

แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน
บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

นางสาวศิกานต์ ปาลเสถียร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository(CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

DEVELOPMENT GUIDELINES OF EXERCISE SERVICES FOR THAI AIRWAYS
INTERNATIONAL PUBLIC COMPANY LIMITED'S CABIN ATTENDANT

MISS SIKARN PALASTHIRA

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Sciences Program in Sports Science

Faculty of Sports Science

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับ
พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด
(มหาชน)

โดย

นางสาวศิกานต์ ปาลเสถียร

สาขาวิชา

วิทยาศาสตร์การกีฬา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารธุรกิจ

.....คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต หนึ่งสุขเกษม)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศภักดิ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร. ชัยพัฒน์ หล่อศิริรัตน์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์)

ศึกษาค้นคว้า : แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกก้ำกั๋งกายสำหรับพนักงาน
 ด้อรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน). (DEVELOPMENT
 GUIDELINES OF EXERCISE SERVICES FOR THAI AIRWAYS INTERNATIONAL
 PUBLIC COMPANY LIMITED'S CABIN ATTENDANT) อ.ที่ปริภษาวิทยานิพนธ์หลัก :
 รศ.เทพประสิทธิ์ กุศลวิชัย, 162 หน้า.

การศึกษาค้นคว้านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแนวทางพัฒนาการให้บริการการออกก้ำกั๋งกาย
 สำหรับพนักงานด้อรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการ
 วิจัยเป็นพนักงานด้อรับบนเครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ที่มาใช้บริการใน
 สถานออกก้ำกั๋งกายของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำนวน 400 คน การได้มาซึ่งกลุ่ม
 ตัวอย่างใช้วิธีสุ่มแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม นำข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้มา
 วิเคราะห์หาค่าทางสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า "ที" การทดสอบค่า
 "เอฟ" และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี แอล เอส ดี กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทาง
 สถิติที่ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี ตำแหน่งพนักงานด้อรับ
 บนเครื่องบินหญิงชั้นหนึ่ง เพศชายมีส่วนสูงและน้ำหนักเฉลี่ย 171 – 180 ซม. และ 71-80 กก. เพศ
 หญิงมีส่วนสูงเฉลี่ย 161-170 ซม. และน้ำหนักเฉลี่ย 51-60 กก. ดัชนีมวลกายมีค่าปกติเท่ากับ 25 หรือต่ำ
 กว่า โสด การศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้ 30,001-50,000 บาท ต่อเดือน ออกก้ำกั๋งกาย 1-3 ครั้ง
 ต่อสัปดาห์ ไม่ได้มาใช้บริการเป็นประจำ เนื่องจากไม่มีความเป็นส่วนตัว มักจะใช้บริการใน
 ช่วงเวลา 16.01-18.00 น. ในวันที่ไม่มีการปฏิบัติหน้าที่บนเครื่องบิน

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภพของแนวทางพัฒนาการให้บริการการออกก้ำกั๋งกายสำหรับ
 พนักงานด้อรับบนเครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการ
 บรรลุวัตถุประสงค์ ทั้งโดยภาพรวมและเป็นรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน ยกเว้นด้านการเงินและ
 งบประมาณ และด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่อยู่ในระดับมากที่สุด

3. ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภพของแนวทางพัฒนาการให้บริการการ
 ออกก้ำกั๋งกายสำหรับพนักงานด้อรับบนเครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ระหว่างเพศ
 ชายกับเพศหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในด้านบุคลากร ด้านการวางแผน และ การจัด
 องค์กร ระหว่างพนักงานที่มีค่าดัชนีมวลกายต่างกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 เฉพาะด้านการนำ และระหว่างกลุ่มพนักงานที่มีตำแหน่งงานต่างกัน ไม่แตกต่างกัน

สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา

ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา 2554

ลายมือชื่อ อ.ที่ปริภษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

5278812839 : MAJOR SPORTS SCIENCE

KEYWORDS : DEVELOPMENT GUIDELINES/EXERCISE SERVICES/ THAI AIRWAYS INTERNATIONAL PUBLIC COMPANY LIMITED'S CABIN ATTENDANT

SIKARN PALASTHIRA : DEVELOPMENT GUIDELINES OF EXERCISE SERVICES FOR THAI AIRWAYS INTERNATIONAL PUBLIC COMPANY LIMITED'S CABIN ATTENDANT. ADVISOR:ASSOC. PROF. TEPPRASIT GULTHAWATVICHAI, 162 pp.

The purpose of this study was to develop guidelines of exercise services for Thai Airways International Public Company Limited’s Cabin Attendant. A sample group of 400 flight attendants was acquired by accidental random sampling. The questionnaire was used as a survey tool for collecting data. Data were statistically analyzed in terms of means, standard deviations, t-test and one-way ANOVA (F-test). After initial analysis, LSD was also used to determine the significance difference between means. The level of significant was at .05

1. The majority of the samples were female, age 30 or below, first class cabin attendant rank with weight and height for male were 71-80 kg, and 171 - 180 cm. as well as weight and height for female were 51-60 kg, and 161 - 170 cm. respectively, normal Body Mass Index, single, Bachelors’ Degree and average income between 30,001-50,000 Baht/month. They also exercised about 1-3 times a week, rarely used the facility service provided because of the lack of privacy. These samples were more likely to use the other fitness facilities in their days off between 16:01-18:00 p.m.

2. The opinions of the samples toward the efficiency of the development guidelines of exercise services for Thai Airways International Public Company Limited’s cabin attendant in overall and in different aspects were in high level. In addition, Money and Material aspects were in the highest level.

3. The comparing opinions toward the efficiency of the development guidelines of exercise services for Thai Airways International Public Company Limited’s cabin attendant between male and female was significantly different at .05 level in the aspects of Man, Planning and Organizing. BMI index was significantly different at .05 level in Leading aspect; and among different work positions were no any significant differences.

Field of study : Sports Science.....

Student’s Signature.....

Academic Year : 2011.....

Advisor’s Signature.....

กิตติกรรมประกาศ

อีกหนึ่งความสำเร็จที่มีค่ามากที่สุดอีกครั้งในชีวิตข้าพเจ้า จะไม่ประสบผลได้ หากขาดความช่วยเหลือจากบุคคลผู้มีพระคุณของข้าพเจ้าเหล่านี้

รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุศลวิชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้สละเวลาในการให้คำปรึกษาแนะนำ เอาใจใส่ และติดตามเพื่อให้การทำวิจัยบรรลุตามเป้าหมาย ผู้วิจัยขอกราบและขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศภัทย์ ประธานกรรมการ อาจารย์ ดร. ชัยพัฒน์ หล่อศิริรัตน์ กรรมการ และ รองศาสตราจารย์ ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ กรรมการ ภาxonอมมหาวิทยาลัย ในการสอบวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ที่กรุณาให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆมาโดยตลอดเพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น อีกทั้งยังให้ความได้กรุณาข้าพเจ้าในการสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณโชติรส สีนุญเรือง และคุณยุพา บางน้อยที่ได้กรุณาเสียสละเวลาในการให้ข้อมูลและคำแนะนำต่างๆ ของบริษัท นอกจากนี้ยังเสียสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่น รุ่นพี่นิสิตปริญญาโท ที่ให้ความช่วยเหลือ แนะนำ และประสานงานเรื่องต่างๆ ตลอดจนขอขอบคุณเจ้าหน้าที่คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกด้วยดีตลอดเวลาในการศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

การนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างยิ่งสำหรับคุณพ่อ คุณแม่ และเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ที่ให้กำลังใจและผลักดันให้บรรลุเป้าหมาย

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่ช่วยเหลือการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยซาบซึ้งในความกรุณาของทุกท่านที่กล่าวมาแล้ว และมีได้กล่าวมาในที่นี้ จึงกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย และประโยชน์ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ขอมอบให้แก่ครู อาจารย์ ที่ได้ให้ความรู้ บิдамารดา ผู้ให้กำเนิด คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้ให้ความรู้และเกิดวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขึ้น

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฅ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความของคำที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	7
กรอบแนวคิดการวิจัย	
2 วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกัมภ์กาย.....	9
แนวความคิดและทฤษฎีการบริหารจัดการ	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	41
3 วิธีดำเนินการวิจัย	48
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	48
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	49
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	51
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	52
การวิเคราะห์และค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	53

บทที่

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	54
ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	55
ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม	60
ความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์.....	64
การทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ จำแนกตามเพศและดัชนีมวลกาย ด้วยการทดสอบค่า “ที”	74
การทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ จำแนกตามตำแหน่งงาน ด้วยการทดสอบค่า “เอฟ”	98
5 สรุปอภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	116
สรุปผลการวิจัย.....	116
อภิปรายผลการวิจัย.....	122
ข้อเสนอแนะ.....	122
รายการอ้างอิง.....	133
ภาคผนวก.....	140
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัย	141
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์	142
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	148
ภาคผนวก ง ข้อมูลทั่วไปของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)	158
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	162

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	รายละเอียดการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม	53
2	จำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ ...	55
3	จำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงอายุ	55
4	จำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามตำแหน่งงาน	56
5	จำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามส่วนสูง	56
6	จำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามน้ำหนัก	57
7	จำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเกณฑ์มาตรฐานค่าดัชนีมวลกาย	57
8	จำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพสมรส	58
9	จำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษา	58
10	จำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามรายได้ต่อเดือน	59
11	จำนวนและค่าร้อยละ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความถี่ในการออกกำลังกาย	60
12	จำนวนและค่าร้อยละ ความบ่อยในการมาใช้บริการของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินตอบแบบสอบถาม	60
13	จำนวนและค่าร้อยละ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลที่ไม่ได้มาใช้บริการสถานออกกำลังกายที่บริษัทฯ จัดไว้	61
14	จำนวนและค่าร้อยละ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานออกกำลังกายที่ผู้ตอบแบบสอบถามไปใช้	62

ตารางที่

หน้า

15	จำนวนและค่าร้อยละพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย.....	62
16	จำนวนและค่าร้อยละพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลที่ใช้บริการการออกกำลังกาย	63
17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำ ให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบน เครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์.....	64
18	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำใ้ การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบน เครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้าน บุคลากร.....	65
19	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำใ้ การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบน เครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้าน การเงินและงบประมาณ.....	66
20	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำใ้ การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบน เครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้าน วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	67
21	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำใ้ การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบน เครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้าน การจัดการ	69
22	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำใ้ การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบน เครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้าน การวางแผน.....	70

ตารางที่		หน้า
23	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้ การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบน เครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้าน การจัดองค์กร	71
24	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้ การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบน เครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้าน การนำ.....	72
25	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้ การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบน เครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้าน การประเมินผล	73
26	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพ ของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุ วัตถุประสงค์ จำแนกตามเพศ	74
27	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพ ของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุ วัตถุประสงค์ ด้านบุคลากร จำแนกตามเพศ	75
28	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพ ของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุ วัตถุประสงค์ ด้านการเงินและงบประมาณ จำแนกตามเพศ	77
29	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพ ของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุ วัตถุประสงค์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตาม เพศ.....	78

ตารางที่	หน้า
30	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดการ จำแนกตามเพศ 80
31	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการวางแผน จำแนกตามเพศ 82
32	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดองค์การ จำแนกตามเพศ 83
33	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการนำ จำแนกตามเพศ 84
34	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการประเมินผล จำแนกตามเพศ 85
35	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ จำแนกตามดัชนีมวลกาย 86
36	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านบุคลากร จำแนกตามดัชนีมวลกาย 87

ตารางที่	หน้า	
37	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการเงินและงบประมาณ จำแนกตามดัชนีมวลกาย.....	89
38	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามดัชนีมวลกาย.....	90
39	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดการ จำแนกตามดัชนีมวลกาย	92
40	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการวางแผน จำแนกตามดัชนีมวลกาย	94
41	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดองค์กร จำแนกตามดัชนีมวลกาย.....	95
42	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการนำ จำแนกตามดัชนีมวลกาย	96
43	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการประเมินผล จำแนกตามดัชนีมวลกาย.....	97

ตารางที่	หน้า
44	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของ แนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงาน ต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ จำแนกตามตำแหน่งงาน 99
45	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของ แนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงาน ต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านบุคลากร จำแนกตามตำแหน่งงาน..... 100
46	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของ แนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงาน ต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการเงินและงบประมาณ จำแนกตามตำแหน่งงาน 103
47	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของ แนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงาน ต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตำแหน่ง งาน 105
48	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของ แนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงาน ต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดการ จำแนกตามตำแหน่งงาน 109
49	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของ แนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงาน ต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการวางแผน จำแนกตามตำแหน่งงาน 111
50	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของ แนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงาน ต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดองค์กร จำแนกตามตำแหน่งงาน 113

ตารางที่

หน้า

51	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของ แนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงาน ต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการนำจำแนกตามตำแหน่งงาน	114
52	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของ แนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงาน ต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการประเมินผล จำแนกตามตำแหน่งงาน	115

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคงสามารถแข่งขันกับนานาประเทศได้ ซึ่งการพัฒนาคุณภาพของคนที่สำคัญวิธีหนึ่ง คือการออกกำลังกายซึ่งเป็นการพัฒนาคนให้มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรงสามารถจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีสมรรถภาพในการทำงานดี สามารถทำ ประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม ทำงานได้เป็นเวลานานและมากขึ้น (อวย เกตุสิงห์, 2526) นอกจากนี้การที่บุคคลได้ออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมาย มีสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและจิตที่ดีก็จะช่วยให้เขามีความรู้สึกว่าสามารถควบคุมตนเอง สามารถควบคุมสถานการณ์ และมีความเชี่ยวชาญในเรื่องสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเองและยอมรับตนเองมากขึ้น (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย, 2542) การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้มีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข เทียบเท่ากับปัจจัยต่างๆ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค บุคคลใดมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอเป็นประจำ และเหมาะสม จะมีผลทำให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงมีผลต่อกำลังที่จะต่อสู้กับสภาวะแวดล้อมปัจจุบันมีการพัฒนาด้านกลไกการเคลื่อนไหว สามารถทำงานได้ดี ระบบกล้ามเนื้อและประสาทมีความสัมพันธ์กันดี ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดที่ไม่ออกกำลังกาย สุขภาพร่างกาย ความสมบูรณ์แข็งแรงภูมิคุ้มกันต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ของร่างกายก็จะน้อยกว่าซึ่งมีโอกาสที่จะเกิดโรคที่มีอันตรายต่อร่างกายได้ง่าย โดยเฉพาะในปัจจุบันโรคที่ก่อให้เกิดอัตราการเสียชีวิตสูง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคทางเดินอาหาร โรคเบาหวาน นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลช่วยให้ป้องกันโรคได้หลายชนิด ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของสำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข (2544) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลช่วยให้ป้องกันโรคได้หลายชนิด ได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ ลดความเครียดทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเป็นปกติและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย

จากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรมทำให้วิถีชีวิตของสังคมไทยเปลี่ยนไป คนเริ่มห่างจากธรรมชาติและหันไปใกล้ชิดกับเครื่องจักรกลมากขึ้น ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะฉะนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมที่จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตให้ดีขึ้นเป็นปกติด้วยเหตุผล

และความสำคัญของการออกกำลังกายดังที่กล่าวมาข้างต้น รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญของกีฬา และการออกกำลังกายจึงได้มีการกำหนดนโยบายการส่งเสริม และพัฒนาการกีฬาของประเทศขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้มีโอกาสเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากขึ้นและทั่วถึง โดยให้กระจาย ไปสู่ส่วนต่างๆ ของประเทศ จึงเร่งพัฒนาประชากรของประเทศให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพ ร่างกาย และจิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคมซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของรัฐบาล ดังที่ กำหนดนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาคนให้มีความสามารถ มีคุณธรรม และมีพละกำลังที่สมบูรณ์ไว้ใน แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554 ซึ่งมีเป้าหมายในการพัฒนา คุณภาพของคนไว้ว่า ให้คนไทยได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้ ความสามารถ ทักษะการประกอบอาชีพ และมีความมุ่งมั่นในการดำรงชีวิต ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมายเพื่อ ส่งเสริมศักยภาพให้กับตนเองที่จะนำไปสู่ความเข้มแข็งของครอบครัว ชุมชนและสังคมไทย โดย เพิ่มจำนวนปีการศึกษาเฉลี่ยของคนไทยเป็น 10 ปี พัฒนากำลังแรงงานระดับกลางที่มีคุณภาพเพิ่ม เป็นร้อยละ 60 ของกำลังแรงงานทั้งหมด และเพิ่มสัดส่วนบุคลากรด้านการวิจัยและพัฒนาเป็น 10 คนต่อประชากร 10,000 คนพร้อมทั้งลดปัญหาอาชญากรรมลงร้อยละ 10 และกำหนดให้อายุ คาดหมายเฉลี่ยของคนไทยสูงขึ้นเป็น 80 ปีควบคู่กับการลดอัตราเพิ่มของการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ ป้องกันได้ใน 5 อันดับแรก คือโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือด สมอง และโรคมะเร็ง นำไปสู่การเพิ่มผลิตภาพแรงงาน และลดรายจ่ายด้านสุขภาพของบุคคลลงใน ระยะยาว (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550)

งานบริการของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน มีลักษณะการทำงานของพนักงานที่ใช้ในขณะ ปฏิบัติงาน คือ การยืน การนั่ง ติดต่อกันยาวนานประมาณ 8 ชั่วโมงต่อวัน ทำให้พนักงานเกิดความ เมื่อยล้า เบื่อหน่าย กล้ามเนื้อไม่เกิดการคลายตัวรวมทั้งยังมีผลทำให้พนักงานขาดความ กระตือรือร้นในการปฏิบัติงาน ซึ่งถ้าเกิดลักษณะอาการดังกล่าวก็จะเกิดผลเสียกับผลผลิต การ เคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกาย เป็นความต้องการและมีความจำเป็นอย่างยิ่งของมนุษย์ที่ จะช่วยรักษาสมรรถภาพและสุขภาพให้มีความพร้อมที่จะดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ใน สังคมได้เป็นอย่างดี ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช อ้างถึงใน กรมพลศึกษา (2529) กล่าวว่า

“ร่างกายคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งานมิใช่อยู่นเฉยๆ ถ้าใช้ แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้า ไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญเติบโตแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมลงไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่

ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องการเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการของธรรมชาติเสมอทุกวัน ฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่จะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้กับตนเอง และส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายกลับอ่อนแอลงจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้”

ซึ่งจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนประกอบหนึ่งที่จะทำให้แต่ละบุคคลมีสุขภาพที่ดีและมีสมรรถภาพที่ดีซึ่งส่วนใหญ่เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายมีน้อยแต่ถ้าใช้เวลาที่มีเพียงเล็กน้อยออกกำลังกาย ออกกำลังกายที่ตนเองชอบ มีอุปกรณ์ สถานที่พร้อมเพียงพอเหมาะสมก็จะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์ทุกคนควรได้รับการออกกำลังกายไม่ว่าจะมีอาชีพใด ก็ต้องมีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง สามารถทำงานได้โดยไม่รู้ล้าเหนื่อยและได้รับปริมาณงานมาก การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นถ้าบุคคลใดออกกำลังกายพอเพียงสม่ำเสมอ ก็จะได้รับผลดีอย่างเด่นชัด และจะเป็นบุคคลที่มีสมรรถภาพในการทำงาน ทำงานได้เป็นเวลานานและมากขึ้นสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม

ดังนั้นบริษัทที่ให้บริการสายการบิน ซึ่งเป็นการให้บริการที่เน้นคุณภาพตอบสนองความต้องการของลูกค้าทุกระดับ ที่มีความเที่ยงตรงและมีคุณภาพสูง ซึ่งเป็นหนึ่งในสายการบินที่ได้รับการยอมรับที่สามารถก้าวขึ้นมาเป็นผู้นำ เนื่องจากมีบุคลากรที่มีคุณภาพและศักยภาพ ซึ่งการจะคงคุณภาพและศักยภาพไว้นั้น มีอยู่หลายวิธี ซึ่งวิธีการหนึ่ง คือ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะช่วยพัฒนาให้มีร่างกายแข็งแรง พละนามัสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์ที่มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม เพิ่มพูนสติปัญญา ความรับผิดชอบ ความอดทนเข้มแข็ง ความมีระเบียบวินัย ดังนั้น ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นพนักงานบนเครื่องบินคนหนึ่งและได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงสนใจที่จะศึกษาแนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) เพื่อนำผลที่ได้ไปส่งเสริม ปรับปรุงพนักงานให้มีสุขภาพ และสมรรถภาพที่ดี เพื่อยังผลให้มีประสิทธิภาพในการทำงานของแต่ละบุคคลสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแนวทางการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำแนกตาม เพศ ค่าดัชนีมวลกาย และตำแหน่งงาน

สมมติฐานการวิจัย

1. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง แตกต่างกัน
2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ระหว่าง กลุ่มพนักงานที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ กับกลุ่มพนักงานที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ปกติ แตกต่างกัน
3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ระหว่าง กลุ่มพนักงานที่มีตำแหน่งงานต่างกัน แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านพื้นที่

สถานที่ให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ได้แก่ สาขาสำนักงานใหญ่ถนนวิภาวดีรังสิต และสาขาศูนย์ปฏิบัติการสุวรรณภูมิ
2. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)
3. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยนำหลักการบริหารที่ประกอบด้วย ทฤษฎีทรัพยากรการบริหาร (4 M's) (Koontz, 1972) และทฤษฎีการบริหารจัดการ (POLE) (Chelladurai, 1985) กำหนดเป็นเนื้อหาใน

การพัฒนาแนวทางการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ด้านบุคลากร (Man)
2. ด้านการเงินและงบประมาณ (Money)
3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (Material)
4. ด้านการจัดการ (Management)
5. ด้านการวางแผน (Planning)
6. ด้านการจัดการองค์กร (Organizing)
7. ด้านการนำ (Leading)
8. ด้านการประเมินผล (Evaluating)

4. ขอบเขตด้านเวลา

ผู้วิจัยจะทำการวิจัยในช่วงเวลาระหว่างวันที่ 16 มีนาคม 2555 ถึง วันที่ 12 เมษายน

2555

คำจำกัดความของคำที่ใช้ในการวิจัย

บริการการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จัดหาและ ดำเนินการเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่พนักงานของบริษัทในการไปออกกำลังกายและประกอบ กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เช่น บุคลากร การเงินและงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์สถานที่และสิ่ง อำนวยความสะดวก การประชาสัมพันธ์

สถานออกกำลังกาย หมายถึง สถานที่ที่บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จัดให้พนักงาน ต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ได้แก่ สาขาสำนักงานใหญ่ถนนวิภาวดี รังสิต และสาขาศูนย์ปฏิบัติการสุวรรณภูมิ เพื่อให้พนักงานได้มาใช้เวลาว่างในการประกอบ กิจกรรมทางกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน หมายถึง บุคลากรใน 8 หน้าที่และตำแหน่งงาน ดังนี้

1. ผู้จัดการเที่ยวบิน (Inflight Manager-IM)
2. หัวหน้าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน (Air Purser-AP)
3. พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินชาย ที่ทำงานในชั้นหนึ่ง (ASF)
4. พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินชาย ที่ทำงานในชั้นธุรกิจ (ASR)
5. พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ที่ทำงานในชั้นประหยัด (ASY)
6. พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินหญิง ที่ทำงานในชั้นหนึ่ง (AHF)

7. พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินหญิง ที่ทำงานในชั้นธุรกิจ (AHR)

8. พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินหญิง ที่ทำงานในชั้นประหยัด (AHY)

บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) หมายถึง สายการบินแห่งชาติที่ให้บริการด้านการคมนาคมขนส่งทั้งภายในและระหว่างประเทศ

ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index-BMI) หมายถึง ค่าที่ได้จากน้ำหนักตัว (หน่วยเป็นกิโลกรัม) หารด้วยความสูง (หน่วยเป็นเมตร ยกกำลังสอง) โดยมีเกณฑ์มาตรฐานที่บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ได้กำหนดไว้สำหรับพนักงานต้อนรับหญิง ต้องไม่เกิน 25 และพนักงานต้อนรับชาย ต้องไม่เกิน 27.5

ด้านบุคลากร หมายถึง กระบวนการบริหารจัดการเกี่ยวกับเจ้าหน้าที่และผู้ฝึกสอน ของสถานออกกำลังกาย บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

ด้านการเงินและงบประมาณ หมายถึง กระบวนการบริหารจัดการ ในการวางแผน จัดสรรงบประมาณ ให้คำปรึกษา ควบคุม ดูแลการใช้จ่ายเงิน การจัดเก็บค่าบริการ ของสถานออกกำลังกาย บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก หมายถึง กระบวนการบริหารจัดการ ในด้านความมีมาตรฐาน สุขลักษณะ ความเหมาะสมในการจัดวางผังสถานที่และการตรวจสอบ ของสถานออกกำลังกาย บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

ด้านการจัดการ หมายถึง กระบวนการบริหารจัดการ การพัฒนาบุคลากรและเผยแพร่ข่าวสารของสถานออกกำลังกาย บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

ด้านการวางแผน หมายถึง กระบวนการบริหารจัดการ ในการกำหนดวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการ เพื่อให้การบริการบรรลุวัตถุประสงค์ ของสถานออกกำลังกาย บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

ด้านการจัดองค์กร หมายถึง กระบวนการบริหารจัดการ ในการกำหนดหน้าที่ ความรับผิดชอบ กำหนดขอบเขตในการทำงานของเจ้าหน้าที่ ของสถานออกกำลังกาย บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

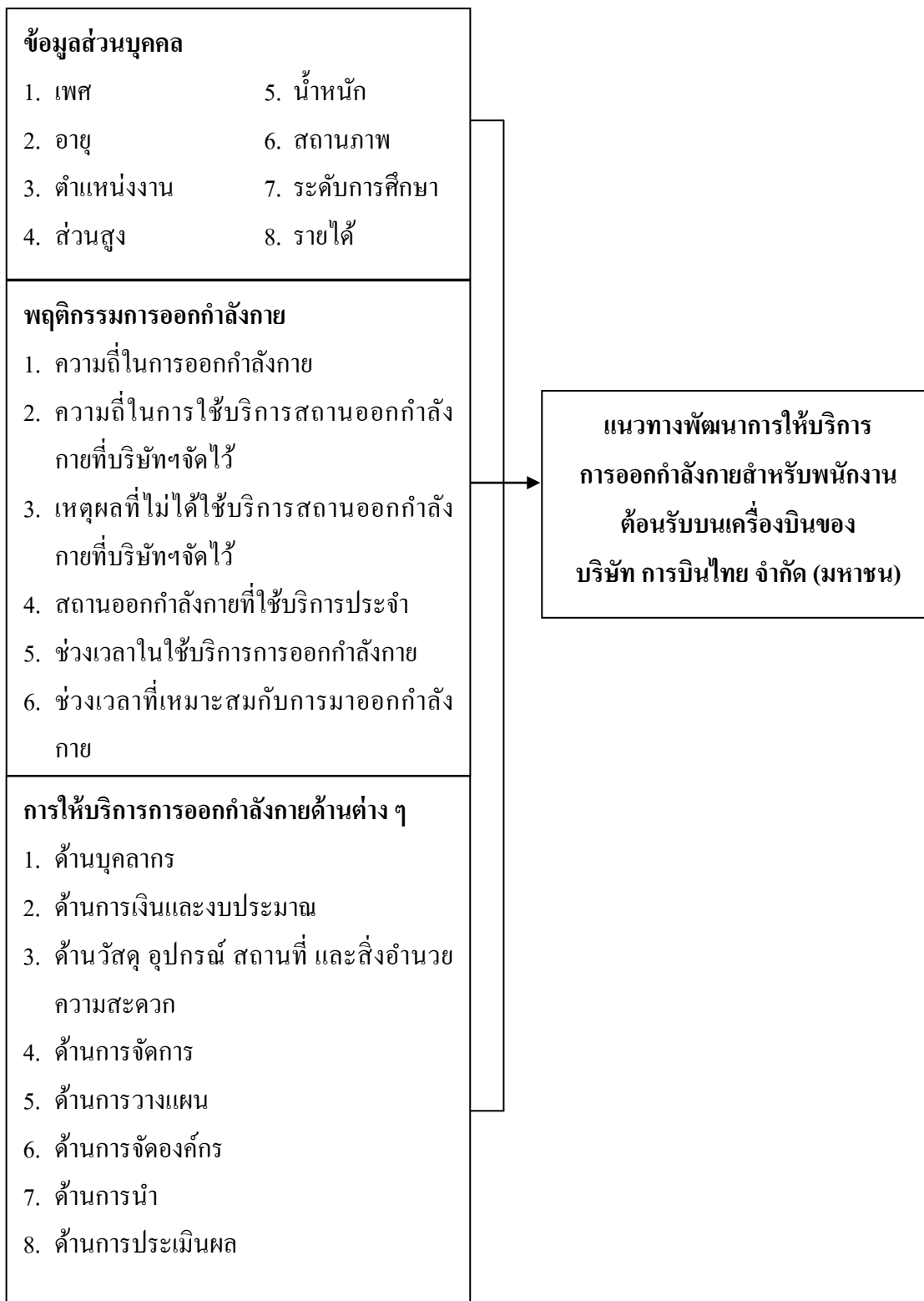
ด้านการนำ หมายถึง กระบวนการบริหารจัดการ เกี่ยวกับการจูงใจ การควบคุมสั่งงาน บำรุงขวัญและกำลังใจให้เจ้าหน้าที่ทำงานปฏิบัติหน้าที่ให้บรรลุวัตถุประสงค์ ของสถานออกกำลังกาย บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

ด้านการประเมินผล หมายถึง กระบวนการบริหารจัดการ ในการกำหนดเวลาและรูปแบบการประเมินผลและนำผลการประเมินไปปรับปรุงการดำเนินงาน ของสถานออกกำลังกาย บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบถึงแนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)
2. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการให้บริการการออกกำลังกาย สำหรับบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) สามารถนำแนวทางที่ผู้วิจัยได้พัฒนานี้ไปใช้ในการวางแผน กำหนดนโยบาย เพื่อให้พนักงานของบริษัท มีร่างกายแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานบนเครื่องบินได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 2

วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าวรรณคดีและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแหล่ง อ้างอิงต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางการศึกษา ดังนี้

1. แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. แนวความคิดและทฤษฎีการบริหารจัดการ
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

นักวิชาการ และผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาและกีฬาหลายท่านให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ต่างๆ กันดังนี้

วรงค์ พิพิธชอบ (2525) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การที่เราได้ทำร่างกายได้ใช้ แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกาย หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดความ เคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดดการวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย แต่ละกิจกรรม ร่างกายได้ใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามาก หรือน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2527) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ ร่างกายมีสุขภาพรูปร่างที่ดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อ หลังจาก การบาดเจ็บหรือพิการได้อีก

มงคล ใจดี (2539) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การฝึกซ้อมในส่วนต่างๆ ของร่างกายใน การทำงานมากกว่าสภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบโดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และ สภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญจนเป็นผลให้ร่างกาย และจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ขึ้น

วาริศา วิเศษสรรพ (2540) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ กระบวนการของการใช้กลไกของ ร่างกายในการทำงานอย่างเต็มที่ตามศักยภาพซึ่งผลที่ตามมา ทำ ให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง

กระบี่กระบพร่า มีความพร้อมที่จะทำงาน การปล่อยร่างกายให้อยู่อย่างหนึ่ง ๆ หรือเป็นไปตามกลไกธรรมชาติเป็นการฝึกให้การทำงานของร่างกายเฉื่อยชา การกระตุ้นร่างกายเป็นระยะ ๆ ด้วยการออกกำลังกายทำให้หัวใจ ระบบไหลเวียนของโลหิต ระบบการหายใจ ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ และเซลล์อวัยวะทุกส่วนจะได้รับการกระตุ้นด้วย

อาทิตย์ ชำรงชัยชนะ (2541) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางร่างกายในทุกๆลักษณะเพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหวช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงทรหดทรงดี ปอด และหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานได้อย่างยาวนาน โดยไม่รู้ล้าเหนื่อยเมื่อยเมื่อร่างกายได้พักสักครู่จะดีขึ้น

จรวยพร ธรณินทร์ (2542) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของคน ต้องมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลาหากไม่ใช้งาน ทำงานอยู่กับโต๊ะตลอดเวลาจะทำให้กล้ามเนื้อข้อต่อและอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมสภาพลงไป จึงต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและตลอดชีวิต จึงสามารถรักษาระดับสมรรถภาพร่างกายให้ทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหนื่อยง่าย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อ ก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินวิ่ง วิ่งเหยาะ หรือฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งการแข่งขัน

ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ (2544) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ ลักษณะของการทำงานหรือเตรียมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ส่วนหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายไปพร้อมกันโดยการทำงานของร่างกาย ไม่ต้องใช้ทักษะหรือกฎกติกาที่ซับซ้อนง่ายต่อการปฏิบัติ ระยะเวลา ประหยัดค่าใช้จ่าย ให้ผลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ

นคร บุญคง (2545) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การกระทำที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายทำงานมากกว่าปกติอย่างเป็นระบบระเบียบสอดคล้องกับความเหมาะสมของเพศวัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญจนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทางที่ดีสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย เป็นการทำให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวส่งผลต่อการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบโครงร่างของร่างกาย ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมหรือการเล่นกีฬาให้เป็นตัวกระตุ้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด กายบริหาร โดยไม่ได้มุ่งเน้นการแข่งขัน

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความสำคัญ และประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพที่ดีที่มีความพร้อมที่จะศึกษา และปฏิบัติงานไม่เพียงแต่จะช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงเท่านั้นยังมีผลต่อภาวะจิตใจ อารมณ์ รวมทั้งสังคมอีกด้วย สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2541) ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิต และพฤติกรรมกรออกกำลังกายไว้คือ ในภาวะปัจจุบัน สังคมมองการศึกษาเป็นเรื่องว่าด้วยชีวิตและสุขภาพ ปัจจัยที่มามีอิทธิพลทำให้สาระวิชาและความสำคัญของการศึกษาเปลี่ยนไป คือ คุณภาพชีวิตเป็นอีกมิติหนึ่งของการพลศึกษา ในยุคโลกาภิวัตน์เมื่อองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความสำคัญกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้งานรับ และพัฒนารูปแบบการจัดการในการที่จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพดีในปี 2000 (Health for All by the Year 2000) คุณภาพชีวิตกลายเป็นหลักการที่สำคัญที่จะบ่งบอกความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่ถูกต้อง ส่วนพฤติกรรมกรออกกำลังกายนั้นได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรออกกำลังกาย และการส่งเสริมสุขภาพธุรกิจด้านการออกกำลังกาย การส่งเสริมสุขภาพ ความสวยงามของร่างกายเป็นภาระกิจที่ได้รับความนิยม และเฟื่องฟูมากในปัจจุบัน ข้อสังเกตที่น่าสนใจคือความใส่ใจของคนไทยที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง การแพร่ข่าวสารด้วยโรคป้องกันโรค การดูแลตนเองเพื่อไม่ให้เป็นโรคมิทธิพลทำให้คนไทยใส่ใจต่อร่างกายของตนเองและสุขภาพมากขึ้น และนอกจากนี้ มีผู้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ดังนี้

