

ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ
ในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2552

ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ
ในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ
ในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2552

สุรุฒิ คำดี. (2552). ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพใน
โรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์, รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์.

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของ
พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ เป็นพยาบาลวิชาชีพ
ในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ จำนวน 220 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random
Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.98 สถิติ
ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่
การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ
(Scheffe's Method)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่
ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสถานที่
สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ และด้านการจัดดำเนินการ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ส่วนใน
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ใน
ระดับปานกลาง
2. ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่
ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสถานที่
สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ ด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการ
ส่งเสริมและให้ความรู้ในการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากทั้งหมด
3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล
ของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 พบว่า ระหว่างพยาบาลที่โสดกับสมรสแล้ว มีความต้องการการ
ออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน และระหว่างพยาบาลที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป แตกต่างกับ
พยาบาลที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงาน 1-10 ปี และ 11-20 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE PROBLEMS AND NEEDS TO EXERCISE OF REGISTERED NURSES OF
HOSPITAL IN KRABI PROVINCE IN 2008



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

May 2009

Surawut Damdee. (2009). *The Problems and Needs to Exercise of Registered Nurses of Hospital in Krabi Province in 2008*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Tawate Piriypoen, Assoc. Prof. Wattana Suthiphan.

This study was intended to find problems and needs for exercise of registered nurses in Krabi hospitals in the year 2008. The subjects were 220 registered nurses simple randomly sampled from Krabi hospitals. The data were collected by the writer's constructed questionnaire ($r = .98$) and they were treated for frequency, percentage, mean, standard deviation and mean differences by t-test, One-way ANOVA and Scheffe's Pairing Method.

It was found as follows:

1. As a whole, the problems of exercise were at an average level. When considered by areas, it was found that the problems of facilities and equipment, and management were at a high level. For the problems of servicing personnel, promotion and knowledge for exercise were at an average level.

2. As a whole, the needs for exercise were at a high level. When considered by areas, it was found that the needs for facilities and equipment, management, servicing personnel and promotion and knowledge for exercise were all at a high level.

3. When compared the needs for exercise by marriage statuses, it was found that there were no different needs between the group of single nurses and the group of married nurses. However, when compared the needs for exercise by years of experience, it was found that there were significant differences among the groups of different experiences, at .05 level of confidence.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยและสมบูรณ์ เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาเป็นอย่างสูงจากรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ และรองศาสตราจารย์วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านในการตรวจสอบแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย และกราบขอบพระคุณคณาจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาการด้านพลศึกษาจนทำให้ผู้วิจัยสามารถค้นคว้าหาข้อมูล และจัดทำปริญญานิพนธ์ได้ประสบผลสำเร็จ ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และพี่สาว ภรรยา และบุตรครอบครัว ดាំดีทุกคน และเพื่อนๆ ทุกคนที่ได้ให้การส่งเสริมสนับสนุนและให้กำลังใจเป็นอย่างดีเสมอมา

สุรวุฒิ ดាំดี

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
สมมุติฐานในการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย	8
หลักของการออกกำลังกาย	10
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	16
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	23
วิชาชีพพยาบาลกับการออกกำลังกาย	26
แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 - 2554	27
ลักษณะการทำงานของพยาบาลในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	35
งานวิจัยในประเทศ.....	38

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	50
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	51
การเก็บรวบรวมข้อมูล	52
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	52
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ
สรุปผลการวิจัย.....	76
อภิปรายผล	81
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	85
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	85
บรรณานุกรม..	86
ภาคผนวก..	93
ภาคผนวก ก	94
ภาคผนวก ข	103
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	105

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	46
2 ข้อมูลทั่วไปของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551.....	55
3 ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพใน โรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 (n = 220).....	56
4 ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ (n = 220).....	57
5 ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านการจัดดำเนินการ (n = 220).....	58
6 ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 220).....	59
7 ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 220).....	60
8 ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 (n = 220).....	61
9 ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ (n = 220).....	62
10 ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านการจัดดำเนินการ (n = 220).....	63
11 ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 220).....	64
12 ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 220).....	65
13 ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 (n = 220).....	66
14 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของ จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ตามตัวแปรสถานภาพสมรส.....	67

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 จำแนกตามตัวแปรประสบการณ์การปฏิบัติงาน.....	68
16 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของ จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ตามตัวแปรประสบการณ์การปฏิบัติงาน.....	69
17 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของ พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์.....	70
18 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาล วิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านการจัดดำเนินการ.....	71
19 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาล วิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	72
20 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของ พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551.....	73

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพการณ์ในยุคโลกาภิวัตน์หรือในยุคข้อมูลข่าวสารและสื่ออิเล็กทรอนิกส์หรืออาจเรียกสั้น ๆ ได้ว่า ยุคอินเทอร์เน็ต (Internet) ที่ก้าวล้ำทันโลกอย่างรวดเร็ว มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องกว้างขวางไปทั่วโลก ได้เข้ามามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ได้ให้ความสนใจและความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่เพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ ทำให้มนุษย์ล้มสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตหรือลืมนิสัยสุขภาพของตนเอง โดยขาดการออกกำลังกายทำให้ทรัพยากรบุคคลของชาติต้องอ่อนแอลงทุกวัน การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นส่วนประกอบที่จำเป็นต่อชีวิตและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ อีกทั้งช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่ดี ซึ่งมีอยู่หลายประเภทกีฬา ทั้งนี้จะต้องเลือกและพิจารณาให้เหมาะสมกับตัวบุคคล กลุ่มคน สังคม เพศ และวัยที่แตกต่างกัน (ประโยค สุทธิสง่า. 2541: 1)

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์ที่มุ่งเน้นให้มนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้มีคุณภาพทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์และสังคม การพัฒนามนุษย์เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นเกราะป้องกันโรค ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาท ทำให้มีสุขภาพจิตใจที่ผ่อนคลาย สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531: 60) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งอย่างหนึ่ง คนเราทุกคนไม่ว่าจะเป็น เด็ก คนชรา ผู้หญิง หรือผู้ชายล้วนมีความต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอด้วยกันทั้งสิ้น ตามหลักแล้วตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตาย ร่างกายต้องการอาหาร เป็นประจำฉันใด การออกกำลังกายก็เป็นความต้องการของร่างกายเป็นประจำฉันนั้น จะผิดกันก็ตรงที่ว่า ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารจะทำให้เกิดความหิวและทำการเสาะแสวงหาอาหารมารับประทานทันที แต่การขาดการออกกำลังกายหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ กลับตรงกันข้าม พยายามเสาะแสวงหาวิธีการที่จะไม่ต้องใช้แรงงานของร่างกายเสียอีก ฉะนั้นโอกาสที่จะสนองความต้องการของร่างกายจึงนับได้ว่าจะมีน้อยลงทุกที การขาดการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายนี้ มักรู้สึกตัวก็เมื่อสายเกินแก้เสียแล้ว สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ อย่างอื่นนั้น ยิ่งใช้ยิ่งสึกหรอ ยิ่งเสื่อมโทรม แต่สำหรับร่างกายของเรานั้นกลับตรงกันข้าม คือยิ่งใช้ยิ่ง

ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายในแต่ละวัยเป็นประจำสม่ำเสมอเพียงใด ความแข็งแรง ประสิทธิภาพของร่างกายก็จะมีตามมาเพียงนั้นด้วย

