



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

สุขภาพและความงามย่อมเป็นที่ปรารถนาของบุคคลทั่วไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มสุขภาพสตรี วิธีที่ดีที่สุดประการหนึ่งอันจะนำมาซึ่งสุขภาพที่ดีและรูปร่างที่ได้สัดส่วนนั้นคือ การบริหารร่างกาย

การบริหารร่างกายจึงเป็นธุรกิจที่น่าสนใจ และกำลังเป็นที่นิยมเป็นอย่างมากในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่า ในสหรัฐอเมริกา มีสถานบริหารร่างกายเปิดบริการขึ้นเป็นจำนวนมาก สำหรับในประเทศญี่ปุ่น สตรีญี่ปุ่นทั้งสาวและแก่ในปัจจุบันหันมานิยมการบริหารร่างกายมากขึ้น เพราะเห็นผลว่าได้ช่วยให้เขามีสุขภาพดี แต่งกายได้สวย และดูอ่อนกว่าวัย (สนอง อุณากร 2520: 40)

สำหรับในประเทศไทยมีสถานบริหารร่างกายต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายทั้งขนาดใหญ่และขนาดเล็ก ซึ่งได้รับความสนใจจากผู้บริโภคเพิ่มขึ้นทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การบริหารร่างกายและแอโรบิคแดนซ์ซึ่งเปิดบริการสอนในสถานบริหารร่างกายแทบทุกแห่งในขณะนี้

ทั้งนี้ เป็นเพราะการบริหารร่างกายนับเป็นการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในสังคมยุคปัจจุบัน (Lifestyle) ซึ่งเต็มไปด้วยความรีบเร่งการแข่งขัน การทำงานที่ต้องแข่งกับเวลา และภาวะตึงเครียดของอารมณ์ และจิตใจ มนุษย์เราจึงจำเป็นต้องมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อช่วยผ่อนคลายสภาวะดังกล่าว ซึ่งการบริหารร่างกายนับได้ว่า เป็นวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง เพราะเราสามารถออกกำลังกายได้มาก และใช้เวลาน้อยกว่าการออกกำลังกายชนิดอื่น ๆ เหมาะกับสภาพที่เร่งรีบของคนในสังคมรุ่นใหม่ และเป็นการช่วยให้มีสุขภาพสมบูรณ์ขึ้น ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งการบริหารร่างกายเป็นการเสริมสร้างคุณภาพของชีวิตที่ดีอีกวิธีหนึ่ง ซึ่ง สมคิด แก้วสนธิ และภิรมย์ กมลรัตนกุล (สมคิด แก้วสนธิ และภิรมย์ กมลรัตนกุล, 2534) ได้อ้างถึงแนวคิดของ (Monroe Lerner เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต (Quality of life)ไว้ดังนี้

"คุณภาพของชีวิต" หมายถึง ความสมบูรณ์ของการมีชีวิตทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม ตลอดจนถึงความสมบูรณ์ทางด้านศีลธรรม และจรรยาด้วย"

"เมื่อคนเราประกอบด้วย ความเป็นอยู่ทางกาย ทางสังคม ทางศีลธรรม และทางอารมณ์ (Biological, Social, Moral และ Emotional Being) ดังนั้นสุขภาพต้องมี ส่วนประกอบอย่างน้อยก็คือความเป็นอยู่ใน 4 ด้าน หลัก ๆ ข้างต้น ส่วนประกอบ 4 ส่วน ต่างก็มีความสัมพันธ์กันในการที่จะทำให้ร่างกายมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพและมีสมรรถภาพ"

จากแนวคิดข้างต้น จะเห็นได้ว่า "การบริหารร่างกาย" เป็นสิ่งที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนเราอย่างแท้จริง ทั้งในแง่ของการส่งเสริมสุขภาพทางร่างกาย และทางจิตใจเป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้อารมณ์ดี แจ่มใส และในแง่ของสังคมผู้มาฝึกกายบริหาร ก็ย่อมเป็นผู้มีอันจะกิน มีฐานะดีพอสมควร สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ (lifestyle) ที่ยกย่องผู้มีสถานภาพทางการเงินสูงเป็นที่ยอมรับนับถือของคนในสังคมทั่วไป

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้พบว่า การบริหารร่างกายนับเป็นวิธีที่ดีที่สุดในหนึ่งของการออกกำลังกายในสังคมยุคปัจจุบัน เนื่องจาก เป็นวิธีการออกกำลังกายที่สอดคล้องและเหมาะสมกับสภาวะแวดล้อมและความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ดังนี้คือ