เจ็ดชัย โขครัตนชัย (2540) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก เพราะว่าจะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของประชากรลงได้อย่างมาก จะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดีเพราะเมื่อคนในชาติได้เล่นกีฬา ได้ออกกำลังกาย ก็ทำให้สุขภาพดีทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และเมื่อคนมีสุขภาพดีได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดก็จะทำให้มีสุขภาพจิตดีก็ย่อมทำให้สังคมสงบสุขประเทศชาติสามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพในทุก ๆ ด้าน

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

มีผู้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่างๆ กัน ดังนี้

นพวรรณ อนุโยธา (2541) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อทางร่างกายดังนี้

- 1.ระบบการหมุนเวียนโลหิต
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี

1.3 ซึ่พจรขณะพักลดลง

2. ระบบการหายใจ

2.1 ถุงลมหุดและขยายตัวได้ดี

2.2 ปอดแข็งแรง

3. ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ

3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง

3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

และกล่าวต่ออีกว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านอื่นๆ อีกมากมาย ดังนี้

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูกเรื้อรัง
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก่วโรคความดันโลหิต
9. กระฉับกระเฉงไม่อ่อนแอ

กรมพลศึกษา (2542) กล่าวว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อการสร้างเส้นใยกล้ามเนื้อ และความแน่นของกระดูกในผู้สูงอายุไว้ดังนี้

เนื่องจากในผู้สูงอายุ Growth Hormone ลดลงทำให้เส้นใยกล้ามเนื้อและความหนาแน่นของกระดูกลดลง ในสตรีวัยหมดประจำเดือน การลดลงของฮอร์โมนเพศทำให้เกิดการลดลงของกระดูก 3–5% ต่อปี กิจกรรมการออกกำลังกายจึงมีผลต่อการเพิ่มเส้นใยกล้ามเนื้อ และลดความเสื่อมของกระดูกได้ 20–30% ACSM (American College of Sport Medicine) Guideline (1998) เสนอกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มเส้นใยกล้ามเนื้อ โดยใช้น้ำหนัก แรงดัน สำหรับคนวัยกลางคนไว้ดังนี้

1. ใช้น้ำหนักสูงที่สุดเท่าที่ได้ใน 1 เซ็ต
2. ปฏิบัติ 8–12 ครั้งต่อ 1 เซ็ต
3. ใช้ร้อยละของร่างกาย 8–10 ส่วนของร่างกายในการออกกำลังกาย

4. ปฏิบัติ 2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นอย่างน้อย

การลดความเสื่อมของกระดูกมีการวิจัยในสหรัฐอเมริกา (Gianni F. MaddaloZZo, Ph.D) เกี่ยวกับการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) ในคนอายุ 60 ปี เป็นเวลา 9 เดือนติดต่อกันจำนวน 72 คน พบว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกมีการเสื่อมของกระดูกเพิ่มขึ้น ขณะที่กลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยน้ำหนักมีการพัฒนาของร่างกายเพิ่มขึ้น 40% ในเพศชาย และ 60% ในเพศหญิงและมีการเพิ่มของเส้นใยของกล้ามเนื้อเกือบ 2 กิโลกรัม ในเพศชาย และ 2 กิโลกรัมในเพศหญิงกิจกรรมการออกกำลังกายสามารถลดความเสื่อมของกระดูกได้โดย

1. เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายก่อนวัยมีประจำ เดือนเพื่อเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก
2. เลือกกิจกรรมที่มีการเดิน กระโดด หรือการฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อคงความหนาแน่นของกระดูกที่ร่างกายยังมีฮอร์โมนเพศอยู่
3. ควรฝึกด้วยน้ำหนักหรือกิจกรรมการฝึกที่ใช้แรงต้านทาน จะทำให้ร่างกายมีความหนาแน่นของกระดูกบริเวณข้อสะโพกและกระดูกสันหลังมากขึ้น

จรวยพร ธรณินทร์ (2542) กล่าวว่า การออกกำลังกายและกีฬาที่บุคคลทั่วไป วัยทำงาน ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ ที่มีชั่วโมงกีฬาควรเลือกเพื่อสุขภาพ เพราะจะให้ประโยชน์กับร่างกายและจิตใจ เล่นเพื่อเป็นการนันทนาการเป็นกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจในเวลาว่าง เล่นด้วยความสนุกสนาน กีฬา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่นิยมสูงสุด เพราะง่าย สนุก ได้ผลดี ปลอดภัย เล่นได้เองตามลำพัง หรือฝึกพร้อมกับกลุ่ม ได้คือ เดิน วิ่ง เหยาะ ขี่จักรยาน กระโดดเชือก และแอโรบิกแดนซ์จะเลือกกิจกรรมใด ขึ้นอยู่กับความสามารถ ความถนัด และความสนใจ

ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์ (2544) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. สุขภาพทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรง ทำให้มีประสิทธิภาพในการต่อสู้กับกิจการงาน และการใช้ชีวิตประจำวัน
2. ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้เป็นปกติหรือดีกว่าปกติ ได้แก่ ระบบไหลเวียน ระบบขับถ่าย ระบบย่อยอาหาร การควบคุมฮอร์โมน เป็นต้น
3. นอนหลับง่าย
4. ลดความเครียด
5. ช่วยฟื้นฟูสภาพหัวใจที่ผิดปกติ
6. ช่วยป้องกันโรคหัวใจ

7. กระดูกแข็งแรง
8. สมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ ดีขึ้น
9. มีจิตใจเข้มแข็งขึ้น
10. ทำให้รูปร่างทรวดทรงดี
11. เป็นวิธีลดความอ้วนที่ดี
12. ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและฟื้นฟูสภาพ
13. มีความสามารถต่อสู้ป้องกันตัวในสภาวะคับขันได้ดี
14. สามารถพัฒนาความสามารถทางกายไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้
15. มีบุคลิกภาพดี สามารถเข้าสังคมและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

เอเธิล อาร์ เนลสัน และ กิตติพร ตันตระรุ่งโรจน์ (2545) กล่าวว่า ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักโดยวิธีควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียวจะลดน้ำหนักได้ด้วยความยากลำบาก แต่ถ้าเขาออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหาร เขาจะลดน้ำหนักได้ผลดียิ่งขึ้นและการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินรวมทั้งพลังงานที่ได้มาจากการบริโภคอาหารด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลต่อระบบทางเดินอาหารด้วย ซึ่งจะเป็นผลดีต่อระบบย่อยอาหารและการทำงานของลำไส้ที่ส่งผลให้การขับถ่ายดีขึ้นด้วยการออกกำลังกายอย่างเพียงพอจะช่วยเพิ่มปริมาณเลือดไหลเวียนไปยังอวัยวะต่างๆ มากขึ้น ทำให้การทำงานของอวัยวะเหล่านี้ดีขึ้น ตับไต ปอด และผิวหนัง สามารถขจัดของเสียออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพนอกจากนั้นการออกกำลังกายยังมีประโยชน์ต่อการทำให้จิตใจปลอดโปร่งสดชื่นด้วยการทำงานที่ต้องใช้ความคิดมากๆ ทำให้เลือดไปคั่งในสมองมากเกินไปและกล้ามเนื้อจะขาดเลือด ดังนั้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะจะทำให้เราสนุก และช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างการทำงานของสมองและกล้ามเนื้อเป็นการช่วยลดความตึงเครียดด้วยสิ่งเหล่านี้คือส่วนที่สำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี

ผลเสียของการไม่ได้ออกกำลังกาย

การขาดการออกกำลังกายจะทำให้ผลตรงข้ามกับผลการออกกำลังกายต่ออวัยวะ หน้าที่ของอวัยวะ โดยทำให้เกิดความเสื่อมของสมรรถภาพร่างกาย และเป็นสาเหตุนำโรคหลายชนิด (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2532) เช่น

1. โรคประสาทเสียคุณภาพ ตามปกติการทำงานของอวัยวะภายในจะอยู่ในความควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานต่อต้านสภาพสมดุล การขาดการออกกำลังกายทำให้การทำงานของระบบประสาทเสรีระบบหนึ่งลดลง และอีกระบบหนึ่งเด่นชัดขึ้น จึงเป็นผลให้

เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะที่ควบคุมอยู่ ที่เห็นได้ชัด คือ ระบบทางเดินอาหารมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกเป็นประจำ และมีอาการของโรคทางระบบประสาทอื่น ๆ เช่น เป็นลมบ่อยเหงื่อออกตามฝ่าเท้า ใจสั่นนอนไม่หลับ ฯลฯ

2. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การขาดการออกกำลังกาย (ประกอบกับการรับประทานอาหารเกิน, ความเครียด, สูบบุหรี่มาก ฯลฯ) ทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ เสียความยืดหยุ่น มีธาตุหินปูนและไขมันไปพอกพูนทำ ให้หลอดเลือดเกิดความอุดตันได้ง่ายโดยเฉพาะที่หัวใจ อาการของโรคนี้ขึ้นอยู่กับสภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่ถูกอุดตัน ในขั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการแค่เจ็บ แน่นหน้าอก ระยะสั้นเป็นบางครั้ง แต่ในขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นานหรือเกิดอาการหัวใจวายอย่างปัจจุบันได้

3. โรคความดันโลหิตสูง จากสภาพหลอดเลือดทั่วไปที่มีการเสื่อม ประกอบกับสภาวะทางจิตใจและเสียคุณภาพของระบบประสาทอันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย

4. โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพของไขมัน การมีไขมันเกินร้อยละ 15 ของน้ำหนักตัวควรถือว่าเป็นโรค แต่อาการของโรคที่แสดงออกมาในระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหวมีการติดขัด ไม่คล่องตัว ระบบการหายใจและไหลเวียน มีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้น ความอ้วนยังเป็นสาเหตุของโรคอื่น ๆ อีก อาทิเช่น เบาหวาน ความดันสูง และโรคหัวใจ

5. โรคเบาหวาน จริงอยู่ที่ว่าโรคเบาหวานเป็นโรคทางกรรมพันธุ์และความผิดปกติของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังกายสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดโดยการเผาผลาญเป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ แม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวแล้วก็ตาม อาจไม่แสดงออกมาเลยตลอดชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะเป็น โรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรจะเป็น จึงถือได้ว่าการขาดการออกกำลังกาย เป็นสาเหตุ นำอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

6. โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายให้ข้อต่อต่าง ๆ ได้รับการใช้งานน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในการเสื่อมตัวเร็ว โดยเฉพาะที่เข่าและข้อเท้า ซึ่งจะมีการอักเสบและมีธาตุหินปูนเกาะทำให้เกิดการติดขัด และเจ็บปวดเมื่อยมีการเคลื่อนไหวที่กระดูกจะมีการเคลื่อนย้ายธาตุหินปูนออกจากกระดูกทำให้กระดูกบาง เปราะแตกหักง่าย

สรุปผลเสียของการไม่ได้ออกกำลังกาย คือ ทำให้ร่างกายของเรามีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อ และกระดูกเป็นต้น

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายนั้นถ้าจะให้ได้ประโยชน์อย่างแท้จริง ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ มิฉะนั้นการออกกำลังกายอาจจะไม่ได้รับประโยชน์ หรือบางครั้งอาจเป็นโทษก็ได้มีผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาและการกีฬาหลายท่านได้ให้คำแนะนำ เกี่ยวกับหลักของการออกกำลังกาย เพื่อ สุขภาพไว้ดังนี้

สุชาติ โสมประยูร (2520) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายควรจะให้ออกแรงจนเหนื่อย
 2. กิจกรรมนั้นต้องทำ ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ
 3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนานเล่นได้สะดวก และเล่นได้นาน
 4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อนเพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ
 5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป แล้วแต่เพศ วัย สภาพของร่างกาย และสิ่งแวดล้อม
 6. สำหรับผู้มีสุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำ ตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงควรปรึกษาแพทย์ก่อน
 7. การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ควรออกกำลังกายขณะที่หิว หรืออิ่มใหม่ ๆ ในขณะที่ออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำหรือ ภายหลังการออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อย และเหงื่อแห้งค่อยอาบน้ำหรือทำ ภารกิจอื่น ๆ
- กรุงไกร เจนพานิช (2522) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า การออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพดีได้แก่ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาวะของร่างกาย โดยทั่วไปถือหลักว่าการออกกำลังกายนั้นต้องทำ ให้รู้สึกเหนื่อยแต่เพียงเล็กน้อย (เหงื่อซึม) แต่เหนื่อยอยู่เป็นเวลานานพอสมควร การออกกำลังกายที่หักโหมหรือออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ คือ เล่น ๆ หยุด ๆ จะไม่ได้ผลเท่าที่ควรหรือ กลับเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523) ได้ให้คำแนะนำถึงหลักวิธีการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบาๆก่อน แล้วจึงค่อยๆเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อน
2. ผู้ที่เพิ่งฟื้นจากไข้หรือมีโรคประจำ ตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

3. ผู้ประสงค์จะออกกำลังกายอย่างหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้มีอายุมากกว่า 40 ปี จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หอบมาก ซึ่พจรเต้นแรงต้องหยุดการออกกำลังกายทันที และถ้าต้องการจะออกกำลังกายใหม่ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์เสียก่อน

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง

6. การออกกำลังกายที่จะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรต้องออกแรง โดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติหรือให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น ซึ่พจรเต้นเร็วขึ้น

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำ ที่ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านใช้เวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ กระโดดเชือก ชกกลมเป็นต้น

8. เครื่องมือที่ใช้ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเขย่า ส้น ดิ่ง ดัน เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้นมีประโยชน์น้อยมาก เพราะว่าการออกกำลังกายจะมีผลต่อเมื่อร่างกายได้ออกแรงมากกว่าปกติมากน้อยเพียงใด

9. การออกกำลังกายควรทำ อย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำ ทุกวันนั้นใด ร่างกายก็มีความต้องการออกกำลังกายเป็นประจำ ทุกวันนั้นนั่น

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรจะทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำ ควบคุมกันไปด้วย เช่น การนับอัตราการเต้นของซึ่พจร อัตราการหายใจ ชั่งน้ำหนัก เป็นต้น

11. การออกกำลังกายเป็นประจำ เพียงปัจจัยอย่างหนึ่งในการปรับปรุง และรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลดีต้องมีการรับประทานอาหารที่ถูกต้องพร้อมๆ กับการพักผ่อนอย่างเพียงพอด้วย

12. พึงระลึกไว้เสมอว่าไม่มีการฝึกหรือออกกำลังกายวิธีใดเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายแต่การฝึกหรือการออกกำลังกายจะต้องค่อยเป็นค่อยไปเป็นขั้นตอน

ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ (2526) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ต้องมีเวลาพอสำหรับรับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายต้องทำ เป็นประจำ และต้องนานพอที่จะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพให้ดีขึ้นต้อง ใช้เวลาอย่างน้อย 3 เดือน ฉะนั้นในการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเวลาให้

เพียงพอ และเป็นประจำ ตลอดไป เพราะถ้ากระทำ ไม่สม่ำเสมอจะไม่ได้ผลเท่าที่ควรทำ ให้สมรรถภาพทางกายลดลงและการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงความหนักและชนิดของกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

2. กิจกรรมการออกกำลังกาย จำ เป็นต้องกำหนดให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของแต่ละบุคคลทั้งเป้าหมาย และความหนักของกิจกรรม และสภาพที่ต้องการแล้วจำ เป็นต้องมีวิธีการประเมินความก้าวหน้าทางด้านสมรรถภาพของตนเองด้วยว่า บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ต้องพึงระลึกอยู่เสมอว่าไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายใดที่สมบูรณ์แบบ และเหมาะสมกับทุกคน ทุกเพศและทุกวัย แต่โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดให้เหมาะสมกับกับคนทุกคน ทุกเพศ และทุกวัยแต่โปรแกรมการออกกำลังกาย จำ เป็นต้องจัดให้เหมาะสมสำหรับสนองความต้องการและความสามารถของแต่ละคน ทั้งชนิดกิจกรรม ความหนัก และความบ่อยเป็น ราย ๆ ไป

3. โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีจะต้องมุ่งสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้ครบทุกด้านไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใดเพียงชนิดเดียวที่จะส่งเสริมสมรรถภาพครบทุกด้าน ฉะนั้นโปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดกิจกรรมหลายๆอย่างที่จะมุ่งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ได้แก่ สมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีต้องสามารถเสริมสร้างพัฒนาองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายซึ่งสำคัญที่สุด

4. โปรแกรมการออกกำลังกายต้องถูกจัดไว้อย่างเป็นระบบทั้งด้านความบ่อย และความสม่ำเสมอโปรแกรมการออกกำลังกาย จำ เป็นต้องจัดเพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของแต่ละบุคคล

5. ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จะต้องไม่มากและไม่น้อยจนเกินไปไม่มีผลต่อการเสริมสร้าง และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายควรพยายามทำให้เป็นตารางสำหรับการออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างน้อยควรสัปดาห์ละ 4 ครั้ง ๆ ละไม่น้อยกว่า 10 นาที โดยใช้อัตราชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นเกณฑ์ซึ่งมีหลักดังนี้

5.1 ไม่เกิน 190-อายุ ครั้ง/นาที ในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่

5.2 ไม่เกิน 180-อายุ ครั้ง/นาที ในผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

6. ออกกำลังกายแบบเพิ่มความหนัก (แบบก้าวหน้า) เป็นกุญแจไปสู่การมีสุขภาพที่ดีการออกกำลังกายที่จะมีผลต่อสมรรถภาพ จำ เป็นต้องเพิ่มความหนักของกิจกรรมให้มากขึ้นพอที่จะเสริมสร้าง และพัฒนาสมรรถภาพทั้งด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ

กล้ามเนื้อ และความอดทนในระบบไหลเวียนเลือด การเพิ่มความหนักเพิ่มได้ 2 ลักษณะ คือเพิ่มความหนักของกิจกรรมกับความนานของกิจกรรม

7. ความก้าวหน้าของสมรรถภาพเป็นสิ่งที่สำคัญของการออกกำลังกายถ้ากระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอ จะมีผลทำให้ร่างกายปรับตัวต่อการเพิ่มแรงต้านทานที่จะทำให้ร่างกายพัฒนาขึ้น ฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นต้องเพิ่มความหนักโดยเพิ่มขึ้นทีละน้อย และสม่ำเสมออย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเป็นวิธีทางนำไปสู่การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

8. การฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่จัดไว้เหมาะสมจะเป็นผลรวมของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โปรแกรมการออกกำลังกายที่สมบูรณ์จะต้องพัฒนาองค์ประกอบทุกด้านของสมรรถภาพทางกาย

อวย เกตุสิงห์ (2526) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับหลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพอสรุปได้ ดังนี้

1. การอยู่เฉยไม่ทำอะไรเลยจะทำให้หัวใจเสื่อมโทรม
2. การทำงานพอเหมาะไม่มากเกินไปทำให้หัวใจเจริญ
3. การทำงานหนักเกินไปกลับจะทำให้หัวใจวายตาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531) ได้ให้คำแนะนำว่า การที่จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้นนั้นขึ้นอยู่กับโปรแกรมและวิธีการฝึก ออกกำลังกายซึ่งควรให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการว่าต้องการจะสร้างเสริมสมรรถภาพให้กับส่วนใดของร่างกาย และโปรแกรมที่นั้นจะต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง คือ ความบ่อยครั้งของการฝึกปริมาณของการออกกำลังกาย ชนิดของการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารการพักผ่อนหลับนอนและความแตกต่างทางธรรมชาติของบุคคลที่จะออกกำลังกาย ด้วยเหตุนี้การออกกำลังกายกำลังกายจึงควรให้ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน จึงจะได้ผลดีโดยอาศัยหลักของการออกกำลังกายที่เป็นพื้นฐานดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายในตอนแรกควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ ใช้ปริมาณงานน้อยและควรเป็นการออกกำลังกายโดยใช้วิธีง่าย ๆ เมื่อร่างกายปรับตัวดีขึ้นแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณปริมาณความหนักเบาของงานและความยากขึ้นเป็นลำดับ ตามพัฒนาการของสภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น

2. การออกกำลังกายที่ดีควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายควบคู่ไปพร้อมๆกันไม่ควรออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

เสก อักษรานุเคราะห์ (253) ได้สรุปหลักของการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งให้ชื่อว่าเป็นการออกกำลังกายแบบสายกลางโดยการออกกำลังกายดังกล่าวมีหลัก คือ

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ทำ ติดต่อกันระหว่าง 20-30 นาที และทำ เพียงวันเว้นวัน ก็พอ แต่ถ้าทำ ได้ทุกวัน ได้ยิ่งดี
4. วิธีออกกำลังกายให้อบอุ่นร่างกาย 15 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บน้อยแห่ง
6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่งสรุปหลักในการออกกำลังกายทั่วไป คือ ค่อยทำ ค่อยไป อบอุ่นร่างกาย ประมาณตนไม่หักโหม ฝึกในเวลาประจำ สม่ำเสมอ สร้างกำลังใจโดยเฉพาะใน 6 สัปดาห์แรกที่เริ่มฝึกออกกำลังกายเป็นกลุ่มชวนพักพวกร่วมเล่นด้วย เปลี่ยนกิจกรรมบ่อยๆ เพื่อให้สนุกสนานน่าสนใจตรวจสอบความก้าวหน้า โดยดูจากน้ำหนักตัวและชีพจร ท่านจะฝึกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอะไรก็ได้ และจะเล่นอย่างไรก็ได้ไม่สำคัญ สิ่งสำคัญที่สุดทำ อย่างไรจึงจะทำ ได้สม่ำเสมอต่อเนื่องจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตให้เป็นวิถีชีวิต

กล่าวโดยสรุปได้ว่า หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการกระทำที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย และสอดคล้องกับความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานของอวัยวะทั้งภายในและภายนอกไปในทางที่ดี จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และมีร่างกายแข็งแรง

ความต้องการในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่นๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย จากการศึกษาของ สไมเลย์ และกูลด์ (อ้างถึงในวรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, 2523) พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. อายุ 1-4 ปี ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีการกินและนอน

2. อายุ 5-8 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง กระโดด ปีนป่าย อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง

3. อายุ 9-11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง

4. อายุ 12-14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

5. อายุ 15-17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง

6. อายุ 18-30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

7. อายุ 31-35 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

8. อายุตั้งแต่ 51 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

จรินทร์ ธานีรัตน์ (252) กล่าวถึงองค์ประกอบอันเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์นั้น ได้แก่

1. ความสนใจด้านพลานามัย ความสนใจในด้านพลานามัยเป็นรากฐานของการจัดกิจกรรมในเวลาว่าง อันได้แก่ กิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ตะกร้อ แบดมินตัน วอลเลย์บอล ฯลฯ

2. ความสนใจในด้านการคบค้าสมาคมกัน เช่น การติดต่อกันโดยการพูด การเล่านิทาน การเล่าเรื่องตลกขบขัน ฯลฯ

3. ความพอใจในเรื่องสังคม เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นตามความสนใจของสังคม เช่น สโมสรชมรม เป็นต้น

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2537) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลต่าง ๆ เข้าร่วมเล่นกีฬาและออกกำลังกายว่า อาจมีสาเหตุดังนี้ คือ

1. เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ถ้าต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี และดำรงรักษาไว้ให้คงอยู่ในระดับสูง เหตุผลข้อนี้ก็เป็นข้อสำคัญ โดยการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ

2. เพื่อสังคม ถ้าเพียงเพื่อต้องการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ ได้สนุกสนานเฮฮา โดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะมากเกินไป นั่นก็คือ การเล่นเพื่อหาเหตุผลด้านสังคม เช่น การเล่นเปตอง กอล์ฟ โบว์ลิ่ง (แต่ไม่ใช่ทั้งหมดเสียทีเดียว)

3. เพื่อการทรมาน การลงโทษตนเองให้เจ็บปวด เหน็ดเหนื่อย ใช้ความอดทนและความพยายามมาก ๆ คล้าย ๆ โยคี ที่ทรมานตนเองโดยการนั่งบนเตียงที่ตอกตะปูไว้ คนที่เล่นกีฬาเพื่อเหตุผลข้อนี้จะมีความอดทนสูงมาก (เช่น นักวิ่งมาราธอน) และพฤติกรรมแปลกประหลาดเกี่ยวกับการตัดสินใจ ความพากเพียรพยายาม และความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง และความอดทนต่อความเจ็บปวด

4. เพื่อความสุนทรีย์ หมายถึง การปฏิบัติด้วยความสวยงาม คนที่มีเหตุผลเพื่อความสุนทรีย์จึงเป็นผู้รักความสวยความงาม และรักในความสวยงามของการเคลื่อนไหว รักในความน่าประทับใจของจังหวะการเดินรำ รักในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น ท่าทาง การเล่นสเก็ต การเต้นบัลเล่ย์ การเต้นรำใต้น้ำ รวมทั้งฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์และยิมนาสติกส์ลีลาใหม่

5. เพื่อการผ่อนคลาย การกระทำที่เป็นการผ่อนคลาย การใช้พลังงานอารมณ์ความตึงเครียด ความสับสนบางคนจะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปได้ด้วยการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล ฮอกกี้

6. เพื่อความเสี่ยอันตรายและความหวาดเสี่ย หมายถึง การกระทำที่เสี่ยสมดุลของร่างกาย มีความตื่นเต้นที่ได้เปลี่ยนความเร็ว ความสูง ซึ่งกระทำด้วยความน่าหวาดเสี่ย เช่น กระโดดน้ำ ยิมนาสติกส์ สกี โต้คลื่น ดิ่งพสุธา ไต่เขา

ซีทรอน (Seaton and others 1959) ได้กล่าวว่า ความต้องการในการออกกำลังกายวันละ 4-6 ชั่วโมง เด็กวัยรุ่นต้องการออกกำลังกายวันละ 2-4 ชั่วโมง และผู้ใหญ่ร่างกายต้องการออกกำลังกายวันละ 1-2 ชั่วโมง สรุปหลักการออกกำลังกาย ซึ่งมีวิธีการดำเนินการ ดังนี้

1. ต้องใช้วิธีการค่อยทำ ค่อยไป คือ เริ่มด้วยปริมาณน้อย และการออกกำลังกายง่ายๆ ค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้น และเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับ
2. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลัง ไม่ควรให้เป็นแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง
3. การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอทุกวันอย่างน้อย 1 ชั่วโมงต่อครั้ง
4. เมื่อมีการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายของแต่ละบุคคล ควรมีการนับอัตราการเต้นของชีพจร อัตราการหายใจของแต่ละบุคคล เพื่อที่จะได้รู้ว่าสมรรถภาพของผู้ออกกำลังกายของแต่ละบุคคลเป็นอย่างไร

การให้บริการการออกกำลังกาย

มีนักวิชาการ และผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาและกีฬาให้คำจำกัดความในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย

ดร.ฟิลลิป ซี ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยนอร์ทเวสต์เทิร์นสหรัฐอเมริกา มีความเห็นว่าเวลาบ่ายในแต่ละวันเป็นเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการออกกำลังกายเพราะเป็นช่วงที่กล้ามเนื้อแข็งแรงและพร้อมจะทำงานมากที่สุด โภกาศบาตเจ็บลดลง อีกทั้งยังเป็นช่วงเวลาที่คนเรา

ต้นตัวที่สุดด้วย สิ่งหนึ่งที่เป็นหลักฐานสนับสนุนความคิดนี้ก็คือข้อมูลเรื่องระบบเวลาชีวภาพ ในร่างกาย หรือ circadian rhythms ที่จะเป็นตัวกำหนดช่วงเวลาที่เหมาะสมในการทำกิจกรรม แต่ละอย่าง และยังมีหน้าที่ควบคุมรูปแบบการนอนหลับ ความดันโลหิต รวมทั้งอารมณ์ของเราด้วย นอกจากนี้ ระบบเวลาชีวภาพยังมีส่วนควบคุมอุณหภูมิในร่างกายด้วย ในช่วงบ่ายของวันระหว่าง 14.00-16.00 อุณหภูมิในร่างกายจะอุ่นขึ้นอีก 1-2 องศาเมื่อเทียบกับ ช่วงเช้า ส่งผลให้กล้ามเนื้อได้รับการขยายตัวเต็มที่และบาดเจ็บน้อยลง อย่างไรก็ตาม ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายอาจจะเปลี่ยนแปลงไปได้ตามความเหมาะสมของแต่ละคน เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ น่าจะเป็นสิ่งที่คุณควรจะให้มีความสำคัญมากกว่า

ด้านอาคาร สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) กล่าวว่า หลักการจัดและวางแผนวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จึงมีหลักการจัดและการวางแผนดังต่อไปนี้

1. ควรจัดอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้สัมพันธ์กับความต้องการของชุมชนนอกเหนือจากนักเรียนด้วย เพราะชุมชนจำเป็นต้องใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา กีฬา และกิจกรรมนันทนาการในบางโอกาส
2. ประเภท ขนาด และที่ตั้งจะต้องสัมพันธ์กับชุมชนโดยรวม
3. ควรมีการวางแผนการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้สอดคล้องกับลักษณะทางสังคมและเศรษฐกิจของชุมชน
4. ในการวางแผนควรพิจารณาถึงการใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ พร้อมทั้งยังเป็นแหล่งเสริมสร้างสมรรถภาพด้วย
5. สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของนักเรียนและชุมชน
6. กำหนดระเบียบเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกไว้เพื่อความสะดวกและความปลอดภัย
7. มีการร่วมมือกันอย่างใกล้ชิดในการวางแผนระหว่างองค์กรและหน่วยงานต่างๆ ในชุมชนเกี่ยวกับการออกแบบอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมกับกิจกรรมพลศึกษา การกีฬา และนันทนาการ

และกล่าวต่อว่า การจัดวัสดุอุปกรณ์ที่สำคัญที่สุด คือ ต้องกำหนดนโยบายให้ผู้เข้ามามีส่วนร่วมหรือผู้ใช้ได้รับทั้งความปลอดภัยและความมีสุขภาพดี ไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บและการจำหน่ายหรือการให้ยืมไปใช้ต้องมีระบบระเบียบควบคุมเป็นอย่างดีด้วย มีโปรแกรมมาตรฐานและ

ระเบียบในการใช้วัสดุและอุปกรณ์ทุกประเภทไว้ให้ผู้ใช้ทุกคนต้องปฏิบัติตามมีสถานที่เก็บวัสดุ และอุปกรณ์เพียงพอเหมาะสม

ศศิธร เสรีทัศน์ (ม.ป.ป.) กล่าวว่า ในปัจจุบันสถานที่ออกกำลังกายมีให้เลือกมากมาย ทั้งฟิตเนส และสถานที่ออกกำลังกายที่ทางกรุงเทพมหานครได้สร้างไว้ เพื่อให้ประชาชนใช้เป็นที่พักผ่อน หรือสถานที่ที่อยู่ใกล้บ้าน หรืออาจจะเป็นสถานที่ที่เราสะดวกในการเดินทางก็ได้ สถานที่ที่เราจะใช้ออกกำลังกายนั้นก็มีส่วนที่จะทำให้ร่างกายของเราได้รับออกซิเจนที่บริสุทธิ์ สถานที่ที่เราจะเลือกนั้นควรจะ มีอากาศโปร่งสบาย เป็นที่ที่ไม่แออัด ไม่มีควันพิษ การที่เราเลือกสถานที่ที่ดีก็จะทำให้ร่างกายของเราได้รับแต่สิ่งดี ๆ เช่นกัน ดังนั้นเราควรเลือกสถานที่ที่เราพิจารณาแล้วว่า ถ้าเราออกกำลังกายที่นี้แล้วเราจะได้รับประโยชน์

บุควอเตอร์ (Bookwater อ้างถึงในวรศักดิ์ เพียรชอบ, 2540) ได้วางหลักเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผนที่เกี่ยวกับสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกทางการพลศึกษาไว้ 10 ประการ โดยได้สรุปจากหลักการที่เป็นต้นฉบับมาดังนี้

1. ความสามารถที่จะไปมาได้โดยง่าย คือสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกนี้ ผู้ใช้สามารถที่จะไปใช้ได้โดยง่ายและสะดวก
2. ความสวยงาม คือสถานที่ควรจะมีที่สวยงาม ดึงดูดความสนใจแต่ก็ไม่ฉาบฉวยและควรกระตุ้นให้เห็นความสำคัญในการที่จะช่วยกันบำรุงรักษา
3. จัดให้เป็นส่วน ๆ หรือเป็นหมวดหมู่ คือเขตของกิจกรรมและกิจกรรมที่เป็นกลุ่มเดียวกัน และมีความเกี่ยวข้องกันที่ต้องใช้งานด้วยกัน หรือเกี่ยวข้องกัน โดยจะจัดให้อยู่เป็นส่วนตัวอันเดียวกัน หรือใกล้กัน
4. ความประหยัด คือให้มีความประหยัดทั้งด้านเวลา กำลังงาน และค่าใช้จ่ายให้น้อยที่สุดและให้การเรียนการสอนได้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะเดียวกันก็ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมอย่างถูกต้องลักษณะให้มากที่สุด
5. ความสามารถที่จะขยายได้ในโอกาสข้างหน้า คือมีความสามารถที่จะเพิ่มขอบข่ายและจำนวนของกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะมีขึ้นในโอกาสข้างหน้าได้ และในขณะเดียวกันก็จัดให้มีความพร้อมที่บุคคลสามารถจะมีส่วนร่วมได้ด้วยความสะดวก
6. ความโดดเด่น คือจะต้องมีการกำจัดไม่ให้มีกลิ่น มีเสียง หรือความชื้นมารบกวนมีการแยกกิจกรรมให้เป็นไปตามกลุ่มของผู้มีส่วนร่วม และมีการป้องกันมิให้บุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องในกลุ่มอื่นๆ เข้ามาได้ การควบคุมแสง เสียง ความร้อน และการถ่ายเทอากาศ ควรจะมีการแยกการควบคุมเป็นส่วนๆ ไป

7. ความปลอดภัย ถูกต้องตามสุขลักษณะและสุขอนามัย สิ่งต่าง ๆ ของสถานที่และของผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ จะต้องได้รับการพิจารณาเป็นอย่างดีในการที่จะจัด และการบำรุงรักษาสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก

8. การควบคุมดูแล การที่จะสามารถดูแลควบคุมได้อย่างทั่วถึงและจัดกิจกรรมตลอดจนจัดกลุ่มต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีนั้น สามารถที่จะกระทำได้โดยให้ผู้นำที่มีความรับผิดชอบมองเห็นหรือไปยังสถานที่ที่เกี่ยวข้องนั้นได้โดยง่ายและรวดเร็ว และในขณะเดียวกันก็มีการแยกกลุ่มที่ไม่เกี่ยวข้องออกไปโดยชัดเจน การควบคุมดูแลสถานที่ที่อาจจะมีอันตรายเกิดขึ้นนั้น ถือว่าเป็นความรับผิดชอบของผู้นำตามกฎหมาย

9. ความมีประโยชน์ ความมีประโยชน์ของสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกนั้นจะขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะปรับสถานที่เหล่านั้นให้ สามารถใช้ประโยชน์ได้หลาย ๆ อย่างด้วยความปลอดภัย มีความสนุกสนาน และการเรียนการสอนได้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การที่สามารถใช้สถานที่ได้ตามฤดูกาลก็เป็นการเพิ่มประโยชน์ของการใช้สถานที่มากยิ่งขึ้นอีก

10. ความถูกต้อง สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกนั้น ควรจะได้เป็นไปตามความต้องการและสอดคล้องกับหลักสูตรการเรียน หลักวิชาการ และตามที่กฎหมายได้บังคับไว้