พยาบาลวิชาชีพเป็นวิชาชีพที่ผู้ประกอบการวิชาชีพส่วนใหญ่เป็นสตรี ตามลักษณะงานพยาบาลด้านวิชาชีพเป็นงานด้านบริการ ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยและสภาวะอารมณ์ที่ไม่คงที่ของผู้ป่วยและญาติ เกิดความเครียดได้สูง มีความใกล้ชิดกับผู้ป่วยและผู้รับบริการด้านสุขภาพมากที่สุด ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย เป็นงานบริการที่เป็นงานหนัก เนื่องจากต้องปฏิบัติงานตามตารางปฏิบัติงานที่ต้องผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนการทำงานในเวรเช้า เวรบ่าย เวรดึก เพื่อให้การดูแลรักษาพยาบาลตลอด 24 ชั่วโมง และในระหว่างเวรหนึ่งต่อกับอีกเวรหนึ่งต้องมีการประสานงาน ส่งต่อข้อมูลเกี่ยวกับผู้ป่วย ที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบให้แก่พยาบาลในเวรถัดไป ซึ่งต้องใช้ช่วงเวลาระยะหนึ่งมีผลให้พยาบาลต้องขึ้นปฏิบัติงานเร็วขึ้นและลงจากการปฏิบัติงานช้ากว่าเวลาจริง 1-2 ชั่วโมง (ดวงจันทร์ ทิพย์ปรีชา. 2533) นอกจากนี้พยาบาลวิชาชีพยังมีความหลากหลายของบทบาท และหน้าที่ เช่น บทบาทผู้ให้บริการ บทบาทผู้บริหาร บทบาททรรยา และหรือมารดา บทบาทการเป็นบุตร ซึ่งพยาบาลบางรายต้องประสบกับปัญหาความยุ่งยากในชีวิตประจำวันในด้านภาระงานประจำภาระงานในบ้าน และความรับผิดชอบในครอบครัว จากความหลากหลายของบทบาทและลักษณะงานของพยาบาลวิชาชีพ การที่พยาบาลวิชาชีพส่วนใหญ่ต้องปฏิบัติงานตามตารางปฏิบัติงานหมุนเวียนการทำงานตลอด 24 ชั่วโมง ทำให้เวลาการทำงานและเวลาพักผ่อนแตกต่างจากบุคคลที่ทำงานตามเวลาปกติ มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและมีผลต่อภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ

พยาบาลวิชาชีพเป็นวิชาชีพนอกจากเป็นผู้มีความรู้ความสามารถด้านวิชาการ การบริหาร การบริการและยังเป็นผู้ให้การแนะนำปรึกษาด้านสุขภาพ จึงจำเป็นต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ ซึ่งจัดว่าเป็นวิชาชีพที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์แห่งการช่วยเหลือ เพราะฉะนั้นความคาดหวังจากคนในสังคมส่วนใหญ่ จึงคาดหวังในยามที่ตนเกิดการเจ็บป่วยนั้นจะต้องรับบริการที่ดีจากพยาบาลและเป็นผู้ที่เปี่ยมด้วยความเมตตาปรานี และมีความเห็นใจผู้ป่วยเป็นอย่างมาก องค์การพยาบาลแห่งชาติอเมริกัน ได้กำหนดคุณลักษณะที่ดีคือ รู้จักปรับตัว ว่องไว มีความสนใจกว้างขวาง ร่าเริง แจ่มใส มีสติ รอบคอบ ให้ความร่วมมือที่ดี กล้าหาญ สุขภาพเรียบร้อย ปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีแผนในการทำงาน เชื่อมมั่นในตนเอง มีความคิดลึกซึ้ง เป็นที่ไว้วางใจ มีความมั่นคงทางอารมณ์ กระตือรือร้น เปิดเผย มีการตัดสินใจที่ดีต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความเป็นอิสระ ซื่อสัตย์สุจริต มีความเป็นระเบียบ สุขภาพสมบูรณ์ มีอารมณ์ขัน มีความอดทนเสียสละ และมีความเห็นใจผู้อื่น (ทัศนา บุญทอง. 2532: 203) และจากการศึกษาของ สมจิตรา เหมงา (2539: 199) พบว่า พยาบาลมีความรู้การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับดี แต่การออกกำลังกายยังอยู่ใน

ระดับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 38 ข้อมูลดังกล่าวที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะทำให้เห็นว่าพยาบาล ยังมีการดูแลสุขภาพตนเองได้ไม่ถูกต้องนัก ซึ่งอาจจะเป็นเพราะปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการออกกำลังกายของพยาบาลและจากการศึกษาของ ลดาวัลย์ ผาสุข (2535: 104) ได้ศึกษาแผนการดำรงชีวิตด้านสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลของรัฐในกรุงเทพมหานคร พบว่า แบบแผนการส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี แต่วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพรายด้าน โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกายยังอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์

ดังนั้นผู้วิจัย จึงสนใจที่จะศึกษาถึงปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ เพื่อให้ได้ทราบปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อการพัฒนาในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งในปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังเป็นแบบอย่างในการรักษาสุขภาพให้แก่ประชาชนทั่วไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ตามสถานภาพสมรส และประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน

ความสำคัญของการวิจัย

ผลจากการศึกษาทำให้ทราบถึงปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ เพื่อที่จะนำข้อมูลที่ทำการศึกษาไปปรับปรุงแก้ไขในการส่งเสริมการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ และจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมผู้สนใจในการทำงานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ พยาบาลวิชาชีพทั้งหมดในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 468 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ จำนวน 220 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ

- 1.1 สถานภาพสมรส ได้แก่ โสด และสมรส
- 1.2 ประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน ได้แก่ 1-10 ปี, 11-20 ปี และ 21 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม คือ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 จำนวน 4 ด้าน คือ

