งมีกิจกรรมระหว่างเส้นทางคือ 1) ศึกษาวิถีชีวิตของชุมชนของชนเผ่า 3 กลุ่ม คือ ม้ง ลีซอ และเย้า 2) ศึกษาวัฒนธรรมท้องถิ่นจากร้านค้า สินค้าของชุมชน 3) ศึกษาป่าธรรมชาติ 4) ชมธรรมชาติที่จุดชมวิว ชมถ้ำ หลบภัยผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ และโครงการผลิตไฟฟ้าพลังงานลมเขาค้อ สำหรับรูปแบบที่ 2 คือ เส้นทางในรูปแบบของการปั่นเพื่อการผจญภัยและความท้าทาย ซึ่งมีกิจกรรมระหว่างเส้นทาง คือ 1) ขี่ผ่านภูเขาสูงชัน มีบรรยากาศที่ดี 2) การขี่จักรยานขึ้นภูเขาแบบวิบากและลงภูเขาแบบวิบาก

เนตรชนก พุฒิสาร (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อรถจักรยาน กรณีศึกษาผู้บริโภคใน ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย โดยการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการซื้อรถจักรยาน (2) ศึกษาปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการซื้อรถจักรยานด้านต่างๆ และ (3) ศึกษาถึงปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดและสังคม ที่สามารถจำแนกพฤติกรรมการซื้อรถจักรยาน และการเลือกซื้อจักรยาน กลุ่ม ตัวอย่างคือ ผู้บริโภคในชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย จำนวน 365 คน การเก็บข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถามความคิดเห็นและพฤติกรรมการใช้รถจักรยาน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่า ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และสถิติเชิงอนุมาน ใช้ในการทดสอบสมมติฐานทางสถิติ โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับ .05

ผลการศึกษา พบว่า (1) ผู้บริโภคส่วนใหญ่ซื้อรถจักรยานโดยระบบเงินสดเพื่อใช้ขี่กับเพื่อน ๆ โดยรถจักรยานที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นประเภทเสือภูเขาและใช้รถประมาณ 3 ถึง 4 ครั้งต่อสัปดาห์ (2) ด้านลักษณะส่วนบุคคล อายุ สถานภาพ ขนาดครอบครัว อาชีพและรายได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการซื้อรถจักรยาน (3) ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านช่องทาง ราคา

ส่งเสริมการตลาด และการให้บริการของพนักงาน มีผลต่อการจำแนกกลุ่มพฤติกรรมการซื้อ รถจักรยานด้านใช้ขี่ซึ่งตนเองกับครอบครัว และเพื่อนๆ ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา (1) การดำเนินงานของผู้ประกอบการควรให้ความสำคัญของการผลิตและพัฒนาทุนตราสินค้าผลิตภัณฑ์ในประเทศแทนการนำเข้าจากต่างประเทศและมีร้านแสดงสินค้าขนาดใหญ่ (2) ด้านราคาควรมีข้อเสนอราคาที่ชัดเจน และหาวิธีการลดอัตราภาษีนำเข้าเพื่อให้รถจักรยานนำเข้ามีราคาถูกลง (3) ด้านสังคมควรจัดกิจกรรมแรลลี่ครอบครัว และรณรงค์การดำเนินโครงการโดยใช้จักรยานเป็นพาหนะ (4) ด้านการส่งเสริมการตลาด ควรส่งข่าวสารกิจกรรมต่าง ๆ ตอบปัญหาและแลกเปลี่ยนความรู้ผ่านทางอินเทอร์เน็ต ควรเพิ่มการโฆษณาทางโทรทัศน์และทางวารสารเกี่ยวกับกีฬา ควรนำกลยุทธ์การสื่อสารทางการตลาดแบบบูรณาการมาใช้ ควรทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดประสบการณ์และเกิดความประทับใจ (5) ด้านการดูแลให้ความช่วยเหลือของพนักงาน ควรให้คำแนะนำในการบำรุงรักษา รถจักรยานเบื้องต้น และสิ่งที่ดีจากการทำกิจกรรมต่างๆ

บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย

3.1 รูปแบบการศึกษา

ในการศึกษา เรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” ใช้รูปแบบของการดำเนินการวิจัยแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Study) โดยเป็นรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) แบบวัดผลครั้งเดียว (One-shot Case Study) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ในการเก็บข้อมูล มีวิธีการดังต่อไปนี้

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.2.1 ประชากร

กลุ่มประชากรที่วิจัยคือ ประชาชนในกรุงเทพและปริมณฑล อายุ 18 - 60 ปี ที่มีความสนใจหรือเคยออกกำลังกายโดยการใช้จักรยาน จำนวน 400 คน

3.2.2 กลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการวิจัยในครั้งนี้ เนื่องจากผู้วิจัยไม่ทราบจำนวนประชากรของประชาชนในกรุงเทพและปริมณฑล อายุ 18 - 60 ปี ที่มีความสนใจหรือเคยออกกำลังกายโดยการใช้จักรยาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างแบบไม่ทราบจำนวนประชากร ของ Cochran (1953)

$$n = \frac{P(1-P)Z^2}{e^2}$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

P = สัดส่วนของประชากรที่ผู้วิจัยจะสุ่ม

Z = ระดับความมั่นใจที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

โดย

Z มีค่าเท่ากับ 1.96 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% (ระดับ 0.5)

Z มีค่าเท่ากับ 2.58 ที่ระดับความเชื่อมั่น 99% (ระดับ 0.1)

P ต้องกำหนดไม่ต่ำกว่า 50% ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจึงจะอยู่ในระดับที่เชื่อถือได้

(ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2550, หน้า 48)

e = สัดส่วนของความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้

ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดให้ P (สัดส่วนของประชากร) เท่ากับ 50% หรือ 0.50 ต้องการระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 และยอมให้มีความคลาดเคลื่อนได้ร้อยละ 5

$$n = \frac{0.50 (1 - 0.50) 1.96^2}{0.05^2}$$

$$n = 384 \text{ คน}$$

จากการคำนวณหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างแบบไม่ทราบจำนวนประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 384 คน แต่เพื่อให้งานวิจัยมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงกำหนดให้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 400 คน

เมื่อได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 400 คน ผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ ผู้ศึกษาจะทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 คือ ประชาชนในกรุงเทพมหานคร อายุ 18-60 ปี ที่ที่มีความสนใจหรือเคยออกกำลังกายโดยการใช้จักรยาน จำนวน 200 คน

กลุ่มที่ 2 คือ ประชาชนในปริมณฑล อายุ 18-60 ปี ที่มีความสนใจหรือเคยออกกำลังกายโดยการใช้จักรยาน มีจำนวน 200 คน

โดยเก็บข้อมูลโดยแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ผู้วิจัยจะลงพื้นที่เก็บแบบสอบถามตามสวนสุขภาพหรือสวนสาธารณะที่มีผู้ที่มาออกกำลังกายโดยการใช้จักรยานโดยแบ่งเป็น

กลุ่มที่ 1 ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ลงพื้นที่เก็บแบบสอบถามตามสวนสุขภาพหรือสวนสาธารณะ โดยมีรายชื่อดังนี้

3.2.3 เขตปริมณฑลจำนวน 4 แห่ง คือ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สวนสาธารณะหนองจอก สวนศรีนครเขื่อนขันธ์ และสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์

- | | |
|---------------------------------------|-------------|
| 1. สวนหลวง ร.๙ | จำนวน 50 คน |
| 2. สวนลุมพินี | จำนวน 50 คน |
| 3. สวนจตุจักร | จำนวน 50 คน |
| 4. สวน 60 พรรษา สมเด็จพระบรมราชินีนาถ | จำนวน 50 คน |

กลุ่มที่ 2 ประชาชนในปริมณฑล ลงพื้นที่เก็บแบบสอบถามตามสวนสุขภาพหรือสวนสาธารณะ โดยมีรายชื่อดังนี้

- | | |
|--|-------------|
| 1. สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว | จำนวน 50 คน |
| 2. สวนสาธารณะหนองจอก | จำนวน 50 คน |
| 3. สวนศรีนครเขื่อนขันธ์ | จำนวน 50 คน |
| 4. สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ | จำนวน 50 คน |

3.3 เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม โดยประกอบด้วยคำถามปลายปิดแบบมีตัวเลือกคำตอบซึ่งแบบสอบถามสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบไปด้วยคำถาม 6 ส่วนดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลและคำถามทั่วไป

ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับส่วนประสมทางการตลาด

ส่วนที่ 4 คำถามเกี่ยวกับทัศนคติ

ส่วนที่ 5 คำถามเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 6 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถาม

3.4 วิธีการดำเนินการรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บแบบสอบถามตามสวนสาธารณะในเขต กรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่สุ่มมาได้ทั้งหมด 8 แห่ง และชี้แจงทำความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นจึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด จนครบทั้งสิ้น 400 ชุด และเมื่อเก็บข้อมูลได้ครบ 400 ชุดแล้ว ผู้วิจัยจึงนำมาลงรหัส (Coding) ดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์ในการประมวลผล โดยใช้โปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูป

3.5 การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เพื่อให้เครื่องมือในการวิจัยมีความเที่ยงตรง (Validity) และความน่าเชื่อถือ (Reliability) ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือโดยมีรายละเอียดดังนี้

3.5.1 การทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) หลังจากที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้ในการสร้างแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่เรียบเรียงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษา คณะกรรมการวิทยานิพนธ์เป็นผู้พิจารณาความเหมาะสมของคำถาม ภาษาที่ใช้และนำมาปรับปรุงก่อนที่จะนำไปเก็บข้อมูลจริง เพื่อหาความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม

3.5.2 การวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือ (Reliability) ผู้วิจัยนำมาทดสอบความเชื่อมั่นโดยนำไปใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็น กลุ่มประชาชนในกรุงเทพและเขตปริมณฑล อายุ 18 - 60 ปี ที่มีความสนใจหรือเคยออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน จำนวนทั้งสิ้น 40 ชุด เพื่อตรวจสอบว่า

คำถามแต่ละข้อของแบบสอบถามสื่อความหมายได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้หรือไม่ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้อมาวิเคราะห์คำนวณหาความน่าเชื่อถือ โดยการหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ของคอนบารค (Cronbach) ซึ่งมีสูตรการคำนวณดังนี้

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left(1 - \frac{\sum v_i}{v_t} \right)$$

โดย

α = ค่าความเชื่อมั่น

K = จำนวนข้อของแบบสอบถาม

V_i = ความแปรปรวนของคะแนนในแต่ละข้อ

V_t = ความแปรปรวนของคะแนนในแต่ละข้อ

ความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับปัจจัยการออกกำลังกาย เท่ากับ

ความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม ตอนที่ 3 คำถามส่วนประสมทางการตลาด เท่ากับ

ความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม ตอนที่ 4 คำถามเกี่ยวกับทัศนคติ เท่ากับ

ความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม ตอนที่ 5 คำถามเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานใน

การออกกำลังกาย เท่ากับ

ความน่าเชื่อถือโดยรวมของแบบสอบถามเท่ากับ xx

3.6 เกณฑ์ในการให้คะแนนตัวแปร

การวัดตัวแปรในแต่ละตัวมีเกณฑ์ดังนี้

3.6.1 ปัจจัยด้านการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนประสมการตลาด ทัศนคติ และการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายโดยการจักรยาน วัดเป็น 5 ระดับ โดยใช้ระดับคะแนนของระดับความคิดเห็นแบบ Likert Scale ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2541, หน้า 167)

มากที่สุด	=	5	คะแนน
มาก	=	4	คะแนน
ปานกลาง	=	3	คะแนน
น้อย	=	2	คะแนน
น้อยที่สุด	=	1	คะแนน

การแปลความหมายของคะแนน ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์สำหรับวัดระดับการตัดสินใจในการเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย โดยนำค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนนเป็นตัวชี้วัด โดยกำหนดเกณฑ์การวัด ดังนี้ (ยุพาพร อังกรวานิช, 2553, หน้า 61)

ค่าเฉลี่ย ระดับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย

4.21 – 5.00	หมายถึง	ระดับมากที่สุด
3.41 – 4.20	หมายถึง	ระดับมาก
2.61 – 3.40	หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.81 – 2.60	หมายถึง	ระดับน้อย
1.00 – 1.80	หมายถึง	ระดับน้อยที่สุด

3.7 สถิติที่ใช้ในการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อใช้แจกแจงความถี่ แสดงค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย รวมถึงส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อดำเนินการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปร

สถิติที่ใช้ คือ Pearson's correlation coefficient เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสองตัวแปร

เกณฑ์การจัดระดับค่าความสัมพันธ์ และระดับความสัมพันธ์ (Bartz, 1999, p. 184)

ค่าสหสัมพันธ์	0.20 หรือต่ำกว่า	หมายถึง	มีระดับความสัมพันธ์ต่ำมาก
ค่าสหสัมพันธ์	0.21 – 0.40	หมายถึง	มีระดับความสัมพันธ์ต่ำ
ค่าสหสัมพันธ์	0.41 – 0.60	หมายถึง	มีระดับความสัมพันธ์ปานกลาง
ค่าสหสัมพันธ์	0.61 – 0.80	หมายถึง	มีระดับความสัมพันธ์สูง
ค่าสหสัมพันธ์	มากกว่า 0.80	หมายถึง	มีระดับความสัมพันธ์สูงมาก

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษา “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean) ของกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
*	แทน	ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลและคำถามทั่วไป
- ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยด้านการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาด
- ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติ
- ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 7 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน จำนวน 3 ข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลและคำถามทั่วไป

ตารางที่ 4.1: จำนวน และร้อยละ ของปัจจัยส่วนบุคคลและคำถามทั่วไป

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	214	53.5
หญิง	186	46.5
รวม	400	100.0
2. อายุ		
น้อยกว่า 20 ปี	0	0.0
21-30 ปี	337	84.3
31-40 ปี	57	14.3
41-50 ปี	6	1.5
51-60 ปี	0	0.0
มากกว่า 60 ปี	0	0.0
รวม	400	100.0
3. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	106	26.5
ปริญญาตรี	247	61.8
ปริญญาโท	46	11.5
ปริญญาเอก	1	0.3
รวม	400	100.0
4. อาชีพ		
นักเรียน/นักศึกษา	222	55.5
ข้าราชการ	24	6.0
ลูกจ้าง/พนักงานเอกชน	118	29.5
เจ้าของธุรกิจ	28	7.0
อื่นๆ	8	2.0
รวม	400	100.0

(ตารางมีต่อ)

ตารางที่ 4.1 (ต่อ): จำนวน และร้อยละ ของปัจจัยส่วนบุคคลและคำถามทั่วไป

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. สถานภาพ		
โสด	378	94.5
สมรส	21	5.3
หย่า/หม้าย	1	0.3
รวม	400	100.0
6. น้ำหนัก		
น้อยกว่า 50 กก.	71	17.8
51-60 กก.	127	31.8
61-70 กก.	102	25.5
71-80 กก.	49	12.3
มากกว่า 80 กก.	51	12.8
รวม	400	100.0
7. สุขภาพ		
ไม่มีโรคประจำตัว	328	82.0
มี	72	18.0
รวม	400	100.0

จากตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลและคำถามทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 400 คน จำแนกตามตัวแปรได้ดังนี้

เพศ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 214 คน เท่ากับ ร้อยละ 53.5 และเพศหญิง จำนวน 186 คน เท่ากับร้อยละ 46.5

อายุ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 21 - 30 ปี จำนวน 337 คน เท่ากับร้อยละ 84.3 อายุระหว่าง 31 - 40 ปี จำนวน 57 คน เท่ากับร้อยละ 14.3 อายุระหว่าง 41 - 50 ปี จำนวน 6 คน เท่ากับร้อยละ 1.5 และอายุน้อยกว่า 20 ปี, อายุระหว่าง 51 - 60 ปี, อายุมากกว่า 60 ปีจำนวน 0 คน เท่ากับร้อยละ 0.0

ระดับการศึกษา ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 247 คน เท่ากับร้อยละ 61.8 ระดับต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 106 คน เท่ากับร้อยละ 26.5 ระดับ

ปริญญาโท จำนวน 46 คน เท่ากับร้อยละ 11.5 และระดับปริญญาเอก จำนวน 1 คน เท่ากับร้อยละ 0.3

อาชีพ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้อาชีพ นักเรียน/นักศึกษา จำนวน 222 คน เท่ากับร้อยละ 55.5 ลูกจ้าง/พนักงานเอกชน จำนวน 118 คน เท่ากับร้อยละ 29.5 เจ้าของธุรกิจ จำนวน 28 คน เท่ากับร้อยละ 7.0 ข้าราชการ จำนวน 24 คน เท่ากับร้อยละ 6.0 และอื่นๆ เช่น ฟรีแลนซ์ จำนวน 8 คน เท่ากับร้อยละ 2.0

สถานภาพ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นโสด จำนวน 378 คน เท่ากับร้อยละ 94.5 สมรส จำนวน 21 คน เท่ากับร้อยละ 5.3 และหย่า/หม้าย จำนวน 1 คน เท่ากับร้อยละ 0.3

น้ำหนัก ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีน้ำหนัก 51 – 60 กก. จำนวน 127 คน เท่ากับร้อยละ 31.8 น้ำหนัก 61 – 70 กก. จำนวน 102 คน เท่ากับร้อยละ 25.5 น้ำหนักน้อยกว่า 50 กก. จำนวน 71 คน เท่ากับร้อยละ 17.8 น้ำหนักมากกว่า 80 กก. จำนวน 51 คน เท่ากับร้อยละ 12.8 และน้ำหนัก 71 - 80 กก. จำนวน 49 คน เท่ากับร้อยละ 12.3

สุขภาพ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 328 คน เท่ากับร้อยละ 82.0 และมีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เกาต์ จำนวน 72 คน เท่ากับร้อยละ 18.0

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยด้านการออกกำลังกาย

ได้แก่ ด้านเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ด้านส่งเสริมสุขภาพ ด้านชะลอความเสื่อมของร่างกาย ด้านลดปัจจัยเสี่ยงของการเจ็บป่วย ด้านการบำบัดรักษา ด้านเพิ่มศักยภาพทางจิต และด้านปฏิสัมพันธ์ในสังคม โดยการแสดงผลจากการวิเคราะห์การแจกแจงระดับคะแนนความคิดเห็นและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตารางที่ 4.2: ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับคะแนนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านการออกกำลังกาย