ด้านชนิดของกิจกรรม

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534) การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายมีผลต่อผู้ออกกำลังกาย เพราะถ้าเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้ออกกำลังกาย และเป็นที่น่าสนใจแล้ว จะทำให้เกิดการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำและทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของผู้นั้นด้วย ดังนั้นการเลือกกิจกรรมออกกำลังกายในรูปของกิจกรรมต่าง ๆ สลับกันไปกับการเล่นกีฬา ต้องเลือกให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ซึ่งต้องคำนึงถึงร่างกายและความพร้อมสำหรับกีฬาชนิดนั้น ๆ ด้วย ถ้ายังไม่พร้อมจะต้องเริ่มด้วยการออกกำลังกายขั้นพื้นฐานเสียก่อน พร้อมกับการออกกำลังกายเฉพาะเกม เมื่อร่างกายพร้อมจะเล่นเกมกีฬาได้แล้วจึงจะเริ่มเล่นกีฬาได้โดยปลอดภัย ส่วนการฝึกออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน ควรจะปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ ในขณะที่เริ่มเล่นกีฬาแล้วยังเป็นการดียิ่งขึ้น

ด้านบริการ และวิชาการ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2540) ได้กล่าวว่า เจ้าหน้าที่ในการจัดกิจกรรมมีความสำคัญเป็นอันมากในการจัดกิจกรรมควรมีเจ้าหน้าที่ให้เพียงพอและได้สัดส่วนกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้ที่จะจัดกิจกรรมพลศึกษาให้บรรลุวัตถุประสงค์ของพลศึกษานั้น ควรมีวุฒิทางพลศึกษา เพราะจะเป็นผู้ที่มีหลักในการจัดกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ผู้บริหารควรที่จะให้โอกาสเจ้าหน้าที่ในการจัด

กิจกรรมได้ศึกษาในระดับที่สูงขึ้น และได้รับการส่งเสริมความรู้เพื่อเพิ่มสมรรถภาพในการจัดกิจกรรม ส่วนการพิจารณาคุณสมบัติบางประการในการที่จะเลือกบุคลากรใหม่เข้าทำงาน มีคุณสมบัติที่สำคัญที่ควรจะได้รับพิจารณา 7 ประการด้วยกัน คือ อายุ การได้รับการฝึกฝนทางวิชาชีพ ประสบการณ์ บุคลิกภาพ ทักษะ รูปร่างหน้าตา และนิสัยส่วนตัวสำหรับตำแหน่งในการที่จะสอนทางด้านกิจกรรมกีฬานั้น ความหนุ่มแน่นควรจะเป็นคุณสมบัติที่พึงปรารถนามากที่สุด

เจ็ดชัย โขครัตน์ (2540) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้นำทางนันทนาการดังต่อไปนี้

1. ความสามารถในการพูด การพูดเป็นการสื่อความหมายทำให้คนอื่นเข้าใจ เกิดภาพพจน์ความสามารถในการพูดเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนที่ต้องทำหน้าที่เป็นผู้นำ จะสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดขึ้นในตัวของผู้ฟังได้อย่างรวดเร็ว

2. ประสบการณ์ทางการศึกษา จะช่วยให้ผู้นำสร้างภาพพจน์ทางสังคมได้ดีในสภาพที่สังคมปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความต้องการบุคคลที่มีการศึกษาอย่างเหมาะสมทำหน้าที่เป็นผู้นำเป็นสิ่งจำเป็น

3. สุขภาพทางกายและทางจิตที่สมบูรณ์ บุคคลทั่วไปย่อมให้ความไว้วางใจแก่บุคคลที่เป็นผู้นำซึ่งมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่ดี การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญของการเป็นผู้นำ สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์มีผลต่อคุณภาพของงานและหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้นำมากเช่นกัน

4. คุณสมบัติที่เป็นเอกลักษณ์ของบุคคลเป็นส่วนตัวโดยเฉพาะบุคคลที่มีคุณภาพต้องมีลักษณะเฉพาะตัวดังนี้ คือ

4.1 ความซื่อสัตย์ เป็นคุณภาพด้านความมั่นคงในตัวบุคคลที่บ่งบอกถึงความซื่อสัตย์ข้างในส่วนตัวและส่วนรวม

4.2 ความซื่อตรง เป็นคุณภาพด้านความมีเกียรติ เป็นการแสดงออกถึงความจริงใจและความยุติธรรม

4.3 ความสุขุมรอบคอบ เป็นคุณภาพด้านความระมัดระวัง เป็นเครื่องวัดความสามารถของแต่ละบุคคล ก่อให้เกิดความปลอดภัยในแต่ละบุคคล และเป็นทีไว้วางใจของผู้อื่น

4.4 ความเชื่อถือได้ คือ คุณภาพด้านความมั่นคงและการพึ่งพาอาศัยได้ทำให้ผลงานที่เกิดขึ้นเชื่อถือได้

4.5 ความอดกลั้น เป็นคุณภาพด้านความเข้าใจและรู้สึกสงสารผู้อื่นให้การยอมรับนับถือบุคคลอื่น

4.6 ความรับผิดชอบ เป็นคุณภาพเกี่ยวกับลักษณะทางศีลธรรมอันดีงามและการมีกฎเกณฑ์ในหน้าที่การงาน หรือการทำงานที่เชื่อถือได้

4.7 ความสามารถพิเศษเฉพาะบุคคล เป็นคุณภาพที่ซ่อนอยู่เป็นทักษะพิเศษเป็นความสามารถในการสร้างวิถีทางแห่งความพอใจให้เป็นที่ประจักษ์แก่ผู้อื่น

4.8 ความสามารถทางสังคม เป็นคุณภาพในด้านความสามารถในการที่จะเข้าร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ ช่วยให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี

4.9 ความพากเพียร เป็นคุณภาพในการไม่ลดละต่อหน้าที่การทำงานหรือความสามารถปฏิบัติงานได้ต่อเนื่องไปตลอด

4.10 ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นคุณภาพของความแน่ใจในการทำงานอย่างแข็งขันรวมถึงความแน่นอนในการทำหน้าที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยตนเอง

4.11 ความเฉลียวฉลาด หรือเชาว์ปัญญาดี เป็นสิ่งทำให้เกิดความรู้ความสามารถ และเป็นผลของความสะอาดที่กระทำต่อสิ่งแวดล้อม เชาว์ดีมีหลายลักษณะ เช่น เชาว์ทางศีลธรรมอันดีงาม และเชาว์ในการติดต่อสื่อสาร

เจ็ดชัย โชครัตน์ (2540) ได้กล่าวถึง หลักการเป็นผู้นำกิจกรรมประเภทเกมกีฬา ผู้นำกิจกรรมกีฬาควรเข้าใจถึงจุดหมายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญจึงจะสามารถนำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและตรงตามความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีหลักดังนี้

1. ต้องทำการศึกษา เพื่อให้เข้าใจในกลุ่มประชากรที่จะเข้าร่วมโครงการว่ามีพื้นฐานทางสังคม วัฒนธรรม ตลอดจนเพศ อายุ เพื่อจะได้จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความแตกต่างของแต่ละบุคคล

2. ควรมีข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น บางคนอาจมีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย เป็นโรคหัวใจ หรือมีความผิดปกติทางร่างกาย เป็นต้น เพื่อความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมทางกีฬาควรจะต้องทำการสำรวจ หรือศึกษาข้อมูลเหล่านี้เป็นอย่างดี เพื่อจะได้นำมาจัดวางแผนการดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมต่อไป

3. ควรเน้นในเรื่องการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากกว่าการแข่งขัน และควรเน้นในเรื่องของความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เคารพในกติกาการแข่งขัน มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ของตนเองและต่อสมาชิกในกลุ่ม

4. ต้องหาวิธีการที่จะพัฒนาและให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนมีความเท่าเทียมกันในการรับบริการ บุคคลที่มีความสามารถน้อยกว่าคนอื่นก็ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่และพัฒนาให้ทัดเทียมกับสมาชิกคนอื่นโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจให้สมาชิกที่มีความสามารถที่ดีกว่าช่วยแนะนำสมาชิกที่ยังมีขีดความสามารถต่ำกว่าคนอื่น ก็จะเป็นการส่งเสริมการทำงานร่วมกัน และสร้างบรรยากาศของการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สร้างความอบอุ่นแก่องค์กรอีกด้วย

5. ควรประสานงานกับบุคคล และหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชนเพื่อขอรับการสนับสนุนทั้งในเรื่องของเครื่องอำนวยความสะดวก สถานที่ บุคลากร เพราะบางครั้งสมาชิกอาจมีความต้องการสูงมีจำนวนมาก สถานที่ บุคลากร ไม่เพียงพอจะได้มีการช่วยเหลือและสนับสนุนกัน และยังเป็นการกระตุ้นชุมชนได้มีความร่วมมือกัน มีความสนใจในกิจกรรมร่วมกัน

6. ควรเปิดโอกาสให้สมาชิกที่มีความสามารถในกิจกรรมมาร่วมเป็นผู้นำบ้างในบางโอกาส เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศในการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับสมาชิก ซึ่งอาจเป็นแนวทางในการได้รับความช่วยเหลือและการสนับสนุนในลักษณะอื่น ๆ อีกต่อไป

ด้านงบประมาณ

วาสนา คุณากสิทธี (2539) กล่าวว่า การพิจารณาว่าจะตั้งงบประมาณเพื่อการจัดซื้อสิ่งใดจึงจะดีและเหมาะสมที่สุดนั้นควรจะต้องมีการปรึกษาหารือร่วมกันระหว่างผู้เกี่ยวข้องต่าง ๆ การตั้งงบประมาณจะต้องสอดคล้องกับหลักการจัดและการวางแผน ในการของงบประมาณแต่ละครั้งควรต้องชี้แจงเหตุผลและความจำเป็นของสิ่งแต่ละรายการโดยละเอียดเพื่อให้ผู้พิจารณาขั้นสูงขึ้นไปยอมรับและเห็นด้วย ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในเรื่องนี้จึงควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการเลือกซื้อวัสดุและอุปกรณ์ใหม่ ๆ การสั่งซื้อ การจัดเตรียมเอกสารเพื่อการซื้อ และการตรวจสอบ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2540) ได้กล่าวถึงนโยบายและงบประมาณ นับเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะขาดเสียมิได้ การได้รับการจัดสรรงบประมาณเพื่อการจัดกิจกรรมน้อยเกินไปอาจเป็นเพราะว่าผู้บริหารไม่เห็นความสำคัญ จึงไม่มีนโยบายในเรื่องนี้หรือหน่วยงานขาดแคลนงบประมาณ ดังนั้น การจัดสรรกิจกรรมสามารถดำเนินการ ได้จะต้องได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณจากผู้บริหารระดับสูง เพราะถ้าหากงบประมาณที่ได้รับขาดความแน่นอนจะมีผลต่อการจัดกิจกรรมเป็นอย่างมาก นอกจากนี้เจ้าหน้าที่ควรจัดกิจกรรมเพื่อหารายได้ และพยายามนำอุปกรณ์ที่มีอยู่มาดัดแปลงในกิจกรรมเพื่อประหยัดงบประมาณ

กล่าวโดยสรุป ความต้องการการให้บริการการออกกำลังกาย พบว่าการให้บริการการออกกำลังกายทั้ง 5 ด้านมีความสำคัญต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ด้านอาคาร สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านชนิดของกิจกรรม ด้านบริการ และวิชาการ ด้านงบประมาณ ความต้องการด้านต่างๆเหล่านี้เป็นเหตุผลที่สำคัญต่อการให้ความสนใจในการออกกำลังกายอาจมีความแตกต่างกันบ้าง ขึ้นอยู่กับบุคคล สถานที่ และเวลา ทั้งนี้จึงกล่าวได้ว่า การจัดการให้องค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน มีระบบและประสิทธิภาพ จะส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมส่งเสริม การออกกำลังกายได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่

2. แนวความคิดและทฤษฎีการบริหารจัดการ

ความหมายของการบริหาร

ความหมายของการบริหาร นักวิชาการได้ให้ความหมายไว้แตกต่างกัน ดังนี้

สมพงษ์ เกษมสิน (2514) กล่าวว่า การบริหาร หมายถึง การใช้ศาสตร์และศิลป์นำเอาทรัพยากรบริหาร (administrative resource) เช่น คน เงิน วัสดุสิ่งของ และการจัดการ มาประกอบการตามกระบวนการบริหาร (process of administration) เช่น POSDCoRB Model ให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

อนันต์ เกตุวงศ์ (2523) กล่าวว่า การบริหาร หมายถึง เป็นการประสานความพยายามของมนุษย์ (อย่างน้อย 2 คน) และทรัพยากรต่าง ๆ เพื่อทำให้เกิดผลตามต้องการ

วิจิตร ศรีสอ้านและคณะ (2523) กล่าวว่า การบริหาร หมายถึง การบริหารเป็นกิจกรรมของกลุ่มบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ร่วมมือกันทำกิจกรรม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน โดยการใช้กระบวนการ และทรัพยากรที่เหมาะสม

ไพบุลย์ ช่างเรียน (2532) กล่าวว่า การบริหาร หมายถึง ระบบที่ประกอบไปด้วยกระบวนการในการนำทรัพยากรทางการบริหารทั้งทางวัตถุและคนมาดำเนินการเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

ดิน ปรัชญพฤทธิ์ (2535) กล่าวว่า การบริหาร หมายถึง กระบวนการนำเอาการตัดสินใจและนโยบายไปปฏิบัติ ส่วนการบริหารรัฐกิจหมายถึงเกี่ยวข้องกับการนำเอานโยบายสาธารณะไปปฏิบัติ

บุญทัน ดอกไธสง (2537) กล่าวว่า การบริหาร หมายถึง การจัดการทรัพยากรที่มีอยู่ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดเพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคล องค์กร หรือประเทศ หรือการจัดการเพื่อผลกำไรของทุกคนในองค์กร

โรลด์ แคมป์เบล และคณะ (Campbell R and Others, 1976) กล่าวว่า การบริหาร หมายถึง ขั้นตอนต่าง ๆ ของการดำเนินงานที่ผู้บริหารต้องทำหน้าที่ดำเนินการให้ผู้ปฏิบัติได้ดำเนินงานจนเสร็จสิ้น ได้ผลงานตามที่ต้องการ

เฮอเบิร์ต ไชมอน (Herbert A. Simon, 1976) กล่าวว่า การบริหาร หมายถึง การบริหารเป็นศิลป์ในการปฏิบัติงานให้กิจกรรมต่าง ๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ

สมพงษ์ เกษมสิน (2517) กล่าวว่า การบริหาร หมายถึง การใช้ศาสตร์และศิลป์ในการนำเอาทรัพยากรการบริหาร (Administrative Resources) มาประกอบกันตามกระบวนการบริหาร (Process of Administration) ให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

กล่าวโดยสรุป การบริหาร เป็นแนวทางหรือวิธีการในการกำหนด ควบคุม ดูแล สิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหาร หรือเป็นแนวทางพัฒนาปรับปรุง เปลี่ยนแปลงสิ่งที่บกพร่อง สามารถแก้ไขทิศทางให้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยให้เกิดความสามัคคี ความสุขสงบเรียบร้อย และการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีของบุคลากรภายในองค์กรอีกด้วย

ทฤษฎีการบริหาร

การบริหารจะต้องมีองค์ประกอบและขั้นตอนที่จะทำให้การบริหารงานมีประสิทธิภาพ ปีเตอร์ ดรักเกอร์ (Peter H .Drucker, 1994) ได้เสนอทฤษฎีการบริหารจัดการ (POLC) ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การวางแผน (Planning)
2. การจัดการองค์กร (Organizing)
3. การนำหรือการสั่งการ (Leading/Directing)
4. การควบคุม (Controlling)

1 การวางแผน (Planning) เป็นการกำหนดกลยุทธ์ให้มีประสิทธิภาพครอบคลุมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การวางแผนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการปฏิบัติตามกลยุทธ์ให้ประสบความสำเร็จ และการประเมินกลยุทธ์ต้องประกอบด้วยผู้บริหารและพนักงานภายในองค์กรจึงจะทำให้แผนที่วางไว้ประสบความสำเร็จ

2. การจัดการองค์กร (Organizing) เป็นการกำหนดงานและความสำคัญของอำนาจหน้าที่ให้บุคลากรในแผนกหรือฝ่ายปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ธุรกิจที่มีการจัดองค์กรที่ดีสามารถจูงใจผู้บริหารและพนักงานให้มองเห็นความสำคัญของความสำเร็จก็จะทำให้องค์กรนั้นประสบความสำเร็จ

3. การนำหรือการสั่งการ (Leading/Directing) เป็นการจูงใจ ชักนำ กระตุ้นและชี้ทิศทางให้พนักงานดำเนินงานไปสู่การบรรลุเป้าหมาย การสั่งการจึงเป็นเรื่องของความรู้ความชำนาญ ประสบการณ์ และความสามารถที่จะชักจูงให้พนักงานร่วมกันปฏิบัติงานไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้องค์กรประสบความสำเร็จตามต้องการ

4. การควบคุม (Controlling) เป็นกระบวนการตรวจสอบ หรือติดตามผลและประเมินการปฏิบัติงานของพนักงาน เพื่อให้องค์กรดำเนินไปสู่เป้าหมายอย่างถูกต้องตามวัตถุประสงค์หลักขององค์กร การควบคุมจึงเป็นหน้าที่หลักทางการบริหารที่มีความสำคัญ ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบกระบวนการทางการบริหาร

ทรัพยากรในการบริหาร (Management Resources)

คุนซ์ (Koontz, 1972) ได้กล่าวไว้ว่า การที่จะดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ต้องอาศัยปัจจัยทั้งหลาย ได้แก่ คน (Men) เงิน (Money) วัสดุสิ่งของ (Material) และการบริหาร (Management) หรือ เรียกสั้นๆว่า 4M's ซึ่ง ปัจจัยทั้งหลายเหล่านี้ถือเป็นปัจจัยที่เรียกว่าทรัพยากรในการบริหารหรือปัจจัยในการบริหาร (Management Resources) ในการวิจัยเรื่อง แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำเป็นต้องมีการบริหารงานโดยผ่านการจัดการปัจจัยหลัก 4 ปัจจัย ที่เป็นทรัพยากรบริหาร ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. ทรัพยากรมนุษย์ (People)

ธงชัย สันติวงษ์ (2545) ได้กล่าวว่า คนเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญที่สุด แม้ว่าองค์กรจะมีเครื่องจักรอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพงเพียงใดก็ตาม ถ้าหากขาดบุคคลที่มีความรู้ความสามารถแล้ว เครื่องจักรอุปกรณ์เหล่านั้นจะไม่ก่อประโยชน์อันใด และถึงแม้จะใช้ดำเนินงานได้บ้าง ประสิทธิภาพเครื่องจักรก็คงอยู่ในระดับต่ำ ด้วยเหตุผลข้างต้นการคัดคนเข้าทำงานหรือการบริหารทรัพยากรมนุษย์จึงถือได้ว่าเป็นงานที่มีความสำคัญยิ่ง ซึ่งจะมีผลทำให้การบริหารงานและการเพิ่มผลผลิตทำได้ดีขึ้น ในการกำหนดแนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) นั้น จำเป็นจะต้องมีการมุ่งเน้นพัฒนาบุคลากรในสถานออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพ โดยจัดการทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรที่ปัจจุบันค่อนข้างมีปัญหาในการปฏิบัติหน้าที่ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในการเปลี่ยนงานบ่อยของพนักงาน หรือความเต็มใจในการให้บริการของพนักงาน ซึ่งอาจนำกระบวนการด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์ (Personal Management Process) ที่มีหลัก 4 ประการคือ

1. จัดหาคนที่มีความสามารถและเต็มใจทำงาน
2. บรรจุให้เข้าทำงานที่สัมพันธ์กับความสามารถและความสนใจ
3. พัฒนาเขาโดยการให้การศึกษาและอบรม เพื่อให้เขาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
4. พยายามทำให้คนงานมีความพึงพอใจในงาน

มาใช้ในการจัดการทรัพยากรบุคคล ในสถานออกกำลังกายให้มีความสามารถ และประสิทธิภาพในการทำงานเป็นอย่างดี

2. การเงิน และงบประมาณ (Money)

ธงชัย สันติวงษ์ (2545) กล่าวว่า เงินทุน นับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการให้การสนับสนุนในการจัดหาทรัพยากรเพื่อหล่อเลี้ยงและเอื้ออำนวยให้กิจกรรมขององค์การดำเนินไปโดยไม่ติดขัด

เงิน หรืองบประมาณ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวางแผนในการจัดสรรทรัพยากรสำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยใช้การตั้งเป้าหมายและการควบคุมการดำเนินการด้วยตัวเลขทางการเงินเป็นสำคัญ ปกติผู้จัดการจะเตรียมวางแผนงบประมาณทั้งด้านรายรับและรายจ่ายในการดำเนินงาน และครอบคลุมแผนที่ไม่สามารถอธิบายได้ในรูปของตัวเงิน เช่น ชั่วโมงการทำงาน กำลังคน ความสามารถ และกำลังการผลิต เป็นต้น เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุเป้าหมาย ปกติการตั้งงบประมาณจะเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์สำหรับการวางแผนและการควบคุมกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละส่วนภายในองค์กร ซึ่งผู้จัดการและบุคลากรในระดับต่าง ๆ จะต้องช่วยกันประมาณต้นทุนรายได้ และกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะทำงานให้สำเร็จ เพื่อให้สามารถบริหารงานได้ตามเป้าหมายที่กำหนดขึ้น (ณัฐรพันธ์ เขจรนันท์ และฉัตรยาพร เสมอใจ, 2547) โดยงบประมาณของสถานออกกำลังกายนี้ มี 2 ส่วนหลัก ประกอบด้วย งบประมาณจาก บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) และงบประมาณจากสมาชิกที่เข้ามาใช้บริการ ดังนั้นในการบริหารจัดการงบประมาณจำเป็นต้องมีการคำนึงถึงงบประมาณจากทั้งสองส่วน นำมาบริหารเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการให้บริการพนักงาน

3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (Material)

เป็นอีกหนึ่งทรัพยากรที่มีความสำคัญ ซึ่งในสถานบริการออกกำลังกายนั้น มีวัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คือ สถานที่ออกกำลังกาย เครื่องออกกำลังกาย ห้องน้ำ ห้องแต่งตัว หรือแม้กระทั่งวัสดุต่าง ๆ ที่ให้บริการภายในสถานบริการ เช่น ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น ซึ่งการที่จะส่งเสริมให้พนักงานมาออกกำลังกายที่สถานบริการออกกำลังกาย วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกจำเป็นจะต้องครบครันและมีความทันสมัย

4. ด้านการจัดการ (Management)

ในแนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ด้านการจัดการเป็นด้านที่จำเป็นมาก โดยในปัจจุบันยังไม่มีจัดการที่เป็นระบบซึ่งผู้วิจัยทำการเสนอทฤษฎีการจัดการของ เชลลาดูไร (Chelladurai, 1985) สรุปความจำเป็นของหลักในการจัดการที่เหมาะสมกับการจัดการด้านสถานออกกำลังกาย

เอาไว้ 4 ประการ ซึ่งได้แก่ การวางแผน (Planning) การจัดองค์การ (Organizing) การชี้นำ (Leading) และ การประเมินผล (Evaluating) ซึ่งจะกล่าวถึงต่อไป

ทฤษฎีการจัดการกีฬา ของเชลลาดูไร

เชลลาดูไร (Chelladurai, 1985) ได้สรุปความจำเป็นของหลักในการจัดการที่เหมาะสมกับการจัดการด้านสถานออกกำลังกายเอาไว้ 4 ประการ ซึ่งได้แก่

1. การวางแผน (Planning)
2. การจัดองค์การ (Organizing)
3. การชี้นำ (Leading)
4. การประเมินผล (Evaluating)

การวางแผน (Planning)

เชลลาดูไร (Chelladurai, 1985) กล่าวว่า การวางแผนเกี่ยวข้องกับการกำหนดเป้าหมายสำหรับองค์กร และสมาชิกในองค์กร อีกทั้งยังกำหนดความเฉพาะเจาะจงของกิจกรรมในองค์กร เพื่อบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น

การวางแผน (Planning) เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดเป้าหมาย กลยุทธ์ และวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายนั้น โดยพัฒนาลำดับในการดำเนินงานและการจัดสรรทรัพยากร เพื่อรวบรวมและประสานงานกับกิจกรรมต่าง ๆ ให้ส่งเสริมและมุ่งสู่เป้าหมาย โดยต้องคำนึงถึงว่าใครจะทำอะไร ทำอย่างไร และทำเมื่อใด (ณัฐพันธุ์ เจริญนันทน์ และฉัตรยาพร เสมอใจ, 2547)

คุนท์ และโอคอนเนลล์ (Koontz and O'Donnell, 1968) กล่าวว่า การวางแผน คือ การตัดสินใจล่วงหน้าว่าจะทำอะไร ทำอย่างไร ทำเมื่อใด และใครเป็นผู้กระทำ การวางแผนเป็นสะพานเชื่อมช่องว่างจากปัจจุบันไปสู่อนาคตตามที่ต้องการ และทำให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นตามที่ต้องการ

ธงชัย สันติวงษ์ (2545) กล่าวว่า การวางแผน คือ การเชื่อมโยงตัวเราจากที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการจะไปถึง การวางแผนจึงเป็นกระบวนการคิดวิเคราะห์เพื่อพิจารณาวัตถุประสงค์ที่ต้องการ โดยมีการคาดคะเนปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นและทำการพัฒนาหาวิธีการแก้ไขเอาไว้ล่วงหน้า

อนันต์ เกตุวงศ์ (2541) กล่าวว่า การวางแผน คือ การตัดสินใจล่วงหน้าในการเลือกทางเลือกเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นวัตถุประสงค์หรือวิธีการกระทำ โดยทั่วไปจะเป็นการตอบคำ

ถามว่า จะทำอะไร (What) ทำไมจึงต้องทำ (Why) ใครบ้างจะเป็นผู้กระทำ (Who) จะกระทำเมื่อใด (When) จะกระทำกันที่ไหนบ้าง (Where) และจะกระทำกันอย่างไร (How)

จากนิยามของการวางแผนที่ได้กล่าวมานั้น สามารถแบ่งองค์ประกอบของการวางแผนได้ 7 ประการ คือ

1. การวางแผนเป็นกระบวนการ (Process) กระบวนการในที่นี้ หมายถึง กิจกรรมที่ต่อเนื่องกันซึ่งเกิดขึ้นในหน่วยเดียวกัน กิจกรรมนี้ต้องการทั้งทรัพยากรและพลังงานเพื่อให้กิจกรรมดำเนินไปได้

2. การจัดเตรียม (Preparing) การวางแผนเป็นกระบวนการของการเตรียมชุดหนึ่งของการตัดสินใจเพื่อให้ได้รับอนุมัติและดำเนินการ โดยองค์กรอื่น ๆ แม้ว่าหน่วยงานหนึ่งมีหน้าที่วางแผน มีอำนาจอนุมัติและดำเนินการตามแผนก็ตาม กระบวนการดังกล่าวนี้คงยังมีอยู่ต่างหากโดยเฉพาะ

3. เป็นชุดหนึ่ง (A set) ในที่นี้จำเป็นต้องแยกให้เห็นความแตกต่างระหว่างการวางแผนกับการตัดสินใจ เพราะการวางแผนหมายถึงการตัดสินใจประเภทหนึ่ง และในที่นี้มีลักษณะเฉพาะคือมีความเกี่ยวข้องกับชุดหนึ่งของการตัดสินใจที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเป็นระบบ

4. การตัดสินใจเพื่อการกระทำ (Decisions for Action) การวางแผนมุ่งสู่การกระทำเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ได้มุ่งไปสู่วัตถุประสงค์อย่างอื่น แต่การวางแผนก็มีผลงานระดับสอง (Secondary Results) อื่นๆ อย่าง เช่น การพัฒนาการบริหาร การพัฒนาการตัดสินใจ และการฝึกอบรมให้คนทำงานร่วมกัน เป็นต้น

5. ในอนาคต (In the Future) ลักษณะสำคัญยิ่งของการวางแผน ได้แก่ การมุ่งสู่อนาคต มีการพยากรณ์เหตุการณ์ในอนาคต ความไม่แน่นอน และเงื่อนไขต่างๆ

6. การมุ่งสู่การทำให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ (Directed at Achieving Goals) กระบวนการวางแผนจะไม่สามารถดำเนินไปได้ถ้าขาดวัตถุประสงค์ ทั้งนี้เพราะวัตถุประสงค์จะเป็นตัวกำหนดทิศทาง จุดหมายปลายทางของการกระทำเป็นกระบวนการดังกล่าวมา

7. ใช้วิธีการที่ให้ผลงานสูง (By Optimal Means) จุดสำคัญอันหนึ่งในกระบวนการวางแผนก็คือการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับเป้าหมาย (Means/End Analysis) เพื่อเลือกวิธีการกระทำที่ก่อให้เกิดผลตามเป้าหมายมากที่สุด

นอกจากนี้การวางแผนก็เป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของผู้บริหาร ซึ่งสามารถพิจารณาได้จากเหตุผลต่อไปนี้

1. การวางแผนเป็นหน้าที่อันดับแรกของผู้บริหาร ซึ่งนักวิชาการที่มีชื่อเสียงหลายคนได้อธิบายถึงหน้าที่ผู้บริหารไว้ทำนองเดียวกัน และเหมือนอยู่อย่างหนึ่ง คือ การให้หน้าที่ทางการวางแผนเป็นอันดับหนึ่ง จึงเข้าใจได้ว่าในทางวิชาการนั้นยอมรับการวางแผนว่ามีความสำคัญมาก
2. การวางแผน และแผนเป็นแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ผู้ปฏิบัติตามแผนสามารถศึกษาเรียนรู้วิธีการ ขั้นตอน และกระบวนการทำงานได้จากแผนก่อนลงมือปฏิบัติ ดังนั้นจึงช่วยให้การทำงานเกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผล
3. แผน และการวางแผนเป็นตัวกำหนดทิศทาง และความรู้สึกในเรื่องของความมุ่งหมาย สำหรับองค์การให้ผู้ปฏิบัติงานทุกคนได้รู้ อีกทั้งยังเป็นกรอบสำหรับการตัดสินใจให้ผู้ปฏิบัติงานได้อย่างดี
4. แผน และการวางแผนจะช่วยให้ผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงานมองไปในอนาคต และเห็นโอกาสที่จะแสวงประโยชน์หรือกระทำการต่าง ๆ ให้สำเร็จตามความมุ่งหมายได้ ทั้งยังทำให้มองเห็นปัญหา อุปสรรค และภัยคุกคามต่าง ๆ เพื่อจะได้หาทางป้องกัน ตลอดจนลดภาวะความเสี่ยงต่าง ๆ ได้ด้วย
5. ในการวางแผนนั้นจะมีการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า ซึ่งมีเวลาพอที่จะใช้หลักทฤษฎี แนวความคิด และหลักการ ประกอบกับตัวเลข สถิติ และข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาพิจารณาตัดสินใจจึงทำให้การตัดสินใจเป็นไปอย่างถูกต้อง เหมาะสม และมีเหตุมีผล เป็นประโยชน์ตามต้องการ หรือเป็นไปตามวัตถุประสงค์มากยิ่งขึ้น
6. การวางแผนเป็นเรื่องการเตรียมการไว้ล่วงหน้า เมื่อมีการกำหนดวัตถุประสงค์ และเป้าหมายตามความต้องการแล้ว กิจกรรมต่าง ๆ ที่จะต้องกระทำเพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์นั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของวิธีการ กระบวนการ ขั้นตอนการกระทำ ทรัพยากรที่ใช้ เวลา สถานที่ และการควบคุมดูแลการทำงานต่าง ๆ จะต้องได้รับการพิจารณา ทดลอง และทดสอบอย่างละเอียดเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้แผนมีความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วจึงนำไปปฏิบัติ
7. การวางแผนมีส่วนช่วยให้มนุษย์เปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้มากเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอตามธรรมชาติ เมื่อมีความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีมากขึ้น มนุษย์มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ตามความต้องการมากขึ้น การวางแผนจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่มนุษย์อาศัยในการเตรียมการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ในอนาคต และทำให้การเปลี่ยนแปลงมีความเป็นไปได้มากขึ้น
8. การวางแผนเป็นตัวนำในการพัฒนา เพราะมีการกำหนดวัตถุประสงค์ มีเป้าหมาย มีการตัดสินใจที่มีเหตุผล มีการกระทำตามแผนให้บังเกิดผลตามความต้องการได้

จากความสำคัญของการวางแผนที่กล่าวมาข้างต้น ยังสามารถระบุประโยชน์ที่สำคัญหลายประการของการวางแผนต่อผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เป็นการป้องกันมิให้ปัญหาสำคัญ ๆ เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อทั้งผู้บริหารและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น ๆ
2. เป็นการทำให้ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานมีความมั่นใจ การวางแผนและแผนจะเป็นหลักหรือแนวทางที่ชัดเจนเกี่ยวกับการตัดสินใจ และการปฏิบัติงานรวมทั้งผลงานที่จะเกิดขึ้น
3. เป็นการทำให้งานมีความเป็นไปได้อุปการดำเนินงานให้สำเร็จเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติทั้งหลายตระหนักและหวาดกลัว ทั้งนี้เพราะการคิดกับการกระทำนั้นมีความยากง่ายแตกต่างกันมาก โดยทั่วไปแล้วการกระทำจะยากกว่าการคิด การปฏิบัติตามแผนนั้นมีความยากลำบากกว่าการวางแผนมาก ดังนั้นการวางแผนเท่านั้นที่จะช่วยให้การกระทำมีความเป็นไปได้อุปการดำเนินงานให้สำเร็จมากขึ้น
4. ก่อให้เกิดการประหยัด การวางแผนมีส่วนทำให้มีการเลือกวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมที่สุดก่อนจะนำไปใช้ อาจมีการทดลอง ประเมินผล และทดสอบผลดีผลเสียแล้ว รวมทั้งวิธีการและขั้นตอนอื่น ๆ ของการวางแผน พอจะกล่าวได้ว่าทำให้เกิดการประหยัดทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นทรัพยากรบุคคล เงิน วัสดุ และเวลา
5. ก่อให้เกิดความสะดวกและง่ายในการบริหาร เนื่องจากการวางแผนมีส่วนทำให้การทำงานเป็นระบบ จึงก่อให้เกิดความสะดวกและง่ายในการควบคุมการทำงาน มีความร่วมมือกัน ประสานงานกัน และทำงานสอดคล้องสัมพันธ์กันทุกส่วนทุกด้าน
6. ป้องกันปัญหาด้านโครงสร้างและบริหาร เมื่อมีการวางแผนย่อมบอกได้ว่าเป็นการเริ่มต้นงานได้ดี การปฏิบัติงานจะเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการจัดองค์การ การแบ่งงานกันทำตามความรู้เฉพาะด้านและความสามารถของแต่ละบุคคล ป้องกันปัญหาการทำงานซ้ำซ้อนโดยไม่จำเป็น
7. มีกำลังขวัญและความรับผิดชอบสูง วัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ชัดเจน การแบ่งงานอย่างถูกต้อง การประสานงานกันในระดับการวางแผนมีส่วนทำให้ผู้มีหน้าที่ในการปฏิบัติตามแผนมีความเข้าใจในหน้าที่และความรับผิดชอบของตำแหน่งงานที่จะต้องทำ สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ทำงานมีขวัญและกำลังใจ ตลอดจนความมั่นใจในการทำงานให้สำเร็จได้ดีขึ้น (อนันต์ เกตุวงศ์, 2541)