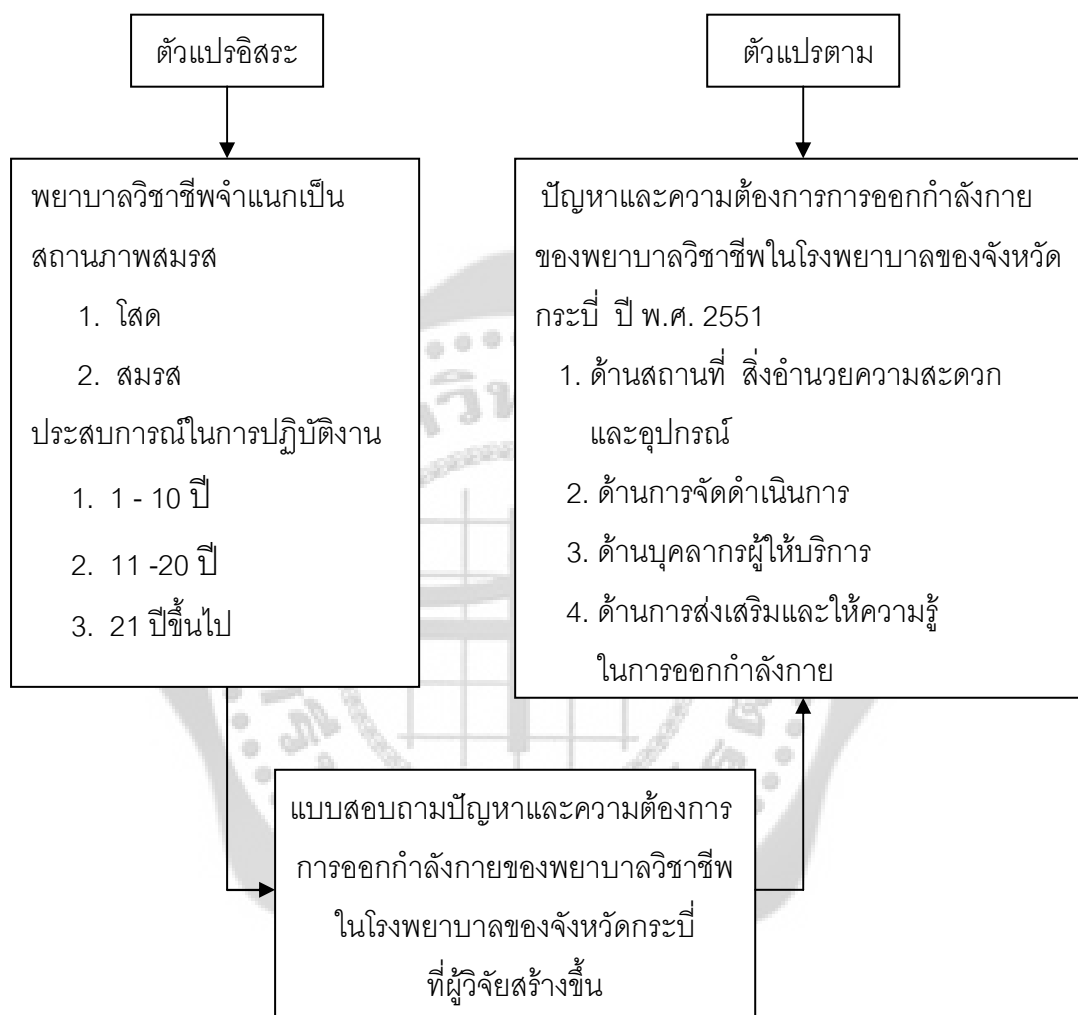
- 2.1 ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์
- 2.2 ด้านการจัดดำเนินการ
- 2.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 2.4 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ปัญหาการออกกำลังกาย** หมายถึง อุปสรรคหรือภาวะที่ก่อให้เกิดความไม่สะดวกในการออกกำลังกาย
2. **ความต้องการการออกกำลังกาย** หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีต่อองค์ประกอบในด้านต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมหรือสนับสนุนการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่
3. **การออกกำลังกาย** หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ตลอดจนการฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการเคลื่อนไหวของร่างกาย
4. **พยาบาลวิชาชีพ** หมายถึง ผู้สำเร็จการศึกษาสาขาการพยาบาล ในระดับเทียบเท่าปริญญาตรี ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกอบวิชาชีพพยาบาลกำลังปฏิบัติงานในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข เฉพาะผู้ที่ปฏิบัติงานในตึกผู้ป่วยใน 3 ช่วงเวลา ดังนี้ เวรเช้า ปฏิบัติงานตั้งแต่เวลา 08.00-16.00 น. เวรบ่ายปฏิบัติงานตั้งแต่เวลา 16.00-24.00 น. เวรตึก ปฏิบัติงานตั้งแต่เวลา 24.00-08.00 น.

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากขอบเขตของการวิจัยในเรื่องเพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ดังนี้



สมมุติฐานในการวิจัย

1. พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน
2. พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงานต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
 - 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
 - 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.5 ประเภทของการออกกำลังกาย
 - 1.6 วิชาชีพพยาบาลกับการออกกำลังกาย
 - 1.7 แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554)
 - 1.8 ลักษณะการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

มาสโลว์ (กุศล บุญสบ. 2551: 7-8; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ลำดับ ดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีระ (Physiological Needs) หมายถึงความต้องการพื้นฐานของร่างกายซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ความต้องการนี้เริ่มต้นตั้งแต่ทารกถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดไม่ได้ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัดความต้องการขั้นต่อไปก็จะไม่เกิด
2. ความต้องการด้านความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) หมายถึงความต้องการเรื่องความปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การขาดแคลนทรัพย์สิน การสูญเสียตำแหน่ง การถูกบังคับ ชูเชื้อจากผู้อื่น มนุษย์จึงต้องการความมั่นคงปลอดภัยและหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3. ความต้องการด้านความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging Need) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่นและต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อนไม่ต้องการรู้สึกเหงาและอยู่คนเดียว ดังนั้นการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มและสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่รู้สึกว่าคุณค่า (Esteem Needs) หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่น ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองและรู้สึกว่าคุณค่า มีประโยชน์ หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าวถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนองจะรู้สึกว่าคนมีปมด้อยสิ้นหวังมองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งชดเชย ถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรงจะทำให้บุคคลเกิดความท้อถอยต่อชีวิต เป็นโรคประสาท โรคจิตและอาจฆ่าตัวตายได้

5. ความต้องการที่จะรู้ตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตน (Self-Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (Self-fulfillment) มีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดของตนเอง มีสติในการปรับตัวเปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิตและสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและน่าตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพ ของตนเอง เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ตามศักยภาพของตนเองเพราะอย่างน้อยคนที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นนี้อย่างสมบูรณ์

อรุณ รักรธรรม (2527: 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า ความต้องการเป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตนเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็ขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งมีไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์ เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534: 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological Needs)
2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological Needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

จากคำกล่าวข้างต้นพอที่จะสรุปได้ว่าการออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นความต้องการของมนุษย์ เพราะการออกกำลังกายจะทำให้มนุษย์มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม มีการนำเครื่องจักรมาใช้แทนเพื่ออำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน จึงทำให้มนุษย์มีสมรรถภาพลดลง ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ และประสิทธิภาพในการทำงานก็ลดลงด้วย การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพสมบูรณ์ และแข็งแรง

ความหมายของการออกกำลังกาย

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2519: 18) การออกกำลังกายหมายถึง การให้กล้ามเนื้อลายทำงาน เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันระบบต่าง ๆ ของร่างกายก็จะทำงานควบคู่กันไป เพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

สมหวัง สมใจ (2520: 9) การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมเป็นการทำให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว ก่อให้เกิดความคล่องแคล่ว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ผ่อนคลายตามความเคร่งเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวันที่มักซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่เราทำให้อวัยวะได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไป ตามลักษณะของงานนั้นว่า มากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

อำนาจ อะโน (2527: 15) กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจโดยมีจุดมุ่งหมายซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือการบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกาย จะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circularly) มีการเพิ่มปริมาณในการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบการออกกำลังกาย ลักษณะใดย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬา และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนไปจาก

เดิม ภายหลังการออกกำลังกายคือร่างกายสูญเสียกำลังงาน และอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานมากขึ้น ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดน้อยลง

สุชาติ โสมประยูร (2528: 121) การออกกำลังกาย (Exercise) มีความหมายกว้างมาก คือ ครอบคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือไม่เต็มใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้น ๆ จะเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ก็จัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

จรวยพร ธรณินทร์ (2530: 40) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่ง ที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการเคลื่อนไหว และใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือด้วยความสนุกสนานพึงพอใจ นอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ

เบอร์รี (Burke, 1980: 22-25) ได้กล่าวว่า พลเมืองที่ไม่ได้ออกกำลังกายมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งบ่งบอกถึงสมรรถภาพร่างกายของมนุษย์และจากการศึกษาพบว่า บุรุษไปรษณีย์ซึ่งเดินทางส่งจดหมายจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าเสมียนที่นั่งโต๊ะทำงานเฉย ๆ การได้เดิน วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ 3 นาที จะช่วยให้ระบบหัวใจทำงานได้ดีขึ้น นั่นหมายถึงสุขภาพของร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่

กรมพลศึกษา (2534: 84) ได้ให้คำจำกัดความ การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ การกระโดด หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งเน้นการแข่งขัน

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534ก: 1-7) ได้ให้ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายหมายถึงการที่กล้ามเนื้อต่าง ๆ หดตัว พลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกายได้มาจากการแตกตัวของสารพลังงานซึ่งอยู่ในกล้ามเนื้อ การสังเคราะห์สารพลังงานทำได้ทั้งแบบอาศัยออกซิเจนและไม่อาศัยออกซิเจน สารสำคัญในการสร้างพลังงาน คือ ออกซิเจนจากเลือด ไฮโดรเจนจากกรดไขมัน และกลูโคส ครีเอตินีนฟอสเฟต และการสลายตัวของกลัยโคเจน

มงคล ใจดี (2539: 2) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การฝึกซ้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานมากกว่าภาวะปกติ อย่างเป็นระบบ ระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งสำหรับมนุษย์ทุกคนซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่น ๆ และความต้องการในการออกกำลังกายจากการศึกษาของ สมายเลย์ และกูลด์ (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523: 6; อ้างอิงจาก Smiley; & Gould) พบว่าความต้องการในการออกกำลังกายของคนในแต่ละวัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. อายุ 1-4 ปี ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีการกินและนอน
2. อายุ 5-8 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด ปีนป่าย อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง
3. อายุ 9-11 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12-14 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
5. อายุ 15-17 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 1/2 ชั่วโมง
6. อายุ 18-30 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
7. อายุ 31-50 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกาย นักปานกลาง อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
8. ตั้งแต่อายุ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการการออกกำลังกายในกิจกรรมเบา ๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

จากคำกล่าวข้างต้นพอที่จะสรุปได้ว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นหลัก โดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย ของสภาพร่างกายแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศและทุกวัยที่มีความต้องการจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกัน การออกกำลังกายก็อาจก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย ดังนั้นผู้ที่ต้องการออกกำลังกาย จึงควรจะต้องทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อจะได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง มีผู้วางหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายไว้มากมายพอจะยกตัวอย่างได้ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531: 60) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่สำคัญไว้ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อนในวันต่อ ๆ ไป จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายมีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้ว ทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้นเช่นเวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายนั้นทันทีและควรได้ปรึกษาแพทย์
 3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานเป็นสำคัญมากกว่าเพื่อการแข่งขัน เช่นออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าการที่จะเล่นเพื่อการแข่งขัน
 4. การเลือกกิจกรรมที่ตนมีความรัก ความถนัด ความชอบ และง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20-30 นาที
 5. ในการออกกำลังกายทุกครั้ง ควรจะปล่อยกายและใจ ให้ความสนุกสนานในกิจกรรมนั้น ๆ ไปด้วย ควรหลีกเลี่ยงการเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย
 6. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่นเหงื่อออกอัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ
 7. สหพันธ์กีฬาเยอรมัน ได้เสนอแนะว่าให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้ง ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาทีหรือสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 30 นาที
 8. การกำหนดอัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคล ในการออกกำลังกายนั้น ท่านศาสตราจารย์ อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทยได้เสนอแนะว่าอัตราการเต้นของชีพจรในขณะออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้น ควรจะเป็น 170 – อายุของตนเอง เช่นถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที (170 – 40) แต่ทั้งนี้อาจเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที
 9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีล่วงแล้ว และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ
 10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึงดูดสันบิิด หรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นคือเพื่อให้ร่างกายมีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายนั้นก็เสียเวลาเปล่า
 11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้มีควบคู่ไปกับการออกกำลังกายด้วย ผลที่มีต่อสุขภาพจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์
- เสก อักษรนุเคราะห์ (2534ข: 134-135) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่า จะต้องประกอบด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน

2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20-30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น
4. วิธีออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเองและเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง

6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นเหมือนกับอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกันแต่เวลาอาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

มิเชล (เยาเวณี ผจญ. 2535: 21; อ้างอิงจาก Michael. 1987) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายว่า

1. ก่อนออกกำลังกายตามโปรแกรม ควรผ่านการตรวจร่างกายจากแพทย์และได้รับความยินยอมจากแพทย์เสียก่อน
2. ไม่มีโปรแกรมใดที่เป็นโปรแกรมที่ดีที่สุด และโปรแกรมที่ดีนั้นต้องขึ้นอยู่กับการต้องการและความสนใจของแต่ละคน
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย
4. การพัฒนาทักษะมีในกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ และขึ้นอยู่กับแต่ละคนจะเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจเป็นพิเศษ
5. การออกกำลังกายจะได้ผลต้องเป็นการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ คือออกกำลังกายทุกวัน ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
6. ควรเริ่มออกกำลังกายจากเบา ๆ ก่อนในระยะเริ่มแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มทีละน้อย ๆ จนถึงมาก
7. ควรออกกำลังกายด้วยความสนุก และไม่ควรนานเกินไป
8. ควรจะมีการเลือกเวลาใดเวลาหนึ่ง ในแต่ละวันในการออกกำลังกายและจะต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอในเวลานั้น ๆ ด้วย
9. สวมเครื่องแต่งกายสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ
10. บันทึกความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย
11. ควรมีการตรวจสอบและวัดผลความก้าวหน้าในการฝึกเป็นระยะ ๆ
12. เพื่อช่วยป้องกันการเจ็บปวด สำหรับบุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายในลักษณะช้า ๆ ไม่กระตุก หรือเคลื่อนไหวที่เร็วเกินไป

13. หายใจปกติในขณะที่ออกกำลังกาย ไม่ควรหายใจทางปาก
14. ควรเน้นเทคนิคและทิศทางการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้มากที่สุด
15. ควรมีการอบอุ่นร่างกายเกี่ยวกับความอ่อนตัว เพื่อช่วยลดโอกาสที่จะเจ็บปวดจากการออกกำลังกาย

16. ไม่ควรออกกำลังกายในสิ่งที่ตนชอบเท่านั้น แต่ควรเลือกออกกำลังกายในสิ่งที่จะทำให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่แต่ละคนต้องการ

17. ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม
18. การฝึกควรเลือกจุดมุ่งหมายที่แท้จริงและเป็นไปได้
19. ฟังระลึกไว้เสมอว่าไม่มีสิ่งใดที่จะดีไปกว่า “ผลของการออกกำลังกาย” ซึ่งเป็นรางวัลที่แต่ละคนได้รับ และไม่มีใครหรือเครื่องจักรใดที่ทำให้ท่านได้
20. ควรออกกำลังกายในกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์
21. เวลาเหนื่อยจัด ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดมาก ๆ
22. หลังออกกำลังกายแล้วต้องพักผ่อนอย่างเพียงพอ มิฉะนั้นร่างกายจะอ่อนแอ และทรุดโทรมง่าย

