

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เกี่ยวกับปัจจัยการใช้บริการศูนย์สุขภาพ (Fitness Center) ของประชาชนในเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาระดับการใช้บริการในศูนย์สุขภาพของประชาชนในเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้บริการในศูนย์สุขภาพของประชาชนในเขตวัฒนากรุงเทพมหานคร และเพื่อให้ข้อเสนอแนะในการส่งเสริมการใช้บริการใน ศูนย์สุขภาพต่างๆรวมถึงสวนสาธารณะของประชาชนในเขตวัฒนากรุงเทพมหานคร การศึกษานี้เป็นวิจัยเชิงปริมาณ โดยมีจำนวนตัวอย่าง 400 คน ได้นำข้อสรุปการวิจัยและข้อเสนอแนะ ตามลำดับดังนี้

- 5.1 สรุปผลการวิจัย
- 5.2 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน
- 5.3 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย
- 5.4 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

##### 5.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ด้านอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 25 – 35 ปี มีจำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 58.75 รองลงมา มีอายุระหว่าง 46 – 60 ปี จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 19.75 อายุระหว่าง 36 – 45 ปี จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 13.50 และ อายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 32 คนคิดเป็นร้อยละ 8.00

ด้านอาชีพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพประจำ มีจำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 58.25 และ ไม่มีอาชีพประจำ จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75

ด้านเพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 59.00 และ เพศหญิง จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 41.00

ด้านรายได้ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับรายได้ที่ 15,000 – 30,000 บาท เป็นจำนวนมากที่สุด มีจำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 36.25 รองลงมาคือรายได้ ต่ำกว่า 15,000 บาท

มีจำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 29.50 รายได้ที่ 30,001 – 50,000 บาท มีจำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 20.75 และรายได้มากกว่า 50,000 บาท มีจำนวนน้อยที่สุดมีจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 13.50

### 5.1.2 ผลการวิจัยด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ท่านมีสุขภาพดีพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจในระดับปานกลาง และระดับมาก มีจำนวน 141 คน เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 35.30 รองลงมาได้แก่ พึงพอใจในระดับมากที่สุด มีจำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 และพึงพอใจในระดับน้อยมีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5

การมีสุขภาพที่ดีจะทำให้ท่านประหยัดรายจ่ายด้านการแพทย์พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจในระดับมาก มีจำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 49.8 รองลงมาได้แก่ พึงพอใจในระดับมากที่สุด มีจำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 44.8 และพึงพอใจในระดับน้อยมีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.8

ความต้องการที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด และระดับมาก มีจำนวน 170 คน เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 42.5 รองลงมาได้แก่ พึงพอใจในระดับปานกลาง มีจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0

การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีจะช่วยให้ท่านมีสุขภาพที่ดี และป้องกันโรคได้พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจในระดับมาก มีจำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 45.8 รองลงมาได้แก่ พึงพอใจในระดับมากที่สุด มีจำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35 และพึงพอใจในระดับน้อยมีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.8

### 5.1.3 ผลการวิจัยด้านความพึงพอใจในการรับบริการในศูนย์สุขภาพ

ความพึงพอใจที่มีประชาสัมพันธ์คอยให้คำแนะนำขั้นตอนการขอรับบริการ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด มีจำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 55 รองลงมาได้แก่ พึงพอใจในระดับมาก มีจำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 26.8 และพึงพอใจในระดับปานกลาง มีจำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3

ความพึงพอใจต่อความเร็วในการให้บริการของเจ้าหน้าที่ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจในระดับปานกลาง มีจำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาได้แก่ พึง

พอใจในระดับมาก มีจำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 29.8 และพึงพอใจในระดับมากที่สุด มีจำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 28.3

สมาชิกที่ใช้บริการมีความชอบในการออกกำลังกายคล้ายกัน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด มีจำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.3 รองลงมาได้แก่ พึงพอใจในระดับปานกลาง มีจำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8 และพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.8