ปัจจัยด้านการออกกำลังกาย	ระดับคะแนนความคิดเห็น		
	X	S.D.	แปลผล
1. ต้องการเดินหรือเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว	4.18	0.852	มาก
2. ต้องการให้ร่างกายมีความแข็งแรง	4.38	0.778	มากที่สุด
3. รูปร่างได้สัดส่วน	4.34	0.837	มากที่สุด
4. ทำงานหนักแล้วไม่เหนื่อย	4.13	0.889	มาก
5. ต้องการสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี	4.35	0.818	มากที่สุด
6. ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น	4.02	0.991	มาก
7. ต้องการให้กระดูกแข็งแรง	3.93	1.032	มาก
8. ต้องการให้มีชีวิตที่ยืนยาว	3.87	1.088	มาก
9. ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค	4.12	0.971	มาก
10. ลดความเจ็บป่วยให้ทุเลาลง	3.75	1.198	มาก
11. ต้องการฟื้นฟูหัวใจ และระบบต่างๆของร่างกาย	3.88	1.163	มาก
12. ลดระดับน้ำตาลในเลือด	3.42	1.244	มาก
13. ช่วยรักษาความดันโลหิตสูง	3.39	1.253	ปานกลาง
14. รักษาโรคกระดูกและไขข้อ	3.40	1.267	ปานกลาง
15. คลายเครียด	4.08	0.939	มาก
16. มีสมาธิมากขึ้น	3.92	1.055	มาก
17. เสริมสร้างความมั่นใจในบุคลิกภาพ หน้าตา	3.94	1.090	มาก
18. ทำให้จิตใจแจ่มใส	4.16	0.853	มาก
19. สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้	3.56	1.156	มาก
20. มีกิจกรรมทำร่วมกัน เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์	3.71	1.107	มาก
รวมด้านปัจจัยด้านการออกกำลังกาย	---	---	มาก

จากตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านการออกกำลังกาย ได้ดังนี้

ต้องการเดินหรือเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการเดินหรือเคลื่อนไหว โดยเฉลี่ย 4.18

ต้องการให้ร่างกายมีความแข็งแรง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากที่สุด เกี่ยวกับการต้องการให้ร่างกายแข็งแรง โดยเฉลี่ย 4.38

รูปร่างได้สัดส่วน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากที่สุด เกี่ยวกับรูปร่างได้สัดส่วน โดยเฉลี่ย 4.34

ทำงานหนักแล้วไม่เหนื่อย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการทำงานแล้วไม่เหนื่อย โดยเฉลี่ย 4.13

ต้องการสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากที่สุด เกี่ยวกับสุขภาพกายและจิตดี โดยเฉลี่ย 4.35

ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการช่วยการนอนหลับ โดยเฉลี่ย 4.02

ต้องการให้กระดูกแข็งแรง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการต้องการให้กระดูกแข็งแรง โดยเฉลี่ย 3.93

ต้องการให้มีชีวิตที่ยืนยาว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการต้องการให้ชีวิตยืนยาว โดยเฉลี่ย 3.87

ช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับภูมิต้านทานโรค โดยเฉลี่ย 4.12

ลดความเจ็บป่วยให้ทุเลาลง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการลดความเจ็บป่วย โดยเฉลี่ย 3.75

ต้องการฟื้นฟูหัวใจ และระบบต่างๆของร่างกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการฟื้นฟูร่างกายและหัวใจ โดยเฉลี่ย 3.88

ลดระดับน้ำตาลในเลือด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับลดน้ำตาลในเลือด โดยเฉลี่ย 3.42

ช่วยรักษาความดันโลหิตสูง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นปานกลาง เกี่ยวกับการช่วยรักษาความดันโลหิตสูง โดยเฉลี่ย 3.39

รักษาโรคกระดูกและไขข้อ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นปานกลาง เกี่ยวกับการรักษาโรคกระดูกและไขข้อ โดยเฉลี่ย 3.40

คลายเครียด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการคลายเครียด โดยเฉลี่ย 4.08

มีสมาธิมากขึ้น พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับ โดยเฉลี่ย 3.92

เสริมสร้างความมั่นใจในบุคลิกภาพ หน้าตา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับความมั่นใจในบุคลิกภาพ โดยเฉลี่ย 3.94

ทำให้จิตใจแจ่มใส พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับทำให้จิตใจแจ่มใส โดยเฉลี่ย 4.16

สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการปรับตัวในสังคม โดยเฉลี่ย 3.56

มีกิจกรรมทำร่วมกัน เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับมีกิจกรรมทำร่วมกัน เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ โดยเฉลี่ย 3.71

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาด

โดยแสดงผลจากการวิเคราะห์ การแจกแจงเป็นจำนวน และค่าร้อยละ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.3: จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนประสมทางการตลาด

ส่วนประสมทางการตลาด	ระดับคะแนนความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. รูปลักษณ์ความทันสมัยของจักรยานและอุปกรณ์	3.75	0.907	มาก
2. ราคาของจักรยานและอุปกรณ์เหมาะสม	4.19	0.880	มากที่สุด
3. จักรยาน และอุปกรณ์สามารถหาซื้อได้ง่าย	3.99	0.863	มาก
4. ร้านซ่อมจักรยานสามารถเข้าถึงง่าย สะดวก	3.94	0.961	มาก
5. ร้านขายมีโปรโมชั่นเสริม เช่นบริการซ่อมฟรี บริการนอกสถานที่	3.76	1.096	มาก
6. มีการรณรงค์การปั่นจักรยาน	3.70	1.076	มาก
7. มีบริการซื้อเงินผ่อน	3.43	1.214	มาก
8. ร้านมีบริการให้ข้อมูล คำแนะนำเกี่ยวกับจักรยาน	4.06	0.941	มาก
9. มีระบบการให้บริการที่ดี	4.27	0.847	มากที่สุด
10. สถานที่ตั้งของร้านและการจัดตกแต่ง	3.89	0.933	มาก
รวมด้านส่วนประสมทางการตลาด	3.90	0.613	มาก

จากตาราง 4.3 ผลการวิเคราะห์ส่วนประสมทางการตลาด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นเกี่ยวกับส่วนประสมทางการตลาด โดยจำแนกรายข้อ ได้ดังนี้

รูปลักษณ์ความทันสมัยของจักรยานและอุปกรณ์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับรูปลักษณ์ความทันสมัยของจักรยานและอุปกรณ์ โดยเฉลี่ย 3.75

ราคาของจักรยาน และอุปกรณ์มีความเหมาะสม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากที่สุดเกี่ยวกับราคาของจักรยาน และอุปกรณ์มีความเหมาะสม โดยเฉลี่ย 4.19

จักรยาน และอุปกรณ์สามารถหาซื้อได้ง่าย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับจักรยาน และอุปกรณ์สามารถหาซื้อได้ง่าย โดยเฉลี่ย 3.99

ร้านซ่อมจักรยานสามารถเข้าถึงง่าย สะดวก พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับร้านซ่อมจักรยานสามารถเข้าถึงง่าย สะดวก โดยเฉลี่ย 3.94

ร้านขายมีโปรโมชั่นเสริม เช่นบริการซ่อมฟรี บริการนอกสถานที่ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับร้านขายมีโปรโมชั่นเสริม เช่นบริการซ่อมฟรี บริการนอกสถานที่ โดยเฉลี่ย 3.76

มีการรณรงค์การปั่นจักรยาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับมีการรณรงค์การปั่นจักรยาน โดยเฉลี่ย 3.70

มีบริการซื้อเงินผ่อน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับมีบริการซื้อเงินผ่อน โดยเฉลี่ย 3.43

ร้านมีบริการให้ข้อมูล คำแนะนำเกี่ยวกับจักรยาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับร้านมีบริการให้ข้อมูล คำแนะนำเกี่ยวกับจักรยาน โดยเฉลี่ย 4.06

มีระบบการให้บริการที่ดี พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากที่สุดเกี่ยวกับมีระบบการให้บริการที่ดี โดยเฉลี่ย 4.27

สถานที่ตั้งของร้านและการจัดตกแต่ง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับสถานที่ตั้งของร้านและการจัดตกแต่ง โดยเฉลี่ย 3.89

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติ โดยแสดงผลจากการวิเคราะห์

การแจกแจงเป็นจำนวน และค่าร้อยละ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.4: จำนวนและร้อยละของข้อมูลทัศนคติ

ทัศนคติ	ระดับคะแนนความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. การปั่นจักรยานเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน	3.92	0.824	มาก
2. ท่านคิดว่าการปั่นจักรยานทำให้มีบุคลิกภาพดี	3.64	0.926	มาก
3. ท่านเข้าใจว่าการปั่นจักรยานทำให้มีสุขภาพที่ดี	4.18	0.780	มาก
4. ท่านรู้สึกว่าการปั่นจักรยานช่วยให้ผ่อนคลายจากการทำงาน	3.89	0.904	มาก
5. ท่านเข้าใจว่าการปั่นจักรยานทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิในการทำงาน	3.67	0.932	มาก
6. ท่านได้เพื่อนและสังคมใหม่ๆจากการปั่นจักรยาน	3.38	1.097	ปานกลาง
7. ท่านรู้สึกว่าการปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัย	3.07	1.158	ปานกลาง
8. ท่านคิดว่าการปั่นจักรยานช่วยให้ห่างไกลจากโรค	3.71	0.879	มาก
9. การใช้จักรยานทำให้การเดินทางสะดวก รวดเร็ว	3.80	1.003	มาก
10. การปั่นจักรยานไม่ก่อปัญหาให้กับตนเองและคนรอบข้าง	3.72	1.002	มาก
รวมด้านทัศนคติ	3.70	0.639	มาก