23. หลังออกกำลังกายแล้วต้องพักผ่อนให้เพียงพอแก่ร่างกาย จึงอาบน้ำและกินข้าว เมื่อกินอาหารใหม่ ๆ อย่างรีบออกกำลังกายหรือทำงานหนักแรงหรือหนักสมองทันที

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537ข: 52 – 53) ได้สรุปบัญญัติ 10 ประการสำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้การออกกำลังกายได้ผลดีเต็มที่ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน เพราะแม้ในคน ๆ เดียวกันในช่วงเวลาหนึ่ง กับอีกช่วงเวลาก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

2. การแต่งกายต้องเหมาะสมกับประเภทและชนิดของกีฬา และสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใส่ชุดวอร์ม เป็นต้น

3. เลือกเวลา ดิน ฟ้า อากาศ ควรกำหนดเวลาออกกำลังกายให้แน่นอนและควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

4. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม ในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง เช่น วิ่งมาราธอน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่าย ในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ สมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลง เพราะร่างกายขาดน้ำร่างกายจะต้องมีน้ำสำรองปริมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าจะดื่มน้ำเท่าใดอาจใช้ ความกระหายเป็นเกณฑ์ แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าต้องดื่มครั้งเดียวจนหมดความกระหาย ต้องค่อย ๆ เติลี่ยปริมาณออกไป

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพ ของร่างกายลดลงและร่างกาย ต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว หากออกกำลังกายเข้าอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย หากมีอาการเจ็บป่วยขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุเกิน 35 ขึ้นไป เช่นอาการหายใจขัดจุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น

8. ด้านจิตใจต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิค และแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อม และออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายจึงต้องรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อน หลังออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ โดยใช้วิธีสังเกตง่าย ๆ ว่า ในการออกกำลังกายครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

ไพศาล จันทรพิทักษ์ (2540: 19) ได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือผลข้างเคียงจากการออกกำลังกาย 7 ประการ

1. อย่าออกกำลังกายมากเกินไป ไม่ว่าท่านจะเลือกการออกกำลังกายแบบใด เช่นเดิน เดินเร็ว วิ่งจ็อกกิ้ง แบดมินตัน เทนนิส ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก ท่านต้องปรับเวลาที่ใช้หรือความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้เหมาะสมกับตัวท่าน ถ้าเพิ่งเริ่มต้นให้ใช้เวลาจากน้อยไปหามากโดยค่อย ๆ เพิ่มทีละน้อย เพราะจากสถิติของผู้ที่บาดเจ็บจากการออกกำลังกายพบว่าบุคคลเหล่านั้นออกกำลังกายหนักเกินไป โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักจากการออกกำลังกายจะมีความริบร้อนที่จะลดน้ำหนักซึ่งในทางการแพทย์แนะนำให้ค่อย ๆ ลด สัปดาห์ละ 1/2 - 1 กิโลกรัม หรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ โดยมีผู้ฝึกสอน ท่านต้องประเมินตัวของท่านด้วย โดยไม่จำเป็นต้องทำได้เท่าเทียมกับคนอื่น ๆ เนื่องจากร่างกายของแต่ละคนจะมีความพร้อมไม่เท่ากัน

2. ความเจ็บป่วยที่พึงระวัง ภายหลังการออกกำลังกาย ถ้าหากท่านมีความเจ็บปวดกล้ามเนื้อ อาจเป็นเครื่องแสดงว่าท่านออกกำลังกายมากเกินไปหรือท่านอาจจะไม่ได้มีการอบอุ่นร่างกาย (วอร์มอัพ) หรือยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่เพียงพอ หากการเจ็บปวดกล้ามเนื้อเกิดขึ้น

ในขณะที่ออกกำลังกายท่านควรที่จะหยุดออกกำลังกายไว้ก่อน แต่ถ้าหากการเจ็บปวดร้าวลงไปที่แขน ข้างร่วมด้วย ท่านต้องรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว เพราะอาจเป็นอาการของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยงก็ได้ ซึ่งมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

3. เลือกใช้รองเท้าที่เหมาะสม การใช้รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับกีฬาหรือการออกกำลังกายที่ท่านเลือก อาจมีผลกระทบต่อ ข้อ ตะโพก ข้อเข่า ข้อเท้าและเท้า ซึ่งในสถาบันเวชศาสตร์การกีฬา ในต่างประเทศพบว่ารองเท้าเป็นสาเหตุของการอักเสบของส่วนต่าง ๆ ข้างต้นถึง 80-90 % และยังพบว่ารองเท้ากีฬาที่ใช้กันอยู่ทั่ว ๆ ไป ความยืดหยุ่นในการทำหน้าที่เหมือนโช้คอัพ (Shock absorber) ของรองเท้าเพื่อรองรับแรงกระแทกจะลดลงไปเรื่อย ๆ บางท่านเชื่อว่าภายใน 5-6 เดือน จะลดลงไปถึง 1 ใน 3 ของตอนเริ่มต้น

4. การเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสม หลาย ๆ ท่านเวลาออกกำลังกายมักจะเคลื่อนไหว แขนหรือขาอย่างรุนแรงและเป็นการเคลื่อนไหวแบบกระตุกหรือไม่สม่ำเสมอ ซึ่งจะเป็นสาเหตุของการอักเสบของเอ็น กล้ามเนื้อและข้อต่อได้ง่าย เช่นการแกว่งแขนหรือการเคลื่อนไหวของไหล่ ควรค่อย ๆ เคลื่อนไหว โดยยกเป็นมุมตามที่เรารู้สึกว่าสบาย ๆ การสับัดข้อมืออย่างรุนแรงก็ควรดเว้นโดยใช้วิธี ค่อย ๆ กระจกข้อมือขึ้นลง บีบลูกยางหรือดินน้ำมัน ก็จะได้ประโยชน์เหมือนกัน

5. ลักษณะท่าทางที่ถูกต้องในการออกกำลังกายแต่ละชนิด ท่านทั้งหลายคงจะเห็น ลักษณะท่าทางแปลก ๆ ของผู้เล่นกีฬาแต่ละประเภท เช่นเทนนิส แบดมินตัน วอลเลย์บอล และการวิ่ง เป็นต้น ทั้งนี้ส่วนใหญ่เกิดจากการที่ผู้นั้นไม่ได้ฝึกตามขั้นพื้นฐานเริ่มต้นของกีฬาแต่ละประเภท มาก่อน แต่ละคนจะปรับท่าทางไปตามที่ตนเองรู้สึกว่ามันดีจนเป็นความเคยชิน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะ เป็นผลเสียต่อข้อต่อและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทางที่ดี ท่านควรจะเริ่มฝึกซ้อมกีฬาแต่ละประเภทโดย อาศัยผู้ฝึกสอนที่มีความชำนาญในกีฬาแต่ละประเภท ท่านจะเล่นกีฬาและที่สำคัญที่สุดคือ ท่านจะ ได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬานั้น ๆ น้อยลง

6. หลีกเลี่ยงการเต้นแอโรบิกที่มีการกระแทกของเท้าต่อพื้นอย่างแรง (High impact aerobic) เพราะในปัจจุบันพบว่ามีส่วนทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อเข่า หน้าขา น่อง ข้อเท้าและหลังเป็นอย่างมากเพราะต้องกระโดดค่อนข้างมากจึงมีผู้นิยมน้อยลงและการเต้นแอโรบิกที่รุนแรงน้อยลงมา (Low impact aerobic) ที่ต้องการเต้นจะต้องมีเท้าข้างหนึ่งอยู่ติดพื้นเสมอ ก็ได้ผลต่อระบบหัวใจ ปอด และการไหลเวียนของโลหิตได้เหมือนกัน โดยที่การบาดเจ็บจากการเต้นจะน้อยลงมากด้วย

