

รายงานสืบเนื่อง (Proceedings)



การประชุมวิชาการ ระดับปริญญาตรี

ครั้งที่

8

ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ระดับชาติ

The 8th National Undergraduate Conference
on Humanities and Social Sciences

第八届全国本科生人文社会科学学术研讨会

The Future of Humanities and Social Sciences :
Adapting to the Digital Revolution

อนาคตของมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ :
การปรับตัวสู่การปฏิวัติทางดิจิทัล

30 ตุลาคม 2566 ณ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



การประชุมทางวิชาการระดับปริญญาตรีด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ระดับชาติ ครั้งที่ 8

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ร่วมกับ

สมาคมสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นเวทีเผยแพร่ผลงานวิจัยสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยและสถาบันการศึกษาอื่น ๆ
2. เพื่อสร้างบรรยากาศการวิจัยและส่งเสริมให้มีการนำองค์ความรู้ใหม่ ๆ ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดการพัฒนาในด้านต่าง ๆ
3. เพื่อสร้างรากฐานความเข้มแข็งทางวิชาการให้แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี
4. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาเครือข่ายการวิจัยระหว่างสถาบันการศึกษาและชุมชน

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาผลงาน

1	ศาสตราจารย์ ดร.นรินทร์ สังข์รักษา	มหาวิทยาลัยศิลปากร
2	รองศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และหิ้ม	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3	รองศาสตราจารย์ ดร.เรวดี อึ้งโพธิ์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
4	รองศาสตราจารย์ ดร.อุทัย ปริญญาสุทธินันท์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
5	รองศาสตราจารย์ ดร.มัทนชัย สุทธิพันธ์ุ์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
6	รองศาสตราจารย์ ดร.ภาณุวัฒน์ ภัคดิอักษร	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
7	รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
8	รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญฤดี พรชัยทิวัดต์	มหาวิทยาลัยขอนแก่น
9	รองศาสตราจารย์เอมอร เจียรมาศ	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
10	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิรัชยา เจียวก๊ก	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
11	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิสระ ทองสามสี	มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
12	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อับดุลเลาะ เจ๊ะหลง	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
13	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิขญา แก้วอุทัย	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
14	ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติศักดิ์ แก้วนิลประเสริฐ	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
15	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิญาธร นาคพิน	มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
16	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณาริญา วีระกิจ	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
17	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พลอยแก้ว โปราณานนท์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
18	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญลักษณ์ พิชญกุล	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาผลงาน

19	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยยนต์ ทองสุขแก้ง	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
20	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุมพล ชื่นจิตต์ศิริ	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
21	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัชวีร์ แก้วมณี	มหาวิทยาลัยทักษิณ
22	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินตนา กลิ่นนันท	มหาวิทยาลัยทักษิณ
23	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุไรรัตน์ พุทธิรักษ์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
24	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทียนทิพย์ บัณฑุพานิชย์	มหาวิทยาลัยขอนแก่น
25	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เก็ตถวา บุญปรากฏ	มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
26	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภักดิ์วัฒน์ ศุภผลกุลนันท์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
27	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภามุศ อภิบาลเกียรติกุล	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
28	ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิชาติ จันทร์แดง	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
29	ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรินทร์ แก้วทอง	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
30	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณชพงศ์ จันจุฬา	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
31	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จริญญาภัค บัญญาพิทักษ์	มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
32	ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิชญา สุวรรณโน	มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
33	ดร.ณรงเดช พันธะพุมมี	มหาวิทยาลัยมหิดล
34	ดร.ห่าวหาญ ทวีเส้ง	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
35	ดร.หนึ่งฤทัย บุญญ์งูร	มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
36	ดร.เจษฎา นิลสงวนเดชะ	มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
37	ดร.บุษกร โกมลตรี	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
38	ดร.ธันยากร ตุดแก้ว	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
39	ดร.ธิตีพัทธ์ บุญปก	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
40	ดร.สุนันทา เหมทานนท์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
41	ดร.สุรพงษ์ ยิ้มละมัย	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
42	ดร.ณัชรดา สมสิทธิ์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
43	ดร.วิฑูรย์ เมตตาจิตร์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
44	ดร.ศิรินุช ลอยกุลนันท์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
45	ดร.สกวรัตน์ บุญวรรโณ	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
46	ดร.สาลินี ทิพย์เพ็ง	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ศรีวิชัย
47	ดร.สิปปกานต์ กลัดสวัสดิ์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
48	ดร.รวี รุ่งเรืองศรี	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
49	ดร.ปรววรรณ เสนาไชย	มหาวิทยาลัยขอนแก่น
50	ดร.พิชามณูช บัญสิทธิ์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
51	ดร.นิพัฒน์ โพธิ์วิจิตร	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
52	ดร.เมธาวิ ว่องกิจ	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
53	ดร.เครือมาศ ชาวไร่เงิน	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาผลงาน

54	อาจารย์กานต์พิชชา ดุละยะลา	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
55	อาจารย์พงศ์ศักดิ์ เจ๊ะหลง	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
56	อาจารย์ยุทธกาน ดิสกุล	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
57	อาจารย์ยุนิดา วิริโย	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
58	อาจารย์รุ่งทิพย์ ปราโมทย์พันธ์	มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
59	อาจารย์ว่องวิช ขวัญพัทลุง	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
60	อาจารย์วัชรระ ชัยเขต	มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
61	อาจารย์ศรัณย์ พิมพังาม	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
62	อาจารย์อุมาพร เกียรติกิระขจร	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
63	คุณพุทธพร ไชว์สูงเนิน	บริษัท ท่าอากาศยานไทย จำกัด