จากตาราง 4.4 ผลการวิเคราะห์ทัศนคติ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นเกี่ยวกับทัศนคติ โดยจำแนกรายข้อ ได้ดังนี้

การปั่นจักรยานเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับการปั่นจักรยานเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน โดยเฉลี่ย 3.92

การปั่นจักรยานทำให้มีบุคลิกภาพดี พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับการปั่นจักรยานทำให้มีบุคลิกภาพดี โดยเฉลี่ย 3.64

การปั่นจักรยานทำให้มีสุขภาพที่ดี พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นเกี่ยวกับการปั่นจักรยานทำให้มีสุขภาพที่ดี อยู่ในระดับมาก โดยเฉลี่ย 4.18 การปั่นจักรยานช่วยให้

ผ่อนคลายจากการทำงาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับการปั่นจักรยานช่วยให้ผ่อนคลายจากการทำงาน โดยเฉลี่ย 3.89

การปั่นจักรยานทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิในการทำงาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับการปั่นจักรยานทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิในการทำงาน โดยเฉลี่ย 3.67

ได้เพื่อนและสังคมใหม่ๆจากการปั่นจักรยาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นปานกลางเกี่ยวกับได้เพื่อนและสังคมใหม่ๆจากการปั่นจักรยาน โดยเฉลี่ย 3.38

การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นปานกลางเกี่ยวกับการปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัย โดยเฉลี่ย 3.07

การปั่นจักรยานช่วยให้ห่างไกลจากโรค พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับการปั่นจักรยานช่วยให้ห่างไกลจากโรค โดยเฉลี่ย 3.71

การใช้จักรยานทำให้การเดินทางสะดวก รวดเร็ว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับการใช้จักรยานทำให้การเดินทางสะดวก รวดเร็ว โดยเฉลี่ย 3.80

การปั่นจักรยานไม่ก่อปัญหาให้กับตนเองและคนรอบข้าง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับการปั่นจักรยานไม่ก่อปัญหาให้กับตนเองและคนรอบข้าง โดยเฉลี่ย 3.72

ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย

โดยแสดงผลจากการวิเคราะห์ การแจกแจงเป็นจำนวน และค่าร้อยละ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.5: จำนวนและร้อยละของข้อมูลการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย

การตัดสินใจเลือกใช้จักรยาน ในการออกกำลังกาย	ระดับคะแนนความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. ท่านได้รับคำแนะนำมาว่าการปั่นจักรยานเป็น วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน	3.22	1.064	ปานกลาง
2. ท่านได้ศึกษาหาข้อมูลก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย ด้วยการปั่นจักรยาน	3.43	1.074	มาก
3. ท่านปั่นจักรยานเพื่อช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพ	3.54	0.996	มาก

(ตารางมีต่อ)

ตารางที่ 4.5 (ต่อ): จำนวนและร้อยละของข้อมูลการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย

การตัดสินใจเลือกใช้จักรยาน ในการออกกำลังกาย	ระดับคะแนนความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
4. เมื่อเทียบกับการออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ การปั่นจักรยานเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับท่าน	3.50	0.909	มาก
5. ท่านตัดสินใจปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพที่ดี	3.67	0.953	มาก
6. ท่านพอใจว่าการปั่นจักรยานทำให้สุขภาพจิตใจดี	3.72	0.931	มาก
7. ท่านต้องการปั่นจักรยานเพื่อให้ห่างไกลจากโรค	3.62	1.000	มาก
8. ท่านมีสังคมที่ดีจากการปั่นจักรยาน	3.21	1.110	ปานกลาง
9. ท่านได้หาข้อมูลก่อนการตัดสินใจซื้อจักรยาน	3.62	1.106	มาก
10. ท่านไม่มีอุปสรรคและปัญหาจากการใช้จักรยาน	3.53	1.108	มาก
รวมด้านการตัดสินใจเลือกใช้จักรยาน ในการออกกำลังกาย	3.51	0.707	มาก

จากตาราง 4.5 ผลการวิเคราะห์ทัศนคติ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย โดยจำแนกรายข้อ ได้ดังนี้

ได้รับคำแนะนำมาว่าการปั่นจักรยานเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นปานกลางเกี่ยวกับได้รับคำแนะนำมาว่าการปั่นจักรยานเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน โดยเฉลี่ย 3.22

ได้ศึกษาหาข้อมูลก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นปานกลางเกี่ยวกับได้ศึกษาหาข้อมูลก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน โดยเฉลี่ย 3.43

ปั่นจักรยานเพื่อช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับปั่นจักรยานเพื่อช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉลี่ย 3.54

เมื่อเทียบกับการออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ การปั่นจักรยานเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับท่าน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับเมื่อเทียบกับการออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ การปั่นจักรยานเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับท่าน โดยเฉลี่ย 3.50

ตัดสินใจปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพที่ดี พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับตัดสินใจปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพที่ดี โดยเฉลี่ย 3.67

พอใจว่าการปั่นจักรยานทำให้สุขภาพจิตใจดี พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับพอใจว่าการปั่นจักรยานทำให้สุขภาพจิตใจดี โดยเฉลี่ย 3.72

ต้องการปั่นจักรยานเพื่อให้ห่างไกลจากโรค พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับต้องการปั่นจักรยานเพื่อให้ห่างไกลจากโรค โดยเฉลี่ย 3.62

มีสิ่งคมที่ดีจากการปั่นจักรยาน โรค พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นปานกลางเกี่ยวกับมีสิ่งคมที่ดีจากการปั่นจักรยาน โดยเฉลี่ย 3.21

ได้หาข้อมูลก่อนการตัดสินใจซื้อจักรยาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับได้หาข้อมูลก่อนการตัดสินใจซื้อจักรยาน โดยเฉลี่ย 3.62

ไม่มีอุปสรรคและปัญหาจากการใช้จักรยาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับไม่มีอุปสรรคและปัญหาจากการใช้จักรยาน โดยเฉลี่ย 3.53

ส่วนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามมีการข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ดังนี้

1. ควรเพิ่มเติมคำถามเกี่ยวกับสถานที่ที่ใช้บริการปั่นจักรยาน
2. ถ้ามีการเพิ่มเติมพื้นที่สำหรับจักรยาน โดยเฉพาะการเพิ่มอัตราการใช้จักรยานเพิ่มขึ้น
3. ควรเพิ่มปัจจัยด้านการป้องกันโรค

ส่วนที่ 7 การทดสอบสมมติฐาน จำนวน 3 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยด้านการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยสามารถแยกเป็นสมมติฐานย่อย ได้ดังนี้

H_0 : ปัจจัยด้านการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_1 : ปัจจัยด้านการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ตารางที่ 4.6: ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกายกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ปัจจัยด้านการออกกำลังกาย	การตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย		
	R (Pearson Correlation)	Sig.	ระดับความสัมพันธ์
เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	0.203**	0.000*	ต่ำมาก
ส่งเสริมสุขภาพ	0.232**	0.000*	ต่ำ
ชะลอความเสื่อมของร่างกาย	0.269**	0.000*	ต่ำ
ลดปัจจัยเสี่ยงของการเจ็บป่วย	0.208**	0.000*	ต่ำมาก
การบำบัดรักษา	0.214**	0.000*	ต่ำ
เพิ่มศักยภาพทางจิต	0.350**	0.000*	ต่ำ
ปฏิสัมพันธ์ในสังคม	0.411**	0.000*	ปานกลาง
รวม	0.340**	0.000*	ต่ำ

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกายกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า ปัจจัยด้านการออกกำลังกาย โดยรวมมีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายในระดับต่ำ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.340 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณารายด้าน ได้แก่ ด้านลดปัจจัยเสี่ยงของการเจ็บป่วย และด้านเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย มีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายในระดับต่ำมาก มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.208 และ 0.203 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ด้านเพิ่มศักยภาพทางจิต ด้านชะลอความเสื่อมของร่างกาย ด้านส่งเสริมสุขภาพ และด้านการบำบัดรักษา มีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายในระดับต่ำ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.350, 0.269, 0.232 และ 0.214 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ด้านปฏิสัมพันธ์ในสังคม มีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.411 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยสามารถแยกเป็นสมมติฐานย่อย ได้ดังนี้