7. การอบอุ่นร่างกาย (วอร์มอัพ) การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ (Cool – Down) มีความจำเป็นทุกครั้งที่ท่านจะออกกำลังกาย ความร้อนออกกำลังกาย โดยหลีกเลี่ยงการอบอุ่นร่างกาย การยืดกล้ามเนื้อตลอดจนภายหลังการออกกำลังกายที่ต้องมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่างๆที่พบได้บ่อยๆ

จากหลักการออกกำลังกายที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องต้องใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไปคือเริ่มต้นด้วยปริมาณน้อยและออกกำลังกายง่าย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้นและเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับตามไปกับร่างกายที่แข็งแรงขึ้น และต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายไม่ควรให้เป็นแต่เฉพาะส่วนหนึ่งส่วนใด มิฉะนั้น ผลที่ได้จะไม่ดี และอาจทำให้เกิดยุ่งยากได้หลายอย่าง การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอจะทำทุกวันหรือสองวันก็ได้แล้วแต่เหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรทำเรื่อย ๆ ตามกำหนดที่วางไว้ อนึ่งถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็นควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าเมื่อตื่นนอนหรือเวลาบ่าย หรือค่ำก็ได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2520: 45) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวล ทำให้จิตใจดีขึ้นและทำได้ดีที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้โรคเหนื่อยง่ายหรือเวียนศีรษะสำหรับผู้ทำงานหายไป
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้โรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัด คัดจมูก หรือเจ็บคอบ่อยลง
- การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง
7. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีด้วย

สุพิตร สมหาโต (2525: 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะรู้สึกได้ว่าการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัวคล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะที่ทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน

4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

อวย เกตุสิงห์ (2525: 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้

1. ให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้อัตราการเต้นหัวใจช้าลง ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไทรอยด์จะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่สม่ำเสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้มีเม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

เชก ธนะสิริ (2535: 74-80) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายทั่วไปนั้น จะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย 6 ประการ คือ

1. การไหลเวียนของโลหิต เส้นเลือดและหัวใจ เกิดจากการเต้นของหัวใจ ซึ่งทำหน้าที่คล้ายปั๊ม น้ำ การออกกำลังกายอย่างจริงจังจะทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้นอีกอย่างน้อยเกือบเท่าตัวของการเต้นปกติ การออกกำลังกายนี้จะต้องกระทำติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที จึงจะได้ประโยชน์เต็มที่ เพราะขณะที่หัวใจเต้นเร็วและแรงนั้นจะเป็นกำลังดันให้เลือดเข้าสู่ปอดเพื่อการซักฟอกเลือดดำให้เป็นเลือดแดง การไหลเวียนของเลือดในระยะที่ออกกำลังกายนี้ เปรียบได้กับเครื่องปั๊มน้ำที่มีกำลังสูงสามารถดันน้ำให้ขึ้นอาคารชั้นสูง ๆ ได้กล่าวคือ เลือดจะเข้าไปฟอกทำความสะอาดทุกซอกเล็กซอกน้อย เช่น เส้นโลหิตฝอยเล็ก ๆ ในสมองและหัวใจ เป็นต้น เป็นการกระตุ้นผนังเส้นเลือดทุกซอกทุกมุมให้ตื่นตัวยืดหยุ่น เลือดแดงที่บริสุทธิ์สามารถผ่านไปเลี้ยงเนื้อเยื่อทุกชนิดตามจุดต่าง ๆ ในร่างกาย ผนังเส้นเลือดจะยืดหยุ่นได้ดีกว่าปกติ โอกาสจะเป็นเส้นเลือดแข็งเปราะหรือเส้นเลือดในสมองหรือหัวใจตีบตันหรือแตกตลอดจนเส้นเลือดอักเสบและความดันสูงจะไม่กล้ากรายมาเลย สมองซึ่งเป็นส่วนที่อยู่สูงสุดของร่างกายและละเอียดอ่อนที่สุด จะมีอาหารที่มีคุณค่า ซึ่งไปกับเลือดที่ไปเลี้ยงอย่างทั่วถึง และได้รับการ

ออกกำลังไปด้วยในตัวทุกจุด การไหลเวียนของเลือดนี้เองจะผ่านไปปอด ปอดจะทำหน้าที่ฟอกเลือดให้สะอาดและนำของเสียถ่ายเทออกทางไตเป็นปัสสาวะ ทางผิวหนังเป็นเหงื่อไคล และทางลำไส้เป็นอุจจาระ ส่วนเลือดแดงที่ฟอกสะอาดแล้ว ก็จะไหลเวียนเข้าไปเลี้ยงร่างกาย ส่วนต่าง ๆ หมุนเวียนไปเรื่อย ๆ จนกว่าชีวิตจะหาไม่

2. กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อหัวใจ ขณะที่หัวใจเต้นเร็วและแรงกล้ามเนื้อทุกส่วนจะได้รับเลือดซึ่งมีการไหลเวียนตลอดเวลา ดังนั้นอาหารที่จะเข้าไปเลี้ยงกล้ามเนื้อจะไปได้อย่างทั่วถึง กล้ามเนื้อจะมีการเคลื่อนไหวรวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจซึ่งถือว่าสำคัญยิ่งหยุดไม่ได้เลย จะได้รับการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เกิดกำลังและความยืดหยุ่น ซึ่งแน่นอนกล้ามเนื้อหัวใจย่อมแข็งแรงเป็นธรรมดา โอกาสจะเป็นโรคของกล้ามเนื้อหัวใจหรือลิ้นหัวใจจึงน้อยกว่าคนที่ไม่มีการออกกำลังกายอย่างแน่นอน

3. สมองประสาท การออกกำลังกายนั้น คนแต่ละคนมีวัตถุประสงค์ไม่เหมือนกัน แต่การออกกำลังกายเพื่อต้องการให้สุขภาพอนามัยแข็งแรงจริง ๆ นั้นจะช่วยพักผ่อนสมองและประสาทที่เคร่งเครียดมาทั้งวัน การทำอะไรอย่างเดียวยึดติดต่อกันเป็นเวลา 20 – 30 นาทีนั้น ถ้าทำได้และสิ่งนั้นไม่ต้องใช้ความคิดเลย เช่น การว่ายน้ำ การเดินเร็ว ๆ การวิ่งเหยาะ ๆ โยคะ มวยจีน หรือกายกรรมท่ามือเปล่า หรือการออกกำลังกายในห้องยิมส์ เป็นการออกกำลังกายอย่างแท้จริงอย่างหนึ่งและเป็นการฝึกสมาธิจิตไปในตัวด้วย เพราะในขณะที่ออกกำลังกายนั้นโอกาสที่จิตใจจะแกว่งนัยมน้อยกว่าปกติแน่นอน ทำให้สมองได้พักผ่อนจากความเครียดอย่างเต็มที่