ผู้ทรงคุณวุฒิวิพากษ์การนำเสนอผลงาน

1	รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2	รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณนะ หนูหมื่น	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3	รองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งรวี จิตภักดิ์	มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
4	รองศาสตราจารย์ ดร.ณฐ อังศุวิริยะ	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
5	รองศาสตราจารย์เอมอร เจียรมาศ	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
6	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จอมขวัญ สุทธินนท์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
7	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อับดุลเลาะ เจ๊ะหลง	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
8	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุมพล ชื่นจิตต์ศิริ	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
9	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัชวีร์ แก้วมณี	มหาวิทยาลัยทักษิณ
10	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เก็ตถวา บุญปรากฏ	มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
11	ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิชาติ จันทรแดง	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
12	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภักส์วัฒน์ ศุภผลกุลนันท์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
13	ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติศักดิ์ แก้วนิลประเสริฐ	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
14	ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรินทร์น์ แก้วทอง	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
15	ดร.สุนันทา เหมทานนท์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
16	ดร.นิพัฒน์ โพธิ์วิจิตร	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
17	ดร.สาลินี ทิพย์เพ็ง	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ศรีวิชัย
18	ดร.พิทยาธร แก้วคง	มหาวิทยาลัยทักษิณ
19	ดร.นนท์ฉัตร วีรานูวัตต์	มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
20	อาจารย์พงศ์ศักดิ์ เจ๊ะหลง	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
21	อาจารย์ณัฐพร แซ่เตี๋ย	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กลุ่มภาษาศาสตร์ (ภาษาอังกฤษ)	
✘ Enhancing English Listening Skills through Note-Taking Strategy: A Case Study in a Thai University	1
✘ Investigating High School Students' Listening Skills through English Songs	15
✘ Investigating Thai McDonald's Staff's English Apologies and International Customers' Perceptions	28
กลุ่มภาษาศาสตร์ (ภาษาจีน)	
✘ 2022 年汉语网络流行语分析研究 ศึกษาวิเคราะห์คำฮิตภาษาจีนที่ปรากฏในสื่อสังคมออนไลน์ปี 2022	42
✘ 初中级泰国汉语学习者离合词偏误对比分析 การศึกษาเปรียบเทียบข้อผิดพลาดในการใช้คำกริยาแยก-รวมของผู้เรียนภาษาจีนชาวไทยระดับ ต้น-กลาง	55
✘ 动画电影《青春变形记》中的中国孝道观念研究 การศึกษาแนวคิดด้านความกตัญญูแบบจีนในภาพยนตร์คอมพิวเตอร์แอนิเมชันเรื่อง “เงินแรงแดง เป็นแพนด้า”	70
✘ 汉语表述“夫妻”的成语及其泰语对应形式对比研究	84
กลุ่มภาษาศาสตร์ (ภาษาไทย)	
✘ เพื่อน “รัก”: ชายรักชายในภาพยนตร์ไทย	105
✘ กลวิธีการใช้ภาษาในเพลงแร็ปประกอบการสอนภาษาไทยของอานนท์ แซ่เต็ง	118
✘ กลวิธีการใช้ภาษาในรายการสำหรับเด็กช่องยูทูป Beam Copphone	133
✘ กลวิธีการใช้ภาษาในวรรณกรรมเพลงลูกทุ่งถิ่นใต้ของวงพัทลุง	147
✘ การเปรียบเทียบภาพแทนของโสเภณีไทยผ่านละครโทรทัศน์	161
✘ การใช้ภาษาในรายการเกมโชว์รายการ “อะไรก็ไม่รู้” ในช่องยูทูป softpomz	174
✘ การศึกษาการแปรของเสียง (khw) และ (f) ในภาษาไทยถิ่นใต้จังหวัดสงขลาตามปัจจัยทางสังคม	189
✘ คนมองคน : ขนชั้นที่ปรากฏในบทเพลงเพื่อชีวิตของวงคาราวาน	203
✘ นางงาม: ตัวละครเอกหญิงบนเส้นทางการประกวดความงาม	216
✘ ปัญหาของสังคมไทยที่สะท้อนผ่านละครโทรทัศน์เรื่อง เสียตาย (2020)	231
✘ พบรัก : รักแรกพบของนางเอกหญิงในภาพยนตร์ไทย	244
✘ พัฒนาการและการนำเสนอประเด็น LGBTQIA+ ในภาพยนตร์ไทยปี พ.ศ. 2550-2564	258
✘ ม่านศีลธรรม : มั่ว “รัก” ของตัวละครเอกที่ปรากฏในภาพยนตร์ไทย	273
✘ วิเคราะห์วาทศิลป์ในการนำเสนอผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหน้าของคุณชายธร กิตยชาติชัยในรายการ พลิกหลังกล่อ่ง	286



กลุ่มเทคโนโลยี

- ✿ การพัฒนาต้นแบบแอปพลิเคชันเพื่อช่วยในการออกกำลังกายในสถานที่ฟิตเนสได้อย่างมีประสิทธิภาพ 1214
- ✿ การพัฒนาเกมการศึกษาสำหรับเด็กที่บกพร่องทางการเรียนรู้ กรณีศึกษาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย 1225
- ✿ การพัฒนาเซตบทสำหรับงานบริการนักศึกษา กรณีศึกษา คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ 1238
- ✿ การวิเคราะห์และพยากรณ์ข้อมูลของสำนักงานอุทยานแห่งชาติโดยการแสดงภาพเชิงแนวคิดธุรกิจอัจฉริยะ 1251
- ✿ การส่งเสริมการให้บริการสปาและนวดผ่านแอปพลิเคชัน 1268
- ✿ การออกแบบและพัฒนาเกมเล่นตามบทบาท (RPG) เรื่องรามเกียรติ์ ตอนนารายณ์ปราบนนทก เพื่อเป็นสื่อนำเสนอ และเรียนรู้ในรายวิชาภาษาไทย 1282
- ✿ การออกแบบสื่อส่งเสริมการเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์ เรื่อง การลบจำนวนสองจำนวนที่ตัวตั้งไม่เกิน 10 สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 1 ด้วยเทคโนโลยีความเป็นจริงเสริม 1293
- ✿ หนังสือนิทานอิเล็กทรอนิกส์ที่สะท้อนอัตลักษณ์ของประเพณีวัฒนธรรมพื้นบ้าน และแหล่งท่องเที่ยวของชาวอำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ



การพัฒนาต้นแบบแอปพลิเคชันเพื่อช่วยในการออกกำลังกายในสถานที่ฟิตเนส ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Development prototypes of applications to assist in exercising in fitness facilities efficiently.