H₀: ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดไม่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H₁: ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ตารางที่ 4.7: ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาด	การตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย		
	R (Pearson Correlation)	Sig.	ระดับความสัมพันธ์
1. รูปลักษณ์ความทันสมัยของจักรยานและอุปกรณ์	0.342**	0.000	ต่ำ
2. ราคาของจักรยานและอุปกรณ์มีความเหมาะสม	0.200**	0.000	ต่ำมาก
3. จักรยาน และอุปกรณ์สามารถหาซื้อได้ง่าย	0.244**	0.000	ต่ำ
4. ร้านซ่อมจักรยานสามารถเข้าถึงง่าย สะดวก	0.266**	0.000	ต่ำ
5. ร้านขายมีโปรโมชั่นเสริม เช่น บริการซ่อมฟรี บริการนอกสถานที่	0.254**	0.000	ต่ำ
6. มีการรณรงค์การปั่นจักรยาน	0.339**	0.000	ต่ำ
7. มีบริการซื้อเงินผ่อน	0.289**	0.000	ต่ำ
8. ร้านมีบริการให้ข้อมูล คำแนะนำเกี่ยวกับ	0.312**	0.000	ต่ำ
9. มีระบบการให้บริการที่ดี	0.211**	0.000	ต่ำ
10. สถานที่ตั้งของร้านและการจัดตกแต่ง	0.247**	0.000	ต่ำ
โดยรวม	0.435**	0.000*	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดโดยรวมมีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.435 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แต่ซึ่งสามารถวิเคราะห์เป็นรายข้อพบว่า รูปลักษณะความทันสมัยของจักรยานและอุปกรณ์ จักรยาน และอุปกรณ์สามารถหาซื้อได้ง่าย ร้านซ่อมจักรยานสามารถเข้าถึงง่าย สะดวก ร้านขายมีโปรโมชั่นเสริม เช่นบริการซ่อมฟรี บริการนอกสถานที่ มีการณรงค์การปั่นจักรยาน มีบริการซื้อเงินผ่อน ร้านมีบริการให้ข้อมูล คำแนะนำเกี่ยวกับจักรยาน พนักงานมีการให้บริการที่ดี และสถานที่ตั้งของร้านและการจัดตกแต่ง มีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายในระดับต่ำ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.342, 0.244, 0.266, 0.254, 0.339, 0.289, 0.312, 0.211 และ 0.247 ตามลำดับ และราคาของจักรยาน และอุปกรณ์มีความเหมาะสม มีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายในระดับต่ำมาก มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.200

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยด้านทัศนคติมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยสามารถแยกเป็นสมมติฐานย่อย ได้ดังนี้

H_0 : ปัจจัยด้านทัศนคติไม่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_1 : ปัจจัยด้านทัศนคติมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ตารางที่ 4.8: ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านทัศนคติกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ปัจจัยด้านทัศนคติ	การตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย		
	R (Pearson Correlation)	Sig.	ระดับความสัมพันธ์
1. การปั่นจักรยานเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน	0.477**	0.000	ปานกลาง
2. การปั่นจักรยานทำให้มีบุคลิกภาพดี	0.511**	0.000	ปานกลาง
3. การปั่นจักรยานทำให้มีสุขภาพที่ดี	0.360**	0.000	ต่ำ
4. การปั่นจักรยานช่วยให้ผ่อนคลายจากการทำงาน	0.499**	0.000	ปานกลาง
5. ท่านเข้าใจว่าการปั่นจักรยานทำให้จิตใจ	0.512**	0.000	ปานกลาง
6. ได้เพื่อนและสังคมใหม่ๆจากการปั่นจักรยาน	0.554**	0.000	ปานกลาง
7. การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัย	0.513**	0.000	ปานกลาง
8. การปั่นจักรยานช่วยให้ห่างไกลจากโรค	0.481**	0.000	ปานกลาง
9. การใช้จักรยานทำให้การเดินทางสะดวก	0.391**	0.000	ต่ำ
10. การปั่นจักรยานไม่ก่อปัญหากับตนเองและคนรอบข้าง	0.449**	0.000	ปานกลาง
โดยรวม	0.711**	0.000*	สูง

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านทัศนคติกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า ปัจจัยด้านทัศนคติโดยรวมมีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายในระดับสูง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.711 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสามารถวิเคราะห์เป็นรายชื่อพบว่า การปั่นจักรยานเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน การปั่นจักรยานทำให้มีบุคลิกภาพดี การปั่นจักรยานช่วยให้ผ่อนคลายจากการทำงาน

ทำงาน การปั่นจักรยานช่วยให้ผ่อนคลายจากการทำงาน ท่านเข้าใจว่าการปั่นจักรยานทำให้จิตใจได้เพื่อนและสังคมใหม่ๆจากการปั่นจักรยาน การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัย การปั่นจักรยานช่วยให้ห่างไกลจากโรค และการปั่นจักรยานไม่ก่อปัญหาให้กับตนเองและคนรอบข้างมีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.477, 0.511, 0.499, 0.512, 0.554, 0.513, 0.481 และ 0.449 ตามลำดับ และการปั่นจักรยานทำให้มีสุขภาพที่ดี การใช้จักรยานทำให้การเดินทางสะดวก มีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายในระดับต่ำ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.360 และ 0.3

ตารางที่ 4.9: ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกาย ด้านส่วนประสมทางการตลาด และด้านทัศนคติกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ปัจจัย	การตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย		
	R (Pearson Correlation)	Sig.	ระดับความสัมพันธ์
ด้านการออกกำลังกาย	0.340**	0.000*	ต่ำ
ด้านส่วนประสมทางการตลาด	0.435**	0.000*	ปานกลาง
ด้านทัศนคติ	0.711**	0.000*	สูง

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่างๆ โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า ปัจจัยด้านการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายในระดับต่ำ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.340 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และด้านส่วนประสมทางการตลาดมีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.435 และปัจจัยด้านทัศนคติ มีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายในระดับสูง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.711

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยมีผลการศึกษาค้นคว้าดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

ผลจากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล สามารถสรุปได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลและคำถามทั่วไป โดยแสดงผลการวิเคราะห์การแจกแจงเป็นจำนวน และค่าร้อยละ พบว่า

เพศ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 214 คน เท่ากับ ร้อยละ 53.5 และเพศหญิง จำนวน 186 คน เท่ากับร้อยละ 46.5

อายุ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 21 - 30 ปี จำนวน 337 คน เท่ากับร้อยละ 84.3 อายุระหว่าง 31 - 40 ปี จำนวน 57 คน เท่ากับร้อยละ 14.3 อายุระหว่าง 41 - 50 ปี จำนวน 6 คน เท่ากับร้อยละ 1.5 และอายุน้อยกว่า 20 ปี, อายุระหว่าง 51 - 60 ปี, อายุมากกว่า 60 ปีจำนวน 0 คน เท่ากับร้อยละ 0.0

ระดับการศึกษา ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 247 คน เท่ากับร้อยละ 61.8 ระดับต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 106 คน เท่ากับร้อยละ 26.5 ระดับปริญญาโท จำนวน 46 คน เท่ากับร้อยละ 11.5 และระดับปริญญาเอก จำนวน 1 คน เท่ากับร้อยละ 0.3

อาชีพ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอาชีพ นักเรียน/นักศึกษา จำนวน 222 คน เท่ากับร้อยละ 55.5 ลูกจ้าง/พนักงานเอกชน จำนวน 118 คน เท่ากับร้อยละ 29.5 เจ้าของธุรกิจ จำนวน 28 คน เท่ากับร้อยละ 7.0 ข้าราชการ จำนวน 24 คน เท่ากับร้อยละ 6.0 และอื่นๆ เช่น ฟรีแลนซ์ จำนวน 8 คน เท่ากับร้อยละ 2.0

สถานภาพ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นโสด จำนวน 378 คน เท่ากับร้อยละ 94.5 สมรส จำนวน 21 คน เท่ากับร้อยละ 5.3 และหย่า/หม้าย จำนวน 1 คน เท่ากับร้อยละ 0.3

น้ำหนัก ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีน้ำหนัก 51 - 60 กก. จำนวน 127 คน เท่ากับร้อยละ 31.8 น้ำหนัก 61 - 70 กก. จำนวน 102 คน เท่ากับร้อยละ 25.5 น้ำหนักน้อยกว่า 50

กก. จำนวน 71 คน เท่ากับร้อยละ 17.8 น้ำหนักมากกว่า 80 กก. จำนวน 51 คน เท่ากับร้อยละ 12.8 และน้ำหนัก 71 - 80 กก. จำนวน 49 คน เท่ากับร้อยละ 12.3

สุขภาพ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 328 คน เท่ากับร้อยละ 82.0 และมีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เกาต์ จำนวน 72 คน เท่ากับร้อยละ 18.0

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยด้านการออกกำลังกาย พบว่า

ต้องการเดินหรือเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการเดินหรือเคลื่อนไหว โดยเฉลี่ย 4.18

ต้องการให้ร่างกายมีความแข็งแรง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากที่สุด เกี่ยวกับการต้องการให้ร่างกายแข็งแรง โดยเฉลี่ย 4.38

รูปร่างได้สัดส่วน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากที่สุด เกี่ยวกับรูปร่างได้สัดส่วน โดยเฉลี่ย 4.34

ทำงานหนักแล้วไม่เหนื่อย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการทำงานแล้วไม่เหนื่อย โดยเฉลี่ย 4.13

ต้องการสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากที่สุด เกี่ยวกับสุขภาพกายและจิตดี โดยเฉลี่ย 4.35

ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการช่วยการนอนหลับ โดยเฉลี่ย 4.02

ต้องการให้กระดูกแข็งแรง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการต้องการให้กระดูกแข็งแรง โดยเฉลี่ย 3.93

ต้องการให้มีชีวิตที่ยืนยาว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการต้องการให้มีชีวิตที่ยืนยาว โดยเฉลี่ย 3.87

ช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการภูมิต้านทานโรค โดยเฉลี่ย 4.12

ลดความเจ็บป่วยให้ทุเลาลง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการลดความเจ็บป่วย โดยเฉลี่ย 3.75

ต้องการฟื้นฟูหัวใจ และระบบต่างๆของร่างกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการฟื้นฟูร่างกายและหัวใจ โดยเฉลี่ย 3.88

ลดระดับน้ำตาลในเลือด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับการลดน้ำตาลในเลือด โดยเฉลี่ย 3.42

ช่วยรักษาความดันโลหิตสูง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นปานกลางเกี่ยวกับช่วยรักษาความดันโลหิตสูง โดยเฉลี่ย 3.39