4. ข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายของมนุษย์ก็เหมือนกับเครื่องจักรหรือเครื่องยนต์ มีระบบคล้ายคลึงกัน การออกกำลังกายจำเป็นต้องให้ข้อต่อต่าง ๆ หมุนเวียนทำงาน ออกกำลังกายให้เหมาะสมพอดีไม่มากไม่น้อยเกินไป ถ้าไม่มีการออกกำลังกายโดยเฉพาะข้อต่อต่าง ๆ เมื่ออายุสูงขึ้นจะมีแคลเซียมตกตะกอนออกมาจับตามข้อต่อต่าง ๆ ทำให้เกิดอาการข้อติด ดังนั้นจึงควรออกกำลังกายให้ข้อต่อต่าง ๆ ทุกข้อเคลื่อนไหวอยู่เสมอด้วยซึ่งข้อที่ปวดได้มากที่สุดคือ ข้อต่อของคอ ข้อไหล่ ข้อเข่า ข้อเท้า และข้อบริเวณสันหลังโดยตลอดถึงบั้นเอวและก้นกบ

5. การย่อยอาหารและการขับถ่าย การที่ระบบการย่อยอาหารและการขับถ่ายให้เป็นไปอย่างปกติได้นั้น อวัยวะสำคัญคือกระเพาะและลำไส้ก็มีกล้ามเนื้ออยู่โดยรอบ ทำหน้าที่บีบนำย่อยและคลุกเคล้าอาหารที่กินเข้าไป ดูดซึมอาหารที่กลั่นกรองย่อยแล้วเข้าเส้นเลือด ตลอดจนรูดกากอาหารคืออุจจาระให้ออกจากร่างกาย การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อกระเพาะและลำไส้เคลื่อนไหวไปด้วย ทำให้การบีบนำย่อยและน้ำดี ตลอดจนการย่อยอาหารเป็นไปด้วยดีมีสมรรถภาพ

6. การผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอเพียงทำให้ฮอร์โมนโดยเฉพาะอย่างยิ่งฮอร์โมนทางเพศถูกกระตุ้นให้เพิ่มปริมาณในกระแสโลหิตทำให้เกิด

ความเป็นหนุ่มเป็นสาว กระชุ่มกระชวย ความรู้สึกทางเพศจะเพิ่มความแข็งแรงขึ้น เช่นเดียวกับอวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อและหลอดเลือด

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537ก: 8) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโตการออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่มีการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่มีเชื้อโรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอื่นเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่ การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538: 22) กล่าวถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย คือ

1. ระบบไหลเวียนเลือด

- 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
- 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้
- 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง

2. ระบบหายใจ

- 2.1 ถุงลมหุดและขยายตัวได้ดี
- 2.2 ปอดแข็งแรง

3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ

3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง

3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูก
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก่วิถีความดันโลหิต
9. กระชับกระฉ่ง ไม่อ่อนเพลีย

สมชาย ไกรสังข์ (2540: 2 – 7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่สำคัญไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย พอสรุปได้คือ ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประจำจะช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น ไกลโคเจน ฮีโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหนาและแข็งแรง สูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายที่ละมาก ๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจน้อยครั้งทำให้หัวใจได้พักและเหนื่อยช้า เมื่อหยุดการออกกำลังกายอาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพหรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันเส้นโลหิตและความดันโลหิตลดลง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบการหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ปอดจะมีความจุอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจจะต่ำ หลังจากรับการออกกำลังกาย อัตราการหายใจจะลดลงและกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทางด้านการงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ

ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันมากน้อยเพียงใดนั้นส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับร่างกายมีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จังหวะกลมกลืนมีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงาน กิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นประจำนับตั้งแต่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ตลอดจนกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ล้วนเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว และส่งเสริมให้มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

3. ทางด้านสังคม

กิจกรรมทางด้านพลศึกษาซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกเขาจะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ มีความสุภาพ มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในสิทธิผู้อื่น เสียสละประโยชน์ส่วนตนและเป็นผู้นำ – ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรู้พฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนร่วมได้เป็นอย่างดีเพื่อจะช่วยเหลือแก้ไข ให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นที่ปรารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ทางด้านสติปัญญา

แม้ว่าไม่มีผลการวิจัยมาสนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาช่วยให้บุคคลเป็นผู้ที่มีสามารถสะสม รวบรวมความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรองตีความหมายหรืออธิบายความรู้นั้น ๆ ได้โดยตรงก็ตาม แต่มีเหตุผลพอที่จะทำให้เชื่อได้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาภายใต้การจัดการและควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ผู้มีส่วนร่วมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมนั้น ๆ พอสมควร และผู้ที่มีส่วนร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะเข้าร่วมอย่างสนุกสนานและมีความหมายแก่ตนเอง ยิ่งกว่านั้นในการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิดและนำประสบการณ์ของตนเองมาใช้ในการพิจารณาให้ได้สิ่งที่ถูกต้อง และดีกว่าเสมอ

สหายันท์ สุขยั้ง (2543: 38) ได้สรุปประโยชน์การออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอประจำจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์ สมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริง แจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (2550: 3-4) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายช่วยพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายจิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม บุคลิกภาพ และเศรษฐกิจ ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมส่วนในวัยเด็ก สำหรับผู้ใหญ่การออกกำลังกายจะช่วยรักษาสุขภาพและสมรรถภาพที่ดีอยู่แล้วให้คงสภาพ มิให้เสื่อมสภาพลง ช่วยปรับปรุงสุขภาพและสมรรถภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรค ตลอดจนช่วยแก้ไข พื้นฟูสภาพร่างกายอีกด้วย การออกกำลังกายจึงมีประโยชน์มากมายดังนี้คือ

1. ระบบไหลเวียนโลหิต

- 1.1 ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น สามารถสูบฉีดโลหิตไปสู่ปอดและร่างกายมากขึ้น
- 1.2 อัตราการเต้นของหัวใจทั้งขณะพักและขณะออกกำลังกายช้าลงทำให้ไม่เหนื่อยง่าย
- 1.3 เพิ่มปริมาณหลอดโลหิตฝอยมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้นทำให้การไหลเวียน

โลหิตดีขึ้น

- 1.4 ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

2. ระบบหายใจ

- 2.1 กล้ามเนื้อทรวงอกแข็งแรงและขยายใหญ่ขึ้น ความจุปอดและความยืดหยุ่นของ
- 2.2 เพิ่มปริมาณโลหิตไปสู่ปอดทำให้การไหลเวียนของปอดดีขึ้น
- 2.3 เพิ่มประสิทธิภาพในการแลกเปลี่ยนก๊าซที่ปอด ปอดสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น

ปอดเพิ่มขึ้น

การหายใจมีประสิทธิภาพ เหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็วขึ้น

3. ระบบชีวเคมีในเลือด

- 3.1 ลดปริมาณคอเลสเตอรอล (Cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ทำให้
- อัตราเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันและโรคหลอดเลือดสมองอุดตันลดลง
- 3.2 เพิ่ม HDL Cholesterol ซึ่งช่วยลดการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
- 3.3 ลดน้ำตาลส่วนเกินในเลือด เป็นการช่วยป้องกันโรคเบาหวาน

4. ระบบประสาทและจิตใจ

- 4.1 ลดความวิตกกังวลและคลายความเครียด
- 4.2 ทำให้มีความสุขและรู้สึกสบายใจ เพราะสารเอ็นโดรฟิน หลั่งออกมาจากสมอง