การจัดองค์กร (Organizing)

เชลลาดูไร (Chelladurai, 1985) กล่าวว่าไว้ว่า การจัดองค์กร เกี่ยวข้องกับการแบ่งภาระงานที่มีความเฉพาะเจาะจงทั้งหมดในกระบวนการวางแผน ไปสู่การกำหนดงานเฉพาะด้าน และสร้างรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างงานเหล่านั้น และระหว่างภาระงานของแต่ละบุคคล ในขณะที่กระบวนการ

การวางแผนกำหนดว่าอะไรควรจะต้องทำ และทำอย่างไร กระบวนการขององค์กรก็จะกำหนดว่าใครควรจะเป็นคนทำ

ธงชัย สันติวงษ์ (2545) กล่าวว่า การจัดองค์การ คือ การจัดระเบียบกิจกรรมให้เป็นกลุ่มก้อนเข้ารูป และการมอบหมายงานให้คนปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของงานตามที่ตั้งไว้ การจัดองค์การจะเป็นกระบวนการที่เกี่ยวกับการจัดระเบียบความรับผิดชอบต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อให้ทุกคนต่างฝ่ายต่างทราบว่า ใครต้องทำอะไร และใครหรือกิจกรรมใดต้องสัมพันธ์กับฝ่ายอื่น ๆ อย่างไรบ้าง

ในการดำเนินการจัดองค์การนั้น ธงชัย สันติวงษ์ (2545) กล่าวว่า โครงสร้างองค์การที่จัดขึ้นจะเป็นระบบของความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมและอำนาจหน้าที่ที่ควบคู่กัน นั่นคือ จะมีการจัดกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ ขึ้นมาอย่างเป็นระบบ โดยในเวลาเดียวกันก็จะมีการจัดโครงสร้างอำนาจหน้าที่ให้สอดคล้องกันกับโครงสร้างงานที่จัดขึ้นนั้นด้วย ถ้าหากจะลองแยกแยะเป็นขั้นตอนของกระบวนการจัดองค์การแล้ว จะประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

1. การจัดโครงสร้างงาน คือ การแยกประเภท จัดหมวดหมู่ของงานและการจัดตำแหน่งของงานต่าง ๆ
2. การจัดโครงสร้างอำนาจหน้าที่ คือ การพิจารณามอบหมายอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบให้กับตำแหน่งงานต่าง ๆ ในโครงสร้าง โดยใช้วิธีการมอบหมายงานจากระดับสูงสุดลงมาตามโครงสร้างงานที่กำหนดไว้
3. การจัดโครงสร้างองค์การ คือ ขั้นตอนของการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างงาน และโครงสร้างอำนาจหน้าที่ที่ให้รวมกลุ่มเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยอาศัยสายการบังคับบัญชาเป็นเส้นเชื่อมโยง

นอกจากนี้ ธงชัย สันติวงษ์ (2545) ยังได้กล่าวไว้ว่า การจัดองค์การไม่ว่าจะเป็นขององค์กรแบบใด หรือเป็นการจัดในระดับใดก็ตาม กระบวนการจัดยังคงเป็นไปในลักษณะเดียวกัน ทั้งนี้การจัดองค์การจะกระทำตามหลักและแนวคิดพื้นฐานที่เกี่ยวกับการจัดองค์การที่สำคัญ ๆ คือ

1. หลักการแบ่งงานกันทำตามความถนัด (Specialization of Work)
2. หลักการมีผู้บังคับบัญชาคนเดียว (Unity of Command)
3. หลักขนาดของการควบคุม (Span of Control)
4. หลักอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบ (Authority and Responsibility)

การนำ (Leading)

เชลลาดูไร (Chelladurai, 1985) กล่าวว่าไว้ว่า การนำ หรือ การชี้นำ เป็นกระบวนการระหว่างบุคคลในการชักจูงสมาชิกไปสู่เป้าหมายขององค์กร ในขณะที่การวางแผน และการจัดองค์กร เป็นตัวกำหนดระยะเวลาของกิจกรรมต่าง ๆ ของงานที่จะทำ การชี้นำ ก็เกี่ยวข้องกับการชักจูง หรือสร้างแรงจูงใจส่วนบุคคลของสมาชิก เพื่อการทำงานเฉพาะได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การนำ หรือการชี้นำ หมายถึง การใช้ภาวะผู้นำของผู้บริหารร่วมกับการจูงใจในการทำให้สมาชิกขององค์กรทำงานของตนอย่างเต็มที่ เพื่อให้องค์กรได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

การนำประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 2 ส่วน ซึ่งผู้บริหารจำเป็นต้องใช้ให้เกิดประโยชน์ คือ ภาวะผู้นำ และการจูงใจ ผู้บริหารจำเป็นต้องศึกษาว่าจะสามารถพัฒนาภาวะผู้นำของตนได้อย่างไร พร้อมกับศึกษาว่าจะสามารถจูงใจผู้อื่นได้อย่างไร จึงจะทำให้การทำงานที่ของตนในฐานะผู้นำองค์กรประสบความสำเร็จได้สูงสุด

ภาวะผู้นำ (Leadership) หมายถึง ความสามารถของผู้นำในการทำให้บุคคลอื่นปฏิบัติตามได้อย่างหนึ่งเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กร

การจูงใจ (Motivation) หมายถึง การชักจูงให้บุคคลอื่นแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มที่เพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์กรที่กำหนดไว้

ทฤษฎีภาวะผู้นำ (Leadership Theories)

1. ทฤษฎีว่าด้วยคุณลักษณะเฉพาะของผู้นำ (Trait Theory)

ผู้บริหารที่ดีนั้นต้องประกอบด้วยคุณลักษณะเฉพาะของตนในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 คุณลักษณะทางความคิดและสติปัญญา หมายถึง ความฉลาดหลักแหลมของผู้นำสามารถคิด วิเคราะห์ และคาดการณ์ได้อย่างเป็นระบบ

1.2 คุณลักษณะทางด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หมายถึง การมีทักษะในการติดต่อสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น มีทัศนคติที่ดีเป็นที่ยอมรับ และเป็นตัวอย่างที่ดีกับสังคมทั่วไป

1.3 คุณลักษณะทางด้านการทำงาน หมายถึง การเป็นผู้มีความรู้ ความเข้าใจและความสามารถปฏิบัติงาน สามารถแก้ไขปัญหาในงานที่เกิดขึ้น รู้จักวิธีในการถ่ายทอดและสอนงาน

1.4 คุณลักษณะส่วนตัว หมายถึง คุณลักษณะส่วนตัวโดยทั่วไป อาทิ มั่นใจในตัวเอง มั่นคงทางอารมณ์ สามารถเก็บความรู้สึกในโอกาสอันควร

1.5 คุณลักษณะทางกายภาพ อาทิ ส่วนสูง พละกำลัง น้ำหนัก เป็นต้น

1.6 คุณลักษณะพื้นฐานทางสังคม ผู้ที่มีพื้นฐานทางสังคมที่ดีไม่จำเป็นต้องเป็น

ผู้นำที่ดีเสมอไป

2. ทฤษฎีว่าด้วยพฤติกรรม (Behavioral Theories)

นอกจากคุณลักษณะเฉพาะซึ่งส่งผลต่อภาวะผู้นำของบุคคลแล้ว จากการวิจัยพบว่า ผู้นำที่ดีหรือประสบความสำเร็จมักมีพฤติกรรมไปในแนวทางใดแนวทางหนึ่ง ซึ่งแตกต่างจากผู้นำที่ล้มเหลว ทั้งพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการแสดงออก การตัดสินใจ การสื่อสารกับสมาชิกขององค์กร การให้ความสนใจกับความรู้สึกของคน การใส่ใจงานที่รับผิดชอบ และการมอบหมายงาน เป็นต้น

ผู้บริหารแต่ละคนอาจมีพฤติกรรมการใช้อำนาจหน้าที่ที่มากน้อยแตกต่างกันไป ยิ่งผู้บริหารมีพฤติกรรมการใช้อำนาจที่สูง จะทำให้ผู้บริหารมีลักษณะใกล้เคียงกับผู้นำแบบอิตินิยมมากขึ้น

3. ทฤษฎีว่าด้วยผู้นำตามสถานการณ์ (Contingency Theory)

3.1 ความต้องการของพนักงาน เป็นปัจจัยที่มีส่วนกำหนดวิธีการที่ผู้นำใช้ในการบริหารงาน กล่าวคือ เมื่อความต้องการของพนักงานแตกต่างกันออกไปย่อมส่งผลให้ผู้นำเลือกใช้วิธีการบริหารงานที่ต่างกันเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของพนักงานคนนั้นๆ

3.2 ลักษณะการตัดสินใจของกลุ่ม กลุ่มแต่ละกลุ่มย่อมมีลักษณะการตัดสินใจที่ต่างกัน กลุ่มบางกลุ่มอาจเปิดให้สมาชิกอภิปรายประเด็นที่จะตัดสินใจได้อย่างเสรี แล้วลงคะแนนเสียงเพื่อหาข้อสรุปโดยเสียงข้างมาก แต่บางกลุ่มอาจไม่ต้องการให้มีการลงคะแนนเสียงเนื่องจากเกรงว่าจะเกิดการแตกแยก จึงเน้นให้สมาชิกพยายามโน้มน้าวความเห็นของตนและกันจนทุกคนเห็นชอบร่วมกันแล้วจึงตัดสินใจ

3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำและสมาชิก ผู้นำที่เป็นเพื่อนหรือสนิทสนมคุ้นเคยกับสมาชิกย่อมต้องใช้วิธีการบริหารจัดการที่แตกต่างจากผู้นำที่ไม่รู้จักสมาชิกเป็นการส่วนตัว ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับสมาชิกจึงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการขึ้นนำ

3.4 แหล่งที่มาของอำนาจ ผู้นำที่มีอำนาจจากความชื่นชม มักไม่ต้องใช้วิธีบังคับหรือขู่ลงโทษพนักงานเพื่อให้พนักงานทำงานตามเป้าหมายประสงค์ เนื่องจากพนักงานมีความรักชื่นชมและยินยอมพร้อมใจในการทำงานอยู่แล้ว

3.5 ลักษณะงาน งานที่จำเป็นต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์ ผู้นำจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศการทำงานแบบหลวมๆเป็นกันเอง เน้นความรู้สึกของคนมากกว่างานในโรงงานซึ่งเป็นงานที่มีลักษณะชัดเจนตายตัว ที่ผู้นำจำเป็นต้องบริหารงานโดยอาศัยกฎระเบียบและคำสั่งในการทำงาน

3.6 คุณลักษณะเฉพาะ การที่แต่ละคนมีลักษณะเฉพาะที่ต่างกัน ผู้นำจึงควรเลือกวิธีที่จะบริหารงานให้สอดคล้องกับคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลด้วย

3.7 วัตถุประสงค์ของผู้ตาม หากผู้ตามมีวัตถุประสงค์สูง ผู้นำอาจมอบหมายความรับผิดชอบในการตัดสินใจและการทำงานให้ผู้ตามได้ทั้งหมด (สาคร สุขศรีวงศ์, 2549)

การประเมินผล (Evaluating)

เชลลาดูไร (Chelladurai, 1985) กล่าวว่าไว้ว่า การประเมินผล ทำให้ผู้บริหารได้รับผลย้อนกลับที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จากการกระทำที่ต้องแก้ไข เมื่อผลการทำงานขององค์กรไม่เป็นไปตามความคาดหวัง

ไบรอันต์ และไวท์ (Bryant and White, 1982) กล่าวว่าไว้ว่า การประเมินผล หมายถึง ความพยายามอย่างหนึ่งในการบันทึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและกำหนดว่าทำไมสิ่งนั้นจึงเกิดขึ้นได้

วิสส์ (Weiss, 1972) กล่าวว่าไว้ว่า การประเมินผล หมายถึงการพิจารณาถึงคุณค่าโดยการตรวจสอบและการจัดสิ่งของ ปรากฏการณ์หรือความคิดมนุษย์ และใช้เครื่องวัดบางอย่าง ที่ได้กำหนดไว้หรือเป็นที่เข้าใจอยู่แล้วก็ตาม

จากความหมายที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่า การประเมินผล หมายถึง การตรวจสอบและวัดสิ่งที่แผนได้กำหนดไว้ในขั้นของการวางแผน และเมื่อนำแผนไปดำเนินการแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นและเกิดขึ้นนั้นเป็นไปตามที่กำหนดและคาดหมายไว้เพียงใด โดยนำเอาผลที่วัดได้มาพิจารณาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับแผนที่กำหนดไว้ จึงจะทำให้รู้ได้ว่าสิ่งที่แผนต้องการกับผลที่เกิดขึ้นจริงนั้นตรงกันหรือแตกต่างกันเพียงใด ด้วยเหตุผลอะไรบ้าง เป็นเหตุผลจากปัจจัยภายนอกหรือภายในของแผนอย่างไร ทั้งนี้เพื่อผู้วางแผนจะได้นำไปพิจารณาและใช้ประกอบการตัดสินใจต่อไป (อนันต์ เกตุวงศ์, 2541)

นอกจากนี้ โจนส์ (Jones, 1977 อ้างถึงใน อนันต์ เกตุวงศ์, 2541) ยังได้กำหนดขั้นตอนในการประเมินผลไว้ 3 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดสิ่งที่จะประเมินว่าจะประเมินอะไร เริ่มแรกผู้ประเมินควรจะต้องรู้ว่าประเมินอะไร เมื่อรู้ว่าประเมินโครงการใดแล้ว คงต้องกำหนดต่อไปอีกว่าจะประเมินอะไรบ้าง เช่น จะประเมินการใช้ทรัพยากร หรือการบริหารโครงการ หรือผลของโครงการ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทุกอย่าง เป็นต้น

2. การวัดสิ่งที่จะประเมิน เมื่อกำหนดแล้วว่าจะประเมินอะไร ต่อไปจะต้องกำหนดว่าจะตรวจสอบหรือวัดสิ่งนั้นโดยวิธีใด จะใช้อะไรเป็นเครื่องวัด ซึ่งเป็นเรื่องของการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องอันมีวิธีและหลักเกณฑ์ในการปฏิบัติอยู่ในเรื่องของการวิจัย ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการเพื่อใช้ต่อไป

3. การวิเคราะห์ข้อมูล เมื่อได้ข้อมูลมาครบถ้วนแล้ว ต่อไปเป็นเรื่องของการนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาได้ทำการวิเคราะห์ ผู้วิเคราะห์ต้องเลือกวิธีที่เหมาะสม เพื่อให้ได้ผลอย่างที่กำหนดไว้

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

ได้มีผู้วิจัยหลายท่านทำ การวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายและกีฬา ซึ่งมีสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องสอดคล้องกับการวิจัยพอสรูปได้ดังนี้

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอ และต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยให้บริการให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกายมากที่สุด
2. ข้าราชการต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทรวดทรงกายบริหารว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส
3. สถานที่ออกกำลังกาย และอุปกรณ์ไม่เพียงพอกับความต้องการ

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2525) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกาย กายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำ ความสะอาดร่างกายมีอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอและได้สัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมว่ายน้ำ แบดมินตัน กายบริหารเทนนิส และเทเบิลเทนนิส
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพมีเพียงพอ และได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้นลง เบาะกัน

สะท้อนเครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่ฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และแผ่นภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรให้บริการ ได้แก่ ความต้องการการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ รู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม มีความรู้ ความเข้าใจวิธีจัดและดำเนินกิจกรรมด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกายหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกันมีภาพยนตร์หรือ โทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และจัดให้สมาชิกได้ความรู้ความเข้าใจในการรักษา และการเลือกอุปกรณ์ รวมทั้งสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.30-18.30 น. ทุกวัน

สุพิตร สมหาโต (2528) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการเดินรำ แบบแอโรบิกที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและสัดส่วนของร่างกายในหญิงวัยผู้ใหญ่ ผลการศึกษาพบว่า การฝึกการเดินรำแบบแอโรบิก มีผลต่อสมรรถภาพทางกายโดยรวม คือ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบไหลเวียน แต่ไม่มีผลในเรื่องของสัดส่วนของร่างกาย

กวิน คชนทร์เดชา (2529) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพรมีความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต้องการให้ใช้โรงเรียนของหมู่บ้านเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่สำหรับการออกกำลังกายได้หลายอย่างและให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการต้องให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายให้มีผู้สอนที่มีความสามารถ และความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย และให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วยประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

3. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายต้องการจัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเฉพาะวันหยุดราชการ สัปดาห์ละ 1-2 วัน วันละ 1-2 ชั่วโมง ระยะเวลา 16.00-18.00 น.

4. ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่จัดต้องการให้เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก และเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องมีความสามารถให้มีการเล่นเกม และกีฬาพื้นเมืองต่ำ สำหรับประชาชนในหมู่บ้านและหมู่บ้านใกล้เคียง

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมกายบริหาร กีฬาพื้นเมือง ฟุตบอลตะกร้อ และกิจกรรมเดินออกกำลังกาย

6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายต่ำ สำหรับประชาชนเป็นประจำ ทุกปี ให้มีสถานที่ต่ำ สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและให้มีการติดต่อกับหน่วยงานทางด้านกีฬามาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชน

7. ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต้องการให้จัดฉายภาพยนตร์ หรือ เทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นครั้งคราวและให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และมีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

รัตนกรณีย์ พันตกาญจน์ (2530) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปราม สามยอดมีความต้องการบริการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการมากเกี่ยวกับ สถานที่ให้จัดลำดับกรที่มีความรู้ความชำนาญพิเศษเฉพาะด้านมาให้คำ แนะนำ ในการออกกำลังกาย

เฉลิม สัตยเสวนา (2532) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้มีสนามนาฬิกาต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ อุปกรณ์ นาฬิกาต่าง ๆ มีคุณภาพได้มาตรฐาน อุปกรณ์ นาฬิกา ต่างที่ได้ มาเพื่อบริการเพียงพออุปกรณ์ อยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้ ไปใช้ได้เลย

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการกิจกรรม นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการกิจกรรมกีฬา ด้านบุคคลากร โดยใหม่ บุคคลากรที่สี่หรือให้คำ แนะนำ ในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านมากที่สุด

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนให้ได้มากจากมหาวิทยาลัยให้มากที่สุด

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ ให้มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกีฬาต่าง ๆ หรือออกกำลังกายอย่างทั่วถึงมากที่สุด

5. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการทางด้านการจัดรายการ และชนิดกิจกรรมกีฬา ให้มีกีฬาภายในสถาบันมากที่สุด และนักศึกษาชายมีความต้องการให้จัดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนักศึกษาหญิงมีความต้องการให้จัดกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด

6. นักศึกษานักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านช่วงวันและเวลา เช่น เล่น กีฬา หรือ ออกกำลังกายในวันเสาร์ เวลา 17.00-18.30 น. มากที่สุด

ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาต้องการให้สถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีการเรียนการสอนพลศึกษาทั้ง ที่เป็น วิชาบังคับและวิชาเลือก และจัดตั้งศูนย์สุขภาพ และกีฬาขึ้นมารับผิดชอบ การจัดกิจกรรมภายในและกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ให้กับนักศึกษาที่สำคัญต้องเน้นการประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาได้ทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และจัดให้มีการบริการเบิกยืมอุปกรณ์กีฬาการจองเพื่อใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาทั่วไปที่ประสงค์จะออกกำลังกาย

งานวิจัยต่างประเทศ

ซิลเวสเตอร์ (Silvester, 1969) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ทักษะคิดต่อวิชาพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ครูที่ไม่มีวุฒิพลศึกษาส่วนใหญ่จะปล่อยให้ นักเรียนเล่นตามลำพังเพราะไม่มีหลักการ และวิธีการสอนครูที่จบทางพลศึกษาจะมีความเข้าใจกับหลักการ และวิธีการสอนดีกว่าจะเห็นได้ว่าบุคลากรทางพลศึกษาที่มีทัศนคติที่ดี และมีคุณสมบัติเฉพาะทางด้านพลศึกษาจะสามารถสร้างโปรแกรมการสอนกิจกรรมพลศึกษาได้ดีกว่าผู้ที่มีทัศนคติที่ดี แต่ไม่มีคุณสมบัติเฉพาะทางด้านพลศึกษา

โรบินสันส์ (Robinson, 1971) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง โปรแกรมพลศึกษาสำหรับนักเรียนหญิงในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในรัฐอลาบามา ผลการศึกษาพบว่า วิชาพลศึกษาจัดเป็นวิชาสามัญวิชาหนึ่งรวมอยู่ในหลักสูตรของโรงเรียนประมาณ ร้อยละ 84 มีนักเรียนห้องละ 63 คนของโรงเรียนทั้งหมดได้จัด โปรแกรมพิเศษสำหรับนักเรียนผิปกติและประมาณร้อยละ 61 มีการจัดแข่ง ชนกีฬาระหว่างโรงเรียน นอกจากนี้เครื่องอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ ทางพลศึกษายังไม่เพียงพอและขาดการให้การสนับสนุนจากผู้บริหาร

เฮียน (Hein, 1972) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การสำรวจการจัดโปรแกรมพลานามัยในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐฮาวาย ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริหารส่วนใหญ่ขาดการวางแผนที่ดี เนื่องจากขาดครูที่มีวุฒิพลศึกษาทำให้การจัด โปรแกรมการเรียนการสอนพลศึกษาไม่ดีเท่าที่ควร ครูมีชั่วโมงในการสอนมากเกินไป

ลี (Lee, 1973) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง เปรียบเทียบผลการเรียนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาซึ่งสอนโดยครูประจำชั้นที่ได้รับการแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่สอนโดยครูประจำชั้นภายใต้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษา มีความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานด้านระบบไหลเวียน ความสามารถในการเตะ การขว้าง และการวิ่งดีกว่านักเรียนที่สอนโดยครูประจำชั้นอย่างเดียว และการสอนโดยครูทั้งสองประเภทนั้น นักเรียนชายมีความสามารถดีกว่านักเรียนหญิง

พอร์เทลลา ซัวอาเรส (Portella Suarez, 1974) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การประเมินผลโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนพลศึกษา ในโรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษาในรัฐเปอร์โตริโก ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนส่วนใหญ่ยังอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ดี การนำ โปรแกรมพล

ศึกษาที่วางแผนโดยรัฐมาชั้นนั้นเป็น โปรแกรมที่ไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงกับสภาวะของโรงเรียนนั้น ๆ จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษามีน้อย นักเรียนแต่ละชั้นมีจำนวนไม่แน่นอนขาดอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกอีกมากมาย เพื่อพัฒนาและตอบสนองความต้องการของผู้เรียน ได้อย่างเต็มที่ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

แอน (Ann, 1977) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐแทนเนสซี ผลการศึกษาพบว่าวิทยาลัยมหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆที่ดำเนินการเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริม และดำเนินการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

นันทโกมา (Nantogmah, 1982) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องโปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวาที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย และได้รับการเสนอแนะ โดยคณะอาจารย์ในวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวา ผลการศึกษาพบว่ากิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียน คือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอลและแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาทีมมากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่างๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และ 12

บุชเชอร์ (Bucher, 1983) ได้ทำ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง วยรุ่นกับการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในมลรัฐหลุยเซียน่า ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นหญิงเข้าร่วมกิจกรรม 3 อย่าง คือทัศนคติส่วนตัวต่อการเข้าร่วมกิจกรรม การชักชวนเพื่อนฝูงและผู้ปกครอง และโอกาสที่จะเอื้ออำนวยต่อการเข้าร่วมกิจกรรม จากการศึกษาสรุปได้ ดังนี้

1. การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะลดลงเมื่อวัยรุ่นโตเป็นสาวขึ้น
2. การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในสถานศึกษาที่ต่างๆ จะลดลงทันทีเมื่อวัยรุ่นเรียนชั้นสูงสุดในแต่ละระดับชั้น
3. ความพึงพอใจและทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาจะลดลงมากที่สุด เมื่อวัยรุ่นหญิงเรียนอยู่ในชั้นมัธยมปลาย

4. วิทยาลัยฯ จะใช้กิจกรรมผลศึกษาเพื่อลดความเครียด
5. กีฬาจะได้รับการยอมรับในวิทยาลัยฯ ที่เป็นนักกีฬาเป็นส่วนใหญ่
6. สังคม และฐานะทางเศรษฐกิจเป็นตัวแยกว่าวิทยาลัยฯ จะเข้าร่วมกิจกรรมผลศึกษาที่จัดขึ้นในชุมชนหรือไม่

มัลเลอร์ (Muller, 1993) ได้ทำ การศึกษาวิจัย “ผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำ ขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชาย ตามลำดับดังนี้คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือการว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดเป็นผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) โดยใช้แบบสอบถาม ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ที่ได้มาใช้บริการสถานออกกำลัง ดังรายละเอียดการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์และค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำนวนทั้งสิ้น 5,934 คน (รายงานประจำปี 2553 บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน))

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำนวนทั้งสิ้น 5,934 คน (รายงานประจำปี 2553 บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)) ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ยามาเน่ (Yamane, 1973) มาคำนวณเพื่อหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีสูตรที่ใช้ในการคำนวณ ดังนี้

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

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

e^2 = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ที่ระดับ .05

ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคือ

$$n = \frac{5,934}{1 + 5,934 (0.05)^2}$$

จำนวนกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูลเท่ากับ 374.7395 คน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling Method) จากพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ที่ได้มาใช้บริการสถานออกกำลังกายของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) สาขาศูนย์ปฏิบัติการสุวรรณภูมิ และสาขาสำนักงานใหญ่ถนนวิภาวดีรังสิต เพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อคำถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อคำถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้ การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบิน ไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ข้อคำถามมีลักษณะแบบมาตราประมาณค่า ชนิด 4 ระดับ (4-Rating Scale) เพื่อสอบถามด้านต่าง ๆ ของการให้บริการการออกกำลังกาย รวม 8 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านการเงินและงบประมาณ
3. ด้านวัสดุอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านการจัดการ
5. ด้านการวางแผน
6. ด้านการจัดการองค์กร
7. ด้านการนำ
8. ด้านการประเมินผล

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ผู้วิจัยได้กำหนดรายละเอียดการให้คะแนนการตอบแบบสอบถามไว้ดังนี้

หากผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นว่า แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกาย สำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) มีประสิทธิภาพในการทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการให้บริการในระดับ มากที่สุด ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ช่องระดับความคิดเห็น หมายเลข 4

หากผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นว่า แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกาย สำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) มีประสิทธิภาพในการทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการให้บริการในระดับ มาก ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ระดับความคิดเห็น หมายเลข 3

หากผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นว่า แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกาย สำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) มีประสิทธิภาพในการทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการให้บริการในระดับ น้อย ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ระดับความคิดเห็น หมายเลข 2

หากผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นว่า แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกาย สำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) มีประสิทธิภาพใน

การทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการให้บริการในระดับ น้อยที่สุด ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน
ช่องระดับความคิดเห็น หมายเลข 1

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำคะแนนมาหาค่าเฉลี่ย แล้วนำค่าเฉลี่ยมาเทียบเกณฑ์ระดับความ
คิดเห็น ดังนี้ (ประกอบ วรรณสูตร, 2542)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 – 4.00	หมายถึง	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.49	หมายถึง	มาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49	หมายถึง	น้อย
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.49	หมายถึง	น้อยที่สุด

3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าจากวารสาร เอกสาร ตำรา วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย บทความวิชาการ
และหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาแนวทางการให้บริการการออกกำลังกาย และนำมาปรึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำมาพัฒนา หัวข้อวิทยานิพนธ์ โครงร่างวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือที่ใช้ในการ
วิจัย รวมทั้ง การวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลผลการวิจัย

2. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 นำมาพัฒนาหัวข้อและโครงร่างวิทยานิพนธ์จน
ได้รับการอนุมัติจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อความรู้ต่าง ๆ ดังกล่าวมาสร้าง
แบบสอบถามโดยให้มีเนื้อหาครอบคลุมถึง แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับ
พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ในด้านต่าง ๆ รวม 8 ด้าน ดังนี้

- 2.1 ด้านบุคลากร
- 2.2 ด้านการเงินและงบประมาณ
- 2.3 ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.4 ด้านการจัดการ
- 2.5 ด้านการวางแผน
- 2.6 ด้านการจัดการองค์กร
- 2.7 ด้านการนำ
- 2.8 ด้านการประเมินผล

3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจแก้ไข และปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้น แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ แล้วนำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยกำหนดเกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถาม ดังนี้

ให้คะแนน +1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามกับวัตถุประสงค์สอดคล้องกัน

ให้คะแนน 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามกับวัตถุประสงค์สอดคล้องกันหรือไม่

ให้คะแนน -1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ไม่สอดคล้องกัน

โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ดัชนีความสอดคล้องไว้ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00

4. ปรับปรุงเครื่องมือวิจัยที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบเพื่อการปรับปรุงแก้ไขครั้งสุดท้าย ก่อนนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน ณ ศูนย์ออกกำลังกาย ชั้น 3 ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของเครื่องมือ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970) ค่าที่ได้จะแสดงถึงระดับความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยจะมีค่าที่ใช้ได้อยู่ระหว่าง 0.7 - 0.9 ค่าที่ใกล้เคียงกับ 1 มาก แสดงว่ามีความความเที่ยงสูง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.94 ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.94

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้คือ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ที่มาใช้บริการสถานออกกำลังกายของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำนวน 400 คน ในระหว่างวันที่ 16 มีนาคม 2555 ถึงวันที่ 12 เมษายน 2555 รวม 28 วัน ณ สถานออกกำลังกายของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 รายละเอียดการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม

สัปดาห์ที่	วัน/เดือน/ปี	จำนวนแบบสอบถามที่เก็บ (ชุด)	จำนวน สะสม (ชุด)
1	16-22 มีนาคม 2555	100	100
2	23-29 มีนาคม 2555	100	200
3	30 มีนาคม - 5 เมษายน 2555	100	300
4	6-12 เมษายน 2555	100	400

5. การวิเคราะห์และค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปสำหรับวิเคราะห์ข้อมูลทางสังคมศาสตร์ ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ตอนที่ 1 และตอนที่ 2 นำมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ (Percentage) และนำเสนอในรูปแบบความเรียง
2. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ตอนที่ 3 เป็นข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกาย ของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) แบบมาตราประมาณค่า ชนิด 4 ระดับ (4-Rating Scale) นำมาวิเคราะห์ค่าเป็นค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. การทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และจำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย โดยการทดสอบ ค่า “ที” (t-test)
4. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตำแหน่งงานที่ต่างกันรวม 8 กลุ่ม ด้วยการทดสอบ ค่า เอฟ (F-test) ซึ่งหากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี แอล เอส ดี (LSD-Least Significant Different)
5. กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
6. นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ตัวอย่าง จากพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) แล้วทำการประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำหรับการประมวลผลทางสถิติ จากนั้นจึงทำการแปลผลและการวิเคราะห์ นำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์

ตอนที่ 4 การทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ จำแนกตามเพศและดัชนีมวลกาย ด้วยการทดสอบค่า “ที”

ตอนที่ 5 การทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ จำแนกตามตำแหน่งงาน ด้วยการทดสอบค่า “เอฟ”

สัญลักษณ์และคำย่อที่ใช้แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

- \bar{X} หมายถึงค่าเฉลี่ย (Mean)
- S.D. หมายถึงส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- t หมายถึงค่าที (จากการทดสอบ Independent Sample t-test)
- F หมายถึงค่าเอฟ (จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว)
- p หมายถึงนัยสำคัญทางสถิติ (Significance)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 400 คน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตารางที่ 2 จำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	184	46.00
หญิง	216	54.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 216 คน คิดเป็นร้อยละ 54.00

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงอายุ

กลุ่มอายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
30 ปี หรือต่ำกว่า	126	31.50
31 - 40 ปี	109	27.25
41 - 50 ปี	101	25.25
มากกว่า 51 ปี	64	16.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 3 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีอายุ 30 ปี หรือต่ำกว่า จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 31.50

ตารางที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามตำแหน่งงาน

ตำแหน่ง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผู้จัดการเทียบวิน	30	7.50
หัวหน้าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน	32	8.00
พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินชายชั้นหนึ่ง	64	16.00
พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินชายชั้นธุรกิจ	42	10.50
พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินชายชั้นประหยัด	36	9.00
พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินหญิงชั้นหนึ่ง	85	21.25
พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินหญิงชั้นธุรกิจ	74	18.50
พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินหญิงชั้นประหยัด	37	9.25
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 4 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินหญิงชั้นหนึ่ง จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 21.25

ตารางที่ 5 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามส่วนสูง

ส่วนสูง	ชาย		หญิง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
150-160 เซนติเมตร	0	0.00	94	43.52
161-170 เซนติเมตร	30	16.30	101	46.76
171-180 เซนติเมตร	94	51.09	17	7.87
มากกว่า 180 เซนติเมตร	60	32.61	4	1.85
รวม	184	100.00	216	100.00

จากตารางที่ 5 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย มีส่วนสูง 171-180 เซนติเมตร จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 51.09 และเพศหญิงส่วนใหญ่ มีส่วนสูง 161-170 เซนติเมตร จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 46.76

ตารางที่ 6 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามน้ำหนัก

น้ำหนัก	ชาย		หญิง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
40-50 กิโลกรัม	0	0.00	97	44.91
51-60 กิโลกรัม	0	0.00	104	48.15
61-70 กิโลกรัม	49	26.63	15	6.94
71-80 กิโลกรัม	81	44.02	0	0.00
มากกว่า 80 กิโลกรัม	54	29.35	0	0.00
รวม	184	100.00	216	100.00

จากตารางที่ 6 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชายส่วนใหญ่ มีน้ำหนัก 71-80 กิโลกรัม จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 44.02 และเพศหญิงส่วนใหญ่ มีน้ำหนัก 51-60 กิโลกรัม จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 48.15

ตารางที่ 7 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเกณฑ์มาตรฐาน ค่าดัชนีมวลกาย

เกณฑ์มาตรฐานค่าดัชนีมวลกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปกติ	369	92.25
เกินมาตรฐาน	31	7.75
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 7 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีดัชนีมวลกายปกติ จำนวน 369 คน คิดเป็นร้อยละ 92.25

ตารางที่ 8 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	270	67.50
สมรส	130	32.50
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 8 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีสถานภาพสมรสเป็นโสด จำนวน 270 คน คิดเป็นร้อยละ 67.50

ตารางที่ 9 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	0	0.00
ปริญญาตรี	348	87.00
ปริญญาโท	52	13.00
ปริญญาเอก	0	0.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 9 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี จำนวน 348 คน คิดเป็นร้อยละ 87.00

ตารางที่ 10 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 15,000 บาท	4	1.00
15,000- 30,000 บาท	15	3.75
30,001- 50,000 บาท	195	48.75
50,001- 80,000 บาท	144	36.00
มากกว่า 80,00 บาท	42	10.50
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 10 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน 195 คน มีรายได้ต่อเดือน 30,001- 50,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 48.75

ตอนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 400 คน ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบความถี่และข้อมูลพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอผลการวิเคราะห์ ดังนี้

ตารางที่ 11 จำนวนและค่าร้อยละ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความถี่ในการออกกำลังกาย

ความถี่ในการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ทุกวัน	0	0.00
4-6 ครั้งต่อสัปดาห์	24	6.00
1-3 ครั้งต่อสัปดาห์	215	53.75
น้อยกว่าสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	161	40.25
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 11 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ออกกำลังกาย 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 53.75