1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้พื้นที่น้อยกว่าการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาประเภทอื่น ๆ
2. การบริหารร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่ใช้เวลาน้อย แต่สามารถออกกำลังกายได้มาก จึงเหมาะกับสภาวะรีบเร่งของสังคม
3. วิธีการบริหารร่างกายทำให้มีเวลาออกกำลังกายพร้อมกันทุกส่วนอย่างทั่วถึงหรือจะแยกเน้นบริหารเฉพาะส่วนเพื่อแก้ข้อบกพร่องของร่างกายในส่วนที่ผิดปกติก็ได้จึงเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายได้สัดส่วนตรงทรวดทรงสวยงามซึ่งปัจจุบันการประกอบอาชีพนั่งโต๊ะ หรือการขยับเขยื้อนร่างกายน้อยลงของผู้บริโภค มักทำให้เกิดการพอกพูนของไขมันในร่างกายบางส่วนมาก เช่น หน้าท้อง ต้นขา เป็นต้น
4. การบริหารร่างกาย สามารถนำมาประยุกต์ร่วมกับดนตรีหรือทำเต้นรำ ซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบัน บังทำให้เกิดความสนุกสนานและดึงดูดความสนใจ ได้มากกว่าการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ

5. การบริหารร่างกายเป็นการออกกำลังกายภายในอาคารซึ่งส่วนใหญ่ปรับอากาศ จึงสามารถทำเมื่อไหร่ก็ได้ที่ต้องการ ในขณะที่การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬากลางแจ้งนั้น ไม่สามารถทำได้ทุกวัน เช่น ฝนตก หรือแดดร้อนเกินไปโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้หญิงในปัจจุบัน ไม่นิยมการออกกำลังกายกลางแจ้งเพราะทำให้ผิวเสีย

6. การบริหารร่างกาย สามารถปฏิบัติได้ทุกเวลา ทุกสถานที่

7. การบริหารร่างกาย ไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายสวยงามได้สัดส่วน แต่ยังมีผลให้ คนเรามีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางจิตใจ กล่าวคือ ทำให้ระบบของอวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังเป็นการผ่อนคลายความเครียด ทำให้อารมณ์ดีแจ่มใส

8. การฝึกร่างกายด้วยกายบริหารอยู่เสมอเป็นเนืองนิจ จะทำให้เป็นผู้มีทรวดทรง สว่างงาม มีบุคลิกภาพทางกายดี และเป็นผลให้สุขภาพทางกายดีขึ้น (พอง เกิดแก้ว: 2523: หน้า 13)

จะเห็นได้ว่า การบริหารร่างกายมีประโยชน์คณานับ สำหรับสุขภาพกาย สุขภาพจิต ของคนเรา หากทว่า การเข้ารับการฝึกกายบริหารของคนในสังคมยุคปัจจุบันนั้นมีจุดมุ่งหมาย แปรเปลี่ยนไปตามสถานภาพและสิ่งแวดล้อมของสังคม บางคนมิได้มาเพียงเพื่อปัจจัยทางด้าน สุขภาพ แต่มาเข้ารับบริการเพียงเพื่อ "การสังสรรค์ทางสังคม" เช่น กลุ่มสุขภาพสตรีที่มาเข้า รับบริการจากสถานบริหารร่างกายเพียงเพื่อจะได้ใกล้ชิดกับกายบริหารที่สวยงามได้เข้ารับบริการ ในสถานบริหารร่างกายจึงมีรูปแบบที่แตกต่างจากเดิมมิใช่เพียงเพื่อสุขภาพและความงามจริงๆ เท่านั้น แต่มีจุดมุ่งหมายแฝงเร้นอยู่ด้วยคือ การได้รับการยอมรับจากสังคม (Social Approval) (Hochbaum: 1987) ซึ่งสื่อต่าง ๆ ควรจะเล็งเห็นความสำคัญของจุดมุ่งหมาย ในการรับบริการของลูกค้า ในแง่นี้ เพื่อพัฒนา และปรับปรุงแนวทางการใช้สื่อให้สอดคล้องกับ ความต้องการของลูกค้าที่มาใช้บริการ

ทั้งนี้ยิ่งไปกว่านั้น ในปัจจุบัน ธุรกิจสถานบริหารร่างกายได้รับการพัฒนาขยายกิจการ มากยิ่งขึ้น มีสภาวะการแข่งขันสูงและจัดเป็นธุรกิจขายบริการที่ติดอันดับ 1 ใน 50 อันดับของ ธุรกิจขนาดย่อมยอดนิยมที่น่าลงทุน (ทิพภากร รังคสิริ, 2528)