รักษาโรคกระดูกและไขข้อ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นปานกลางเกี่ยวกับการรักษาโรคกระดูกและไขข้อ โดยเฉลี่ย 3.40

คลายเครียด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับการคลายเครียด โดยเฉลี่ย 4.08

มีสมาธิมากขึ้น พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับ โดยเฉลี่ย 3.92

เสริมสร้างความมั่นใจในบุคลิกภาพ หน้าตา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับความมั่นใจในบุคลิกภาพ โดยเฉลี่ย 3.94

ทำให้จิตใจแจ่มใส พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับทำให้จิตใจแจ่มใส โดยเฉลี่ย 4.16

สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับการปรับตัวในสังคม โดยเฉลี่ย 3.56

มีกิจกรรมทำร่วมกัน เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับมีกิจกรรมทำร่วมกัน เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ โดยเฉลี่ย 3.71

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาด โดยแสดงผลจากการวิเคราะห์ การแจกแจงเป็นจำนวน และค่าร้อยละ พบว่า

รูปลักษณะความทันสมัยของจักรยานและอุปกรณ์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปลักษณะความทันสมัยของจักรยานและอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก โดยเฉลี่ย 3.75

ราคาของจักรยาน และอุปกรณ์มีความเหมาะสม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากที่สุดเกี่ยวกับราคาของจักรยาน และอุปกรณ์มีความเหมาะสม โดยเฉลี่ย 4.19

จักรยาน และอุปกรณ์สามารถหาซื้อได้ง่าย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับจักรยาน และอุปกรณ์สามารถหาซื้อได้ง่าย โดยเฉลี่ย 3.99

ร้านซ่อมจักรยานสามารถเข้าถึงง่าย สะดวก พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมาก เกี่ยวกับร้านซ่อมจักรยานสามารถเข้าถึงง่าย สะดวก โดยเฉลี่ย 3.94

ร้านขายมีโปรโมชั่นเสริม เช่นบริการซ่อมฟรี บริการนอกสถานที่ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับร้านขายมีโปรโมชั่นเสริม เช่นบริการซ่อมฟรี บริการนอกสถานที่ โดยเฉลี่ย 3.76

มีการรณรงค์การปั่นจักรยาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับมีการรณรงค์การปั่นจักรยาน โดยเฉลี่ย 3.70

มีบริการซื้อเงินผ่อน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับมีบริการซื้อเงินผ่อน โดยเฉลี่ย 3.43

ร้านมีบริการให้ข้อมูล คำแนะนำเกี่ยวกับจักรยาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับร้านมีบริการให้ข้อมูล คำแนะนำเกี่ยวกับจักรยาน โดยเฉลี่ย 4.06

มีระบบการให้บริการที่ดี พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากที่สุดเกี่ยวกับพนักงานมีการให้บริการที่ดี โดยเฉลี่ย 4.27

สถานที่ตั้งของร้านและการจัดตกแต่ง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับสถานที่ตั้งของร้านและการจัดตกแต่ง โดยเฉลี่ย 3.89

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติ โดยแสดงผลจากการวิเคราะห์ การแจกแจงเป็นจำนวน และค่าร้อยละ พบว่า

การปั่นจักรยานเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นเกี่ยวกับการปั่นจักรยานเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน อยู่ในระดับมาก โดยเฉลี่ย 3.92

การปั่นจักรยานทำให้มีบุคลิกภาพดี พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับการปั่นจักรยานทำให้มีบุคลิกภาพดี โดยเฉลี่ย 3.64

การปั่นจักรยานทำให้มีสุขภาพที่ดี พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับการปั่นจักรยานทำให้มีสุขภาพที่ดี โดยเฉลี่ย 4.18

การปั่นจักรยานช่วยให้ผ่อนคลายจากการทำงาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับการปั่นจักรยานช่วยให้ผ่อนคลายจากการทำงาน โดยเฉลี่ย 3.89

การปั่นจักรยานทำให้จิตใจสงบมีสมาธิในการทำงาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับการปั่นจักรยานทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิในการทำงาน โดยเฉลี่ย 3.67

ได้เพื่อนและสังคมใหม่ๆจากการปั่นจักรยาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นปานกลางเกี่ยวกับได้เพื่อนและสังคมใหม่ๆจากการปั่นจักรยาน โดยเฉลี่ย 3.38

การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นปานกลาง เกี่ยวกับการปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัย โดยเฉลี่ย 3.07

การปั่นจักรยานช่วยให้ห่างไกลจากโรค พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับการปั่นจักรยานช่วยให้ห่างไกลจากโรค โดยเฉลี่ย 3.71

การใช้จักรยานทำให้การเดินทางสะดวกรวดเร็ว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับการใช้จักรยานทำให้การเดินทางสะดวก รวดเร็ว โดยเฉลี่ย 3.80

การปั่นจักรยานไม่ก่อปัญหาให้กับตนเองและคนรอบข้าง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับการปั่นจักรยานไม่ก่อปัญหาให้กับตนเองและคนรอบข้าง โดยเฉลี่ย 3.72

ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย โดยแสดงผลจากการวิเคราะห์ การแจกแจงเป็นจำนวน และค่าร้อยละ พบว่า

ได้รับคำแนะนำมาว่าการปั่นจักรยานเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นปานกลางเกี่ยวกับได้รับคำแนะนำมาว่าการปั่นจักรยานเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน โดยเฉลี่ย 3.22

ได้ศึกษาหาข้อมูลก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับได้ศึกษาหาข้อมูลก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน โดยเฉลี่ย 3.43

ปั่นจักรยานเพื่อช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับปั่นจักรยานเพื่อช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉลี่ย 3.54

เมื่อเทียบกับการออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ การปั่นจักรยานเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับท่าน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับเมื่อเทียบกับการออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ การปั่นจักรยานเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับท่าน โดยเฉลี่ย 3.50

ตัดสินใจปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพที่ดี พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับตัดสินใจปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพที่ดี โดยเฉลี่ย 3.67

พอใจว่าการปั่นจักรยานทำให้สุขภาพจิตใจดี พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับพอใจว่าการปั่นจักรยานทำให้สุขภาพจิตใจดี โดยเฉลี่ย 3.72

ต้องการปั่นจักรยานเพื่อให้ห่างไกลจากโรค พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับต้องการปั่นจักรยานเพื่อให้ห่างไกลจากโรค โดยเฉลี่ย 3.62

มีสังคมที่ดีจากการปั่นจักรยานโรค พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นปานกลางเกี่ยวกับมีสังคมที่ดีจากการปั่นจักรยาน โดยเฉลี่ย 3.21

ได้หาข้อมูลก่อนการตัดสินใจซื้อจักรยาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับได้หาข้อมูลก่อนการตัดสินใจซื้อจักรยาน โดยเฉลี่ย 3.62

ไม่มีอุปสรรคและปัญหาจากการใช้จักรยาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับคะแนนความคิดเห็นมากเกี่ยวกับไม่มีอุปสรรคและปัญหาจากการใช้จักรยาน โดยเฉลี่ย 3.53

ส่วนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามมีการข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ดังนี้

1. ควรเพิ่มเติมคำถามเกี่ยวกับสถานที่ที่ใช้บริการปั่นจักรยาน
2. ถ้ามีการเพิ่มเติมพื้นที่สำหรับจักรยาน โดยเฉพาะการเพิ่มอัตราการใช้จักรยานเพิ่มขึ้น
3. ควรเพิ่มปัจจัยด้านการป้องกันโรค

ส่วนที่ 7 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน จำนวน 9 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยด้านการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยด้านการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยด้านทัศนคติมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยด้านทัศนคติมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.2 อภิปรายผล

จากผลการวิจัย “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” สามารถนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

5.2.1 ปัจจัยด้านการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เช่น ด้านเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด กล่าวคือ การที่เลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของผู้บริโภค จะเห็นได้ว่าประชาชนส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุลธิดา เหมมาเพชร (2555) พบว่า เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในทางที่ดี

5.2.2 ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย ในระดับปานกลาง ทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กล่าวคือ มีระบบการให้บริการที่ดีมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ส่งผลให้ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อสินค้าโดยมีราคาเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เนตรชนก พงศ์นิสาร (2554) พบว่า ผู้ประกอบการควรเสนอราคาที่ชัดเจน ควรนำเข้าจักรยานที่มีคุณภาพเหมาะสมกับราคา และควรมีระบบบริการที่ดีกับลูกค้า

5.2.3 ปัจจัยด้านทัศนคติมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายในระดับสูง ทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กล่าวคือ ผู้บริโภคเห็นว่าการบินจักรยานทำให้มีสุขภาพที่ดีมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปัญจพร ภาศิริ (2558) พบว่า สาเหตุคนที่ออกกำลังกาย คือ เพื่อสุขภาพ รองลงมาคือเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

5.3 ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

จากการวิเคราะห์ “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” มีข้อเสนอแนะดังนี้

5.3.1 ผู้ประกอบการจักรยานควรมีการจัดกิจกรรมร่วมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ เนื่องจากผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยด้านการออกกำลังกาย ด้านเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เป็นปัจจัยหนึ่งที่ผู้บริโภคตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย

5.3.2 ผู้ประกอบการจักรยานควรมีระบบบริการที่ดี สร้างความประทับใจให้เกิดขึ้นกับลูกค้า เนื่องจากผลการวิจัย พบว่า ถ้าระบบบริการที่ดี ผู้บริโภคจะตัดสินใจซื้อได้อย่างเหมาะสมกับความต้องการ

5.3.3 ผู้ประกอบการจักรยานควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน ทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เพื่อให้ผู้บริโภคเลือกปั่นจักรยานมากกว่าการออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ เนื่องจากผลการวิจัย พบว่า ผู้บริโภคยังขาดความรู้ด้านการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

5.4 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

5.4.1 ควรมุ่งศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยส่วนประสมการตลาดให้ครอบคลุม ครบถ้วนทุกประเด็น เพื่อนำผลที่ไปใช้วางแผนพัฒนารูธุรกิจให้ดียิ่งขึ้น กำหนดกลยุทธ์ สามารถตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค และสร้างความพึงพอใจสูงสุด

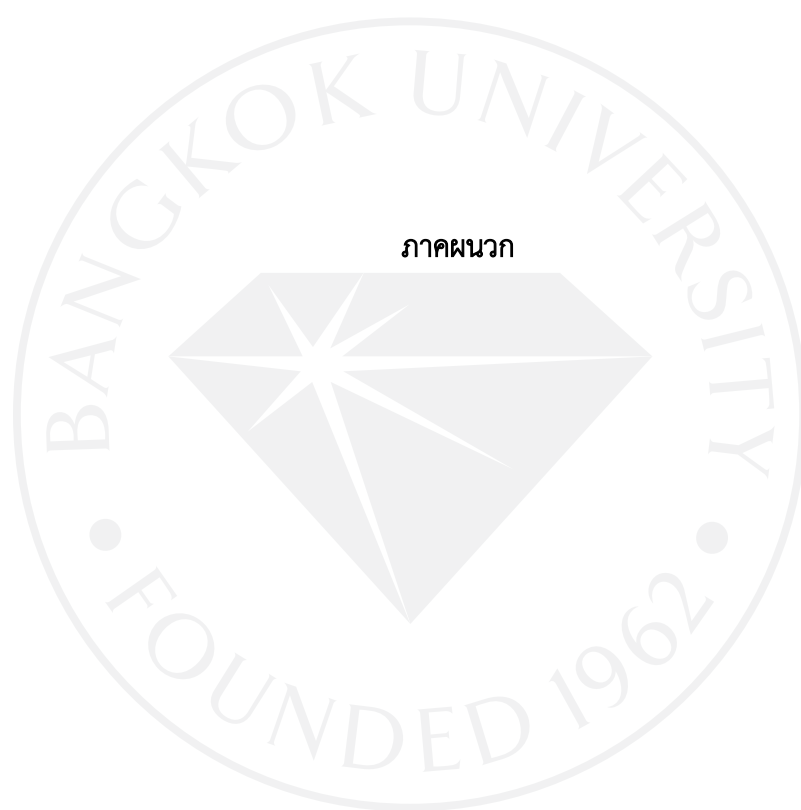
5.4.2 เนื่องจากงานวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษาเฉพาะประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ควรมีการศึกษาในจังหวัดอื่นๆ เนื่องจากการจัดกิจกรรมส่วนใหญ่ในการปั่นจักรยาน จะเน้นเส้นทางจากกรุงเทพมหานครไปยังภูมิภาคต่างๆ หรือจากภูมิภาคเข้าสู่กรุงเทพมหานคร เพื่อให้ได้ผลการวิจัยในภาพรวมของประเทศมากขึ้น

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กฤษดา เรืองอารีรัชต์. (2557). *เปลี่ยนทัศนคติ เดิน-ป่วนในชีวิตประจำวัน เพิ่มสมรรถภาพกาย-ใจ แก้ปัญหาจราจร*. สืบค้นจาก <http://www.ryt9.com>.
- กาญจนศรี สิงห์ภู. (2554). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน*. สืบค้นจาก <http://www.srinagarindhph.kku.ac.th/>.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 – 2549)*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กุลธิดา เหมเพชร. (2555). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- กุลธิดา เจริญลาด. (2546). *ความต้องการของประชาชนเกี่ยวกับการให้บริการทางด้านการออกกำลังกาย และกีฬาของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร*. สมุทรสาคร: วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัด สมุทรสาคร.
- ชนิษฐา พูลสวัสดิ์. (2527). *การเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะๆกับขี่จักรยานอยู่กับที่ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาลวิทย์ โคธีรานุกฤษ. (2556). *ประโยชน์ทางการแพทย์จากการขี่จักรยาน*. สืบค้นจาก <http://www.racing-club.net/board/index.php?topic=8758.0;wap2>.
- ดำรงศักดิ์ ชัยสนธิ. (2540). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ธงชัย สันติวงษ์. (2540). *พฤติกรรมผู้บริโภคทางการตลาด*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- บุณณะ นพคุณ. (2549). *ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อรถจักรยานกรรมศึกษาผู้บริโภคในชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ. (2534). *เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย*. กรุงเทพฯ: พี.แอนด์.บี.พับบลิชซิง.
- ปัญญา เทียนนาวา. (2554). *การจัดการท่องเที่ยวผจญภัยด้วยจักรยานเสือภูเขาโดยชุมชน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.
- ปณิศา มีจินดา. (2553). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: บริษัท ธรรมสาร จำกัด.
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2544). *การบริหารงานวิชาการ*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.

- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2554). *จิตวิทยาการบริหารงานบุคคล*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริม กรุงเทพฯ.
- ปาริชาติ จำเขียน. (2555). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อจักรยานประเภทเสือภูเขาของผู้ที่ปั่นจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปัญญา ไช่มุก. (2555). *ออกกำลังด้วยการปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ*. สืบค้นจาก <http://runnercornerbikingrunningclub.blogspot.com>.
- ปั่นจักรยานป้องกันและแก้ไขภาวะอ้วนลงพุง*. (2557). สืบค้นจาก <http://www.agouracycles.com/>.
- พลเดช เขาวรัตน์. (2556). *ทัศนคติและแนวโน้มพฤติกรรมการใช้จักรยานของนักเรียนและนักศึกษาในเมืองมหาสารคาม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2538). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ภิรมย์ เจริญผล. (2538). *ทัศนคติของคนไร้ที่พึ่งต่อการฝึกอาชีพในสถานสงเคราะห์ชายและหญิง ัญญาบุรี จังหวัดปทุมธานี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- มูลค่าตลาดจักรยานไทย ปี 2558. (2558). *Positioningmag*. สืบค้นจาก <http://www.positioningmag.com>.
- วรภรณ์ กรงทอง. (2549). *พฤติกรรมกรออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วาไรตี้. (2558). *ส่องเทรนด์ 'จักรยาน' ขานรับกระแสนิยม รูปแบบใหม่เพื่อสรีระคนเอเชีย*. สืบค้นจาก <http://www.dailynews.co.th>.
- วัชร ศรีอรุณจันทร์. (2557). *พฤติกรรมกรใช้จักรยานของคนในชุมชนอำเภอเมืองเขียงคาน จังหวัดเลย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม. (2537). *กีฬาเวชศาสตร์*. กรุงเทพฯ: พี.บี.ฟอเรนบุคส์เซนเตอร์.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2536). *หลักการตลาด*. กรุงเทพฯ: S.M. Circuit.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2542). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2552). *การบริหารตลาดยุคใหม่ฉบับปรับปรุงใหม่ปี 2552*. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- ศิวฤทธิ์ พงศกรรังศิลป์. (2547). *หลักการตลาด*. กรุงเทพฯ: บริษัท สำนักพิมพ์ ทอป จำกัด.
- ศุภร เสรีรัตน์. (2544). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ.อาร์ บีซิเนสเพรส.

- ศักดิ์ธำพงษ์ ไชยศร. (2540). *โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง*. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุนนา อยู่โพธิ์. (2532). *ตลาดบริการ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เสรี วงษ์มณฑา. (2542). *การวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: บริษัท อีระฟิล์มและโซเท็กซ์.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2543). *ความสำคัญของการออกกำลังกาย*. สืบค้นจาก
<http://www.srinagarindhph.kku.ac.th/>.
- อมรรัตน์ ภิราษร. (2541). *ผลของการบริหารผ่อนคลายแนวซิงก์ต่อความเครียดและความดัน
โลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อดุลย์ จาตุรงค์กุล. (2543). *กลยุทธ์การตลาด*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2530). *คู่มือการสอนเรื่องครอบครัวศึกษา*. กรุงเทพฯ: สไตล์.
- Kotler, P. (1994). *Marketing management: Analysis planning implementation and
control*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Schiffman, L. G., & Kanuk, L. L. (1994). *Consumer behavior*. NJ: Prentice-Hall.