ตารางที่ 12 จำนวนและค่าร้อยละ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความบ่อยในการมาออกกำลังกายของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน

การใช้บริการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ใช้บริการเป็นประจำ (1-3 ครั้งต่อสัปดาห์)	172	43.00
ไม่ได้มาใช้บริการเป็นประจำ	228	57.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 12 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ไม่ได้มาใช้บริการเป็นประจำ จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 57.00

ตารางที่ 13 จำนวนและค่าร้อยละพฤติกรรมกรออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เหตุผลที่ไม่ได้มาใช้บริการสถานออกกำลังกายที่บริษัทฯจัดไว้

เหตุผลที่ไม่ได้มาใช้บริการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
-ไม่มีความเป็นส่วนตัว	137	34.25
-สถานที่ไม่สะดวกสบาย	77	19.25
-มีสถานที่ออกกำลังกายประจำ	15	3.75
-ไม่ประทับใจในการบริการฯ	22	5.50
-ไม่สะดวกในการเดินทาง	106	26.50
-เดินทางมาบริษัทฯเพื่อติดต่อ เรื่องเอกสารหรือทำงานเท่านั้น	15	3.75
-ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	17	4.25
-อื่นๆ เช่น ชอบออกกำลังกาย และเล่นกีฬากลางแจ้ง	11	2.75
รวม	400	100.00

หมายเหตุ: เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 13 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ไม่มีความเป็นส่วนตัว จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.25

ตารางที่ 14 จำนวนและค่าร้อยละพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานออกกำลังกายที่ผู้ตอบแบบสอบถามไปใช้

สถานออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
-สาขาสำนักงานใหญ่ถนนวิภาวดีรังสิต	116	29.00
-สาขาศูนย์ปฏิบัติการสุวรรณภูมิ	113	28.25
-สถานออกกำลังกายอื่นๆ เช่น สโมสรในหมู่บ้าน, Fitness First, California Fitness	171	42.75
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 14 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ออกกำลังกายที่สถานออกกำลังกายอื่นๆ จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 42.75

ตารางที่ 15 จำนวนและค่าร้อยละพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ช่วงเช้ามืดก่อน 7 นาฬิกา	19	4.75
ช่วงสาย (7.00-11.00 น.)	44	11.00
ช่วงกลางวัน (11.01-13.00 น.)	56	14.00
ช่วงบ่าย (13.01-16.00 น.)	78	19.50
ช่วงเย็น (16.01-18.00 น.)	115	28.75
ช่วงค่ำ (18.00น.-ปิดให้บริการ)	88	22.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 15 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ออกกำลังกายในช่วงเย็น (16.01-18.00 น.) จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75

ตารางที่ 16 จำนวนและค่าร้อยละพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม
ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่ใช้บริการการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาที่เหมาะสม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ก่อน ไปปฏิบัติหน้าที่	2	0.5
หลังกลับจากปฏิบัติหน้าที่	5	1.25
วันที่ไม่มีการปฏิบัติหน้าที่	234	58.5
คนมาออกกำลังกายน้อย	63	15.75
มีเพื่อนมาร่วมออกกำลังกาย	42	10.5
ครอบครัวมาออกกำลังกายได้	33	8.25
อื่นๆ เช่น ต้องการลดน้ำหนัก อย่างเร่งด่วนในช่วงนั้น	21	5.25
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 16 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เห็นว่า ช่วงเวลาที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของตนเองคือ วันที่ไม่มีการปฏิบัติหน้าที่ จำนวน 234 คน คิดเป็นร้อยละ 58.5

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์

ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ แสดงดังตารางที่ 17 ถึงตารางที่ 25

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์

รายการแนวทางพัฒนาการให้บริการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับประสิทธิภาพ
1 ด้านบุคลากร	3.24	0.63	มาก
2 ด้านการเงินและงบประมาณ	3.55	0.58	มากที่สุด
3 ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.59	0.50	มากที่สุด
4 ด้านการจัดการ	3.40	0.51	มาก
5 ด้านการวางแผน	3.27	0.67	มาก
6 ด้านการจัดองค์กร	3.27	0.68	มาก
7 ด้านการนำ	3.27	0.71	มาก
8 ด้านการประเมินผล	3.29	0.71	มาก
รวม	3.36	0.50	มาก

จากตารางที่ 17 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านบุคลากร

ด้านบุคลากร	\bar{X}	S.D.	ระดับประสิทธิภาพ
1 ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิการศึกษาด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา	3.25	0.84	มาก
2 ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่เป็น/เคยเป็นนักกีฬาคอยให้คำปรึกษาประจำสถานออกกำลังกาย	3.26	0.85	มาก
3 ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการสอนทักษะการออกกำลังกาย	3.21	0.83	มาก
4 ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ประจำอยู่ในสถานบริการออกกำลังกาย	3.19	0.86	มาก
5 ควรให้ผู้ฝึกสอนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส	3.19	0.84	มาก
6 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่คอยเบิก-จ่ายและให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์อย่างถูกวิธี	3.26	0.86	มาก
7 ควรจัดให้การฝึกอบรมการให้บริการของเจ้าหน้าที่ ให้มีจิตบริการ	3.23	0.81	มาก
8 ควรจัดให้มีจำนวนผู้ฝึกสอนที่เพียงพอต่อความต้องการของผู้รับบริการในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย	3.19	0.86	มาก
9 ควรสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้ฝึกสอนได้พัฒนาตนเองด้วยการค้นคว้าหาความรู้ใหม่ด้วยตนเองอยู่เสมอ	3.10	0.83	มาก
10 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานออกกำลังกายที่ผ่านการฝึกอบรมการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (CPR)	3.20	0.85	มาก
11 ควรจัดเจ้าหน้าที่ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส ในการให้บริการ	3.62	0.63	มากที่สุด
รวม	3.24	0.63	มาก

จากตารางที่ 18 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านบุคลากร โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.24

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการเงินและงบประมาณ

ด้านการเงินและงบประมาณ	\bar{X}	S.D.	ระดับประสิทธิภาพ
1 บริษัทฯ ควรวางแผนจัดสรรงบประมาณสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่พนักงานอย่างเหมาะสมและเพียงพอ	3.61	0.64	มากที่สุด
2 บริษัทฯ ควรให้คำปรึกษาควบคุมดูแลการใช้จ่ายเงินแก่สถานออกกำลังกายเพื่อให้การบริการการออกกำลังกายแก่สมาชิกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	3.49	0.76	มาก
3 ควรจัดเก็บค่าบริการของสถานออกกำลังกายให้น้อยกว่าปัจจุบัน	3.58	0.67	มากที่สุด
4 ควรจัดให้มีการเก็บค่าบริการสมาชิกอย่างหลากหลาย เช่น รายวัน หรือรายเดือน เป็นต้น	3.52	0.73	มากที่สุด
5 ควรเปิดโอกาสให้ผู้ที่จะมาสมัครเป็นสมาชิกใหม่ได้มีโอกาสเข้ารับบริการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย	3.53	0.69	มากที่สุด
รวม	3.55	0.58	มากที่สุด

จากตารางที่ 19 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการเงินและงบประมาณ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	\bar{X}	S.D.	ระดับประสิทธิภาพ
1 ควรจัดให้สถานที่ออกกำลังกายมีมาตรฐาน เช่น มาตรฐานด้านความปลอดภัย	3.60	0.62	มากที่สุด
2 ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อการให้บริการ	3.63	0.64	มากที่สุด
3 ควรจัดให้มีสถานที่ที่มีความสะอาดและถูกสุขลักษณะ	3.57	0.69	มากที่สุด
4 ควรจัดสถานออกกำลังกายให้มีพื้นที่ที่ไม่ลื่น และเป็นพื้นที่ที่ไม่นุ่มจนเกินไปเพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	3.61	0.64	มากที่สุด
5 ควรมีการจัดวางผังสถานที่ออกกำลังกายให้มีความเหมาะสม	3.57	0.70	มากที่สุด
6 ควรจัดการให้สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	3.47	0.79	มาก
7 ควรให้สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	3.64	0.60	มากที่สุด
8 ควรมีการติดตั้งกล้องวงจรปิดเพื่อการดูแลรักษาความปลอดภัย	3.57	0.69	มากที่สุด
9 ควรจัดให้มีวัสดุให้บริการที่มีคุณภาพอย่างเพียงพอ	3.60	0.68	มากที่สุด
10 ควรตรวจสอบสภาพวัสดุ และอุปกรณ์ให้มีสภาพพร้อมใช้งานอย่างปลอดภัย	3.63	0.66	มากที่สุด
11 ควรจัดให้มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตขั้นต้นไว้ให้บริการ เช่น เครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator -AED)	3.51	0.76	มากที่สุด

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก (ต่อ)

ด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	\bar{X}	S.D.	ระดับประสิทธิภาพ
12 ควรจัดวางวัสดุอุปกรณ์ไว้ในที่ที่กำหนดเพื่อความสะดวกในการดูแลรักษาและพร้อมใช้งาน	3.62	0.67	มากที่สุด
13 ควรมีการทำแผนผังของสถานที่ออกกำลังกายเพื่อความสะดวกในการใช้บริการ	3.63	0.65	มากที่สุด
14 ควรจัดวางวัสดุอุปกรณ์โดยคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก	3.62	0.66	มากที่สุด
15 ควรจัดให้มีที่นั่งพักผ่อนอย่างพอเพียงสำหรับการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ระหว่างสมาชิก	3.56	0.70	มากที่สุด
16 ควรจัดให้มีจุดบริการน้ำดื่มที่สะอาดและเพียงพอ	3.62	0.67	มากที่สุด
รวม	3.59	0.50	มากที่สุด

จากตารางที่ 20 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดการ

ด้านการจัดการ	\bar{X}	S.D.	ระดับประสิทธิภาพ
1 ควรมีการอบรมเจ้าหน้าที่ให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม	3.53	0.72	มากที่สุด
2 ควรจัดเจ้าหน้าที่ให้มีจำนวนที่เพียงพอสำหรับการให้บริการ	3.56	0.70	มากที่สุด
3 ควรมีการกำหนดขั้นตอนการปฏิบัติงานให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง	3.58	0.69	มากที่สุด
4 ควรจัดให้มีรูปแบบผู้ฝึกสอนที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย	3.58	0.73	มากที่สุด
5 ควรจัดให้มีรูปแบบเจ้าหน้าที่ที่แตกต่างกันกับผู้ฝึกสอนเพื่อให้สะดวกต่อการขอรับบริการ	3.26	0.79	มาก
6 จัดให้มีการเผยแพร่กิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใหม่ เพื่อจูงใจให้สมาชิกและผู้ที่ยังไม่ได้เป็นสมาชิกมาใช้บริการสถานออกกำลังกายมากขึ้น	3.29	0.81	มาก
7 ในสื่ออินเทอร์เน็ตของบริษัท ควรออกแบบ link ที่เกี่ยวกับศูนย์ออกกำลังกาย ให้เห็นเด่นชัด	3.26	0.84	มาก
8 นำข้อความหรือสื่อประชาสัมพันธ์ไปติดที่ป้ายประกาศที่พนักงานต้อนรับสามารถเห็นได้เมื่อต้องผ่านไปปฏิบัติหน้าที่	3.16	0.83	มาก
รวม	3.40	0.51	มาก

จากตารางที่ 21 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการวางแผน

ด้านการวางแผน	\bar{X}	S.D.	ระดับประสิทธิภาพ
1 ควรวางแผนในการกำหนดประเภทสมาชิกให้มีหลากหลายรูปแบบ เช่น สมาชิกรายวัน รายเดือน รายปี	3.18	0.84	มาก
2 ควรวางแผนออกไปพบปะหัวหน้าหน่วยงานทุกหน่วยงานในบริษัท ให้สนับสนุน เชิญชวนให้พนักงานเข้าไปใช้บริการของศูนย์	3.31	0.76	มาก
3 ควรจัดให้มีการวางแผนการตลาดให้มีผู้ใช้บริการมากขึ้น	3.26	0.80	มาก
4 ควรจัดให้มีการจัดโปรแกรม ขั้นตอนการทำงานอย่างชัดเจน	3.25	0.90	มาก
5 ควรจัดให้มีการประชุมเพื่อสรุปแผนให้พนักงานทุกคนได้ทราบก่อนใช้งานจริง	3.37	0.82	มาก
รวม	3.27	0.67	มาก

จากตารางที่ 22 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการวางแผน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดองค์กร

ด้านการจัดองค์กร	\bar{X}	S.D.	ระดับประสิทธิภาพ
1 ควรจัดให้มีการจัดเจ้าหน้าที่อย่างเหมาะสม	3.25	0.83	มาก
2 ควรจัดให้มีการกำหนดหน้าที่ ความรับผิดชอบของเจ้าหน้าที่อย่างเหมาะสม	3.38	0.76	มาก
3 ควรจัดให้มีการกำหนดขอบเขตการทำงานของเจ้าหน้าที่แต่ละฝ่ายไว้อย่างชัดเจน	3.20	0.85	มาก
รวม	3.27	0.68	มาก

จากตารางที่ 23 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดองค์กร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการนำ

ด้านการนำ	\bar{X}	S.D.	ระดับประสิทธิภาพ
1 ผู้บริหารสถานออกกำลังกายควรมีความรู้ความสามารถในการแก้ปัญหา และให้คำปรึกษาแก่ผู้ปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี	3.24	0.83	มาก
2 ผู้บริหารสถานออกกำลังกายควรสั่งงานผู้ปฏิบัติงานอย่างเหมาะสม	3.25	0.81	มาก
3 ผู้บริหารสถานออกกำลังกายควรมีการบำรุงขวัญและกำลังใจให้กับผู้ปฏิบัติหน้าที่	3.32	0.80	มาก
รวม	3.27	0.71	มาก

จากตารางที่ 24 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการนำ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการประเมินผล

ด้านการประเมินผล	\bar{X}	S.D.	ระดับประสิทธิภาพ
1 ควรมีการติดตามและประเมินผลการดำเนินการในแต่ละเดือน	3.30	0.83	มาก
2 ควรให้มีการประเมินผลในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ผลการประเมินที่มีคุณภาพ	3.27	0.85	มาก
3 ควรให้มีการนำผลการประเมินมาวิเคราะห์ เพื่อปรับปรุงการดำเนินงาน	3.31	0.83	มาก
รวม	3.29	0.71	มาก

จากตารางที่ 25 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการประเมินผล โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29

ตอนที่ 4 การทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ จำแนกตามเพศ และดัชนีมวลกาย ด้วยการทดสอบค่า “ที” ได้นำเสนอตั้งแต่ ตารางที่ 26 ถึงตารางที่ 43

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ จำแนกตามเพศ

รายการแนวทางพัฒนาการให้บริการ การออกกำลังกาย	เพศชาย		เพศหญิง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 ด้านบุคลิกภาพ	3.17	0.66	3.31	0.60	-2.13*	0.03
2 ด้านการเงินและงบประมาณ	3.50	0.62	3.59	0.53	-1.58	0.12
3 ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.57	0.50	3.61	0.49	-0.78	0.43
4 ด้านการจัดการ	3.36	0.53	3.44	0.49	-1.61	0.11
5 ด้านการวางแผน	3.19	0.71	3.34	0.62	-2.25*	0.03
6 ด้านการจัดองค์กร	3.20	0.69	3.34	0.67	-1.98*	0.05
7 ด้านการนำ	3.22	0.74	3.31	0.68	-1.40	0.16
8 ด้านการประเมินผล	3.22	0.77	3.36	0.66	-1.90	0.06
รวม	3.30	0.53	3.41	0.46	-2.19*	0.03

* $p < .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 26 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง โดยภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรายด้าน พบว่า ด้านการวางแผน และด้านการจัดองค์กร แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านบุคลากร จำแนกตามเพศ

ด้านบุคลากร	เพศชาย		เพศหญิง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิการศึกษาด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา	3.16	0.84	3.33	0.83	-2.03*	0.04
2 ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่เป็น/เคยเป็นนักกีฬาคอยให้คำปรึกษาประจำสถานออกกำลังกาย	3.16	0.86	3.33	0.84	-2.01*	0.05
3 ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการสอนทักษะการออกกำลังกาย	3.11	0.80	3.29	0.84	-2.10*	0.04
4 ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ประจำอยู่ในสถานบริการออกกำลังกาย	3.13	0.89	3.25	0.83	-1.40	0.16
5 ควรมีผู้ฝึกสอนที่มีมนุษยสัมพันธ์ ยิ้มแย้มแจ่มใส	3.11	0.84	3.25	0.84	-1.61	0.11
6 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่คอยเบิก-จ่ายและให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์อย่างถูกวิธี	3.18	0.90	3.32	0.82	-1.62	0.11
7 ควรจัดให้การฝึกอบรมการให้บริการของเจ้าหน้าที่ ให้มีจิตบริการ	3.16	0.83	3.28	0.79	-1.53	0.13
8 ควรจัดให้มีจำนวนผู้ฝึกสอนที่เพียงพอต่อความต้องการของผู้รับบริการในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย	3.11	0.89	3.26	0.82	-1.69	0.09
9 ควรสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้ฝึกสอนได้พัฒนาตนเองด้วยการค้นคว้าหาความรู้ใหม่ด้วยตนเองอยู่เสมอ	3.03	0.84	3.16	0.81	-1.51	0.13

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านบุคลากร จำแนกตามเพศ (ต่อ)

ด้านบุคลากร	เพศชาย		เพศหญิง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
10 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานออกกำลังกายที่ผ่าน การฝึกอบรมการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (CPR)	3.12	0.85	3.26	0.84	-1.71	0.09
11 ควรจัดเจ้าหน้าที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส ใน การให้บริการ	3.61	0.66	3.63	0.61	-0.33	0.74
รวม	3.17	0.66	3.31	0.60	-2.13*	0.03

* $p < .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 27 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านบุคลากร ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง โดยภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรายข้อ พบว่า ข้อ 1. ข้อ 2. และ ข้อ 3. แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 28 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการเงินและงบประมาณ จำแนกตามเพศ

ด้านการเงินและงบประมาณ	เพศชาย		เพศหญิง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 บริษัทฯ ควรวางแผนจัดสรรงบประมาณสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่พนักงานอย่างเหมาะสมและเพียงพอ	3.59	0.66	3.62	0.62	-0.36	0.72
2 บริษัทฯ ควรให้คำปรึกษาควบคุมดูแลการใช้จ่ายเงินแก่สถานออกกำลังกายเพื่อให้การบริการการออกกำลังกายแก่สมาชิกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	3.44	0.78	3.54	0.75	-1.27	0.21
3 ควรจัดเก็บค่าบริการของสถานออกกำลังกายให้น้อยกว่าปัจจุบัน	3.52	0.68	3.63	0.66	-1.61	0.11
4 ควรจัดให้มีการเก็บค่าบริการสมาชิกอย่างหลากหลาย เช่น รายวัน หรือรายเดือน เป็นต้น	3.45	0.77	3.58	0.68	-1.80	0.07
5 ควรเปิดโอกาสให้ผู้ที่จะมาสมัครเป็นสมาชิกใหม่ได้มีโอกาสเข้ารับบริการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย	3.48	0.73	3.58	0.64	-1.45	0.15
รวม	3.50	0.62	3.59	0.53	-1.58	0.12

$p > .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 28 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการเงินและงบประมาณ ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามเพศ

ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	เพศชาย		เพศหญิง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 ควรจัดให้สถานที่ที่ออกกำลังกายมีมาตรฐาน เช่น มาตรฐานด้านความปลอดภัย	3.59	0.63	3.61	0.62	-0.30	0.76
2 ควรจัดให้มีสถานที่ที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อการให้บริการ	3.60	0.67	3.64	0.61	-0.63	0.53
3 ควรจัดให้มีสถานที่ที่มีความสะอาดและถูกสุขลักษณะ	3.53	0.71	3.60	0.67	-1.08	0.28
4 ควรจัดสถานออกกำลังกายให้มีพื้นที่ที่ไม่ลื่นและเป็นพื้นที่ที่ไม่นุ่มจนเกินไปเพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	3.61	0.61	3.61	0.66	0.05	0.96
5 ควรมีการจัดวางผังสถานที่ออกกำลังกายให้มีความเหมาะสม	3.54	0.73	3.59	0.67	-0.70	0.48
6 ควรจัดการให้สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	3.39	0.82	3.53	0.75	-1.86	0.06
7 ควรให้สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	3.60	0.63	3.68	0.58	-1.37	0.17
8 ควรมีการติดตั้งกล้องวงจรปิดเพื่อการดูแลรักษาความปลอดภัย	3.57	0.66	3.56	0.72	0.08	0.93
9 ควรจัดให้มีวัสดุให้บริการที่มีคุณภาพอย่างเพียงพอ	3.61	0.64	3.60	0.70	0.17	0.87
10 ควรตรวจสอบสภาพวัสดุ และอุปกรณ์ให้มีสภาพพร้อมใช้งานอย่างปลอดภัย	3.60	0.66	3.64	0.65	-0.61	0.54
11 ควรจัดให้มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตขั้นต้นไว้ให้บริการ เช่น เครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator -AED)	3.48	0.79	3.53	0.73	-0.64	0.52

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามเพศ (ต่อ)

ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	เพศชาย		เพศหญิง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
12 ควรจัดวางวัสดุอุปกรณ์ไว้ในที่ที่กำหนดเพื่อความสะดวกในการดูแลรักษาและพร้อมใช้งาน	3.61	0.69	3.63	0.65	-0.38	0.70
13 ควรมีการทำแผนผังของสถานที่ออกกำลังกายเพื่อความสะดวกในการใช้บริการ	3.59	0.70	3.65	0.61	-0.93	0.35
14 ควรจัดวางวัสดุอุปกรณ์โดยคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก	3.60	0.69	3.63	0.65	-0.46	0.64
15 ควรจัดให้มีที่นั่งพักผ่อนอย่างพอเพียงสำหรับการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิก	3.55	0.69	3.56	0.71	-0.23	0.82
16 ควรจัดให้มีจุดบริการน้ำดื่มที่สะอาดและเพียงพอ	3.61	0.68	3.63	0.66	-0.16	0.87
รวม	3.57	0.50	3.61	0.49	-0.78	0.43

$p > .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 29 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดการ จำนวนตามเพศ

ด้านการจัดการ	เพศชาย		เพศหญิง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 ควรมีการอบรมเจ้าหน้าที่ให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม	3.58	0.67	3.50	0.77	1.13	0.26
2 ควรจัดเจ้าหน้าที่ให้มีจำนวนที่เพียงพอสำหรับการให้บริการ	3.48	0.74	3.63	0.66	2.01*	0.05
3 ควรมีการกำหนดขั้นตอนการปฏิบัติงานให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง	3.54	0.71	3.60	0.68	-0.84	0.40
4 ควรจัดให้มีเครื่องแบบผู้ฝึกสอนที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย	3.54	0.77	3.61	0.69	-1.00	0.32
5 ควรจัดให้มีเครื่องแบบเจ้าหน้าที่ที่แตกต่างกับผู้ฝึกสอนเพื่อให้สะดวกต่อการขอรับบริการ	3.22	0.79	3.29	0.78	-0.81	0.42
6 จัดให้มีการเผยแพร่กิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใหม่ เพื่อจูงใจให้สมาชิกและผู้ที่ยังไม่ได้เป็นสมาชิกมาใช้บริการสถานออกกำลังกายมากขึ้น	3.21	0.84	3.36	0.77	-1.91	0.06

ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดการ จำนวนตามเพศ (ต่อ)

ด้านการจัดการ	เพศชาย		เพศหญิง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
7 ในสื่ออินเทอร์เน็ตของบริษัท ควรออกแบบ link ที่เกี่ยวกับศูนย์ออกกำลังกาย ให้เห็นเด่นชัด	3.22	0.84	3.29	0.83	-0.77	0.44
8 นำข้อความหรือสื่อประชาสัมพันธ์ไปติดที่ป้ายประกาศที่พนักงานต้อนรับสามารถเห็นได้เมื่อต้องผ่านไปปฏิบัติหน้าที่	3.07	0.82	3.25	0.84	2.17*	0.03
รวม	3.36	0.53	3.44	0.49	-1.61	0.11

* $p < .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 30 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดการ ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ส่วนในรายชื่อ พบว่า ข้อ 2. และ ข้อ 8. แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 31 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการวางแผน จำแนกตามเพศ

ด้านการวางแผน	เพศชาย		เพศหญิง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 ควรวางแผนในการกำหนดประเภทสมาชิกให้มีสมาชิกรายวัน	3.06	0.85	3.27	0.83	-2.54*	0.01
2 ควรวางแผนออกไปพบปะหัวหน้าหน่วยงานทุกหน่วยงานในบริษัท ให้สนับสนุน เชิญชวนให้พนักงานเข้าไปใช้บริการของคุณย์	3.23	0.81	3.38	0.71	-1.91	0.06
3 ควรจัดให้มีการวางแผนการตลาดให้มีผู้ใช้บริการมากขึ้น	3.20	0.82	3.31	0.78	-1.36	0.17
4 ควรจัดให้มีการจัดโปรแกรม ขั้นตอนการทำงานอย่างชัดเจน	3.21	0.94	3.28	0.86	-0.78	0.44
5 ควรจัดให้มีการประชุมเพื่อสรุปแผนให้พนักงานทุกคนได้ทราบก่อนใช้งานจริง	3.26	0.88	3.46	0.76	-2.53*	0.01
รวม	3.19	0.71	3.34	0.62	-2.25*	0.03

* $p < .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 31 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการวางแผน ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง โดยภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรายข้อ พบว่า ข้อ 1. และ ข้อ 5. แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 32 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดองค์การ จำแนกตามเพศ

ด้านการจัดองค์การ	เพศชาย		เพศหญิง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 ควรจัดให้มีการจัดเจ้าหน้าที่อย่างเหมาะสม	3.17	0.88	3.31	0.78	-1.59	0.11
2 ควรจัดให้มีการกำหนดหน้าที่ ความรับผิดชอบของเจ้าหน้าที่อย่างเหมาะสม	3.33	0.73	3.41	0.78	-1.05	0.29
3 ควรจัดให้มีการกำหนดขอบเขตการทำงานของเจ้าหน้าที่แต่ละฝ่ายไว้อย่างชัดเจน	3.10	0.88	3.29	0.81	-2.29*	0.02
รวม	3.20	0.69	3.34	0.67	-1.98*	0.05

* $p < .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 32 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดองค์การ ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง โดยภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรายข้อ พบว่า ข้อ 3. แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 33 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการนำ จำนวนตามเพศ

ด้านการนำ	เพศชาย		เพศหญิง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 ผู้บริหารสถานออกกำลังกายควรมีความรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี	3.18	0.84	3.30	0.82	-1.41	0.16
2 ผู้บริหารสถานออกกำลังกายควรสั่งงานผู้ปฏิบัติงานอย่างเหมาะสม	3.23	0.78	3.26	0.84	-0.44	0.66
3 ผู้บริหารสถานออกกำลังกายควรมีการบำรุงขวัญและกำลังใจให้กับผู้ปฏิบัติงานที่	3.24	0.84	3.38	0.76	-1.82	0.07
รวม	3.22	0.74	3.31	0.68	-1.40	0.16

$p > .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 33 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการนำ ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 34 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการประเมินผล จำแนกตามเพศ

ด้านการประเมินผล	เพศชาย		เพศหญิง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 ควรมีการติดตามและประเมินผลการดำเนินการในแต่ละเดือน	3.24	0.86	3.35	0.80	-1.24	0.22
2 ควรให้มีการประเมินผลในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ผลการประเมินที่มีคุณภาพ	3.17	0.93	3.36	0.76	2.24*	0.03
3 ควรให้มีการนำผลการประเมินมาวิเคราะห์ เพื่อปรับปรุงการดำเนินงาน	3.24	0.89	3.36	0.77	-1.41	0.16
รวม	3.22	0.77	3.36	0.66	-1.90	0.06

* $p < .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 34 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการประเมินผล ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 35 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด(มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ จำแนกตามดัชนีมวลกาย

รายการแนวทางพัฒนาการให้บริการ การออกกำลังกาย	ดัชนีมวลกาย				t	p
	ปกติ		เกิน			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 ด้านบุคลากร	3.23	0.64	3.42	0.48	-1.59	0.11
2 ด้านการเงินและงบประมาณ	3.56	0.57	2.39	0.65	1.55	0.12
3 ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.59	0.50	3.55	0.47	0.48	0.63
4 ด้านการจัดการ	3.40	0.51	3.42	0.47	-0.25	0.80
5 ด้านการวางแผน	3.26	0.68	3.45	0.49	-1.50	0.13
6 ด้านการจัดองค์กร	3.26	0.70	3.44	0.47	-1.42	0.16
7 ด้านการนำ	3.25	0.72	3.55	0.43	-3.55*	0.00
8 ด้านการประเมินผล	3.28	0.73	3.43	0.55	-1.11	0.27
รวม	3.35	0.50	3.46	0.44	-1.10	0.27

* $p < .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 35 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ส่วนในรายด้าน พบว่า ด้านการนำ แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 36 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านบุคลากร จำแนกตามดัชนีมวลกาย

ด้านบุคลากร	ดัชนีมวลกาย				t	p
	ปกติ		เกิน			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิการศึกษาด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา	3.22	0.85	3.55	0.72	-2.06*	0.04
2 ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่เป็น/เคยเป็นนักกีฬาเคยให้คำปรึกษาประจำสถานออกกำลังกาย	3.24	0.85	3.39	0.80	-0.90	0.37
3 ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการสอนทักษะการออกกำลังกาย	3.20	0.84	3.32	0.60	-0.81	0.42
4 ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพประจำอยู่ในสถานบริการออกกำลังกาย	3.16	0.88	3.55	0.51	-3.82*	0.00
5 ควรมีผู้ฝึกสอนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส	3.18	0.86	3.23	0.67	-0.26	0.79
6 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่คอยเบิก-จ่ายและให้คำแนะนำ การใช้อุปกรณ์อย่างถูกวิธี	3.25	0.87	3.42	0.67	-1.08	0.28
7 ควรจัดให้มีการฝึกอบรมการให้บริการของเจ้าหน้าที่ ให้มีจิตบริการ	3.21	0.82	3.45	0.68	-1.62	0.11
8 ควรจัดให้มีจำนวนผู้ฝึกสอนที่เพียงพอต่อความต้องการของผู้รับบริการในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย	3.18	0.87	3.39	0.67	-1.32	0.19

ตารางที่ 36 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านบุคลากร จำแนกตามดัชนีมวลกาย (ต่อ)

ด้านบุคลากร	ดัชนีมวลกาย				t	p
	ปกติ		เกิน			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
9 ควรสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้ฝึกสอนได้พัฒนาตนเองด้วยการค้นคว้าหาความรู้ใหม่ด้วยตนเองอยู่เสมอ	3.08	0.83	3.35	0.75	-1.79	0.07
10 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานออกกำลังกายที่ผ่านการฝึกอบรมการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (CPR)	3.18	0.86	3.39	0.56	-1.30	0.19
11 ควรจัดเจ้าหน้าที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสในการให้บริการ	3.63	0.63	3.55	0.68	0.65	0.51
รวม	3.23	0.64	3.42	0.48	-1.59	0.11

* $p < .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 36 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านบุคลากร ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ส่วนในรายข้อ พบว่า ข้อ 1. และ ข้อ 4. แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 37 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการเงินและงบประมาณ จำแนกตามดัชนีมวลกาย

ด้านการเงินและงบประมาณ	ดัชนีมวลกาย				t	p
	ปกติ		เกิน			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 บริษัทฯ ควรวางแผนจัดสรรงบประมาณสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่พนักงานอย่างเหมาะสมและเพียงพอ	3.62	0.64	3.48	0.68	1.10	0.27
2 บริษัทฯ ควรให้คำปรึกษาควบคุมดูแลการใช้จ่ายเงินแก่สถานออกกำลังกายเพื่อให้การบริการการออกกำลังกายแก่สมาชิกเป็นไปได้ไปอย่างมีประสิทธิภาพ	3.51	0.76	3.32	0.83	1.29	0.20
3 ควรจัดเก็บค่าบริการของสถานออกกำลังกายให้ต่ำกว่าปัจจุบัน	3.60	0.66	3.35	0.71	1.95	0.05
4 ควรจัดให้มีการเก็บค่าบริการสมาชิกอย่างหลากหลาย เช่น รายวัน หรือรายเดือน เป็นต้น	3.55	0.71	3.23	0.80	2.39*	0.02
5 ควรเปิดโอกาสให้ผู้ที่มาสมัครเป็นสมาชิกใหม่ได้มีโอกาสเข้ารับบริการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย	3.53	0.69	3.58	0.67	-0.41	0.68
รวม	3.56	0.57	2.39	0.65	1.55	0.12

* $p < .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 37 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการเงินและงบประมาณ ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติกับดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ส่วนในรายข้อ พบว่า ข้อ 4. แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 38 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามดัชนีมวลกาย

ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	ดัชนีมวลกาย				t	p
	ปกติ		เกิน			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 ควรจัดให้สถานที่ออกกำลังกายมีมาตรฐาน เช่น มาตรฐานด้านความปลอดภัย	3.62	0.62	3.45	0.62	1.41	0.16
2 ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อการให้บริการ	3.63	0.63	3.55	0.68	0.70	0.49
3 ควรจัดให้มีสถานที่ที่มีความสะอาดและถูกสุขลักษณะ	3.57	0.69	3.52	0.68	0.43	0.67
4 ควรจัดสถานออกกำลังกายให้มีพื้นที่ที่ไม่ลื่นและเป็นพื้นที่ที่ไม่นุ่มจนเกินไปเพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	3.62	0.64	3.52	0.63	0.88	0.38
5 ควรมีการจัดวางผังสถานที่ออกกำลังกายให้มีความเหมาะสม	3.57	0.71	3.55	0.51	0.18	0.86
6 ควรจัดการให้สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	3.46	0.80	3.52	0.63	-0.38	0.71
7 ควรให้สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	3.64	0.61	3.61	0.50	0.28	0.78
8 ควรมีการติดตั้งกล้องวงจรปิดเพื่อการดูแลรักษาความปลอดภัย	3.56	0.69	3.65	0.66	-0.65	0.52
9 ควรจัดให้มีวัสดุให้บริการที่มีคุณภาพอย่างเพียงพอ	3.60	0.68	3.61	0.56	-0.09	0.93
10 ควรตรวจสอบสภาพวัสดุ และอุปกรณ์ให้มีสภาพพร้อมใช้งานอย่างปลอดภัย	3.62	0.67	3.74	0.51	-1.03	0.30

ตารางที่ 38 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามดัชนีมวลกาย (ต่อ)

ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	ดัชนีมวลกาย				t	p
	ปกติ		เกิน			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
11 ควรจัดให้มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตขั้นต้นไว้ให้บริการ เช่น เครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator -AED)	3.51	0.76	3.52	0.68	-0.05	0.96
12 ควรจัดวางวัสดุอุปกรณ์ไว้ในที่ที่กำหนดเพื่อความสะดวกในการดูแลรักษาและพร้อมใช้งาน	3.62	0.67	3.68	0.65	-0.47	0.64
13 ควรมีการทำแผนผังของสถานที่ออกกำลังกายเพื่อความสะดวกในการใช้บริการ	3.64	0.63	3.48	0.81	1.26	0.21
14 ควรจัดวางวัสดุอุปกรณ์ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก	3.63	0.66	3.45	0.72	1.47	0.14
15 ควรจัดให้มีที่นั่งพักผ่อนอย่างพอเพียงสำหรับการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิก	3.57	0.71	3.45	0.62	0.87	0.38
16 ควรจัดให้มีจุดบริการน้ำดื่มที่สะอาดและเพียงพอ	3.63	0.67	3.48	0.63	1.18	0.24
รวม	3.59	0.50	3.55	0.47	0.48	0.63