สมาชิกที่ใช้บริการมีจำนวนเหมาะสมในแต่ละคลาส พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจในระดับมาก มีจำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.5 และรองลงมาได้แก่ พึงพอใจในระดับปานกลาง มีจำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 28.5 และพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0

มีห้องพักรับรองเพื่อให้ได้พักผ่อนพุดคุยหลังการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจในระดับมาก มีจำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 41 และรองลงมาได้แก่ พึงพอใจในระดับมากที่สุด มีจำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 26.5 และพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0

สรุปผลการศึกษาพบว่า ระดับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ (Fitness Center) ของประชาชนในเขตวัฒนา กรุงเทพมหานครอยู่ในระดับมาก มีจำนวน 253 คน คิดเป็นร้อยละ 63.25 และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการศูนย์สุขภาพ (Fitness Center) ของประชาชนในเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ อาชีพ และ ความตระหนักรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง

## 5.2 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

**สมมติฐานที่ 1** ประชาชนที่มีอายุมากมีการใช้บริการศูนย์สุขภาพมากกว่าประชาชนที่มีอายุน้อย

ผลการทดสอบสมมติฐานระหว่างอายุกับการ ใช้บริการศูนย์สุขภาพ ได้ค่า Chi-Square เท่ากับ 11.25 ระดับนัยสำคัญทางสถิติ น้อยกว่าหรือเท่ากับ .001 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงว่า ปัจจัยอายุกับการ ใช้บริการศูนย์สุขภาพมีความสัมพันธ์กัน จึงยอมรับสมมติฐานที่ 1

จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ Gamma ระหว่างตัวแปรอายุกับการ ใช้บริการศูนย์สุขภาพ ได้ค่าสัมพันธ์ เท่ากับ .37 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่าหรือ เท่ากับ .001 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวก ไปในทิศทางเดียวกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่า ตัวแปรด้านอายุกับการ ใช้บริการศูนย์สุขภาพมีความสัมพันธ์กัน

**สมมติฐานที่ 2** ประชาชนที่มีอาชีพทำงานประจำมีการใช้บริการศูนย์สุขภาพมากกว่าประชาชนที่ไม่มีอาชีพทำงานประจำ

ผลการทดสอบสมมติฐานระหว่างอาชีพกับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ ได้ค่า Chi-Square เท่ากับ 14.71 ระดับนัยสำคัญทางสถิติ น้อยกว่า .01 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงว่า ปัจจัยอาชีพกับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ มีความสัมพันธ์กัน จึงยอมรับสมมติฐานที่ 2

จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ Gamma ระหว่างตัวแปรอาชีพกับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ ได้ค่าสัมพันธ์ เท่ากับ .29 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ น้อยกว่าหรือ เท่ากับ .001 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวก ไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่า ตัวแปรด้านอาชีพกับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ

**สมมติฐานที่ 3** ประชาชนเพศหญิงมีการใช้บริการศูนย์สุขภาพมากกว่าประชาชนเพศชาย ผลการทดสอบสมมติฐานระหว่างเพศกับการ ใช้บริการศูนย์สุขภาพ ได้ค่า Chi-Square เท่ากับ 11.25 ระดับนัยสำคัญทางสถิติ น้อยกว่าหรือเท่ากับ .001 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงว่า ปัจจัยเพศกับการ ใช้บริการศูนย์สุขภาพมีความสัมพันธ์กัน จึงยอมรับสมมติฐานที่ 4

จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ Gamma ระหว่างตัวแปรกับเพศการใช้บริการศูนย์สุขภาพ ได้ค่าสัมพันธ์ เท่ากับ .37 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ น้อยกว่าหรือ เท่ากับ .001 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวก ไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่า ตัวแปรด้านเพศกับการ ใช้บริการศูนย์สุขภาพมีความสัมพันธ์กัน