แบบสอบถาม

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ จัดทำขึ้นโดย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผู้ศึกษาจะทำการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลการตอบของท่าน ซึ่งไม่มีผลทำให้ท่านผู้ตอบแบบสอบถามได้รับความเสียหายใดๆ ทั้งสิ้น ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

กรุณาทำเครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความ ที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ น้อยกว่า 18 ปี 18-30 ปี 31-40 ปี 41-50 ปี
 51-60 ปี มากกว่า 60 ปี
3. ระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก
4. อาชีพ นักเรียน/นักศึกษา ข้าราชการ ลูกจ้าง/พนักงานเอกชน
 เจ้าของธุรกิจ อื่นๆ โปรดระบุ.....
5. สถานภาพ โสด สมรส หย่า/หม้าย
6. น้ำหนัก น้อยกว่า 50 กก. 51-60 กก. 61-70 กก.
 71-80 กก. มากกว่า 80 กก.
7. สุขภาพ ไม่มีโรคประจำตัว มี โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้ท่านเติมเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน (เห็นด้วยมากที่สุด = 5, เห็นด้วยมาก = 4, เห็นด้วยปานกลาง = 3, เห็นด้วยน้อย = 2, เห็นด้วยน้อยที่สุด = 1)

ปัจจัยด้านการออกกำลังกาย	ระดับคะแนนความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. ต้องการเดินหรือเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว					
2. ต้องการให้ร่างกายมีความแข็งแรง					
3. ต้องการมีรูปร่างได้สัดส่วน					
4. ทำงานหนักแล้วไม่เหนื่อย					
5. ต้องการสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี					
6. ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น					
7. ต้องการให้กระดูกแข็งแรง					
8. ต้องการให้มีชีวิตที่ยืนยาว					
9. ช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค					
10. ลดความเจ็บป่วยให้ทุเลาลง					
11. ต้องการฟื้นฟูหัวใจ และระบบต่างๆ ของร่างกาย					
12. ลดระดับน้ำตาลในเลือด					
13. ช่วยรักษาความดันโลหิตสูง					
14. รักษาโรคกระดูกและไขข้อ					
15. คลายเครียด					
16. มีสมาธิมากขึ้น					
17. เสริมสร้างความมั่นใจในบุคลิกภาพ หน้าตา					
18. ทำให้จิตใจแจ่มใส					
19. สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้					
20. มีกิจกรรมทำร่วมกัน เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์					

ส่วนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับส่วนประสมทางการตลาด

คำชี้แจง ให้ท่านเติมเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน (เห็นด้วยมากที่สุด = 5, เห็นด้วยมาก = 4, เห็นด้วยปานกลาง = 3, เห็นด้วยน้อย = 2, เห็นด้วยน้อยที่สุด = 1)

ส่วนประสมทางการตลาด	ระดับคะแนนความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. รูปลักษณ์ความทันสมัยของจักรยานและอุปกรณ์					
2. ราคาของจักรยาน และอุปกรณ์มีความเหมาะสม					
3. จักรยาน และอุปกรณ์สามารถหาซื้อได้ง่าย					
4. ร้านซ่อมจักรยานสามารถเข้าถึงง่าย สะดวก					
5. ร้านขายมีโปรโมชั่นเสริม เช่นบริการซ่อมฟรี บริการนอกสถานที่					
6. มีการรณรงค์การปั่นจักรยาน					
7. มีบริการซื้อเงินผ่อน					
8. ร้านมีบริการให้ข้อมูล คำแนะนำเกี่ยวกับจักรยาน					
9. มีระบบการให้บริการที่ดี					
10. สถานที่ตั้งของร้านและการจัดตกแต่ง					

ส่วนที่ 4 คำถามเกี่ยวกับทัศนคติ

คำชี้แจง ให้ท่านเติมเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน (เห็นด้วยมากที่สุด = 5, เห็นด้วยมาก = 4, เห็นด้วยปานกลาง = 3, เห็นด้วยน้อย = 2, เห็นด้วยน้อยที่สุด = 1)

ทัศนคติ	ระดับคะแนนความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. การปั่นจักรยานเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน					
2. ท่านคิดว่าการปั่นจักรยานทำให้มีบุคลิกภาพดี					
3. ท่านเข้าใจว่าการปั่นจักรยานทำให้มีสุขภาพที่ดี					
4. ท่านรู้สึกว่าการปั่นจักรยานช่วยให้ผ่อนคลายจากการทำงาน					
5. ท่านเข้าใจว่าการปั่นจักรยานทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิในการทำงาน					
6. ท่านได้เพื่อนและสังคมใหม่ๆจากการปั่นจักรยาน					
7. ท่านรู้สึกว่าการปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัย					
8. ท่านคิดว่าการปั่นจักรยานช่วยให้ห่างไกลจากโรค					
9. การใช้จักรยานทำให้การเดินทางสะดวก รวดเร็ว					
10. การปั่นจักรยานไม่ก่อปัญหาให้กับตนเองและคนรอบข้าง					

ส่วนที่ 5 คำถามเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้ท่านเติมเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน (เห็นด้วยมากที่สุด = 5, เห็นด้วยมาก = 4, เห็นด้วยปานกลาง = 3, เห็นด้วยน้อย = 2, เห็นด้วยน้อยที่สุด = 1)

การตัดสินใจเลือกใช้จักรยาน	ระดับคะแนนความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. ท่านได้รับคำแนะนำมาว่าการปั่นจักรยานเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน					
2. ท่านได้ศึกษาหาข้อมูลก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน					
3. ท่านปั่นจักรยานเพื่อช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพ					
4. เมื่อเทียบกับการออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ การปั่นจักรยานเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับท่าน					
5. ท่านตัดสินใจปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพที่ดี					
6. ท่านพอใจว่าการปั่นจักรยานทำให้สุขภาพจิตใจดี					
7. ท่านต้องการปั่นจักรยานเพื่อให้ห่างไกลจากโรค					
8. ท่านมีสังคมที่ดีจากการปั่นจักรยาน					
9. ท่านได้หาข้อมูลก่อนการตัดสินใจซื้อจักรยาน					
10. ท่านไม่มีอุปสรรคและปัญหาจากการใช้จักรยาน					

ส่วนที่ 6 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณที่กรุณาใช้เวลาตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล	อรรัมภา จรุงรังวงษ์
อีเมล	orp@outlook.co.th
ประวัติการศึกษา	ระดับปริญญาโท คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ระดับปริญญาตรี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยี พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ประสบการณ์การทำงาน	Personal assistant



มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

ข้อตกลงว่าด้วยการอนุญาตให้ใช้สิทธิในวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์

วันที่ 4 เดือน ม.ค. พ.ศ. 2560

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว) อรร่วมภ จริวงค์ทอง อยู่บ้านเลขที่ 9

ซอย อ่อนนุช 39/1 ถนน อ่อนนุช ตำบล/แขวง สว่างนวล

อำเภอ/เขต สว่างนวล จังหวัด กทม. รหัสไปรษณีย์ 10250

เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ รหัสประจำตัว 7550201524

ระดับปริญญา ตรี โท เอก

หลักสูตร บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชา -

คณะ บริหารธุรกิจ ซึ่งต่อไปนี้เรียกว่า “ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิ” ฝ่ายหนึ่ง และ

มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ตั้งอยู่เลขที่ 119 ถนนพระราม 4 แขวงพระโขนง เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร

10110 ซึ่งต่อไปนี้เรียกว่า “ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิ” อีกฝ่ายหนึ่ง ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิ และผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิ ตกลงทำสัญญากันโดยมีข้อความดังต่อไปนี้

ข้อ 1. ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิขอรับรองว่าเป็นผู้สร้างสรรค์และเป็นผู้มีสิทธิแต่เพียงผู้เดียวในงานวิทยานิพนธ์ / สารนิพนธ์หัวข้อ

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความยั่งยืน กับ การเลือกใช้กิจกรรมในทางออก คำอวด กาย ของประ ชาวน ใน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๑

ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ (ต่อไปนี้เรียกว่า “วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์”)


ข้อ 2. ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิตกลงยินยอมให้ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิโดยปราศจากค่าตอบแทนและไม่มีกำหนดระยะเวลาในการนำวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ ซึ่งรวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียงการทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ต่อสาธารณชน ให้เข้าต้นฉบับหรือสำเนา งาน ให้ประโยชน์อันเกิดจากลิขสิทธิ์แก่ผู้อื่น อนุญาตให้ผู้อื่นใช้สิทธิโดยจะกำหนดเงื่อนไขอย่างหนึ่งอย่างใดด้วยหรือไม่ก็ได้ ไม่ว่าทั้งหมดหรือเพียงบางส่วน หรือการกระทำอื่นใดในลักษณะทำนองเดียวกัน


ข้อ 3. หากกรณีมีข้อขัดแย้งในปัญหาลิขสิทธิ์ในวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ ระหว่างผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิกับ บุคคลภายนอกก็ดี หรือระหว่างผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิกับบุคคลภายนอกก็ดี หรือมีเหตุขัดข้องอื่นๆ เกี่ยวกับ ลิขสิทธิ์ อันเป็นเหตุให้ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิไม่สามารถนำงานนั้นออกทำซ้ำ เผยแพร่ หรือโฆษณาได้ ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิยินยอมรับผิดชอบและชดเชยค่าเสียหายแก่ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิในความเสียหายต่างๆ ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ได้รับ อนุญาตให้ใช้สิทธิทั้งสิ้น

สัญญานี้ทำขึ้นสองฉบับ มีข้อความเป็นอย่างเดียวกัน คู่สัญญาได้อ่านและเข้าใจข้อความในสัญญาโดยละเอียดแล้ว จึงได้ลงลายมือชื่อให้ไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน และเก็บรักษาไว้ฝ่ายละฉบับ

ลงชื่อ  ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิ
(อรร่วมท อรร่วมท)

ลงชื่อ  ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิ
(อาจารย์ อรร่วมท อรร่วมท)
ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดและศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ  พยาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กฤติกา ลิ้มลาวัลย์)
รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

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