$p > .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 38 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 39 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดการ จำนวนตามดัชนีมวลกาย

ด้านการจัดการ	ดัชนีมวลกาย				t	p
	ปกติ		เกิน			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 ควรมีการอบรมเจ้าหน้าที่ให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม	3.54	0.72	3.39	0.72	1.17	0.24
2 ควรจัดเจ้าหน้าที่ให้มีจำนวนที่เพียงพอสำหรับการให้บริการ	3.57	0.69	3.45	0.77	0.90	0.37
3 ควรมีการกำหนดขั้นตอนการปฏิบัติงานให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง	3.59	0.70	3.45	0.62	1.03	0.30
4 ควรจัดให้มีเครื่องแบบผู้ฝึกสอนที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย	3.58	0.73	3.52	0.68	0.49	0.63
5 ควรจัดให้มีเครื่องแบบเจ้าหน้าที่ที่แตกต่างกับผู้ฝึกสอนเพื่อให้สะดวกต่อการขอรับบริการ	3.25	0.79	3.39	0.67	-0.96	0.34
6 จัดให้มีการเผยแพร่กิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใหม่ เพื่อจูงใจให้สมาชิกและผู้ที่ยังไม่ได้เป็นสมาชิกมาใช้บริการสถานออกกำลังกายมากขึ้น	3.27	0.82	3.48	0.63	-1.39	0.16

ตารางที่ 39 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาระบบบริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดการ จำนวนตามดัชนีมวลกาย (ต่อ)

ด้านการจัดการ	ดัชนีมวลกาย				t	p
	ปกติ		เกิน			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
7 ในสื่ออินเทอร์เน็ตของบริษัท ควรออกแบบ link ที่เกี่ยวกับศูนย์ออกกำลังกาย ให้เห็นเด่นชัด	3.24	0.85	3.42	0.67	-1.12	0.26
8 นำข้อความหรือสื่อประชาสัมพันธ์ไปติดที่ป้ายประกาศที่พนักงานต้อนรับสามารถเห็นได้เมื่อต้องผ่านไปปฏิบัติหน้าที่	3.15	0.85	3.29	0.64	-0.89	0.37
รวม	3.40	0.51	3.42	0.47	-0.25	0.80

$p > .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 39 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาระบบบริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดการ ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 40 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการวางแผน จำแนกตามดัชนีมวลกาย

ด้านการวางแผน	ดัชนีมวลกาย				t	p
	ปกติ		เกิน			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 ควรวางแผนในการกำหนดประเภทสมาชิกให้มีสมาชิกรายวัน	3.15	0.85	3.52	0.68	-2.36*	0.02
2 ควรวางแผนออกไปพบปะหัวหน้าหน่วยงานทุกหน่วยงานในบริษัท ให้สนับสนุน เชิญชวนให้พนักงานเข้าไปใช้บริการของศูนย์	3.31	0.77	3.32	0.65	-0.08	0.94
3 ควรจัดให้มีการวางแผนการตลาดให้มีผู้ใช้บริการมากขึ้น	3.25	0.82	3.39	0.56	-0.92	0.36
4 ควรจัดให้มีขั้นตอนการทำงานอย่างชัดเจน	3.22	0.92	3.55	0.62	-2.66*	0.01
5 ควรจัดให้มีการประชุมเพื่อสรุปแผนให้พนักงานทุกคนได้ทราบก่อนใช้งานจริง	3.36	0.83	3.45	0.72	-0.59	0.55
รวม	3.26	0.68	3.45	0.49	-1.50	0.13

* $p < .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 40 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการวางแผน ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ส่วนในรายชื่อ พบว่า ข้อ 1. และ ข้อ 4. ต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 41 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดองค์กร จำแนกตามดัชนีมวลกาย

ด้านการจัดองค์กร	ดัชนีมวลกาย				t	p
	ปกติ		เกิน			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 ควรจัดให้มีการจัดพนักงานอย่างเหมาะสม	3.24	0.84	3.35	0.61	-0.77	0.44
2 ควรจัดให้การกำหนดหน้าที่ ความรับผิดชอบของพนักงานอย่างเหมาะสม	3.36	0.77	3.52	0.63	-1.07	0.28
3 ควรจัดให้มีการกำหนดขอบเขตการทำงานของเจ้าหน้าที่แต่ละฝ่ายไว้อย่างชัดเจน	3.18	0.86	3.45	0.57	-1.71	0.09
รวม	3.26	0.70	3.44	0.47	-1.42	0.16

$p > .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 41 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดองค์กร ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 42 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการนำ จำนวนตามดัชนีมวลกาย

ด้านการนำ	ดัชนีมวลกาย				t	p
	ปกติ		เกิน			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 ผู้บริหารสถานออกกำลังกายควรมีความรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี	3.22	0.85	3.52	0.51	-2.93*	0.01
2 ผู้บริหารสถานออกกำลังกายควรสั่งงานผู้ปฏิบัติงานอย่างเหมาะสม	3.22	0.83	3.55	0.57	-2.15*	0.03
3 ผู้บริหารสถานออกกำลังกายควรมีการบำรุงขวัญและกำลังใจให้กับผู้ปฏิบัติงานที่	3.30	0.81	3.58	0.56	-2.60*	0.01
รวม	3.25	0.72	3.55	0.43	-3.55*	0.00

* $p < .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 42 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการนำ ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน โดยภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรายข้อพบว่า ข้อ 1. ข้อ 2. และ ข้อ 3. แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 43 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการประเมินผล จำแนกตามดัชนีมวลกาย

ด้านการประเมินผล	ดัชนีมวลกาย				t	p
	ปกติ		เกิน			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 ควรมีการติดตามและประเมินผลการดำเนินการในแต่ละเดือน	3.28	0.84	3.48	0.63	-1.29	0.20
2 ควรให้มีการประเมินผลในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ผลการประเมินที่มีคุณภาพ	3.27	0.86	3.26	0.68	0.10	0.92
3 ควรให้มีการนำผลการประเมินมาวิเคราะห์ เพื่อปรับปรุงการดำเนินงาน	3.29	0.84	3.55	0.68	-1.69	0.09
รวม	3.28	0.73	3.43	0.55	-1.11	0.27

$p > .05$ ($t_{398} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 43 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการประเมินผล ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 5 การทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ จำแนกตามตำแหน่งงาน ด้วยการทดสอบค่า “เอฟ” ได้นำเสนอตั้งแต่ ตารางที่ 44 ถึงตารางที่ 52

ตารางที่ 44 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ จำแนกตามตำแหน่งงาน

รายการแนวทางพัฒนา การให้บริการ การออกกำลังกาย	ตำแหน่งงาน																F	p	เปรียบเทียบ รายคู่
	IM		AP		ASF		ASR		ASY		AHF		AHR		AHY				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ด้านบุคลากร	3.41	0.48	3.29	0.62	3.27	0.73	3.08	0.61	3.20	0.70	3.22	0.60	3.26	0.61	3.28	0.63	0.80	0.59	-
ด้านการเงินและงบประมาณ	3.67	0.38	3.63	0.40	3.50	0.63	3.42	0.52	3.52	0.69	3.50	0.61	3.65	0.54	3.52	0.65	1.08	0.38	-
ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่ง																			
อำนวยความสะดวก	3.67	0.38	3.59	0.53	3.61	0.54	3.50	0.43	3.52	0.51	3.60	0.46	3.64	0.55	3.55	0.52	0.52	0.82	-
ด้านการจัดการ	3.57	0.35	3.44	0.44	3.36	0.59	3.29	0.45	3.38	0.55	3.39	0.47	3.44	0.54	3.40	0.55	0.95	0.47	-
ด้านการวางแผน	3.43	0.56	3.21	0.66	3.33	0.70	3.10	0.68	3.26	0.74	3.21	0.66	3.36	0.59	3.29	0.74	1.06	0.39	-
ด้านการจัดองค์กร	3.43	0.58	3.24	0.69	3.42	0.59	3.10	0.66	3.08	0.82	3.22	0.68	3.30	0.72	3.39	0.67	1.70	0.11	-
ด้านการนำ	3.51	0.65	3.31	0.70	3.32	0.73	3.13	0.76	3.30	0.78	3.24	0.65	3.23	0.69	3.23	0.75	0.88	0.52	-
ด้านการประเมินผล	3.48	0.57	3.23	0.77	3.39	0.74	3.23	0.70	3.20	0.83	3.24	0.68	3.28	0.73	3.34	0.70	0.71	0.66	-
รวม	3.52	0.41	3.37	0.50	3.40	0.55	3.23	0.47	3.31	0.59	3.33	0.46	3.39	0.45	3.37	0.56	1.07	0.38	-

$p > .05$ ($F_{7,392} = 2.00$)

จากตารางที่ 44 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ระหว่างกลุ่มที่มีตำแหน่งงานต่างกัน ทั้งโดยภาพรวมและในรายด้านพบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 45 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านบุคลากร จำแนกตามตำแหน่งงาน

ด้านบุคลากร	ตำแหน่งงาน																F	p	เปรียบเทียบ รายชื่อ
	IM		AP		ASF		ASR		ASY		AHF		AHR		AHY				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิการศึกษาด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา	3.53	0.63	3.34	0.79	3.31	0.92	2.95	0.85	3.25	0.84	3.21	0.76	3.27	0.85	3.22	1.00	1.39	0.21	-
ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่เป็น/เคยเป็นนักกีฬาเคยให้คำปรึกษาประจำสถานออกกำลังกาย	3.50	0.63	3.28	0.81	3.31	0.92	3.02	0.81	3.11	0.95	3.32	0.80	3.23	0.87	3.24	0.89	1.07	0.38	-
ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการสอนทักษะการออกกำลังกาย	3.23	0.77	3.28	0.68	3.20	0.88	3.00	0.77	3.19	0.89	3.21	0.77	3.28	0.88	3.22	0.92	0.51	0.83	-
ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ประจำอยู่ในสถานบริการออกกำลังกาย	3.40	0.62	3.22	0.83	3.20	0.98	3.05	0.79	3.22	0.99	3.13	0.78	3.20	0.86	3.22	0.98	0.50	0.84	-
ควรมีผู้ฝึกสอนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ชี้แนะเข้มแข็งมีใส	3.37	0.67	3.28	0.92	3.16	0.96	3.07	0.78	3.11	0.89	3.20	0.77	3.18	0.91	3.22	0.75	0.43	0.89	-

ตารางที่ 45 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านบุคลากร จำแนกตามตำแหน่งงาน (ต่อ)

ด้านบุคลากร	ตำแหน่งงาน																F	p	เปรียบเทียบ รายคู่
	IM		AP		ASF		ASR		ASY		AHF		AHR		AHY				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่คอยเบิก-จ่ายและให้คำแนะนำ การใช้อุปกรณ์อย่างถูกวิธี	3.37	0.61	3.19	0.97	3.38	0.88	3.26	0.77	3.14	1.05	3.18	0.88	3.22	0.88	3.43	0.69	0.72	0.66	-
ควรจัดให้มีการฝึกอบรมการให้บริการของเจ้าหน้าที่ ให้มีจิตบริการ	3.30	0.70	3.22	0.87	3.27	0.88	3.05	0.79	3.28	0.78	3.20	0.78	3.24	0.89	3.27	0.73	0.40	0.90	-
ควรจัดให้มีจำนวนผู้ฝึกสอนที่เพียงพอต่อความต้องการของผู้รับบริการในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย	3.37	0.72	3.16	0.88	3.25	0.94	3.05	0.82	3.17	0.97	3.14	0.80	3.22	0.88	3.24	0.80	0.47	0.86	-
ควรสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้ฝึกสอนได้พัฒนาตนเองด้วยการค้นคว้าหาความรู้ใหม่ด้วยตนเองอยู่เสมอ	3.33	0.80	3.28	0.73	3.09	0.85	2.90	0.76	3.00	0.99	3.11	0.82	3.01	0.82	3.24	0.80	1.26	0.27	-

ตารางที่ 45 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านบุคลิกภาพ จำแนกตามตำแหน่งงาน (ต่อ)

ด้านบุคลิกภาพ	ตำแหน่งงาน																F	p	เปรียบเทียบ รายคู่
	IM		AP		ASF		ASR		ASY		AHF		AHR		AHY				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ประจำ สถานออกกำลังกายที่ผ่านการ ฝึกอบรมการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (CPR)	3.50	0.68	3.28	0.63	3.14	0.94	2.95	0.94	3.11	0.85	3.19	0.78	3.24	0.87	3.27	0.90	1.27	0.26	-
ควรจัดเจ้าหน้าที่มีมนุษยสัมพันธ์ ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสในการให้บริการ	3.60	0.50	3.66	0.55	3.66	0.60	3.57	0.63	3.58	0.73	3.59	0.68	3.72	0.59	3.51	0.77	0.52	0.82	-
รวม	3.41	0.48	3.29	0.62	3.27	0.73	3.08	0.61	3.20	0.70	3.22	0.60	3.26	0.61	3.28	0.63	0.80	0.59	-

$p > .05$ ($F_{7,392} = 2.00$)

จากตารางที่ 45 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านบุคลิกภาพ ระหว่างกลุ่มที่มีตำแหน่งงานต่างกัน ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 46 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการเงินและงบประมาณ จำแนกตามตำแหน่งงาน

ด้านการเงินและงบประมาณ	ตำแหน่งงาน																F	p	เปรียบเทียบ รายคู่
	IM		AP		ASF		ASR		ASY		AHF		AHR		AHY				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
บริษัทฯ ควรวางแผนจัดสรรงบประมาณสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่พนักงานอย่างเหมาะสมและเพียงพอ	3.83	0.38	3.81	0.47	3.55	0.69	3.52	0.59	3.58	0.69	3.51	0.72	3.68	0.58	3.54	0.73	1.70	0.11	-
บริษัทฯ ควรให้คำปรึกษาคควบคุมดูแลการใช้จ่ายเงินแก่สถานออกกำลังกายเพื่อให้การบริการการออกกำลังกายแก่สมาชิกเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ	3.53	0.63	3.47	0.57	3.50	0.76	3.40	0.66	3.36	0.96	3.44	0.87	3.69	0.64	3.43	0.87	1.06	0.39	-
ควรจัดเก็บค่าบริการของสถานออกกำลังกายให้น้อยกว่าปัจจุบัน	3.73	0.45	3.72	0.46	3.52	0.73	3.50	0.59	3.39	0.80	3.60	0.68	3.66	0.65	3.51	0.80	1.23	0.28	-

ตารางที่ 46 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการเงินและงบประมาณ จำแนกตามตำแหน่งงาน (ต่อ)

ด้านการเงินและงบประมาณ	ตำแหน่งงาน																F	p	เปรียบเทียบ รายคู่
	IM		AP		ASF		ASR		ASY		AHF		AHR		AHY				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ควรจัดให้มีการเก็บค่าบริการสมาชิกอย่างหลากหลาย เช่น รายวัน หรือรายเดือน เป็นต้น	3.63	3.63	3.56	0.62	3.42	0.85	3.36	0.76	3.58	0.77	3.52	0.68	3.64	0.65	3.49	0.84	0.91	0.50	-
ควรเปิดโอกาสให้ผู้ที่มาสมัครเป็นสมาชิกใหม่ได้มีโอกาสเข้ารับบริการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย	3.63	3.63	3.59	0.56	3.50	0.73	3.33	0.75	3.67	0.68	3.46	0.72	3.58	0.68	3.62	0.68	1.14	0.34	-
รวม	3.67	0.38	3.63	0.40	3.50	0.63	3.42	0.52	3.52	0.69	3.50	0.61	3.65	0.54	3.52	0.65	1.08	0.38	-

$p > .05$ ($F_{7,392} = 2.00$)

จากตารางที่ 46 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการเงินและงบประมาณ จำแนกตามตำแหน่ง ระหว่างกลุ่มที่มีตำแหน่งงานต่างกัน ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 47 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตำแหน่งงาน

ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ตำแหน่งงาน																เปรียบเทียบ รายคู่		
	IM		AP		ASF		ASR		ASY		AHF		AHR		AHY			F	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ควรจัดให้สถานที่ออกกำลังกายมีมาตรฐาน เช่น มาตรฐานด้านความปลอดภัย	3.60	0.62	3.69	0.54	3.70	0.58	3.48	0.59	3.44	0.77	3.61	0.56	3.68	0.62	3.49	0.73	1.25	0.28	-
ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อการให้บริการ	3.63	0.61	3.66	0.55	3.55	0.80	3.57	0.55	3.58	0.69	3.66	0.57	3.68	0.60	3.65	0.72	0.32	0.95	-
ควรจัดให้มีสถานที่ที่มีความสะอาดและถูกสุขลักษณะ	3.63	0.61	3.66	0.60	3.53	0.71	3.45	0.67	3.53	0.74	3.59	0.64	3.64	0.71	3.49	0.80	0.51	0.83	-
ควรจัดสถานออกกำลังกายให้มีพื้นที่ที่ไม่ลื่นและเป็นพื้นที่ที่ไม่นุ่มจนเกินไปเพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	3.70	0.47	3.59	0.67	3.72	0.49	3.52	0.63	3.42	0.81	3.65	0.59	3.62	0.70	3.57	0.73	1.01	0.42	-
ควรมีการจัดวางผังสถานที่ออกกำลังกายให้มีความเหมาะสม	3.57	0.50	3.53	0.72	3.64	0.70	3.40	0.73	3.50	0.77	3.62	0.64	3.62	0.73	3.51	0.77	0.66	0.71	-
ควรจัดการให้สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	3.63	0.56	3.38	0.94	3.50	0.76	3.24	0.79	3.42	0.87	3.52	0.75	3.53	0.74	3.41	0.93	0.94	0.48	-

ตารางที่ 47 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตำแหน่งงาน (ต่อ)

ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ตำแหน่งงาน																เปรียบเทียบ รายคู่		
	IM		AP		ASF		ASR		ASY		AHF		AHR		AHY			F	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ควรรีให้สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	3.67	0.48	3.56	0.67	3.70	0.61	3.64	0.53	3.53	0.74	3.67	0.54	3.68	0.62	3.57	0.69	0.50	0.84	-
ควรมีการติดตั้งกล่องวงจรปิดเพื่อการดูแลรักษาความปลอดภัย	3.63	0.49	3.66	0.60	3.61	0.61	3.50	0.67	3.44	0.84	3.51	0.75	3.70	0.64	3.43	0.83	1.07	0.38	-
ควรจัดให้มีวัสดุให้บริการที่มีคุณภาพอย่างเพียงพอ	3.70	0.60	3.59	0.67	3.64	0.63	3.57	0.59	3.53	0.77	3.59	0.66	3.68	0.68	3.46	0.84	0.56	0.79	-
ควรตรวจสอบสภาพวัสดุ และอุปกรณ์ให้มีสภาพพร้อมใช้งานอย่างปลอดภัย	3.77	0.43	3.66	0.60	3.61	0.70	3.55	0.63	3.56	0.77	3.60	0.58	3.65	0.75	3.68	0.67	0.42	0.89	-
ควรจัดให้มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตขั้นต้นไว้ให้บริการ เช่น เครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator -AED)	3.60	0.72	3.25	0.95	3.59	0.68	3.43	0.70	3.39	0.87	3.52	0.72	3.54	0.78	3.65	0.68	1.11	0.35	-

ตารางที่ 47 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตำแหน่งงาน (ต่อ)

ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ตำแหน่งงาน														F	p	เปรียบเทียบ รายชื่อ		
	IM		AP		ASF		ASR		ASY		AHF		AHR					AHY	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.				\bar{X}	S.D.
ควรจัดวางวัสดุอุปกรณ์ไว้ในที่ที่กำหนดเพื่อความสะดวกในการดูแลรักษาและพร้อมใช้งาน	3.77	0.43	3.59	0.76	3.66	0.67	3.55	0.59	3.64	0.68	3.56	0.68	3.65	0.73	3.62	0.72	0.41	0.90	-
ควรมีการทำแผนผังของสถานที่ออกกำลังกายเพื่อความสะดวกในการใช้บริการ	3.70	0.47	3.59	0.61	3.58	0.83	3.55	0.59	3.69	0.58	3.61	0.64	3.69	0.62	3.59	0.69	0.38	0.92	-
ควรจัดวางวัสดุอุปกรณ์โดยคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก	3.70	0.47	3.75	0.51	3.59	0.75	3.55	0.74	3.67	0.53	3.58	0.68	3.66	0.69	3.54	0.73	0.51	0.82	-
ควรจัดให้มีที่นั่งพักผ่อนอย่างพอเพียงสำหรับการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิก	3.57	0.63	3.66	0.70	3.50	0.84	3.48	0.63	3.44	0.69	3.64	0.63	3.59	0.74	3.51	0.69	0.56	0.79	-
ควรจัดให้มีจุดบริการน้ำดื่มที่สะอาดและเพียงพอ	3.80	0.41	3.66	0.70	3.59	0.75	3.60	0.59	3.56	0.73	3.67	0.59	3.57	0.76	3.57	0.69	0.56	0.79	-
รวม	3.67	0.38	3.59	0.53	3.61	0.54	3.50	0.43	3.52	0.51	3.60	0.46	3.64	0.55	3.55	0.52	0.52	0.82	-

p > .05 (F_{7,392} = 2.00)

จากตารางที่ 47 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะ
ทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การ
บินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านวัตถุประสงค์ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่าง
กลุ่มที่มีตำแหน่งงานต่างกัน ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 48 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดการ จำแนกตามตำแหน่งงาน

ด้านการจัดการ	ตำแหน่งงาน																F	p	เปรียบเทียบ รายชื่อ
	IM		AP		ASF		ASR		ASY		AHF		AHR		AHY				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ควรมีการอบรมเจ้าหน้าที่ให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม	3.60	0.62	3.63	0.55	3.56	0.79	3.45	0.67	3.58	0.65	3.53	0.75	3.49	0.80	3.49	0.73	0.29	0.96	-
ควรจัดเจ้าหน้าที่ให้มีจำนวนที่เพียงพอสำหรับการให้บริการ	3.70	0.47	3.59	0.61	3.48	0.84	3.43	0.55	3.56	0.84	3.60	0.60	3.59	0.79	3.54	0.69	0.57	0.78	-
ควรมีการกำหนดขั้นตอนการปฏิบัติงานให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง	3.73	0.45	3.63	0.55	3.48	0.80	3.50	0.67	3.61	0.73	3.56	0.66	3.58	0.78	3.62	0.68	0.51	0.83	-
ควรจัดให้มีเครื่องแบบผู้ฝึกสอนที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย	3.73	0.45	3.59	0.67	3.53	0.85	3.50	0.67	3.53	0.84	3.59	0.64	3.59	0.81	3.59	0.72	0.33	0.94	-
ควรจัดให้มีเครื่องแบบเจ้าหน้าที่ที่แตกต่างกันกับผู้ฝึกสอนเพื่อให้สะดวกต่อการขอรับบริการ	3.43	0.57	3.34	0.65	3.28	0.72	3.14	0.87	3.17	0.91	3.22	0.84	3.31	0.74	3.19	0.91	0.58	0.77	-
จัดให้มีการเผยแพร่กิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใหม่ เพื่อจูงใจให้สมาชิกและผู้ที่ยังไม่ได้เป็นสมาชิกรมาใช้บริการสถานออกกำลังกายมากขึ้น	3.63	0.56	3.22	0.91	3.20	0.82	3.10	0.88	3.28	0.85	3.27	0.76	3.38	0.79	3.32	0.85	1.42	0.20	-

ตารางที่ 48 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดการ จำแนกตามตำแหน่งงาน (ต่อ)

ด้านการจัดการ	ตำแหน่งงาน																F	p	เปรียบเทียบ รายคู่
	IM		AP		ASF		ASR		ASY		AHF		AHR		AHY				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ในสื่ออินเทอร์เน็ตของบริษัท ควร ออกแบบ link ที่เกี่ยวกับศูนย์ออก กำลังกาย ให้เห็นเด่นชัด นำข้อความหรือสื่อ ประชาสัมพันธ์ไปติดที่ป้าย ประกาศที่พนักงานต้อนรับ สามารถเห็นได้เมื่อต้องผ่านไป ปฏิบัติหน้าที่	3.47	0.68	3.25	0.80	3.16	0.88	3.21	0.81	3.06	0.89	3.26	0.80	3.32	0.88	3.38	0.86	0.90	0.51	-
รวม	3.57	0.35	3.44	0.44	3.36	0.59	3.29	0.45	3.38	0.55	3.39	0.47	3.44	0.54	3.40	0.55	0.95	0.47	-

$p > .05$ ($F_{7, 392} = 2.00$)

จากตารางที่ 48 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดการ ระหว่างกลุ่มที่มีตำแหน่งงานต่างกัน ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 49 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการวางแผน จำแนกตามตำแหน่งงาน

ด้านการวางแผน	ตำแหน่งงาน																F	p	เปรียบเทียบ รายชื่อ
	IM		AP		ASF		ASR		ASY		AHF		AHR		AHY				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ควรวางแผนในการกำหนดประเภทสมาชิกให้มีสมาชิกรายวัน	3.37	0.76	3.19	0.82	3.23	0.87	2.98	0.84	3.33	0.83	3.01	0.82	3.26	0.84	3.19	0.91	1.35	0.23	-
ควรวางแผนออกไปพบปะหัวหน้าหน่วยงานทุกหน่วยงานในบริษัทให้สนับสนุน เชิญชวนให้พนักงานเข้าไปใช้บริการของศูนย์	3.40	0.62	3.19	0.74	3.39	0.77	3.26	0.73	3.28	0.85	3.22	0.81	3.43	0.74	3.27	0.77	0.75	0.63	-
ควรจัดให้มีการวางแผนการตลาดให้มีผู้ใช้บริการมากขึ้น	3.40	0.67	3.22	0.83	3.33	0.82	3.10	0.79	3.19	0.92	3.21	0.77	3.39	0.74	3.16	0.90	0.91	0.50	-
ควรจัดให้มีการจัดขั้นตอนการทำงานอย่างชัดเจน	3.43	0.68	3.19	0.86	3.36	0.84	2.98	1.02	3.33	0.86	3.19	0.97	3.27	0.90	3.30	0.91	1.01	0.42	-
ควรจัดให้มีการประชุมเพื่อสรุปแผนให้พนักงานทุกคนได้ทราบก่อนใช้งานจริง	3.57	0.63	3.25	0.80	3.33	0.96	3.21	0.78	3.14	0.99	3.40	0.74	3.46	0.74	3.51	0.90	1.29	0.25	-
รวม	3.43	0.56	3.21	0.66	3.33	0.70	3.10	0.68	3.26	0.74	3.21	0.66	3.36	0.59	3.29	0.74	1.06	0.39	-

$p > .05$ ($F_{7, 392} = 2.00$)

จากตารางที่ 49 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะ
ทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การ
บินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการวางแผนระหว่างกลุ่มที่มีตำแหน่งงานต่างกัน
ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 50 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดองค์กร จำแนกตามตำแหน่งงาน

ด้านการจัดองค์กร	ตำแหน่งงาน																F	p	เปรียบเทียบ รายคู่
	IM		AP		ASF		ASR		ASY		AHF		AHR		AHY				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ควรจัดให้มีการจัดเจ้าหน้าที่อย่างเหมาะสม	3.43	0.73	3.16	0.81	3.34	0.84	3.00	0.86	3.17	0.97	3.14	0.80	3.35	0.78	3.38	0.83	1.49	0.17	-
ควรจัดให้มีการกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบของเจ้าหน้าที่อย่างเหมาะสม	3.53	0.63	3.41	0.76	3.59	0.61	3.24	0.69	3.14	0.83	3.33	0.79	3.28	0.87	3.51	0.73	1.99	0.06	-
ควรจัดให้มีการกำหนดขอบเขตการทำงานของเจ้าหน้าที่แต่ละฝ่ายไว้อย่างชัดเจน	3.33	0.76	3.16	0.77	3.31	0.85	3.05	0.76	2.94	0.98	3.20	0.86	3.26	0.84	3.27	0.90	1.02	0.41	-
รวม	3.43	0.58	3.24	0.69	3.42	0.59	3.10	0.66	3.08	0.82	3.22	0.68	3.30	0.72	3.39	0.67	1.70	0.11	-

$p > .05$ ($F_{7, 392} = 2.00$)

จากตารางที่ 54 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดองค์กร ระหว่างกลุ่มที่มีตำแหน่งงานต่างกัน ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 51 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการนำ จำนวนตามตำแหน่งงาน

ด้านการนำ	ตำแหน่งงาน																เปรียบเทียบรายคู่		
	IM		AP		ASF		ASR		ASY		AHF		AHR		AHY			F	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ผู้บริหารสถานออกกำลังกายควรมีความรู้ความสามารถในการแก้ปัญหา และให้คำปรึกษาแก่ผู้ปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี	3.47	0.78	3.28	0.85	3.31	0.85	3.10	0.88	3.33	0.89	3.22	0.73	3.15	0.86	3.22	0.85	0.79	0.60	-
ผู้บริหารสถานออกกำลังกายควรส่งงานผู้ปฏิบัติงานอย่างเหมาะสม	3.53	0.78	3.34	0.79	3.30	0.77	3.14	0.81	3.19	0.79	3.27	0.76	3.15	0.86	3.16	0.99	0.97	0.45	-
ผู้บริหารสถานออกกำลังกายควรมีการบำรุงขวัญและกำลังใจให้กับผู้ปฏิบัติหน้าที่	3.53	0.63	3.31	0.78	3.34	0.82	3.14	0.84	3.36	0.87	3.24	0.84	3.38	0.77	3.32	0.75	0.81	0.58	-
รวม	3.51	0.65	3.31	0.70	3.32	0.73	3.13	0.76	3.30	0.78	3.24	0.65	3.23	0.69	3.23	0.75	0.88	0.52	-

$p > .05$ ($F_{7, 392} = 2.00$)

จากตารางที่ 51 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการนำ ระหว่างกลุ่มที่มีตำแหน่งงานต่างกัน ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 52 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “เอฟ” เกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการประเมินผล จำแนกตามตำแหน่งงาน

ด้านการประเมินผล	ตำแหน่งงาน																F	p	เปรียบเทียบ รายคู่
	IM		AP		ASF		ASR		ASY		AHF		AHR		AHY				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ควรมีการประเมินผลการ ดำเนินการในแต่ละเดือน	3.53	0.73	3.50	0.67	3.31	0.85	3.26	0.83	3.03	1.06	3.28	0.75	3.27	0.83	3.32	0.85	1.21	0.29	-
ควรมีให้มีการประเมินผลใน รูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้ ได้ผลการประเมินที่มีคุณภาพ	3.37	0.81	3.03	1.03	3.41	0.83	3.17	0.85	3.25	0.94	3.22	0.81	3.32	0.81	3.32	0.82	0.84	0.55	-
ควรมีมีการนำผลการประเมินมา วิเคราะห์ เพื่อปรับปรุงการ ดำเนินงาน	3.53	0.57	3.16	0.95	3.45	0.82	3.26	0.83	3.33	0.83	3.21	0.82	3.24	0.92	3.38	0.72	1.04	0.40	-
รวม	3.48	0.57	3.23	0.77	3.39	0.74	3.23	0.70	3.20	0.83	3.24	0.68	3.28	0.73	3.34	0.70	0.71	0.66	-

$p > .05$ ($F_{7, 392} = 2.00$)

จากตารางที่ 52 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการประเมินผล ระหว่างกลุ่มที่มีตำแหน่งงานต่างกัน ทั้งโดยภาพรวม และในรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแนวทางการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) และเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำแนกตาม เพศ ค่าดัชนีมวลกาย และตำแหน่งงาน กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินผู้ใช้บริการสถานออกกำลังกาย บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำนวน 400 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “ที” การทดสอบค่า “เอฟ” ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี แอล เอส ดี (LSD-Least Significant Different) ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง มีอายุ 30 ปี หรือต่ำกว่า ส่วนใหญ่ ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินหญิงชั้นหนึ่ง (Air Hostess First Class-AHF) มีส่วนสูง 161-170 เซนติเมตร น้ำหนัก 40-50 กิโลกรัม มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานปกติ มีสถานภาพสมรส เป็นโสด การศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้รวมเฉลี่ยต่อเดือน 30,001- 50,000 บาท

2. ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้ตอบแบบสอบถาม

พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ พบว่า มีการออกกำลังกาย 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ไม่ได้มาใช้บริการเป็นประจำ เนื่องจากสถานออกกำลังกายไม่มีความเป็นส่วนตัว ชอบออกกำลังกายในช่วงเย็น (16.01-18.00 น.) ในวันที่ไม่มีการปฏิบัติหน้าที่

3. ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์

3.1 ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ส่วนในรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีประสิทธิภาพ อยู่ในระดับมาก ทุกด้าน ยกเว้น ด้านการเงินและงบประมาณ และด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีประสิทธิภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด

3.2 ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ด้านบุคลากร โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ส่วนในรายข้อ พบว่า ทุกข้อมีประสิทธิภาพ อยู่ในระดับมาก ยกเว้นข้อที่ว่า “ควรจัดเจ้าหน้าที่ที่มนุษยสัมพันธ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใสในการให้บริการ” มีประสิทธิภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด

3.3 ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการเงินและงบประมาณ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นข้อ “บริษัทฯ ควรให้คำปรึกษาควบคุมดูแลการใช้จ่ายเงินแก่สถานออกกำลังกายเพื่อให้การบริการการออกกำลังกายแก่สมาชิกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ” มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมาก

3.4 ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นข้อ “ควรจัดการให้สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก” มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมาก

3.5 ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมาก ยกเว้นข้อ “ควรมีการอบรมเจ้าหน้าที่ให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม” “ควรจัดเจ้าหน้าที่ให้มีจำนวนที่เพียงพอสำหรับการให้บริการ” “ควรมีการกำหนด

ขั้นตอนการปฏิบัติงานให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง” “การจัดให้มีรูปแบบผู้ฝึกสอนที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย” มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

3.6 ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการวางแผน ทั้งโดยภาพรวมและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมาก

3.7 ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการจัดองค์กร ทั้งโดยภาพรวมและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมาก

3.8 ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการนำ ทั้งโดยภาพรวมและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมาก

3.9 ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ด้านการประเมินผล ทั้งโดยภาพรวมและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมาก

4. การทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ จำแนกตามเพศ และดัชนีมวลกาย ด้วยการทดสอบค่า “ที”

4.1 ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง โดยภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรายด้าน พบว่า ด้านการวางแผน และด้านการจัดองค์กร แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ด้านบุคลากร ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง โดยภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรายชื่อ พบว่า ข้อ 1. “ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิการศึกษาด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา” ข้อ 2. “ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่เป็น/เคยเป็นนักกีฬาเคยให้คำปรึกษาประจำสถานออกกำลังกาย” และ ข้อ 3. “ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการสอนทักษะการออกกำลังกาย” แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.3. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ด้านการเงินและงบประมาณ ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง ทั้งโดยภาพรวมและในรายชื่อ ไม่แตกต่างกัน

4.4. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง ทั้งโดยภาพรวมและในรายชื่อ ไม่แตกต่างกัน