ไชยวัฒน์ ขวดชุม¹ และนิมิต ชื่นสัน²

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ เป็นบทความที่แสดงให้เห็นแนวทางในการพัฒนาเทคโนโลยีที่สามารถช่วยให้ออกกำลังกายในสถานที่ฟิตเนสได้เต็มประสิทธิภาพ โดยมีวัตถุประสงค์ 1.เพื่อศึกษาแรงจูงใจการออกกำลังกายของกลุ่มวัยทำงาน 2.เพื่อพัฒนาต้นแบบแอปพลิเคชันสำหรับการออกกำลังกายในสถานที่ฟิตเนส อันเนื่องมาจากประชาชนมีความสนใจในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น และคำนึงถึงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งในสถานที่ฟิตเนสซึ่งมีอุปกรณ์ต่าง ๆ อย่างครบครัน จึงเป็นสถานที่ที่สำคัญในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงในร่างกายได้อย่างครบครัน จึงได้มีการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มคนวัยทำงานจำนวน 10 คน เพื่อศึกษาเกี่ยวกับอุปสรรคในการใช้บริการในสถานที่ฟิตเนส ซึ่งพบปัญหาที่เกิดขึ้นผู้คนโดยส่วนใหญ่ขาดความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ การใช้เครื่องเล่น และการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ ภายสถานที่ฟิตเนส ซึ่งเป็นอุปสรรคในการเข้าใช้บริการในสถานที่ฟิตเนสของผู้คนในปัจจุบัน จึงได้มีการศึกษาแนวทางการพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อช่วยให้ผู้คนสามารถเข้าถึงข้อมูล และความรู้ของการออกกำลังกายในสถานที่ฟิตเนสได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และเต็มประสิทธิภาพของการออกกำลังกาย และยังเข้ามาใช้ในการช่วยแก้ไขปัญหา ที่มีความสะดวก รวดเร็ว และสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลได้ง่าย นั่นคือ แอปพลิเคชัน ซึ่งในตัวต้นแบบของแอปพลิเคชันจะมีการออกแบบฟังก์ชันการใช้งานที่ครอบคลุมในการออกกำลังกายทั้งหมด เช่น 1.ฟังก์ชันการสแกนเครื่องเล่น และอุปกรณ์ออกกำลังกาย 2.ฟังก์ชันสอนการออกกำลังกายและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3.ฟังก์ชันค้นหาเทรนเนอร์ในการออกกำลังกาย 4.ฟังก์ชันค้นหาสถานที่ในการออกกำลังกาย และ 5.ฟังก์ชันส่งลมออกกำลังกาย โดยทั้ง 5 ฟังก์ชันจะครอบคลุมในการใช้บริการในสถานที่ฟิตเนส

คำสำคัญ: ออกกำลังกายในสถานที่ฟิตเนส, แอปพลิเคชัน, สถานที่ฟิตเนส

¹ไชยวัฒน์ ขวดชุม นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการจัดการนวัตกรรมการบริการ,คณะวิทยาการจัดการ,มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิมิต ชื่นสัน คณะวิทยาการจัดการ,มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

*Corresponding author E-mail : s6316499105@pkru.ac.th



Abstract

This article is an article in which the technology control system helps to exercise regularly and exercise to its fullest potential, especially 1. To study and research working people. 2. To develop an app prototype. Application for exercising, watching fitness and more from the public in exercising and training for health, in which fitness monitors the operation of various equipment in the control system... Importantly, in exercising to strengthen the body, it is necessary to be ready for in-depth research. A group of 10 people of working age will study this matter in providing fitness services, which will encounter various problems. of the operator Practitioners, in particular, lack understanding about the use of equipment and various exercises within the fitness facility that are important in entering various systems. Fan practice items in the present education system A possible technology development perspective is information and knowledge of exercise to support demand. And it is generally known that the applications in the application prototype of the design will have a complete set of functions used in all exercises, including: 1. Functions Console and exercise equipment scanning function 2. Exercise teaching function and exercise knowledge 3. Exercise trainer search function 4. Exercise location search function Physical and 5. Social functions of exercise, with all 5 functions being functions You can see it at the fitness center.

Keywords: exercise in fitness facility, application, fitness facility

บทนำ

ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2563 พบว่า ประชาชนวัยทำงาน อายุ 15 - 59 ปี มีจำนวน 43.26 ล้านคน ซึ่งถือเป็นประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ การส่งเสริมสุขภาพประชาชนวัยทำงานให้มีสุขภาพดี จะทำให้ประชาชนวัยทำงานมีสมรรถนะในการทำงานได้เต็มศักยภาพ เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนยกระดับการพัฒนาประเทศ แต่จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีตามกระแสโลกาภิวัตน์ เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชากรวัยทำงาน ปัจจุบันพบว่า วัยทำงานมีแนวโน้มการเสียชีวิต ด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ NCDs (non-communicable diseases) เพิ่มมากขึ้น ซึ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตไม่น้อยกว่า 36 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี และประมาณ 320,000 คนต่อปี ในประเทศไทย คิดเป็นร้อยละ 75 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด โดยมีสาเหตุจากโรคหลอดเลือดสมองเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด โรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง เบาหวาน และความดันโลหิตสูงตามลำดับ ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ได้แก่ การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