โดยได้กล่าวถึง ความเป็นมาของสถานบริหารร่างกายในประเทศไทยไว้ดังนี้  
 สถานบริหารร่างกายแห่งแรกในประเทศไทย คือ "สถานบริหารร่างกายโจแอนดรูว์"  
 (Joanne Drew) เปิดเมื่อปี พ.ศ. 2511 โดยเป็นสาขาหนึ่งของสถานบริหารร่างกาย  
 นานาชาติ The International Joanne Drew Group ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักทั่วโลก  
 เฉพาะในเอเชีย สถานบริหารร่างกายดังกล่าว มีสาขาอยู่ถึง 17 แห่ง ยังเป็นสมาชิกของ  
 International Physical Fitness Association ซึ่งเปิดโอกาสให้บรรดาสมาชิก  
 สามารถแลกเปลี่ยนเข้าใช้บริการของสถานบริหารร่างกายในเครือเดียวกันได้

หลังจากที่สถานบริหารร่างกาย โจแอนดรูว์ ได้เปิดดำเนินงานมาราว 8 ปี ในเดือน  
 สิงหาคม 2519 สถานบริหารร่างกายแห่งที่ 2 ก็ได้เปิดดำเนินการขึ้น นั่นคือ "สถานบริหาร  
 ร่างกายเวิร์ลคลับ"

หลังจากสถานบริหารร่างกายทั้งสองได้เข้ามาสร้างความต้องการ และทำให้ผู้  
 บริโภคเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพพลานามัยด้วยวิธีบริหารร่างกายแล้ว สถานบริหาร  
 ร่างกายเริ่มเป็นที่นิยมเพิ่มขึ้น และตลาดขยายกว้างขวางขึ้นเป็นลำดับ จัดเป็นโอกาสให้สถาน  
 บริหารร่างกายคู่แข่งใหม่ ๆ เกิดขึ้นตามมาเรื่อย ๆ

นับตั้งแต่กิจการสถานบริหารร่างกายเกิดขึ้นในประเทศไทย ช่วงปี พ.ศ. 2527 เป็น  
 ปีที่มีสถานบริหารร่างกายเกิดขึ้นใหม่มากที่สุด กล่าวคือเป็นช่วงที่ตลาดสถานบริหารร่างกายได้  
 ได้รับความนิยมและเติบโตขึ้นมาก ทั้งนี้เหตุผลหนึ่งเนื่องมาจาก ดาราภาพยนตร์สหรัฐอเมริกา คือ  
 เจน ฟอนด้า ได้นำการบริหารร่างกายประกอบกับดนตรี ซึ่งเรียก การบริหารร่างกาย  
 ดังกล่าวนี้อีกว่า แอโรบิก ดานซ์ (Aerobic Dance) เจน ฟอนด้า ได้เปิดสโมสรสุขภาพ ผลิต  
 หนังสือและวิดีโอเทป เกี่ยวกับการบริหารร่างกายดังกล่าวออกขาย ซึ่งมียอดขายสูงสุดใน  
 อเมริกา และได้แพร่ระบาดเข้ามาเป็นที่ตื่นตัวของผู้บริโภคชาวไทยด้วยเช่นกัน

ดังนั้น ธุรกิจการประกอบการด้านการบริหารร่างกายจึงเป็นธุรกิจที่น่าสนใจและมีแนว  
 แนวโน้มจะเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ ธุรกิจทางด้านนี้จึงต้องการช่องทางในการเสริมสร้างกิจการให้  
 ประสบผลสำเร็จในการแข่งขันเป็นอย่างมาก ซึ่งสื่อก็เป็นวิถีทางที่ดีที่สุดในหนึ่งในการใช้ส่งเสริม  
 ธุรกิจด้านการบริหารร่างกาย บทบาทของสื่อในการเผยแพร่ และส่งเสริมธุรกิจจึงมีความสำคัญ  
 อย่างมาก ในปัจจุบันจะเห็นได้ว่าสื่อต่าง ๆ ทั้งทางสื่อสิ่งพิมพ์และโทรทัศน์ได้เร่งสนับสนุนการ

บริหารร่างกายอย่างเต็มที่ รายการทางโทรทัศน์ที่เกี่ยวกับผู้หญิง เช่น รายการผู้หญิงวันนี้ รายการผู้หญิงหรือรายการอื่น ๆ อาทิเช่น "บ้านเลขที่ 5" กระจกหกด้าน ก็มักจะนำเสนอการสาธิต และคุณสมบัติของการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ

นอกจากนี้จากการวิจัยของทิพภากร (ทิพภากร รังคสิริ, 2528) ได้พบว่าสื่อที่ทำให้ประชาชนทั่วไปรู้จักสถานบริหารร่างกายมากที่สุดคือ "สื่อโทรทัศน์" รองลงมาคือสื่อหนังสือพิมพ์ ส่วนสื่อที่ทำให้ประชาชนทั่วไปรู้จักสถานบริหารร่างกายเป็นอันดับที่ 3 และ 4 คือ "สื่อนิตยสาร" และการพูดคุยกับคนอื่น