4.5. ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ด้านการจัดการ ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ส่วนในรายชื่อ พบว่า ข้อ 2. “ควรจัดเจ้าหน้าที่ให้มีจำนวนที่เพียงพอสำหรับการให้บริการ” และ ข้อ 8. “นำข้อความหรือสื่อประชาสัมพันธ์ไปติดที่ป้ายประกาศที่พนักงานต้อนรับสามารถเห็นได้เมื่อต้องผ่านไปปฏิบัติหน้าที่” แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.6. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ด้านการวางแผน ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง โดยภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรายชื่อ พบว่า ข้อ 1. “ควรวางแผนในการกำหนดประเภทสมาชิกให้มีสมาชิกรายวัน” และ ข้อ 5. “ควรจัดให้มีการประชุมเพื่อสรุปแผนให้พนักงานทุกคนได้ทราบก่อนใช้งานจริง” แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.7. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ด้านการจัดองค์กร ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง โดยภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรายข้อ พบว่า ข้อ 3. “ควรจัดให้มีการกำหนดขอบเขตการทำงานของแต่ละฝ่ายไว้อย่างชัดเจน” แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.8. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ด้านการนำ ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ ไม่แตกต่างกัน

4.9. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ด้านการประเมินผล ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ ไม่แตกต่างกัน

4.10. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ส่วนในรายข้อ พบว่า ด้านการนำ แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.11. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ด้านบุคลากร ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ส่วนในรายข้อ พบว่า ข้อ 1. “ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิการศึกษาด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา” และ ข้อ 4. “ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ประจำอยู่ในสถานบริการออกกำลังกาย” แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.12. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ด้านการเงินและงบประมาณ ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ส่วนในรายข้อ พบว่า ข้อ 4. “ควรจัดให้มีการเก็บค่าบริการสมาชิกอย่างหลากหลาย เช่น รายวัน หรือรายเดือน เป็นต้น” แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.13. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์

ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ ไม่แตกต่างกัน

4.14. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ด้านการจัดการ ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ ไม่แตกต่างกัน

4.15. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ด้านการวางแผน ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ส่วนในรายข้อ พบว่า ข้อ 1. “ควรวางแผนในการกำหนดประเภทสมาชิกให้มีหลากหลายรูปแบบ เช่น สมาชิกรายวัน รายเดือน รายปี” และ ข้อ 4. “ควรจัดให้มีขั้นตอนการทำงานอย่างชัดเจน” แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.16. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ด้านการจัดองค์กร ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ ไม่แตกต่างกัน

4.17. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ด้านการนำ ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน โดยภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรายข้อ พบว่า ข้อ 1. “ผู้บริหารควรมีความรู้ความสามารถในการแก้ปัญหา และให้คำปรึกษาแก่ผู้ปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี” ข้อ 2. “ผู้บริหารควรสั่งงานผู้ปฏิบัติงานอย่างเหมาะสม” และ ข้อ 3. “ผู้บริหารควรมีการบำรุงขวัญและกำลังใจให้กับผู้ปฏิบัติหน้าที่” แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.18. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ด้านการประเมินผล ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน ทั้งโดยภาพรวมและในรายข้อ ไม่แตกต่างกัน

5 การทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ จำแนกตามตำแหน่งงาน ด้วยการทดสอบค่า “เอฟ”

5.1. ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ระหว่างกลุ่มที่มีตำแหน่งงานต่างกัน ทั้งโดยภาพรวม ในรายด้าน และในรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ผู้วิจัยจะขออภิปรายผลการวิจัยในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. แนวทางการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

จากการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของแนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ที่จะนำไปพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายบรรลุวัตถุประสงค์ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีสองด้านที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการเงินและงบประมาณ แสดงว่าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) เห็นว่าแนวทางที่ได้รับการพัฒนาขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมากที่สุด หากนำแนวทางพัฒนาการให้บริการใน 2 ด้านนั้น ไปพัฒนา จะทำให้การให้บริการการออกกำลังกายบรรลุวัตถุประสงค์ที่สถานออกกำลังกายกำหนดไว้

แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายด้านการเงินและงบประมาณ ผลการวิจัยพบว่า บริษัทฯ ควรวางแผนจัดสรรงบประมาณสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่พนักงานอย่างเหมาะสมและเพียงพอ ซึ่งหากมีการจัดสรรงบประมาณที่ดีก็จะสามารถนำมาใช้ใน

การพัฒนาในด้านต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็น วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก หรือแม้กระทั่งการฝึกอบรมพนักงานให้มีคุณภาพ วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกถือเป็นปัจจัยสำคัญและจำเป็นสำหรับดึงดูดพนักงานให้เข้ามาใช้บริการ ที่ผลท้ายสุดคือการมีสุขภาพที่ดีของพนักงาน และหากพนักงานมีสุขภาพที่ดีก็ย่อมหมายถึงทางบริษัทจะประหยัดค่าใช้จ่ายในสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลของพนักงาน ได้อีกด้วย สอดคล้องกับ แอดคินส์ (Adkins, 2005) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายของพนักงานในองค์กรทำให้พนักงานในองค์กรแข็งแรง ซึ่งผลในระยะยาวจะทำให้พนักงานเหล่านั้น มีสุขภาพที่ดี ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และประหยัดค่าใช้จ่ายในการดูแลด้านสุขภาพของพนักงานได้อย่างมาก สถานที่ออกกำลังกายที่ดีควรมีการวางแผนจัดสรรงบประมาณสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกับประชาชนทั่วไปได้อย่างเหมาะสมและเพียงพอ และสามารถตอบสนองความต้องการของผู้ต้องการออกกำลังให้ได้สูงสุด ดังนั้นแนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกาย จึงควรนำปัจจัยในด้านต่างๆ มาพัฒนา ปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับความต้องการของสังคมปัจจุบันเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนาการให้บริการ

มหาวิทยาลัยแห่งรัฐเพนซิลวาเนีย (Pennsylvania State University, 2004) ได้กล่าวว่าสถานที่ออกกำลังกายจำเป็นจะต้องมี เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติหน้าที่ให้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย มีโทรศัพท์ที่สามารถใช้งานได้ เพื่อใช้ในกรณีฉุกเฉิน มีการตรวจสอบอุปกรณ์ของสถานที่ออกกำลังกายให้อยู่ในสภาพที่ดี มีการจำกัดผู้เล่น โดยอาจให้มีการลงชื่อของพนักงานที่มาใช้บริการ และ ควรมีการจัดวัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสถานที่ออกกำลังกาย ให้มีสิ่งต่าง ๆ ดังนี้ การถ่ายเทอากาศ ที่สะดวก และมีอากาศบริสุทธิ์ในสถานที่ออกกำลังกายเสมอ น้ำดื่ม และ ควรมีการจัดวางแผนผังการให้บริการ มีการแบ่งส่วนของพื้นที่ออกอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ยังเสนอแนะให้ใช้พื้นที่ที่เหมาะสม โดยเป็นพื้นแข็ง และสามารถทำความสะอาดได้ง่าย

วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นสิ่งจำเป็นที่ส่งผลต่อการให้บริการ สถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งหาก สถานที่บริการออกกำลังกายนั้นมีการจัดการในด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกได้ดีแล้ว จะส่งผลให้เกิดการดึงดูดผู้มาใช้บริการให้เข้ามาใช้บริการมากขึ้น (Kruger, Carlson and Kohl, 2007) ผลการวิจัยเกี่ยวกับแนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินเห็นว่าหากมีการพัฒนาด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกนั้น จะส่งผลสูงสุดต่อประสิทธิภาพในการพัฒนาสถานที่ออกกำลังกาย โดยควรให้สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่าง

เพียงพอ ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายให้มีเพียงพอต่อการให้บริการ เครื่องออกกำลังกายควรตรวจสอบอย่างสม่ำเสมอให้มีสภาพพร้อมใช้งานเพื่อความปลอดภัยของผู้ออกกำลังกาย และควรทำแผนผังของสถานที่ออกกำลังกายเพื่อความสะดวกในการเลือกใช้บริการ สอดคล้องกับ บัณฑิต กอบการ (2552) ที่กล่าวว่าควรมีการจัดการสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อตอบสนองผู้ใช้บริการ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ จักรพันธ์ ชูบไซสง (2552) ที่กล่าวว่า ควรจัดสรรสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอและตรงต่อความต้องการของผู้ใช้บริการ และควรจัดสรรสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องน้ำ บริการน้ำดื่ม ไฟส่องสว่าง ให้เพียงพอ ซึ่งหากมีการจัดวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกดังกล่าวให้สามารถตอบสนองความต้องการของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) ได้นั้นก็จะก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการพัฒนาสถานบริการออกกำลังกาย

นอกจากด้านที่มีระดับประสิทธิภาพมากที่สุดในสองด้านดังกล่าวแล้ว ยังสามารถอภิปรายผลการวิจัยใน 6 ด้านที่เหลือ คือด้านบุคลากร ด้านการจัดการ ด้านการวางแผน ด้านการจัดองค์กร ด้านการนำ และด้านการประเมินผล ดังนี้

ด้านบุคลากร มีระดับประสิทธิภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยด้านควรมีการอบรมพนักงานให้มีใจรักในการบริการ ยิ้มแย้มแจ่มใส และพร้อมจะให้บริการ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด สอดคล้องกับ รวีวรรณ โปรยรุ่งโรจน์ (2551) การที่พนักงานมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส และพร้อมจะให้บริการนั้น เป็นปัจจัยสำคัญที่จะดึงดูดผู้มาใช้บริการ และสร้างความพึงพอใจให้ผู้มาใช้บริการ

ด้านการจัดการ มีระดับประสิทธิภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยด้านควรมีการกำหนดขั้นตอนการปฏิบัติงานให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด สอดคล้องกับ บัณฑิต กอบการ (2552) มีการกำหนดขอบเขตของแต่ละงานอย่างชัดเจน จัดให้มีแผนภูมิแสดงสายการบังคับบัญชา

ด้านการวางแผน มีระดับประสิทธิภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยด้านควรจัดให้มีการประชุมเพื่อสรุปแผนให้พนักงานทุกคนได้ทราบก่อนใช้งานจริง มีความเฉลี่ยมากที่สุด สอดคล้องกับ สมพงษ์ เกษมสิน (2523) การวางแผนเป็นหลักการสำคัญขั้นมูลฐานของกระบวนการการบริหาร แผนที่ดีจะช่วยให้การบริหารสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความราบรื่น และสอดคล้องกับ พัชรินทรอำนาจ (2551) ได้กล่าวถึงความจำเป็นในการวางแผนก็เพื่อเปลี่ยนแปลงสภาพที่เกิดขึ้นใน

ปัจจุบันเพื่อสภาพที่ดีขึ้นซึ่งสามารถควบคุมผลที่เกิดในอนาคตได้ ด้วยการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ปัจจุบัน

ด้านการจัดองค์กร มีระดับประสิทธิภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยด้านควรจัดให้การกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบของเจ้าหน้าที่อย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด สอดคล้องกับ เชลลาดูไร (Chelladurai, 1985) ที่ได้กล่าวไว้ว่ากระบวนการการจัดองค์กรต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าใครควรเป็นคนที่ทำหน้าที่ใด ซึ่งหากกำหนดหน้าที่เหล่านั้นได้ชัดเจนแล้ว การจัดองค์กรก็จะประสบความสำเร็จด้วยดี สอดคล้องกับ กุลิก (อ้างถึงใน นพพงษ์ บุญจิตราคุลย์, 2529) ว่าในการจัดองค์กรนั้นจำเป็นต้องพิจารณาจัดหาตัวบุคคลและเจ้าหน้าที่ มาปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับการจัดแบบหน่วยงานที่กำหนดไว้ ซึ่งจะเป็นการจัดการเกี่ยวกับการบริหารบุคคล เพื่อให้ได้บุคคลที่มีความรู้ความสามารถ และเหมาะสมมาปฏิบัติงานนั้น

ด้านการนำ มีระดับประสิทธิภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยด้านผู้บริหารควรมีการบำรุงขวัญและกำลังใจให้กับผู้ปฏิบัติหน้าที่ สอดคล้องกับ ดร็กเกอร์ (Drucker, 1994) ที่กล่าวไว้ว่าหากผู้บริหารมีความสามารถที่จะชักจูงให้พนักงานร่วมกันปฏิบัติงานไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้ องค์กรประสบความสำเร็จตามต้องการ

ด้านการประเมินผล มีระดับประสิทธิภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยด้านควรให้มีการนำผลการประเมินมาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงการดำเนินงาน มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด สอดคล้องกับ พัชรินทร์อำนวย (2551) การนำผลการประเมินมาพัฒนาแผนจะพิจารณาผลที่ได้จากการตรวจสอบซึ่งมีอยู่ 2 กรณีคือ ผลที่เกิดขึ้นเป็นไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ หากเป็นกรณีแรกก็ให้นำแนวทาง หรือกระบวนการปฏิบัตินั้น มาจัดทำให้เป็นมาตรฐาน พร้อมทั้งหาวิธีการ ที่จะปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งอาจหมายถึง สามารถบรรลุเป้าหมายได้เร็วกว่าเดิมหรือเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าเดิมหรือทำให้คุณภาพดียิ่งขึ้นก็ได้ แต่หากเป็นกรณีที่สองซึ่งก็คือผลที่ได้ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ตามแผนที่วางไว้ เราควรนำข้อมูลที่รวบรวมไว้มาวิเคราะห์และพิจารณาว่า ควรจะดำเนินการอย่างไร

จากแนวทางพัฒนาการให้บริการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ที่ผู้วิจัยได้สรุปไว้ในข้อเสนอแนะ จะทำให้สถานออกกำลังกายมีการให้บริการที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นใน 4 ด้านใหญ่ ดังนี้

ด้านบุคลากร ในแนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายเน้นให้มีการพัฒนาบุคลากรของสถานออกกำลังกายให้รักองค์กร มีการเน้นการอบรมให้บริการ นอกจากนี้ยังมีการเสนอแนะให้มีการเพิ่มสวัสดิการและเงินเดือนให้กับพนักงาน ดังนั้น ในด้านบุคลากร หากมีการปฏิบัติตามแนว

ทางการพัฒนานี้ จะทำให้บุคลากรของสถานออกกำลังกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และมีแรงจูงใจในการทำงาน ทำให้เกิดความพอใจในการทำงาน ส่งผลให้มีทัศนคติสามารถทำงานได้เป็นอย่างดี (Lengnick-Hall, Lengnick-Hall, Andrade and Drake, 2009)

ด้านการเงินและงบประมาณ ในแนวทางพัฒนาการออกกำลังกายเน้นให้มีการปรับการเก็บค่าสมาชิก เพิ่มขึ้น และมีอัตราค่าสมาชิกหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการเก็บค่าบริการเป็นรายวัน รายเดือน รายปี ซึ่งหากสถานออกกำลังกายได้ใช้แนวทางนี้ในการเก็บค่าบริการสมาชิคนำจะทำให้มีการขยายฐานสมาชิกเพิ่มขึ้น และจะทำให้สถานออกกำลังกายสามารถจัดหางบประมาณได้มากขึ้น นอกจากนี้จากผลการวิจัยที่บ่งชี้ว่าบริษัทควรควรวางแผนจัดสรรงบประมาณสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่พนักงานอย่างเหมาะสมและเพียงพอ จะทำให้สถานออกกำลังกายสามารถนำงบประมาณไปพัฒนาการให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งหากงบประมาณมีมากขึ้น อาจใช้งบประมาณในส่วนนี้เพื่อจัดให้บริการเทรนเนอร์ส่วนตัวให้พนักงานบริการบนเครื่องบิน เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ในแนวทางพัฒนาการออกกำลังกาย เน้นให้มีการตรวจสอบวัสดุอุปกรณ์ให้มีความปลอดภัย สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องน้ำ ห้องแต่งตัวที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ และปรับปรุงเครื่องออกกำลังกายของสถานออกกำลังกายสาขาสันทนาการใหญ่ให้มีความทันสมัยเทียบเท่าหรือมากกว่าสาขาสวรรณภูมิซึ่งในการปรับปรุงด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกนั้นจะส่งผลให้เกิดการดึงดูดผู้มาใช้บริการให้เข้ามาใช้บริการมากขึ้น (Kruger, Carlson and Kohl, 2007)

สำหรับด้านการจัดการนั้น ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการจัดการของ เชลลาดูไร (Chelladurai, 1985) ที่กล่าวว่า การจัดการจะต้องมีกระบวนการ 4 ขั้นตอน คือ การวางแผน การจัดองค์กร การนำ และการประเมินผล ซึ่งหากมีการจัดการที่เป็นรูปธรรมแล้วจะทำให้การบริหารทรัพยากรต่าง ๆ เป็นไปได้มีประสิทธิภาพ ซึ่งในแนวทางด้านการจัดการนั้น เน้นให้มีการวางแผนการให้บริการของสถานออกกำลังกาย เน้นให้ผู้บริการบำรุงขวัญและกำลังใจของพนักงาน เน้นการประชาสัมพันธ์ นอกจากนี้ยังเน้นการประเมินผล และส่งผลการประเมินให้ผู้บริหารพิจารณา ซึ่งหากแนวทางพัฒนาการออกกำลังกายด้านการจัดการนี้ได้ถูกนำไปปฏิบัติจะทำให้ การบริหารจัดการสถานออกกำลังกายเป็นระบบและนำไปสู่ประสิทธิภาพสูงสุด

2. ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำแนกตาม เพศ ค่าดัชนีมวลกาย และตำแหน่งงาน

2.1 ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำแนกตาม เพศ

จากการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ระหว่าง เพศชาย กับ เพศหญิง โดยภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรายด้าน พบว่า ด้านบุคลากร ด้านการวางแผน และด้านการจัดองค์กร แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้หากพิจารณาเป็นรายด้านพบความแตกต่างในประเด็นย่อยดังนี้

ด้านบุคลากร พบว่ามีความแตกต่างกันในประเด็น ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิการศึกษา ด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่เป็น/เคยเป็นนักกีฬาเคยให้คำปรึกษาประจำสถานออกกำลังกาย และควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการสอนทักษะการออกกำลังกาย ซึ่งอาจเป็นเพราะเพศหญิงส่วนมากจะมีความรู้ในด้านการออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชายจึงมีความต้องการด้านบุคลากร มากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับ สุภา อินทร (2546) ที่กล่าวว่าเพศชายมีความรับรู้ทางการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

ด้านการจัดการ พบว่าจากการเปรียบเทียบระหว่างเพศพบว่า มีความแตกต่างกันในประเด็น ควรจัดเจ้าหน้าที่ให้มีจำนวนที่เพียงพอสำหรับการให้บริการ ซึ่งอาจเป็นเพราะเพศหญิงมีความต้องการการบริการมากกว่าเพศชาย (ธีรกิติ นวรัตน์ ณ อยุธยา, 2547) และ การนำข้อความหรือสื่อประชาสัมพันธ์ไปติดที่ป้ายประกาศที่พนักงานต้อนรับสามารถเห็นได้เมื่อต้องผ่านไปปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งสอดคล้องกับ วสุนธรา ทับทิมแท้ (2551) ที่กล่าวว่า เพศหญิงจะให้ความสำคัญกับการเข้าถึงสื่อประชาสัมพันธ์มากกว่าเพศชาย

ด้านการวางแผนพบความแตกต่างของความคิดเห็นในประเด็น ควรวางแผนในการกำหนดประเภทสมาชิกให้มีสมาชิกรายวัน และ ควรจัดให้มีการประชุมเพื่อสรุปแผนให้พนักงานทุกคนได้

ทราบก่อนใช้งานจริง ซึ่งอาจเป็นเพราะเพศหญิงเป็นเพศที่ละเอียดอ่อนต่อการวางแผนมากกว่าเพศชายจึงทำให้ สอดคล้องกับ รัชนี นพเกตุ (2542) ที่ว่า เพศชายและเพศหญิงมีความคิดเห็นส่วนใหญ่ที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะในเรื่องที่มีความซับซ้อนและเป็นปัญหา จึงทำให้มีความคิดเห็นแตกต่างกันในด้านการวางแผน

ด้านการจัดองค์กร พบความแตกต่างของความคิดเห็นในประเด็นควรจัดให้มีการกำหนดขอบเขตการทำงานของเจ้าหน้าที่แต่ละฝ่ายไว้อย่างชัดเจน ซึ่งอาจเป็นเพราะเพศหญิงเป็นเพศที่มีความคิดที่เป็นระบบมากกว่าเพศชาย จึงต้องการการกำหนดขอบเขตการทำงานของเจ้าหน้าที่อย่างชัดเจน

ด้านการประเมินผล พบความแตกต่างของความคิดเห็นในประเด็น ควรให้มีการประเมินผลในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ผลการประเมินที่มีคุณภาพ ซึ่งอาจเป็นเพราะเพศหญิงให้ความสนใจในการประเมินผลมากกว่าเพศชาย

จากค่าเฉลี่ยประสิทธิภาพของแนวทางทั้งหมดพบว่าเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ มากกว่าเพศชาย ทั้งสองด้าน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศหญิงมีความอ่อนไหวต่อความต้องการต่างๆมากกว่าเพศชาย ดังที่ บาร์ซึนส์ วิลลิงส์ และวอเทอร์ (Barzins, Willing and Watter อ้างใน ปรีชา อรุณสวัสดิ์, 2531) พบว่า องค์ประกอบของความเป็นชาย (Masculinity) และความเป็นหญิง (Femininity) พบว่า องค์ประกอบหนึ่งของลักษณะความเป็นหญิงคือ ความอ่อนไหวต่อความต้องการต่างๆ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ รัชนี นพเกตุ (2542) ที่กล่าวถึง ความแตกต่างของความคิดเห็นระหว่างเพศว่า เพศชายและเพศหญิงมีความคิดเห็นส่วนใหญ่ที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะในเรื่องที่มีความซับซ้อนและเป็นปัญหา เช่น เรื่องเกี่ยวกับการจัดการ และการวางแผน

2.2 ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย

จากการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุ

วัตถุประสงค์ ระหว่าง ดัชนีมวลกายปกติ กับ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานโดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ส่วนในรายด้าน พบว่า ด้านการนำแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เชลลาคูไร (Chelladurai, 1985) ได้กล่าวไว้ว่า การนำ หรือ การชี้แนะ เป็นกระบวนการระหว่างบุคคลในการชักจูงสมาชิกไปสู่เป้าหมายขององค์กร สอดคล้องกับ ประวีณา ธาดาพรหม (2550) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายแตกต่างกันจะมีความต้องการการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน จากความแตกต่างดังกล่าวจึงส่งผลให้ผู้ที่มีดัชนีมวลกายปกติ กับ ผู้ที่มีดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน มีแนวโน้มที่จะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ แตกต่างกัน โดยดัชนีมวลกายนั้นเป็นดัชนีที่บ่งชี้ถึงความสมส่วนของร่างกาย ซึ่งศิริรัตน์ กิจกาญจนไพบูลย์ (2550) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มีดัชนีมวลกายเกินนั้นส่งผลให้ไม่พึงพอใจในรูปลักษณะของตน ก่อให้เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง และขยายผลสู่การตัดสินใจ ดังนั้นจึงสามารถอนุมานได้ว่า จากความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้มีดัชนีมวลกายปกติ และผู้ที่มีดัชนีมวลกายเกิน แสดงให้เห็นได้ว่าผู้ที่มีดัชนีมวลกายเกินนั้นต้องการผู้แนะแนวทางในการปฏิบัติในการออกกำลังกาย เนื่องจากขาดความมั่นใจจึงต้องการให้มีผู้ชี้แนะให้การออกกำลังกายเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

2.3 ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำแนกตามตำแหน่งงาน

จากการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ระหว่างกลุ่มที่มีตำแหน่งงานต่างกัน ทั้งโดยภาพรวม ในรายด้าน และในรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาองค์กร (ไพบูลย์ ช่างเรียนและสมปราชญ์ จอมเทศ, 2521) กล่าวไว้ว่า คนที่ทำงานอยู่ในองค์กรเดียวกันจะมีพฤติกรรมคล้ายกัน หากว่าในกลุ่มนั้น ๆ มีการทำงานคล้ายกันก็จะส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิด ทศนคติ หรือแม้แต่ความคิดเห็นให้ เป็นไปในทางเดียวกัน จึงทำให้ผลการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บรรลุวัตถุประสงค์ ระหว่างกลุ่มที่มีตำแหน่งงานต่างกัน ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้รับจากการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) พบว่ามีแนวทางพัฒนาการให้บริการหลายแนวทางที่สามารถนำไปพัฒนาได้ ทั้งในระยะสั้นเร่งด่วน หรือในระยะยาว ที่ผู้วิจัยใคร่ขอเสนอแนะให้ผู้บริหารสถานออกกำลังกายนำไปพัฒนาการให้บริการ ดังต่อไปนี้

1. ควรมีการอบรมเจ้าหน้าที่ให้มีใจรักในการบริการ ยิ้มแย้มแจ่มใส และพร้อมจะให้บริการพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินที่มาใช้บริการ โดยมีการจัดหลักสูตรการให้บริการแก่เจ้าหน้าที่

2. ควรมีการเพิ่มสวัสดิการ- และเงินเดือนให้เจ้าหน้าที่ ที่ทำหน้าที่ให้บริการในสถานออกกำลังกายเพื่อเป็นการจูงใจให้พนักงานมีความตั้งใจและรักที่จะทำงานในองค์กรแห่งนี้ให้นานขึ้น

3. ควรมีการสอบถามความต้องการของเจ้าหน้าที่ว่า มีความต้องการอะไร ในด้านต่างๆ เช่น สวัสดิการต่างๆ

4. ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ให้สามารถให้คำแนะนำขั้นตอนการให้บริการของสถานออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย ควรมีการกำหนดขั้นตอนการปฏิบัติงานให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ควรจัดให้มีเครื่องแบบผู้ฝึกสอนที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่ายเพื่อให้ผู้มาใช้บริการสามารถเข้าหาพนักงานบริการได้อย่างถูกต้อง

6. ควรมีการเพิ่มเงินในส่วนของการเป็นเทรนเนอร์ส่วนตัวให้กับเจ้าหน้าที่ และให้โควต้ากับพนักงานบริการบนเครื่องบินที่มาใช้บริการให้มีสิทธิในการใช้บริการเทรนเนอร์ส่วนตัวโดยการกำหนดชั่วโมงสำหรับเจ้าหน้าที่แต่ละคนเพื่อประสิทธิภาพสูงสุดในการออกกำลังกาย

7. ควรตรวจสอบสภาพวัสดุ และอุปกรณ์ให้มีสภาพพร้อมใช้งานอย่างปลอดภัยอย่างน้อยวันละ 1 ครั้งก่อนเปิดให้บริการ เพื่อความปลอดภัยของการให้บริการ ทำให้พนักงานเกิดความมั่นใจในความปลอดภัยในการให้บริการสถานออกกำลังกายมากขึ้น

8. ควรมีการรักษาความสะอาดอยู่เสมอจัดให้มีห้องแต่งตัว และห้องสุขาที่สะอาดถูกสุขลักษณะและเพียงพอต่อการให้บริการ และควรมีการจัดเตรียมอุปกรณ์อาบน้ำ เช่น โดร์เป่าผม สบู่เหลว แชมพู เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับพนักงานฯ ที่มาออกกำลังกายในการทำ ความสะอาด

ร่างกาย เพื่อพนักงานจะได้สามารถชำระร่างกาย แต่งตัว เตรียมความพร้อมเพื่อไปปฏิบัติหน้าที่ได้ หลังจากออกกำลังกาย

9. ควรมีการทำแผนผังของสถานที่ออกกำลังกายเพื่อความสะดวกในการใช้บริการ ให้ผู้ที่มาใช้บริการ พร้อมชี้แจงรายละเอียดการใช้เครื่องออกกำลังกายนั้น ๆ เพื่อให้พนักงานสามารถใช้บริการได้อย่างเหมาะสม ถูกต้อง ปลอดภัย และเกิดประสิทธิภาพในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายดังกล่าว

10. ควรมีการใช้สื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ และเพิ่มช่องทางในการประชาสัมพันธ์ เช่น ดิจิทัลประกาศประชาสัมพันธ์กิจกรรมให้พนักงานบริการบนเครื่องบินเห็นอย่างเด่นชัด นอกจากนี้ควรปรับปรุงข้อมูลของเว็บไซต์ให้ทันสมัยอยู่ตลอด เพื่อพนักงานบริการบนเครื่องบินสามารถเข้าไปติดตามกิจกรรมต่าง ๆ

11. ควรมีการวางแผนที่ชัดเจนทั้งในระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว ซึ่งเมื่อจัดทำแผนขึ้นมาแล้วก็ควรจัดให้มีการประชุมเพื่อสรุปแผนให้พนักงานทุกคนได้ทราบก่อนใช้งานจริง

12. ควรมีการบำรุงขวัญและกำลังใจจากผู้บริหารสู่ผู้ปฏิบัติหน้าที่ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานมีความรักในองค์กร และตระหนักว่าตนเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร

13. ควรมีการประเมินผล และส่งผลการประเมินให้ผู้บริหารระดับสูงพิจารณาเพื่อจัดสรรนโยบาย งบประมาณ หรือวางแผนให้สถานออกกำลังกายอย่างถูกต้องทิศทาง ส่งผลให้พนักงานเข้ามามีบริการออกกำลังกายมากขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมที่ได้จากการพบปะพูดคุยกับเพื่อนพนักงานระหว่างการทำวิจัยดังนี้

1. ควรมีการจัดสำรองที่จอดรถสำหรับสถานออกกำลังกาย ในสาขาสำนักงานใหญ่ ควรสำรองที่จอดรถชั้น 7 ซึ่งเป็นชั้นเดียวกับสถานบริการออกกำลังกาย ในสาขาสุวรรณภูมิ ควรจัดสำรองที่จอดรถด้านหน้าสถานออกกำลังกายเพื่อความสะดวกในการใช้บริการของพนักงาน และความเป็นส่วนตัวของพนักงาน นอกจากนี้ควรมีการปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายในสาขาสำนักงานใหญ่ให้มีการบริการที่ทันสมัย นอกจากนี้ควรให้มีการจัดสถานที่สำหรับออกกำลังกายให้เป็นสัดส่วนแยกจากส่วนทำงานของบริษัท เพื่อความเป็นส่วนตัวในการออกกำลังกาย และพนักงานจะได้ไม่รู้สึกว่าการมาออกกำลังกายที่บริษัทเป็นเสมือนการมาทำงาน

2. ควรมีการปรับอัตราค่าเช่าให้มีค่าสมาชิกเพิ่มขึ้น และมีอัตราค่าสมาชิกหลากหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็นรายวัน รายเดือน รายปี ซึ่งหากจะตอบสนองกลุ่มพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีการจัดทำคู่มือการออกกำลังกาย เมื่อพนักงานต้องการใช้บริการก็ทำการเก็บค่าเช่าเป็นรายครั้ง เนื่องจากพนักงานบริการบนเครื่องบินนั้นมักมีตารางบิน และตารางวันหยุดที่แน่นอน จึงทำให้พนักงานมองว่าการเสียค่าบริการเป็นรายปีนั้นไม่คุ้มค่าสำหรับพนักงานบริการบนเครื่องบินที่ต้องเดินทางตลอดเวลา

3. ควรมีการเพิ่มเติมสื่อสังคมออนไลน์ เช่น Facebook เพื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรม และข่าวสารให้ผู้เป็นสมาชิกได้รู้

4. ควรติดต่อกับบริษัทเครื่องอุปกรณ์การออกกำลังกายเพื่อขอสนับสนุนเครื่องแบบที่สังเกตง่ายสำหรับพนักงาน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบการให้บริการการออกกำลังกายระหว่างการให้บริการในสถานออกกำลังกายของบริษัทฯ กับการให้บริการในสถานออกกำลังกายของหน่วยงานเอกชนหรือรัฐวิสาหกิจอื่นๆ ที่จะทำให้ทราบถึงความแตกต่างในการให้บริการ เพื่อที่จะได้นำมาเป็นแนวทางพัฒนาการให้บริการของสถานออกกำลังกายของบริษัทฯต่อไป

2. ควรศึกษาปัจจัยที่จะส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านบวกและทางด้านลบต่อการออกกำลังกายของพนักงานของบริษัทฯ หรือการไปใช้บริการการออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายที่บริษัทฯ จัดไว้ให้

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรองแก้ว อยู่สุข และพิมพ์ สรายุทธ. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับธุรกิจ. กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์, 2532.

กรุงไกร เจนพาณิชย์. รวมบทความของนายแพทย์กรุงไกร เจนพาณิชย์. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท, 2522.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. การศึกษาการใช้และการดูแลรักษาสนามกีฬาในส่วนภูมิภาค. กรุงเทพมหานคร : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2536.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. นิยามศัพท์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544.

คมชนัญ โวหาร. การศึกษาการบริหารการกีฬาในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

จรวพร ธรณินทร์. ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: ตะเกียง, 2534.

จักรพันธ์ ชูบไสสง. การศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานด้านกีฬาของเทศบาลในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.

จิตตินันท์ เตชะคุปต์. จิตวิทยาการบริการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมมาธิราช, 2544 .

เจริญ กระบวนรัตน์. ร่างกายกับผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย. วารสารสุขศึกษาพลศึกษา
และสันตนาการ 14 (เมษายน 2531): 75.

เจริญ กระบวนรัตน์, ไพรวลัย ตันลาพุด, บุญส่ง โกสะ, เจษฎา เจียรนัย, สุวัฒน์ วีระเวชเจริญชัย,
และ สมศักดิ์ โตสกุล. รายงานการวิจัยเรื่องความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525.

ฉัตรยาพร เสมอใจ .การจัดการและการตลาดบริการ (Service marketing and management).
กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2547.

ฉัตรยาพร เสมอใจ และจิตตินันท์ วารีวนิช. หลักการตลาด. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2551.