จากสภาพปัจจุบัน ความเจริญเติบโตทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมนุษย์ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ คุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นกลไกหลักที่จะขับเคลื่อนความเจริญก้าวหน้า การเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคมสิ่งหนึ่งที่เราสามารถจะส่งเสริมให้ประชาชนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีวิธีการหนึ่งนั่นก็คือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและใจ เมื่อสองสิ่งนี้มีความเข้มแข็งร่างกายของเราก็จะมีสุขภาพ แข็งแรง สามารถเรียน ทำงาน หรือดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ คนส่วน



ใหญ่เกินไปให้ความสำคัญกับสุขภาพมากนัก ใช้ชีวิตอยู่กับความเร่งรีบตลอดเวลา ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย กินอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ล้วนเป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดโรคต่างๆ ไข้เจ็บต่างๆ มักเกิดขึ้นกับคนวัยทำงาน เพราะคนวัยทำงานมีการดำเนินชีวิตที่ต้องทำงานหนัก พักผ่อนน้อย ประกอบกับการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและรสชาติจัด อีกทั้งไม่มีเวลาออกกำลังกาย เนื่องด้วยชีวิตที่เร่งรีบของคนทำงาน อาจมีตัวเลือกสำหรับอาหารไม่มากนัก ทำให้คนส่วนใหญ่ต้องบริโภคอาหารรสจัด ของมัน ของทอด หรือน้ำอัดลมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือบางคนทำงานติดดินจนไม่มีเวลากินข้าว ต้องมากินข้าวก่อนนอน เมื่อกินเสร็จก็นอนทันที และสิ่งสำคัญอีกอย่าง คือการออกกำลังกายส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง หากไม่ได้มีการออกกำลังกาย ร่างกายอาจจะเกิดโรคต่างๆ ได้ แต่ข้อควรระวังของการออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่ดีนั้นจะต้องมีการออกกำลังกายในวิธีที่ถูกต้อง ถ้ามีการออกกำลังกายที่ไม่ถูกวิธีอาจจะส่งผลเสียต่อร่างกายได้ ดังนั้นความรู้ในการออกกำลังกายจึงเป็นส่วนสำคัญในการออกกำลังกายต่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ และเราควรทำโดยสม่ำเสมอไม่ว่าจะมีอายุเท่าใด การศึกษาวิจัยในระยะหลังบ่งชี้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งในชีวิตที่ต้องทำเพราะจะทำให้เกิดผลดีมากมาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้มีสุขภาพกายสุขภาพใจที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย และเกิดสุขภาวะที่ดีการออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยที่การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมีรูปแบบ กระบวนการ และหลักเกณฑ์แตกต่างกันไป ราชบัณฑิตยสถาน (2525) ได้ให้คำนิยามการออกกำลังกายไว้ว่าหมายถึง การใช้กำลังและแรงในการบริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง โดยมีจุดหมายเพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญสารอาหารซึ่งส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น การออกกำลังกายช่วยการเผาผลาญพลังงาน ลดความดันและไขมัน ส่งเสริมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยให้มีความยืดหยุ่นของข้อต่อของอวัยวะต่างๆ นอกจากนั้นยังสามารถเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นอีกด้วย (วุฒิมหษัปรมัตถการ, 2537) อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายนั้นต้องมีการจัดชนิด ประเภท และแนวทางการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน ในปัจจุบันสถานออกกำลังให้บริการและแนะนำรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลาย

ดังนั้น หากประชาชนสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างสะดวก และรวดเร็วจะช่วยส่งเสริมช่วยให้ผู้คนสามารถออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น อันเนื่องมาจากปัจจุบันผู้คนใช้โทรศัพท์ในการติดต่อสื่อสารกันตลอดเวลา หากมีแอปพลิเคชันที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย และสามารถให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง จึงจะทำให้ผู้คนสามารถเข้าถึงได้อย่างสะดวก และสามารถทำได้ง่าย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะสร้างพฤติกรรมของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และสิ่งที่สำคัญหากประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงจะส่งผลต่อการมีสังคมที่ดี และมีเศรษฐกิจที่ดี และตลอดจนสร้างให้ประเทศมีความมั่นคง

วัตถุประสงค์ในการศึกษา

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจการออกกำลังกายของกลุ่มวัยทำงาน



2. เพื่อพัฒนาต้นแบบแอปพลิเคชันสำหรับการออกกำลังกายในสถานที่ฟิตเนส

วิธีการศึกษา

สำหรับการศึกษาวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือมากที่สุด การศึกษาในการครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล โดยผู้ให้สัมภาษณ์ที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยมีเกณฑ์ในคัดเลือกดังนี้ 1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ วิทยากร อายุ 25-32 ปี ที่อยู่ในประเทศไทย 2. มีการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ 3. ระยะเวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง 4. มีการออกกำลังกายมากกว่า 1 รูปแบบ ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ 40 - 120 นาที เพื่อจะได้รับข้อมูลในการสัมภาษณ์ตรงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 10 คน รวบรวมหาข้อมูลวิจัยในรูปแบบการสุ่มตัวอย่างแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็นด้วยวิธีแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) ใช้ในการสัมภาษณ์วิจัย และเครื่องมือในการสัมภาษณ์วิจัย คือการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล (In-depth Interview) โดยมีข้อคำถาม 8 ข้อคำถามดังนี้ 1. ปกติท่านมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพอย่างไร 2. ท่านคิดว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพของท่านอย่างไร, ปัจจัยใดที่ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพของท่าน 3. ท่านคิดว่าสุขภาพที่ดีควรเป็นอย่างไร 4. สถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ใช้บริการที่ไหน 5. ประเภทการออกกำลังกายแบบไหนและทำไมถึงออกกำลังกายแบบนี้ 6. ท่านมีการบริโภคอาหารแบบไหน 7. ท่านคิดว่าปัจจัยด้านความรู้ส่งผลให้ออกกำลังกายมากขึ้นหรือไม่ครับ 8. ปกติจะออกกำลังกายคนเดียวหรือว่าออกกำลังกายกับเพื่อน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมในประเด็นการศึกษาครั้งนี้ จึงได้มีการกำหนดเกณฑ์ของผู้ให้สัมภาษณ์วิจัย ได้แก่ 1. มีการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ 2. ระยะเวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง 3. มีการออกกำลังกายมากกว่า 1 รูปแบบ

ผลการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกแก่ผู้ให้สัมภาษณ์ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อจะได้รับข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ ผลจากการสัมภาษณ์พบว่าแรงจูงใจการออกกำลังกายของกลุ่มวิทยากร มี 4 ประเด็นที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ 1. ความต้องการมีรูปร่างที่ดี และมีสุขภาพที่แข็งแรง 2. ความรู้ในการออกกำลังกายถูกวิธี 3. สถานที่การออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อม และ 4. การได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง ซึ่งสามารถระบุการสัมภาษณ์ในแต่ละประเด็นได้ดังต่อไปนี้

ประเด็นแรก คือ การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บและการมีรูปร่างที่ดีสุขภาพที่แข็งแรง เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้คนวัยทำงานมีการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น การออกกำลังกายจึงเป็นตัวเลือกที่สำคัญในการมีสุขภาพที่ดี ห่างไกลจากโรคภัยและมีบุคลิกที่ดีสามารถทำให้เกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้น และเพื่อป้องกันความเสี่ยงที่อาจจะเกิดโรค เพราะฉะนั้น การออกกำลังกายที่ถูกวิธีจะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีจากภายในสู่ภายนอกทั้งการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บและการมีบุคลิกภาพที่ดีควบคู่กันไป

“...ที่สำคัญเลยรูปร่าง ต้องมีรูปร่างสมส่วน ไม่ผอม ไม่อ้วนอายุเยอะมากขึ้น การดูแล



สุขภาพสำคัญ ไม่ป่วยไม่เจ็บไม่ใช่ เพราะมันจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและหน้าที่การงาน ...”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 คุณโม อายุ 25 ปี)

“...มีตรวจเลือดทุก ๆ 6 เดือน ตอนไปตรวจมันก็จะรู้ว่าค่าอะไรเกิด มันก็เลยทำให้พื้มาก ออกกำลังกาย แล้วก็ควบคุมอาหารการกิน เพราะการมีโรคมันทำให้สุขภาพแย่ง จึงต้องมีการ ออกกำลังกายและปรับในเรื่องของการกินอาหารที่มีประโยชน์เพื่อที่จะมีสุขภาพที่ดีขึ้น กว่าเดิม และลดโอกาสในการเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา ...”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 คุณโอม อายุ 27 ปี)

“...พี่เป็นเด็กซีโรคตั้งแต่เด็กสุขภาพไม่ค่อยดี การเป็นโรค คือสิ่งที่ทำให้เกิดแรงกระตุ้นให้ออกกำลังกาย เพื่อที่จะมีสุขภาพที่ดีและห่างไกลจากโรค...”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3 คุณติน อายุ 32 ปี)

“...มันเริ่มต้นมาจากมอปลายมีรูปร่างที่อ้วนปีนี้เราก็อยากจะได้ความสนใจจากเพศตรงข้าม เริ่มจากมีรูปร่างที่อ้วนและไม่สามารถดึงดูดเพศตรงข้ามได้ ก็มีเป้าหมายที่ที่จะมีรูปร่างที่ดีด้วยการออกกำลังกาย เพื่อจะได้มีรูปร่างที่ดีและมีความมั่นใจมากขึ้นที่จะเข้าหาเพศตรงข้ามได้อย่างมั่นใจ...”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4 คุณเขม อายุ 30 ปี)

“...ภาพลักษณ์ภายนอกพี่ว่าต้องดูดี หุ่นเฟิร์ม สุขภาพดีไม่เจ็บป่วย ให้ความสำคัญกับการมีบุคลิกภาพที่ดีจากหุ่น และมีสุขภาพที่ดี ด้วยการออกกำลังกาย...”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5 คุณเน อายุ 28 ปี)

ประเด็นที่สอง คือ การมีความรู้ในด้านการออกกำลังกาย ความรู้ด้านโภชนาการอาหาร และความรู้ด้านการพักผ่อน เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้คนวัยทำงานมีความกล้าที่จะไปออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น เมื่อผู้คนวัยทำงานมีความรู้และข้อมูลที่ถูกต้อง เช่น การมีความรู้ในท่าทางการออกกำลังกาย แต่ละท่าแต่ละประเภทกีฬา จะทำให้มีความมั่นใจและกล้าที่จะออกกำลังกายมากขึ้น และในการมีความรู้ในด้านโภชนาการ จะส่งผลให้ร่างกายมีสารอาหารที่ดี ที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายได้ฟื้นตัวเร็วมากยิ่งขึ้น และการมีความรู้ด้านการพักผ่อน จะทำให้ร่างกายสามารถซ่อมแซมตัวเองได้อย่างรวดเร็ว ร่างกายมีการฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็วเช่นกัน

“...มากเลยครับ เพราะการที่เราได้ไปดูในสื่อต่างๆก็ทำให้เราได้ว่าเราควรทำแบบไหนเพื่อให้โดดเด่นมากกว่า การมีความรู้ในการออกกำลังกายโดยผ่านสื่อ Social Media สามารถทำให้มีความรู้ในการออกกำลังกายมากขึ้นและ ออกกำลังกายได้ถูกต้องมากขึ้นและโดดเด่นไปก็ได้อย่างดี...”



(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 คุณโอม อายุ 27 ปี)

“...ถ้าคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ 90% ต้องมีความรู้ เป็นปัจจัยพื้นฐานในการเล่นกีฬาในแต่ละชนิด เพราะจะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพสูงสุด...”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3 คุณติน อายุ 32 ปี)

“...ปัจจัยนี้ความรู้มีผลมากที่สุด อย่างที่ผมเคยบอกไปว่า ช่วงเริ่มเล่น เนี่ยเราไม่ได้มีความรู้ เรื่องการออกกำลังกายมากนัก ดังนั้น ความรู้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้เริ่มต้นที่จะออกกำลังกาย อย่างมากเพราะช่วยลดการออกกำลังกายผิดวิธีและสามารถลดการบาดเจ็บได้...”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4 คุณชม อายุ 30 ปี)

“...ส่งผลอยากมากสำหรับพี่เพราะถ้าไปเล่นแล้วไม่มีความรู้อาจจะมีการบาดเจ็บเกิดขึ้นได้ การมีความรู้ในท่าออกกำลังกายที่จะเล่นนั้นสำคัญมากเพราะถ้าออกกำลังกายผิดวิธีอาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บได้...”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5 คุณเน อายุ 28 ปี)

ประเด็นที่สาม คือ สถานที่ออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้คนวัยทำงานมีการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น เพราะสถานที่ออกกำลังกาย มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลายและมีกิจกรรมที่เยอะ และมีผู้คนที่ชอบการออกกำลังกายเหมือนกันทำให้มีแรงจูงใจที่จะเข้าไปใช้บริการมากยิ่งขึ้น และสามารถตอบสนองความต้องการที่จะออกกำลังกายของผู้คนวัยทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

“...ก็มีไปวิ่งที่สนามกีฬากลางครับ ส่วนใหญ่จะไปฟิตเนสมากกว่า เพราะในฟิตเนสจะมี อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ครบทุกส่วนและรองรับในการออกกำลังกายของเราอย่างเต็มระบบ...”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 คุณโอม อายุ 27 ปี)

“...สวนสาธารณะ ฟิตเนสแล้วก็ยิม เพราะว่าวอลเลย์ต้องเล่นในยิม ...”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3 คุณติน อายุ 32 ปี)

“...ฟิตเนสขนาดกลางครับ ไม่ได้เล็กเกินไปแต่ก็ไม่ใหญ่มาก เพราะราคาไม่สูงเกินไปและมี อุปกรณ์ออกกำลังกายที่สามารถออกได้ทุกส่วนของร่างกายเหมือนฟิตเนสขนาดใหญ่และมีความเป็นส่วนตัวมากกว่าฟิตเนสขนาดใหญ่ที่คนเยอะ...”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4 คุณชม อายุ 30 ปี)



“...ส่วนใหญ่พี่ก็จะเล่นที่บ้านเพราะไม่มีเวลา แต่ถ้ามีเวลาพี่จะไปเล่นที่ฟิตเนส เพราะไม่มีเวลาแต่ซื้ออุปกรณ์ออกกำลังกายไว้ที่บ้านเพื่อสะดวก จะออกกำลังกายตอนไหนก็ได้...”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5 คุณเน อายุ 28 ปี)

ประเด็นที่สี่ คือ คนรอบข้าง ครอบครัว เพื่อน แฟน หรือคนที่ชื่นชอบ สามารถเป็นแรงกระตุ้นและเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้คนวัยทำงานดูแลสุขภาพของตัวเองมากยิ่งขึ้น เพราะคนรอบข้างคือคนที่อยู่ใกล้ชิด มีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำต่อผู้คนที่อยู่ด้วย ซึ่งหากคนใกล้ชิดมีการออกกำลังกายบ่อย ๆ ตามหลักจิตวิทยาแล้วคนที่อยู่ใกล้ก็จะมีพฤติกรรมที่คล้ายๆกัน และชวนกันออกกำลังกายเหมือนกัน และคนรอบข้างจะคอยผลักดัน หรือเราจะเป็นตัวอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพให้คนรอบข้างเพื่อเป็นต้นแบบที่ดีในการที่จะมีสุขภาพที่ดีได้

“...มีส่วนค่ะ โดยเฉพาะคนข้างๆ แฟนถ้าเค้าพักกว่าอ้วนขึ้นหรือป่วย ก็คงรับไม่ได้ ต้องออกกำลังกาย ต้องกระชับ ต้องสวย แฟนเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ออกกำลังกายดูแลสุขภาพ เพราะแฟนเป็นคนที่คุณคนอยากให้อยู่ด้วยแล้วมีความสุขที่สุด ก็ต้องทำให้ตัวเองดูดีแข็งแรง...”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 คุณโม อายุ 25 ปี)

“...มีผลรับเพราะว่าเพื่อนชวนไปเวทเลยครับ เพื่อนเป็นคนที่คุณออกด้วยแล้วเราจะสามารถออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่และมีความสุข ไม่เบื่อ ทำให้ออกกำลังกายได้นานขึ้นและสามารถคอยซัพพอร์ตเวลาที่เราเล่นหนักๆได้...”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 คุณโอม อายุ 27 ปี)

“...ใช่ใช่เพราะครอบครัวมีส่วนใหญ่เล่นกีฬาเหมือนกัน ครอบครัวที่ปลูกฝังในเรื่องการออกกำลังกายทำให้เราซึมซับได้ดี และเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับคนรอบข้าง...”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3 คุณติน อายุ 32 ปี)