สำหรับสื่อสิ่งพิมพ์ ได้มีสื่อโฆษณาของสถานบริหารร่างกายต่าง ๆ มากมาย เชิญชวนให้นม่น่าใจ ให้ออกมาใช้บริการ ทั้งยังมีคอลัมน์ บทสัมภาษณ์บุคคลซึ่งเป็นเจ้าของกิจการสถานบริหารร่างกาย หรือคนที่ฝึกกายบริหารที่มีสุขภาพดีและประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและเป็นที่ยอมรับกันในสังคม

นับได้ว่าสื่อต่าง ๆ ได้ก่อให้เกิดความตื่นตัว กระตุ้นเตือนให้คนหันมาสนใจเกี่ยวกับการบริหารร่างกายมากขึ้น ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัย จึงมุ่งที่จะศึกษา ประเด็นสำคัญของการใช้สื่อเพื่อการส่งเสริมธุรกิจด้านการบริหารร่างกายว่า ใช้อย่างไร มีเหตุผลใดในการคัดเลือกสื่อ และการใช้สื่อนั้น ๆ สัมฤทธิ์ผลหรือไม่ เพียงใด ประกอบกับการศึกษาวิจัยในลักษณะนี้ยังไม่มีผู้ใดเคยศึกษามาก่อน ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงสื่อต่าง ๆ ในการส่งเสริมธุรกิจด้านการบริหารร่างกายให้มีประสิทธิผลยิ่ง ๆ ขึ้นไป

### ปัญหาในการวิจัย

กลวิธีการเลือกใช้สื่อ และการสร้างเนื้อหาสาระเพื่อส่งเสริมธุรกิจด้านการบริหารร่างกายเป็นอย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาวิธีการเลือกใช้สื่อและการสร้างเนื้อหาสาระ เพื่อการส่งเสริมธุรกิจด้านการบริหารร่างกาย

### ข้อตกลงเบื้องต้น

1. การบริหารร่างกาย เป็นสิ่งที่จำเป็นและมีคุณประโยชน์มาก สำหรับคนในสังคมยุคปัจจุบัน
2. ธุรกิจด้านการบริหารร่างกายเป็นธุรกิจที่น่าสนใจและกำลังเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว
3. ปัจจุบันสื่อสารมวลชนมีบทบาทสำคัญ ในการส่งเสริมและเชิญชวนให้คนมาฝึกกายบริหาร

### ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาเรื่องการใช้สื่อเพื่อส่งเสริมธุรกิจด้านการบริหารร่างกายผู้วิจัยมุ่งศึกษาเฉพาะสื่อของสถานบริหารร่างกาย 3 แห่งคือ ฟิลิปเวน เวิร์ลคลับ และสunny โยคะสถาน

### ข้อสันนิษฐานของการวิจัย

1. กลวิธีการใช้สื่อเพื่อส่งเสริมธุรกิจด้านการบริหารร่างกายต้องคำนึงถึงการสร้างเนื้อหาเพื่อกระตุ้นเร้าให้ลูกค้ากลุ่มเป้าหมายเกิดความต้องการมาใช้บริการ
2. กลวิธีการใช้สื่อเพื่อส่งเสริมธุรกิจทางด้านการบริหารร่างกาย ต้องคำนึงถึงการสร้างเนื้อหาเพื่อให้เข้ากับวิถีการดำรงชีวิต (Lifestyle) ของคนรุ่นใหม่

### นิยามศัพท์

กลวิธี : กระบวนการหรือยุทธวิธีการดำเนินการ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง

สื่อ : สิ่งที่ทำให้การติดต่อให้ถึงกัน หรือชักนำให้รู้จักกัน ในที่นี้หมายถึง สื่อมวลชนคือสื่อกลางที่นำข่าวและความรู้ไปสู่มหาชน และสื่อเฉพาะกิจ คือสื่อที่นำข่าวและความรู้ไปสู่บุคคลเฉพาะกลุ่ม

ส่งเสริม : การช่วยเหลือ สนับสนุน

การบริหารร่างกาย : การออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ซึ่งไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ช่วย ทั้งนี้ไม่รวม ยิมนาสติก มวยจีน และการเต้นรำประกอบจังหวะที่นอกเหนือจากการเต้น

### แอโรบิคแดนซ์

สุขภาพ : สุขภาพ ปราศจากโรค ความสบาย

ความเครียด : อาการที่สมองไม่ผ่อนคลาย เพราะคร่ำเคร่งอยู่กับการเรียนหรือการทำงานมากเกินไป

ความงาม : รูปร่างที่ได้สัดส่วน สุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลงานวิจัยจะนำไปใช้ประโยชน์ ในการปรับปรุง การใช้สื่อเพื่อส่งเสริมธุรกิจด้านการบริหารร่างกาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป
2. ใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้น ในการวางแผนสื่อ เพื่อส่งเสริมธุรกิจด้านการบริหารร่างกาย