- ชัยสมพล ชาวประเสริฐ. การบริการ. [ออนไลน์]. 2549. แหล่งที่มา: <http://guru.google.co.th/guru/thread?tid=16bc6bb21ad57fb4&pli=1> [2554, มีนาคม 23]
- ณัฐพันธ์ เขจรนันท์ และนัตยาพร เสมอใจ. การจัดการ. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2547
- ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์. การสร้างแบบประเมินค่าทักษะผู้ใด ระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2549.
- ธงชัย สันติวงษ์. องค์การและการบริหาร : การศึกษาและการจัดการแผนใหม่. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2531.
- ธงชัย สันติวงษ์. หลักการจัดการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2535.
- ธงชัย สันติวงษ์. องค์การและการบริหาร. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2539.
- ธงชัย สันติวงษ์. องค์การและการบริหาร : การศึกษาและการจัดการแผนใหม่. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2545.
- ธงชัย สันติวงษ์. หลักการจัดการ. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2545.
- ธีรกิติ นวรัตน์ ณ อุษยา. การตลาดสำหรับบริการ: แนวคิดและกลยุทธ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547
- นพพงษ์ บุญจิตราดุลย์. หลักการบริหารการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : บริษัทการพิมพ์, 2529
- บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน). ข้อมูลทั่วไป. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา: <http://www.thaiair.com/about-thai/public-information/th/number-of-employees-5-year-review.htm> [2554, มีนาคม 23]
- บัณฑิต กอบการ. การศึกษาสภาพและปัญหาการบริหารจัดการศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.
- บุญทัน ดอกไธสง. การจัดการองค์การ. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และเทคโนโลยีชนบท, 2537.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

- ประวีณา ธาดาพรหม. **ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- ปรีชา อรุณสวัสดิ์. **การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพความเป็นชายและความเป็นหญิงสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการวัดผล การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2531.
- พัชนี นนทศักดิ์ และคณะ. **การจัดการสมัยใหม่.** กรุงเทพมหานคร: เอ็ดดูเคชั่นอินโคไชน่า, 2549.
- พัชร อินทร์อำนวย. **วงจร PDCA คืออะไร.** [ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา: http://www.eduserv.ku.ac.th/km/index.php?option=com_content&task=view&id=137&Itemid=68 [2555, เมษายน 18]
- ไพบุลย์ ช่างเรียน และสมปราชญ์ จอมเทศ. **วิทยาการจัดการและพฤติกรรมบริหารองค์กร.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2521.
- ยุพามาระสุตร์. **ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.** [ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา: http://www.dl.rmutt.ac.th/index.php?option=com_content&task=view&id=100&Itemid=37 [2554, มีนาคม 23]
- รวีวรรณ โประรุ่งโรจน์. **จิตวิทยาการบริการ.** จิตวิทยาการบริการ. กรุงเทพมหานคร: โอเดียน สโตร์, 2551.
- รัชนี นพเกตุ. **มนุษย์: จิตวิทยาทางเพศ.** กรุงเทพมหานคร: ประกายพริก, 2540.
- รัชฎาภรณ์ ขวัญปัญญา. **การบริการ.** [ออนไลน์]. 2540. แหล่งที่มา: <http://guru.google.co.th/guru/thread?tid=16bc6bb21ad57fb4&pli=1> [2554, มีนาคม 23]
- ล้วน สายยศ. **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, 2543.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. **สมรรถภาพทางกาย Physical Fitness. วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และสันทนาการ,** 2523.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. **หลักและวิธีการสอนพลศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- วสุนธรา ทับทิมแท้. **บทบาทของการประชาสัมพันธ์ในการสร้างตราสินค้า.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชานิเทศศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

- วาสนา บุตรโพธิ์. ความคาดหวัง การรับรู้ และความพึงพอใจในกลยุทธ์ด้านส่วนประสมทางการตลาดบริการของผู้รับบริการในสถานบริหารร่างกายจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2549.
- วิเชียร วิทิตอุตม. **ทฤษฎีองค์การ**. กรุงเทพมหานคร: ซีระฟิล์มและไซเท็กซ์, 2548.
- วิเชียร วิทิตอุตม. **องค์การและการจัดการ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ธนรัชการพิมพ์, 2552.
- วีรพงษ์ เฉลิมจิระรัตน์. การบริการ. [ออนไลน์]. 2539. แหล่งที่มา: <http://guru.google.co.th/guru/thread?tid=16bc6bb21ad57fb4&pli=1> [2554, มีนาคม 23]
- วัลลุณี ขำวารี. **ความต้องการบริการการออกกำลังกายของพนักงานในบริษัทมินิแบประเทศไทย จำกัด จังหวัดลพบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2547.
- ศศิธรยาน์ ศิริพิมพ์พร. **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระบบประเมินผลการปฏิบัติงานกับการพัฒนาตนเองของพนักงานต้อนรับภาคพื้นดิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2546.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคนอื่น ๆ. **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการประกอบธุรกิจ**. กรุงเทพมหานคร: ซีระฟิล์ม และไซเท็กซ์, 2541.
- สมชาย ศรีสุทธิยากร. **ทฤษฎีองค์การ**. เอกสารประกอบการสอนคณะรัฐศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2526.
- สมพงษ์ เกษมสิน. **การบริหาร**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- สมยศ นาวิการ. **การบริหารและพฤติกรรมองค์กร**. กรุงเทพมหานคร : แมนเนเจอร์ มีเดียกรุ๊ป, 2540.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์จารุไทย. **จิตวิทยาการศึกษา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สุดาทิพย์ ตันดินิกุลชัย และศักดิ์ หงส์ทอง. **ธุรกิจทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เอมพันธ์, 2547.
- สาคร สุขศรีวงศ์. **การจัดการ: จากมุมมองนักบริหาร**. กรุงเทพมหานคร: จี พี ไชเบอร์พริ้นท์, 2549.
- สุวิมล ตั้งสัจจงพนธ์. **หลักการออกกำลังกาย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2527.

- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. **สารานุกรมเกี่ยวกับพลศึกษาและนันทนาการ**. กรุงเทพมหานคร: โขติสุขการพิมพ์, 2541.
- สุดาทิพย์ ตันตินิกุลชัย และศักดิ์ หงส์ทอง. **ธุรกิจทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เอ็มพันธ์, 2547.
- สุภา อินทร. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่วัยกลางคนในจังหวัดนครสวรรค์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **เอกสารประกอบการประชุมขยับกายสบายชีวี: การประชุมสัมมนาเวทีวิชาการ การเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. ระหว่างวันที่ 10-12 พฤษภาคม 2547 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กทม., 2547. (อัดสำเนา).
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ. **วารสารส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม**. กรุงเทพมหานคร: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2547.
- เสรี วงษ์มณฑา. **การประชาสัมพันธ์: ทฤษฎีและการปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: ธีระฟิล์มและไซเท็กซ์, 2542.
- เสนอ อินทรสุขศรี. **การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ**. **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ**. 5 (มกราคม 2527): 34-44.
- อนันต์ เกตุวงศ์. **หลักและเทคนิคการวางแผน**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2541.
- อรทัย วานิชดี. **ธุรกิจทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: ประสานมิตร, 2545.
- อรัญญา ม้าลายทอง. **การเปิดรับข่าวสารและการใช้การสื่อสารผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตของพนักงานในกลุ่มบริษัท ล็อกซเลย์ จำกัด(มหาชน)**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาบรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.

ภาษาอังกฤษ

- Adkins, C, L. Staffing organizations: A comprehensive applied exercise. **Human resource management review** 25(3), (January 2005) : 226–237.
- Best, J.W. **Research in education**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1981.
- Bitnet, J. and Booms, B. **Marketing strategies and organizational structures for service firms**. Chicago: American Marketing Association, 1981.
- Bryant, C. and White, L.G. **Managing developing in the third world.**: Colorado : Westview Press, 1982.
- Chelladurai, P. **Sport management**. Ontario: Sports Dynamics, 1985.
- Conrad, P. Health and fitness at work: A participants' perspective. **Social science & medicine** 26(5), (October 1988) : 545–550.
- Daft, R. L. **The leadership experience**. 2nd ed. Florida : Hartcourt College Publishers, 2002.
- Dale, E. **Management: Theory and practice** New York: McGraw- Hill Book, 1973.
- Dimock, M. E. and Glady, O'D. **Public administration** New York: Rinehart & Co., 1953.
- Flippo, E. B. **Management: A Behavioral Approach**. Boston : Allyn and Bacon, 1970.
- Goetz, B. E. **Management planning and control**. New York: McGraw – Hill Book, 1949.
- Hersey, P.H. and Blanchard, K.H. **Management of organizational behavior**. Utilizing human resource. 7th ed. New Jersey: Prentice Hall, 1996.
- Hicks, H. G. **The management of organization: A Systems and Human Resource Approach**, 2nd ed. New York: McGraw-Hill, 1972.
- Kast, F. E. and James E. R. **Organization and management**. A systems Approach. New York: McGraw-Hill, 1970.
- Koontz, H. **Appraising manager as manager**. New York: McGraw-Hill, 1971.
- Koontz, H. and O'Donnell, C. **Management theory review: Principles of management**. New York: McGraw-Hill, 1968.
- Kochler, K.G. **Personnel administrator**. Helguero LA 29, 2000.
- Kotler. P. and Armstong, G. **Principle of marketing**. Upper Saddle River. New Jersey: Prentice Hall, 1994.

- Kruger, J., Carlson, A. S., Kohl, W. H. Fitness Facilities for Adults: Differences in Perceived Access and Usage. **American journal of preventive medicine**. Volume 32. (June 2007): 500-505.
- Lengnick – Hall, M., Lengnick – Hall, C., Andrade, L.S. and Drake, B. Strategic human resource management: The evolution of the field. **Human resource management review**. 19. (June 2009): 64-85.
- Likert, R. **New patterns of management**. New York: McGraw-Hill, 1961.
- Massie, Joseph L. **Essentials of management**. 2nd ed. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice – Hall, 1971.
- Pennsylvania State University. **Penn state environmental health and safety**. [Online]. 2004. Available from: <http://www.ehs.psu.edu/commonwealth/fitness.cfm> [2012, May 9]
- Portella-Suarez, J.M. An evaluation of the physical education programs in the public secondary schools of Puerto Rico. **Dissertation Abstracts International**, 35(9, 1974): 5908.
- Vroom, W.H. **Work and motivation**. New York: John Wiley & Sons., 1964.
- Weiss, R. **Electromagnetically Coupled Broadband Gravitational Antenna**. Quarterly Progress Report, Research Laboratory of Electronics, MIT 105: 54, 1972.
- Wolman, Thomas E. **Education and organizational leadership in elementary schools**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice- Hall. 1973.
- Yamane, Taro. **Statistics: an introductory analysis**. New York: Harper and Row, 1967.
- Maslow, A.H. **Motivation and personality**. 3rd ed.. New York: Harper & Row, 1987.
- Yamane, T. **Statistics: An introductory analysis**. New York: Harper & Row, 1973.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัย

รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ ดร.จุฑา ดิงศภัทัย

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ ดร.ชัยพัฒน์ หล่อศิริรัตน์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นางโชติรส สีนุญเรือง

รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารพนักงาน

ต้อนรับบนเครื่องบิน

บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

นางยุพา บางน้อย

รองผู้จัดการสายงานสถานออกกำลังกาย

บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของ
บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ
จัดการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษา
และเปรียบเทียบประสิทธิภาพของแนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงาน
ต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

จึงขอความกรุณาจากท่าน กรอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง โดยข้อมูลที่ได้จาก
แบบสอบถามทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ และถูกใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น
ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้ได้แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การ
พัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบน
เครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างหรือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

1.ชาย

2.หญิง

2. อายุ

1. อายุ 30 ปีหรือต่ำกว่า

2. อายุระหว่าง 31 - 40 ปี

3. อายุระหว่าง 41 - 50 ปี

3. อายุมากกว่า 50 ปี

3. ปัจจุบันปฏิบัติงานในตำแหน่ง.....

4. ส่วนสูง เซนติเมตร

5. น้ำหนัก กิโลกรัม

6. สถานภาพ

1.โสด

2.สมรส

7. ระดับการศึกษาสูงสุด

1. ต่ำกว่าปริญญาตรี

2.ปริญญาตรี

3.ปริญญาโท

4.ปริญญาเอก

8. รายได้รวมเฉลี่ยต่อเดือน

1.น้อยกว่า 15,000 บาท

2. 15,000 – 30,000 บาท

3. 30,001 – 50,000 บาท

4.50,001 – 80,000 บาท

5. มากกว่า 80,000 บาท

ตอนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างหรือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

9. ความถี่ในการออกกำลังกายของท่าน

1. ทุกวัน 2. 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์
3. 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ 4. น้อยกว่าสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

10. ท่านได้ใช้บริการสถานออกกำลังกายที่บริษัทฯจัดไว้ให้เป็นประจำหรือไม่

1. ใช้บริการเป็นประจำ (1-3 ครั้งต่อสัปดาห์) (ข้ามไปข้อ 12)
2. ไม่ได้มาใช้บริการเป็นประจำ

11. เหตุผลที่ท่านไม่ได้มาใช้บริการสถานออกกำลังกายที่บริษัทฯจัดไว้ให้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ไม่มีความเป็นส่วนตัว 2. สถานที่ไม่สะดวกสบาย
3. มีสถานที่ออกกำลังกายประจำอยู่แล้ว 4. ไม่ประทับใจในการบริการฯ
5. ไม่สะดวกในการเดินทาง
6. เดินทางมาบริษัทฯเพื่อติดต่อเรื่องเอกสารหรือทำงานเท่านั้น
7. ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย
8. อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)

12. ส่วนใหญ่ท่านไปใช้บริการการออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายใด

1. สาขาสำนักงานใหญ่ถนนวิภาวดีรังสิต
2. สาขาศูนย์ปฏิบัติการสุวรรณภูมิ
3. สถานบริการออกกำลังกายอื่น ๆ (โปรดระบุ.....)

13. ท่านชอบไปใช้บริการการออกกำลังกายในช่วงเวลาใดมากที่สุด

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ช่วงเช้ามืดก่อน 7 นาฬิกา | <input type="checkbox"/> 2. ช่วงสาย (7.00-11.00 น.) |
| <input type="checkbox"/> 3. ช่วงกลางวัน (11.01 – 13.00 น.) | <input type="checkbox"/> 4. ช่วงบ่าย (13.01 – 16.00 น.) |
| <input type="checkbox"/> 5. ช่วงเย็น (16.01 – 18.00 น.) | <input type="checkbox"/> 6. ช่วงค่ำ (18.00 น. – ปิดให้บริการ) |

14. ช่วงเวลาที่ท่านคิดว่า เหมาะสมกับการมาออกกำลังกายของท่าน

- 1. ชอบออกกำลังกายก่อน ไปปฏิบัติหน้าที่
- 2. ชอบออกกำลังกายหลังกลับจากปฏิบัติหน้าที่
- 3. ชอบออกกำลังกายในวันที่ไม่มีการปฏิบัติหน้าที่
- 4. เป็นช่วงเวลาที่มีคนมาออกกำลังกายน้อย
- 5. เป็นช่วงเวลาที่มึเพื่อนมาร่วมออกกำลังกายด้วย
- 6. เป็นช่วงเวลาที่คนในครอบครัวสามารถร่วมออกกำลังกายด้วยได้
- 7. อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)

ตอนที่ 3 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแนวทางที่จะทำให้การพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับประสิทธิภาพที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน รายละเอียดการแสดงความคิดเห็นมีดังนี้

หากท่านมีความคิดเห็นว่า แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) มีประสิทธิภาพในการทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการให้บริการในระดับ มากที่สุด ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นเลข 4

หากท่านมีความคิดเห็นว่า แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) มีประสิทธิภาพในการทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการให้บริการในระดับ มาก ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นเลข 3

หากท่านมีความคิดเห็นว่า แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) มีประสิทธิภาพในการทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการให้บริการในระดับ น้อย ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นเลข 2

หากท่านมีความคิดเห็นว่า แนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายสำหรับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) มีประสิทธิภาพในการทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการให้บริการในระดับ น้อยที่สุด ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นเลข 1

รายการแนวทางการพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกาย	ระดับประสิทธิภาพ			
	4	3	2	1
ด้านบุคลากร				
1. ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิการศึกษาด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา				
2. ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่เป็น/เคยเป็นนักกีฬาคอยให้คำปรึกษาประจำสถานออกกำลังกาย				
3. ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการสอนทักษะการออกกำลังกาย				
4. ควรจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ประจำอยู่ในสถานบริการออกกำลังกาย				
5. ควรมีผู้ฝึกสอนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส				
6. ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่คอยเบิก-จ่ายและให้คำแนะนำ การใช้อุปกรณ์อย่างถูกวิธี				
7. ควรจัดให้การฝึกอบรมการให้บริการของเจ้าหน้าที่ ให้มีจิตบริการ				
8. ควรจัดให้มีจำนวนผู้ฝึกสอนที่เพียงพอต่อความต้องการของผู้รับบริการในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย				
9. ควรสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้ฝึกสอนได้พัฒนาตนเองด้วยการค้นคว้าหาความรู้ใหม่ด้วยตนเองอยู่เสมอ				
10. ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานออกกำลังกายที่ผ่านการฝึกอบรมการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (CPR)				
11. ควรจัดเจ้าหน้าที่ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส ในการให้บริการ				

รายการแนวทางการพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกาย	ระดับประสิทธิภาพ			
	4	3	2	1
ด้านการเงินและงบประมาณ				
1. บริษัทฯ ควรวางแผนจัดสรรงบประมาณสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่พนักงานอย่างเหมาะสมและเพียงพอ				
2. บริษัทฯ ควรให้คำปรึกษาควบคุมดูแลการใช้จ่ายเงินแก่สถานออกกำลังกายเพื่อให้การบริการการออกกำลังกายแก่สมาชิกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ				
3. ควรจัดเก็บค่าบริการของสถานออกกำลังกายให้น้อยกว่าปัจจุบัน				
4. ควรจัดให้มีการเก็บค่าบริการสมาชิกอย่างหลากหลาย เช่น รายวัน หรือรายเดือน เป็นต้น				
5. ควรเปิดโอกาสให้ผู้ที่จะมาสมัครเป็นสมาชิกใหม่ได้มีโอกาสเข้ารับบริการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย				
ด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก				
1. ควรจัดให้สถานที่ออกกำลังกายมีมาตรฐาน เช่น มาตรฐานด้านความปลอดภัย				
2. ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อการให้บริการ				
3. ควรจัดให้มีสถานที่ที่มีความสะอาดและถูกสุขลักษณะ				
4. ควรจัดสถานออกกำลังกายให้มีพื้นที่ที่ไม่ลื่นและเป็นพื้นที่ที่ไม่นุ่มจนเกินไปเพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย				
5. ควรมีการจัดวางผังสถานที่ออกกำลังกายให้มีความเหมาะสม				
6. ควรจัดการให้สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก				
7. ควรให้สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ				
8. ควรมีการติดตั้งกล้องวงจรปิดเพื่อการดูแลรักษาความปลอดภัย				
9. ควรจัดให้มีวัสดุให้บริการที่มีคุณภาพอย่างเพียงพอ				
10. ควรตรวจสอบสภาพวัสดุ และอุปกรณ์ให้มีสภาพพร้อมใช้งานอย่างปลอดภัย				

รายการแนวทางการพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกาย	ระดับประสิทธิภาพ			
	4	3	2	1
ด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก				
11. การจัดให้มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตขั้นต้นไว้ให้บริการ เช่น เครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator - AED)				
12. การจัดวางวัสดุอุปกรณ์ไว้ในที่ที่กำหนดเพื่อความสะดวกในการดูแลรักษาและพร้อมใช้งาน				
13. ควรมีการทำแผนผังของสถานที่ออกกำลังกายเพื่อความสะดวกในการใช้บริการ				
14. การจัดวางวัสดุอุปกรณ์โดยคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก				
15. การจัดให้มีที่นั่งพักผ่อนอย่างพอเพียงสำหรับการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิก				
16. การจัดให้มีจุดบริการน้ำดื่มที่สะอาดและเพียงพอ				
ด้านการจัดการ				
1. ควรมีการอบรมเจ้าหน้าที่ให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม				
2. การจัดเจ้าหน้าที่ให้มีจำนวนที่เพียงพอสำหรับการให้บริการ				
3. ควรมีการกำหนดขั้นตอนการปฏิบัติงานให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง				
4. การจัดให้มีรูปแบบผู้ฝึกสอนที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย				
5. การจัดให้มีรูปแบบเจ้าหน้าที่ที่แตกต่างกับผู้ฝึกสอนเพื่อให้สะดวกต่อการขอรับบริการ				
6. จัดให้มีการเผยแพร่กิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใหม่ เพื่อจูงใจให้สมาชิกและผู้ที่ยังไม่ได้เป็นสมาชิกรมาใช้บริการสถานออกกำลังกายมากขึ้น				

รายการแนวทางการพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกาย	ระดับประสิทธิภาพ			
	4	3	2	1
ด้านการจัดการ				
7. ในสื่ออินเทอร์เน็ตของบริษัท ควรออกแบบ link ที่เกี่ยวกับศูนย์ออกกำลังกาย ให้เห็นเด่นชัด				
8. นำข้อความหรือสื่อประชาสัมพันธ์ไปติดที่ป้ายประกาศที่พนักงานต้อนรับสามารถเห็นได้เมื่อต้องผ่านไปปฏิบัติหน้าที่				
ด้านการวางแผน				
1. ควรวางแผนในการกำหนดประเภทสมาชิกให้มีสมาชิกรายวัน				
2. ควรวางแผนออกไปพบปะหัวหน้าหน่วยงานทุกหน่วยงานในบริษัท ให้สนับสนุน เชิญชวนให้พนักงานเข้าไปใช้บริการของศูนย์				
3. ควรจัดให้มีการวางแผนการตลาดให้มีผู้ใช้บริการมากขึ้น				
4. ควรจัดให้มีการจัดโปรแกรมของเจ้าหน้าที่ ขั้นตอนการทำงานอย่างชัดเจน				
5. ควรจัดให้มีการประชุมเพื่อสรุปแผนให้เจ้าหน้าที่ทุกคนได้ทราบก่อนใช้งานจริง				
ด้านการจัดองค์กร				
1. ควรจัดให้มีการจัดเจ้าหน้าที่อย่างเหมาะสม				
2. ควรจัดให้การกำหนดหน้าที่ ความรับผิดชอบของเจ้าหน้าที่อย่างเหมาะสม				
3. ควรจัดให้มีการกำหนดขอบเขตการทำงานของแต่ละฝ่ายไว้อย่างชัดเจน				
ด้านการนำ				
1. ผู้บริหารควรมีความรู้ความสามารถในการแก้ปัญหา และให้คำปรึกษาแก่ผู้ปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี				
2. ผู้บริหารควรส่งงานผู้ปฏิบัติงานอย่างเหมาะสม				
3. ผู้บริหารควรมีการบำรุงขวัญและกำลังใจให้กับผู้ปฏิบัติหน้าที่				

รายการแนวทางพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกาย	ระดับประสิทธิภาพ			
	4	3	2	1
ด้านการประเมินผล				
1. ควรมีการประเมินผลการดำเนินการในแต่ละเดือน				
2. ควรให้มีการประเมินผลในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ผลการประเมินที่มีคุณภาพ				
3. ควรให้มีการนำผลการประเมินมาวิเคราะห์ เพื่อปรับปรุงการดำเนินงาน				

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

****ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามค่ะ****

ภาคผนวก ง

ข้อมูลทั่วไปของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

บริษัท การบินไทย สายการบินแห่งชาติ เป็นรัฐวิสาหกิจ ในสังกัดกระทรวงคมนาคม ดำเนินกิจการในด้านการบินพาณิชย์ในประเทศ และระหว่างประเทศ ในฐานะสายการบินแห่งชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป็นรัฐวิสาหกิจของชาติ ที่ดำเนินการแข่งขันกับต่างประเทศ ในธุรกิจการบิน โลก และเป็นรัฐวิสาหกิจที่สามารถทำกำไรต่อเนื่องเรื่อยมา ทั้งยังได้รับการยกย่องในด้านต่างๆ ให้อยู่ในระดับสายการบินชั้นนำของโลกเสมอมา

การบินไทยเริ่มก่อตั้งขึ้น โดยการทำสัญญาร่วมทุนระหว่าง บริษัท เดินอากาศไทย จำกัด กับ สายการบินสแกนดิเนเวียน แอร์ไลน์ ซิสเต็ม หรือใช้ชื่อย่อว่า เอส เอ เอส เมื่อวันที่ 24 สิงหาคม 2502 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อดำเนินธุรกิจการบิน ระหว่าง ประเทศ และได้จดทะเบียนเป็นบริษัท จำกัด เมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2503 ด้วยทุน จดทะเบียน 2 ล้านบาท โดยบริษัท เดินอากาศไทย จำกัด ถือหุ้นร้อยละ 70 และ เอส. เอ. เอส. ถือหุ้นร้อยละ 30 ของทุนจดทะเบียน

ต่อมา เมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2520 เอส. เอ. เอส. ได้โอนหุ้นที่มีอยู่ทั้งหมดให้แก่ บริษัท เดินอากาศไทย จำกัด และถือเป็น การยกเลิกสัญญาร่วมทุน ก่อตั้งขึ้นในปีพุทธศักราช 2503 โดย บริษัท เดินอากาศไทย จำกัด กับบริษัทสายการบินสแกนดิเนเวียนแอร์ไลน์ ซิสเต็มหรือใช้ชื่อย่อว่า เอส เอ เอส ได้ร่วมลงทุนกิจการด้วยทุนเพียง 2 ล้านบาท โดยเดินอากาศไทยถือหุ้นร้อยละ 70 และ เอส เอ เอส ถือหุ้นร้อยละ 30 ซึ่งในเวลาต่อมาได้มีการเพิ่มทุนอย่างเป็น ขั้นตอนตลอดมาจนถึงปี พุทธศักราช 2520 บริษัท เดินอากาศไทย ได้ซื้อหุ้นทั้งหมดคืนจาก เอส เอ เอส ตามมติ คณะรัฐมนตรี และมอบโอนหุ้นที่ซื้อมาให้กระทรวงการคลัง ดังนั้น การบินไทย จึงเป็นสายการบินของคนไทยอย่างแท้จริง และมี บริษัท เดินอากาศไทยกับกระทรวงการคลัง เป็นผู้ร่วมถือหุ้น

ต่อมาเมื่อวันที่ 1 เมษายน 2531 คณะรัฐมนตรีได้มีมติให้ดำเนินการรวมกิจการการบิน ภายในประเทศที่ดำเนินการ โดยบริษัท เดินอากาศไทย จำกัด เข้ากับกิจการของบริษัทฯ เป็นผลให้ เงินทุนจดทะเบียนของบริษัทฯ เพิ่มขึ้นเป็น 2,230 ล้านบาท โดยมีกระทรวงการคลังเป็นผู้ถือหุ้นราย ใหญ่ ดังนั้นบริษัทฯ จึงเป็นสายการบินแห่งชาติที่รับผิดชอบกิจการ การบินพาณิชย์ ทั้งเส้นทางบิน ระหว่างประเทศ และเส้นทางบินภายในประเทศทั้งหมด และเมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2534 มีการ เปลี่ยนแปลงนโยบายการดำเนินธุรกิจที่สำคัญเกิดขึ้น โดยคณะรัฐมนตรี มีมติให้ดำเนินการดังนี้

1. นำบริษัท ฯ เข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
2. เพิ่มทุนจดทะเบียนอีกจำนวน 3,000 ล้านบาท โดยนำหุ้นเพิ่มทุนส่วนแรกจำนวน 100 ล้านหุ้น ในราคาตามมูลค่าหุ้นที่ตราไว้หุ้นละ 10 บาท ออกจัดสรรก่อน
3. ให้จัดหุ้นสามัญเพิ่มทุนจำนวน 5 ล้านหุ้น ขายให้พนักงานเจ้าหน้าที่ของบริษัทฯ ในราคาตามมูลค่าหุ้นที่ตราไว้หุ้นละ 10 บาท
4. จัดสรรหุ้นสามัญเพิ่มทุนส่วนที่เหลืออีกจำนวน 95 ล้านหุ้น เสนอขายประชาชนทั่วไป

ทั้งนี้ มีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อเป็นการระดมทุนจากภาคเอกชน อันจะทำให้การบินไทย มีศักยภาพในการแข่งขันด้านการพาณิชย์ รวมทั้งเป็นการให้ประชาชนและพนักงาน ได้มีส่วนร่วมเป็นเจ้าของสายการบินแห่งชาติด้วยบริษัทฯ เข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2534 โดยได้ทำการแปลงกำไรสะสมให้เป็นหุ้นเพิ่มทุนทำให้บริษัทฯ มีทุนจดทะเบียนเป็น 13,000 ล้านบาท และทำการเพิ่มทุน จดทะเบียนใหม่อีกจำนวน 3,000 ล้านบาท รวมเป็นทุนจดทะเบียน 16,000 ล้านบาท เป็นทุนชำระแล้ว 14,000 ล้านบาท โดยกระทรวงการคลัง ถือหุ้นร้อยละ 79.5 และธนาคารออมสินถือหุ้นร้อยละ 13.4 ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 7.1 กระจายสู่นักลงทุนทั่วไป ทั้งในและต่างประเทศ รวมทั้งพนักงานของบริษัทฯ และในวันที่ 20-21 พฤศจิกายน 2546 บริษัทฯ ได้เสนอขายหุ้นสามัญแก่ประชาชนทั่วไปจำนวน 442.75 ล้านหุ้น ตามมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 14 มีนาคม 2543 วันที่ 20 สิงหาคม 2545 และวันที่ 16 กันยายน 2546 โดยหุ้นที่เสนอดังกล่าว เป็นหุ้นเพิ่มทุน 285,000,000 หุ้น และหุ้นเดิมของกระทรวงการคลัง 157,750,000 หุ้น โดยเงินที่ได้จากการเสนอขายหุ้นครั้งนี้ บริษัทฯ จะนำไปใช้ในการลงทุนในโครงการท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ การปรับปรุงผลิตภัณฑ์บนเครื่องบิน และเป็นเงินทุนหมุนเวียนของบริษัทฯ

ตั้งแต่เดือน กันยายน 2547 บริษัทฯ ได้จำหน่ายหุ้นให้กับพนักงานจำนวน 13,896,150 หุ้น ในราคาหุ้นละ 15 บาท ภายใต้โครงการจัดสรรหลักทรัพย์ให้พนักงาน (Employee Securities Option Plan) โดยบริษัทฯ จะยังคงจำหน่ายหุ้นให้กับพนักงานที่ถือใบสำคัญแสดงสิทธิในการซื้อหุ้นภายใต้โครงการดังกล่าวจนกระทั่งสิ้นสุดโครงการในเดือนเมษายน 2549 และเดือนกันยายน ปี 2553 บริษัทฯ ได้มีการเพิ่มทุนหุ้นสามัญ ซึ่งได้รับความสนใจอย่างมากจากทั้งผู้ถือหุ้นเดิมของบริษัทฯ และนักลงทุนรายย่อย เนื่องจากนักลงทุนมีความเชื่อมั่นต่อการบินไทย และจากผลประกอบการที่ดีขึ้นกว่าปีที่ผ่านมา ทำให้การบินไทยประสบความสำเร็จในการระดมทุนครั้งนี้ เพื่อสนับสนุนแผนการเสริมความแข็งแกร่งและความคล่องตัวทางการเงิน การขยายฝูงบิน และการเพิ่ม

ขีดความสามารถในการแข่งขันในอุตสาหกรรมการบินพาณิชย์ และเพื่อนำการบินไทยก้าวสู่การเป็นสายการบินชั้นนำ 1 ใน 3 ของเอเชีย และ 1 ใน 5 ของโลก โดยบริษัทฯ ได้เสนอขายหุ้นสามัญเพิ่มทุนจำนวนทั้งสิ้น 483.87 ล้านหุ้น ตามแผนระดมทุนของการบินไทย จำนวนประมาณ 15,000 ล้านบาท และเสนอขายที่ราคา 31 บาทต่อหุ้น ทั้งนี้บริษัทฯ เสนอขายหุ้นสามัญเพิ่มทุนจำนวนประมาณ 246.93 ล้านหุ้น ให้กระทรวงการคลัง ซึ่งเป็นผู้ถือหุ้นใหญ่ของบริษัทฯ เพื่อรักษาสัดส่วนการถือหุ้นในบริษัทฯ ในสัดส่วนประมาณร้อยละ 51.03 ภายหลังจากการเสนอขายในครั้งนี้นอกจากนั้น บริษัทฯ ได้เสนอขายหุ้นสามัญเพิ่มทุนจำนวนประมาณ 221.83 ล้านหุ้น ให้แก่ผู้ถือหุ้นเดิมของบริษัทฯ (ยกเว้นกระทรวงการคลัง) ที่มีชื่อปรากฏอยู่ในสมุดทะเบียนผู้ถือหุ้น ณ วันที่ 30 สิงหาคม 2553 ซึ่งได้สิทธิในการจองซื้อหุ้นในอัตราส่วน 1 หุ้นสามัญเดิม ต่อ 0.2667 หุ้นสามัญเพิ่มทุนใหม่ และบริษัทฯ ยังเสนอขายหุ้นสามัญเพิ่มทุนจำนวนประมาณ 15.11 ล้านหุ้น ให้แก่ผู้จองซื้อรายย่อยซึ่งเป็นบุคคลธรรมดาสัญชาติไทยและมีที่อยู่ในประเทศไทย หรือนิติบุคคลที่จดทะเบียนในประเทศไทย โดยบริษัทฯ เปิดให้มีการจองซื้อหุ้นสามัญเพิ่มทุนในวันที่ 16 และ 17 กันยายน 2553 และหุ้นเพิ่มทุนได้เข้าซื้อขายในตลาดหลักทรัพย์เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2553

วิสัยทัศน์ของบริษัทฯ

เป็นสายการบินที่ลูกค้าเลือกเป็นอันดับแรก ให้บริการดีเลิศด้วยเสน่ห์ไทย

ภารกิจของบริษัทฯ

1. ให้บริการขนส่งทางอากาศอย่างครบวงจร ทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศ โดยใส่ใจในเรื่องความปลอดภัย ความสะอาดสบาย และ การบริการที่มีคุณภาพ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและความพึงพอใจต่อลูกค้า
2. มีการบริหารธุรกิจอย่างมีประสิทธิภาพ และ โปร่งใสด้วยความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวทางปฏิบัติที่เป็นสากล และมีผลประกอบการที่น่าพอใจ เพื่อสร้างประโยชน์สูงสุดให้แก่ผู้ถือหุ้น
3. สร้างสิ่งแวดล้อมในการทำงานและให้ผลตอบแทนที่เหมาะสม เพื่อจูงใจให้พนักงานเรียนรู้และทำงานอย่างเต็มศักยภาพ และภูมิใจที่เป็นส่วนร่วมในความสำเร็จของบริษัทฯ
4. มีความรับผิดชอบต่อสังคม ในฐานะเป็นสายการบินแห่งชาติ

นโยบายของบริษัทฯ

ดำเนินงานในฐานะที่เป็นสายการบินแห่งชาติ เป็นตัวแทนของประเทศไทย ในการดำรงรักษาและเพิ่มพูนสิทธิด้านการบิน ร่วมส่งเสริมและพัฒนาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว แสวงหาและเพิ่มพูนรายได้ ทั้งในรูปเงินบาท และเงินตราต่างประเทศ นอกจากนั้น ยังดำเนินการส่งเสริมพัฒนาทรัพยากรบุคคลของบริษัทฯ ให้มีทักษะ และวิชาชีพที่เป็นมาตรฐานสากล รวมถึงส่งเสริมพัฒนาเทคโนโลยีทุกสาขาที่เกี่ยวข้อง ในการบินพาณิชย์ของโลก ทั้งนี้ บริษัทฯ ยังมุ่งเผยแพร่วัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี และเอกลักษณ์ของประเทศไทย สู่นายตาวาโลกอย่างต่อเนื่อง

จรรยาบรรณของบริษัทฯ

ดำเนินงานหรือประกอบธุรกิจบนพื้นฐานของความเป็นธรรมและจริยธรรม ตลอดจนปกป้องรักษาผลประโยชน์อันชอบธรรมของบริษัทฯ และตระหนักในคุณค่าของพนักงาน โดยยึดหลักว่าพนักงานทุกคนเป็นทรัพยากรที่สำคัญและเป็นตัวแทนของบริษัทฯ พนักงานทุกคนจึงมีส่วนร่วม และสนับสนุนความสำเร็จของบริษัทฯ

เพื่อบรรลุจุดประสงค์ดังกล่าว บริษัทฯ ได้กำหนดข้อพึงปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติงานของพนักงานทุกระดับ รวมทั้งกำหนดจริยธรรมในการดำเนินธุรกิจโดยทั่วไป ดังนี้

1. ปฏิบัติต่อลูกค้าและผู้เกี่ยวข้องทางธุรกิจด้วยความเป็นธรรม ซื่อสัตย์ สุจริตและรักษาผลประโยชน์ของลูกค้าทุกคน
2. ไม่ฝักใฝ่ทางการเมือง โดยวางตัวเป็นกลางเพื่อสร้างประโยชน์ให้สังคมและประเทศชาติ
3. ดำเนินธุรกิจบนพื้นฐานของการแข่งขันที่เป็นธรรม
4. สนับสนุนการใช้ทรัพยากรภายในประเทศอย่างมีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ	นางสาว ศิกานต์ ปาลเสถียร
วันเดือนปีเกิด	24 ตุลาคม 2524
ประวัติการศึกษา	บัญชีบัณฑิต (บช.บ.) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี 2545