**สมมติฐานที่ 4** ประชาชนที่มีรายได้สูงมีการใช้บริการศูนย์สุขภาพมากกว่าประชาชนที่มีรายได้ต่ำ

ผลการทดสอบสมมติฐานระหว่างรายได้กับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ ได้ค่า Chi-Square เท่ากับ 21.56 ระดับนัยสำคัญทางสถิติ น้อยกว่าหรือเท่ากับ .001 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงว่า ปัจจัยรายได้กับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ มีความสัมพันธ์กัน จึงยอมรับสมมติฐานที่ 3

จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ Gamma ระหว่างตัวแปรรายได้กับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ ได้ค่าสัมพันธ์ เท่ากับ .55 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ น้อยกว่าหรือ เท่ากับ .001

ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวก ไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่า ตัวแปรด้านรายได้กับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ มีความสัมพันธ์กัน

**สมมติฐานที่ 5** ประชาชนที่มีการตระหนักถึงความต้องการมีสุขภาพที่ดีมีการใช้บริการมากกว่าประชาชนที่ไม่มีการตระหนักถึงความต้องการมีสุขภาพที่ดี

ผลการทดสอบสมมติฐานระหว่างการตระหนักถึงความต้องการมีสุขภาพที่ดีกับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ ได้ค่า Chi-Square เท่ากับ 21.56 ระดับนัยสำคัญทางสถิติ น้อยกว่าหรือเท่ากับ .001 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงว่า ปัจจัยการตระหนักถึงความต้องการมีสุขภาพที่ดีกับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ มีความสัมพันธ์กัน จึงยอมรับสมมติฐานที่ 3

จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ Gamma ระหว่างตัวแปรการตระหนักถึงความต้องการมีสุขภาพที่ดีกับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ ได้ค่าสัมพันธ์ เท่ากับ .55 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่าหรือ เท่ากับ .001 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวก ไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่า ตัวแปรด้านการตระหนักถึงความต้องการมีสุขภาพที่ดีกับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ มีความสัมพันธ์กัน

### 5.3 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

5.3.1 ผู้ให้บริการศูนย์สุขภาพควรส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปี โดยจัดให้มีเลนสำหรับจักรยานของเด็ก หรือ จัดทำสนามเด็กเล่น และกองทรายสุขภาพ สำหรับประชาชนที่มีอายุน้อย

5.3.2 ผู้ให้บริการศูนย์สุขภาพควรส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่ไม่มีโอกาสไปประจำ โดยขยายเวลาเปิดบริการช่วงเช้า หรือ จัดตารางเรียนในเวลาช่วงกลางวัน เช่น ช่วงเวลา 10.00 – 15.00 น. เพิ่มขึ้น หรือ มีการลดค่าสมาชิก หรือ ค่าใช้บริการ สำหรับประชาชนที่ประกอบอาชีพอิสระที่ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลาไม่เร่งด่วน

5.3.3 ผู้ให้บริการศูนย์สุขภาพควรส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับประชาชนเพศชาย โดยควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับการจัดทำโปรแกรมออกกำลังกายสำหรับประชาชนเพศชาย เช่น อุปกรณ์ในการสร้างกล้ามเนื้อ

5.3.4 ผู้ให้บริการศูนย์สุขภาพควรส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับประชาชนที่มีรายได้ น้อย โดยการให้บริการฟรี หรือ ลดค่าใช้บริการ ลดอัตราค่าสมาชิก เพื่อเพิ่มจำนวนผู้มาใช้บริการ

น. และจัดบริการอาหารเครื่องดื่มในราคาข่อมเยาไว้สำหรับประชาชนที่ต้องการออกกำลังกายที่มีรายได้น้อย

5.3.5 ผู้ให้บริการศูนย์สุขภาพควรส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับประชาชนที่มีการตระหนักถึงความต้องการมีสุขภาพที่ดีต่ำ โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพ หรือ การประชาสัมพันธ์ในการลดโรคต่าง ๆ ด้วยการออกกำลังกาย

## 5.4 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาโดยใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าควรมีการศึกษาในประเด็นเดียวกันแต่ควรมีการศึกษาเชิงลึก โดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่ครอบคลุมทุกประเด็น อันจะได้นำมาปรับปรุงการให้บริการศูนย์สุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมาออกกำลังกายมากขึ้น