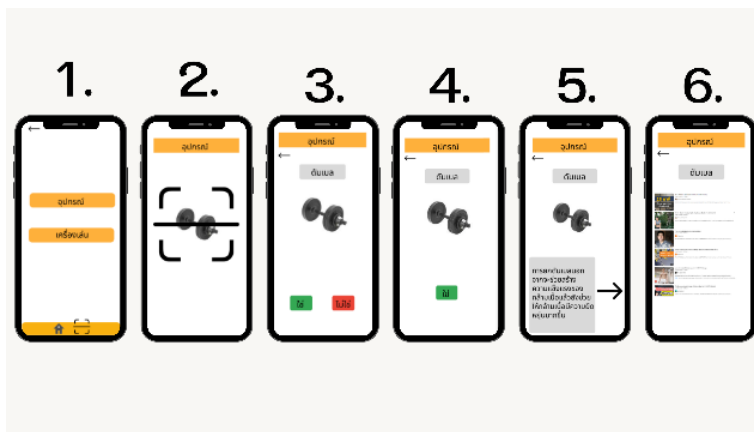
“...พี่อยากให้คุณรอบข้างครอบครัวมีสุขภาพที่ดีด้วยพี่ก็ต้องเป็นคนเริ่มทำให้เค้าเห็น การอยากให้คุณรอบข้างเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตในการดูแลสุขภาพ จะต้องมีคนที่คุณคอยทำให้เห็นทุกวันว่าการออกกำลังกายมีผลลัพธ์ที่ดี...”

(ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5 คุณเน อายุ 28 ปี)

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่าง(วัยทำงาน) ขาดการเข้าถึงความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายในสถานที่ฟิตเนสอย่างถูกวิธี จึงได้นำมาออกแบบตัวต้นแบบในการพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อใช้ในการออกกำลังกายในสถานที่ฟิตเนสอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีฟังก์ชันการใช้งานต่าง ๆ ที่ช่วยเพื่อประสิทธิภาพในการออกกำลังกายในสถานที่ฟิตเนส ได้แก่ ฟังก์ชันแรกการสแกนเครื่องเล่น ซึ่งจะเป็นการสแกนอุปกรณ์ และเครื่องเล่น

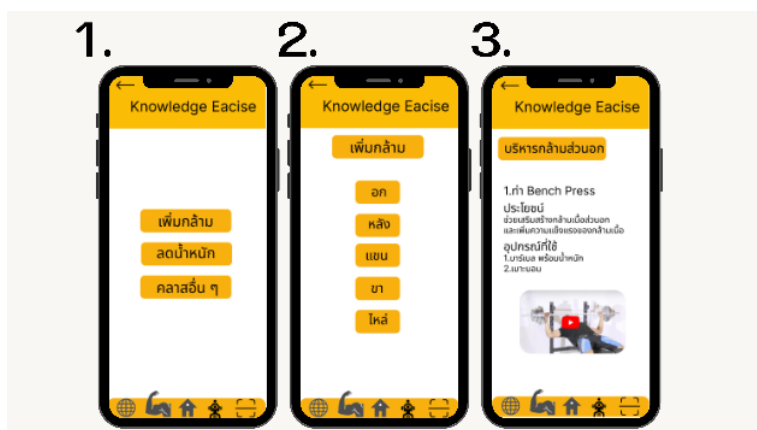


ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นใจและความถูกต้องของการใช้เครื่องเล่นหรืออุปกรณ์ออกกำลังกาย ของสถานที่ ฟิตเนสที่ไปใช้บริการ และเพื่อลดการเล่นท่าผิดที่อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกายได้ (จากการสัมภาษณ์กลุ่ม ตัวอย่างเนื่องจากสถานที่ฟิตเนสมีอุปกรณ์ที่หลากหลายหลายแบบ จึงเป็นเรื่องยากหากผู้คนที่ไม่เคยศึกษาจะสามารถ ใช้งานได้อ่านคู่มือวิธี)



รูปภาพที่ 1 ฟังก์ชันการสแกนเครื่องเล่น

ฟังก์ชันที่สองให้ความรู้และสอนการออกกำลังกาย ซึ่งให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมไปถึงด้าน โภชนาการ การดูแลสุขภาพต่าง ๆ และยังมีส่วนของการเลือกกล้ามเนื้อที่ต้องการพัฒนา ซึ่งจะบอกถึงวิธีการใช้ งานและวิดีโอสาธิตการใช้งาน ส่วนไปถึงคลาสการออกกำลังกาย ซึ่งในแต่ละฟิตเนสจะมีคลาสที่ต่างต่าง กัน เช่น โยคะ มวย เต้นซุมบ้า (จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากสถานที่ฟิตเนสมีรูปแบบการออกกำลัง กายที่หลากหลายแบบ ซึ่งการออกกำลังกายในรูปแบบต่างมีความยากง่าย และข้อดีข้อเสียต่างต่าง)



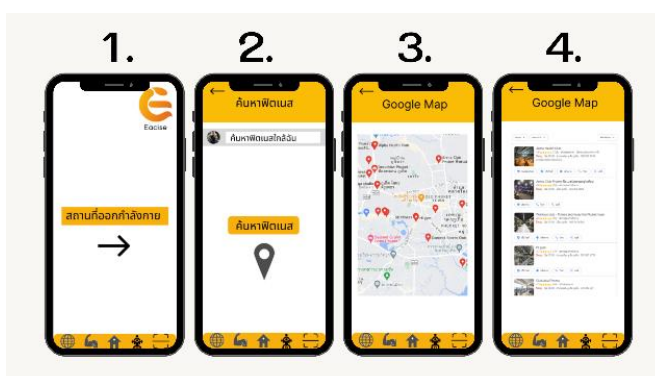
รูปภาพที่ 2 ฟังก์ชันให้ความรู้และสอนการออกกำลังกาย

ฟังก์ชันที่สามค้นหาทรนเนอร์ในการออกกำลังกาย ซึ่งเชื่อมระหว่างผู้ใช้งานที่มีความสนใจทรนการ ออกกำลังกายกับทรนเนอร์ที่ตรงตามความต้องการ ทั้งความถนัดของทรนเนอร์ และประวัติการทรน เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ใช้งาน (จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากผู้คนมีความปัจเจกบุคคลลักษณะทางร่างกาย และสุขภาพที่แตกต่างกัน หากมีทรนเนอร์ที่สามารถสอนการออกกำลังกายแบบเฉพาะบุคคลจะสามารถช่วยให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างมากประสิทธิภาพ)



รูปภาพที่ 3 ฟังก์ชันค้นหาทรนเนอร์

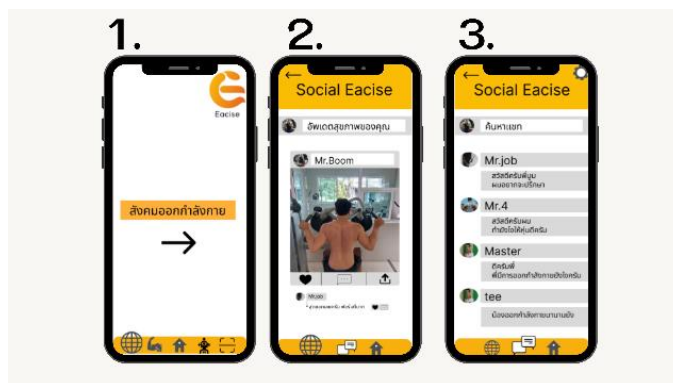
ฟังก์ชันที่สี่ค้นหาสถานที่ในการออกกำลังกาย ค้นหาสถานที่ออกกำลังกายในเครือของ Eacise โดยจะมีการบอกถึงค่าใช้จ่าย ค่าบริการต่าง ๆ การรีวิวของผู้ใช้งาน (จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากสถานที่ในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญส่งผลต่อการออกกำลังกาย การเลือกสถานที่ที่ฟิตเนสที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของตนเอง)



รูปภาพที่ 4 ฟังก์ชันค้นหาสถานที่ฟิตเนส

ฟังก์ชันที่ห้าสังคมของการออกกำลังกาย รวมผู้คนที่มีความสนใจในเรื่องของการออกกำลังกาย เพื่อได้มีพื้นที่ในการแบ่งปันความรู้ หรือข้อสงสัย ในการออกกำลังกาย และแชร์ไลฟ์สไตล์การออกกำลังกาย หรือการดูแลสุขภาพ (จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย คือสังคมในการออกกำลังกาย หากมีสังคมของการออกกำลังกายจะสามารถกระตุ้นการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น)





รูปภาพที่ 5 ฟังก์ชันสังคมออกกำลังกาย

สรุปผล

จากการศึกษาในครั้งนี้ สรุปผลได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ 1.การมีรูปร่างที่ดี และมีสุขภาพที่แข็งแรง 2.การมีความรู้ในการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี 3.การใช้สถานที่ออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมที่ดีและเหมาะสม และ 4.การได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง จึงได้มีการศึกษาการพัฒนาตัวต้นแบบของแอปพลิเคชันในการออกกำลังกายในสถานที่ฟิตเนสเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในสถานที่ฟิตเนสผ่านการใช้แอปพลิเคชันในการช่วยเหลือ โดยผ่าน 5 ฟังก์ชัน ได้แก่ 1.ฟังก์ชันการสแกนเครื่องเล่น 2.ฟังก์ชันให้ความรู้และสอนการออกกำลังกาย 3.ฟังก์ชันค้นหาเทรนเนอร์ในการออกกำลังกาย 4.ฟังก์ชันค้นหาสถานที่ในการออกกำลังกาย 5.ฟังก์ชันสังคมของการออกกำลังกาย จึงสามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาตัวต้นแบบแอปพลิเคชันที่ให้ความรู้หรือข้อมูลต่าง ๆ ในการออกกำลังกายอาจจะช่วยให้ผู้คนที่สามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกวิธีมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับการใช้แอปพลิเคชันเพื่อการส่งเสริมการออกกำลังกายในสถานที่ฟิตเนสผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกกรายบุคคลและการค้นหาข้อมูลมาเพื่อสนับสนุนการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะในต่อยอดผลงานวิจัยชิ้นนี้ คือ 1.ควรมีการนำข้อมูลของการปัจจัยที่ส่งเสริมการออกกำลังกายทั้งปัจจัยด้านบวกและปัจจัยด้านลบต่อส่งผลต่อการออกกำลังกาย เพื่อจะให้นำข้อมูลทั้ง 2 ด้านมาพัฒนาต่อยอด 2.ควรมีการพัฒนาแอปพลิเคชันผ่านกระบวนการทดลองใช้งานของผู้ใช้งานโดยตรง เพื่อจะได้รับรู้ถึงปัญหาและความต้องการของกลุ่มผู้ใช้งาน นำมาปรับปรุงแก้ไขพัฒนาแอปพลิเคชัน

เอกสารอ้างอิง

กรฎา มาตยากร. (2562). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยืนยันของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกาย ของประชาชนวัยทำงาน. สืบค้น 10 มีนาคม 2566 Thaijo.com (www.tci.thaijo.org)



- กระทรวงสาธารณสุข. (2563). สถานการณ์ปัญหาสุขภาพประชากรและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับประชากรวัยทำงาน. สืบค้น 1 กันยายน 2566 (<https://dopah.anamai.moph.go.th>)
- กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์. (2563). ทศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบการให้บริการที่คาดหวังจากสถานออกกำลังกาย (Fitness center) ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. สืบค้น 13 มีนาคม 2566 Thaijo.com (www.tci.thaijo.org)
- นาฏอนงค์ แฝงพงษ์. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชน ตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. สืบค้น 13 มีนาคม 2566 Thaijo.com (www.tci.thaijo.org)
- พรจิต อรัณยกานนท์. (2564). ส่วนประสมทางการตลาดและแรงจูงใจของที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายของกลุ่มวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. สืบค้น 13 มีนาคม 2566 Thaijo.com (www.tci.thaijo.org)