ขณะที่ออกกำลังกาย

- 4.3 ช่วยพัฒนาการประสานความสัมพันธ์ การทรงตัวและการควบคุมตนเอง

5. ระบบฮอร์โมน

ช่วยกระตุ้นต่อมไร้ท่อต่าง ๆ เช่น

5.1 ต่อมหมวกไต ส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น

5.2 ต่อมไทรอยด์ กระตุ้นการทำงานของสมอง ระบบไหลเวียนโลหิตและกล้ามเนื้อ

5.3 ตับอ่อน ผลิตอินซูลิน ควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น

6. ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ

6.1 เพิ่มขนาดเส้นใยและมัดกล้ามเนื้อทำให้เยื่อหุ้มสมองมีความหนา เหนียวและแข็งแรง

6.2 กระดูกมีความหนาแน่นและแข็งแรงเพิ่มขึ้น

6.3 เอ็นของข้อต่อมีความเหนียวและหนาขึ้น ยึดเหนี่ยวได้ดี ทำให้ข้อต่อแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการพัฒนาการทางด้านร่างกาย การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายจึงจำเป็นต้องให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับเจตคติและความรู้ความเข้าใจของแต่ละบุคคล ซึ่งในปัจจุบันกิจกรรมด้านการออกกำลังกายและกีฬามีมากมายหลายชนิดให้เลือกแล้วแต่ปัจจัยความพร้อมของแต่ละคน

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีหลายประเภท แต่ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของบุคคลนั้น การออกกำลังกายที่นิยมกันในปัจจุบัน ได้แก่

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควร การเดินในระยะต้นควรใช้เวลา 15 - 30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคนที่จะเดิน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น (นที รักษ์พลเมือง; และวิชัย วन्दุรงค์วรรณ. 2530: 12) เดินก้าวเท้ายาว ๆ ในจังหวะเร็ว เพราะจะต้องใช้พลังงานมากกว่าการเดินก้าวเท้าสั้น ๆ ทีเดียว การเดินชนิดนี้ต้องรู้สึกหอบพอสมควร จึงจะพอรักษาให้ร่างกายแข็งแรงได้ การเดินไม่หักโหมเหมือนการวิ่งจึงเหมาะกับผู้สูงอายุหรือคนไข้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เวลาที่เดินออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือ ตอนเย็นที่จะเผาผลาญอาหารที่เหลือจากการรับประทานอาหาร และร่างกายไม่มีโอกาสนำไปเก็บในรูปของคลอเลสเตอรอลหรือไตรกลีเซอไรด์ได้ แต่อย่ารับประทานอาหารเพิ่มเติมหลังจากออกกำลังกายด้วยการเดินแล้ว ควรเดินในที่ที่มีอากาศที่ปลอดโปร่ง ปราศจากสารพิษ เช่น ควันทรายนต์ หรือควันจากโรงงานอุตสาหกรรม (เสก อักษรานุเคราะห์. 2534ก: 107)

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายในระยะเริ่มต้น ควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5 - 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นการเดิน หายเหนื่อยแล้วค่อยวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้นโดยเพิ่มระยะทางหรือเพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย (นที รักษ์พลเมือง; และวิชัย วन्दุรงค์วรรณ. 2530: 117)

การวิ่งอยู่กับที่นั้นทำได้สะดวกในทุก ๆ ที่ อาจทำที่ระเบียงบ้าน ห้องรับแขก ในห้องนอนหรือแม้แต่ในห้องน้ำก็ได้

การขี่จักรยาน การขี่จักรยานเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีประเภทหนึ่ง เหมาะสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรือมีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ ซึ่งไม่เหมาะสมกับการวิ่งเหยาะแต่การขี่จักรยานต้องใช้เวลามากกว่าการวิ่ง โปรแกรมการขี่จักรยานที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพคือ ขี่จักรยานวันละ 30 นาที จากวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และ 45 – 60 นาที ในวันเสาร์ – อาทิตย์ (จรรยาพร ธรณินทร์. 2530: 51) วิธีขี่จักรยานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยขี่ด้วยความเร็วพอควรแต่ล้ำเสมอ หรือขี่ช้า ๆ เป็นช่วง ๆ ระยะทางที่ใช้ควรไกลพอสมควรเป็นระยะแรก ๆ อาจใช้สัก 4 – 6 กิโลเมตร ก่อน ต่อไปจึงเพิ่มระยะทางและความเร็วให้ได้ตามกำหนด ควรเลือกจักรยานที่เหมาะสมกับรูปร่าง ดูแลยางให้สูบลมให้แข็งพอที่จะขี่ไปได้สบาย ตรวจสอบเบรกและส่วนอื่น ๆ เพื่อความปลอดภัยในการขี่ ไม่ควรขี่ไปย่านชุมชนหรือที่มีการจราจรหนาแน่น (นที รักษ์พลเมือง; และ วิชัย วन्दวงค์วรรณ. 2530: 117)

การว่ายน้ำ การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด เพราะร่างกายได้เคลื่อนไหวทุกส่วน ได้คุณค่า แรงการใช้พลังงาน นอกจากนี้ยังมีแรงพยุงในน้ำจึงเหมาะสำหรับคนอ้วนหรือผู้ที่มีปัญหาข้อต่อ (จรรยาพร ธรณินทร์. 2530: 52) การว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ คือฝึกสัปดาห์ละ 3 – 5 ครั้ง เช่น ศุกร์ – เสาร์ – อาทิตย์ เพราะเป็นวันที่เหมาะสมที่จะปลีกตัวไปว่ายน้ำ เป้าหมายของการว่ายน้ำคือ อย่างน้อยฝึกให้ได้สัปดาห์ละ 90 นาที การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะทาง 300 เมตร ติดต่อกันภายในเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและการเล่นกีฬาอื่น ๆ คือ ไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายน้ำช้าหรือว่ายน้ำ 100 เมตรช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น (นที รักษ์พลเมือง; และ วิชัย วन्दวงค์วรรณ. 2530: 117)

การเต้นแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่นำเอาท่าบริหารร่างกายมาผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะการเต้นรำที่จะกระตุ้นหัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่ง ด้วยระยะเวลาซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จุดสำคัญของการเต้นแอโรบิกต้องให้ร่างกายหนักหรือรุนแรง พอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วถึงอัตราเป้าหมาย เมื่อเต้นแอโรบิกจนกระทั่งการเต้นของหัวใจถึงอัตราเป้าหมาย จึงค่อย ๆ ลดความหนักหรือความรุนแรงลงจนกระทั่งหยุดเต้น ปกติต้องเต้นติดต่อกันอย่างน้อย 15 นาที โดยไม่รวมเวลาอบอุ่นร่างกายและช่วงผ่อนคลาย โดยแบ่งทำเป็นสัปดาห์ ๆ ละ 3 – 5 ครั้ง

การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะให้ผลต่อองค์ประกอบความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกัน สามารถแบ่งออกได้ดังนี้คือ (ดำรง กิจกุลศล. 2527: 61-83)

1. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Recreational exercise) ซึ่งมักจะมี คำนำหน้าเสมอ เช่น เล่นกอล์ฟ ฯลฯ จุดประสงค์เพื่อการเข้าสังคม ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้จะได้ผล ต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรง หรือไม่ขึ้นกับผู้เล่นและวิธีการเล่น

2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป (General fitness exercise) ได้แก่ การบริหาร ร่างกายต่าง ๆ รวมถึงการออกกำลังกายแบบรำมวยจีน ซึ่งถ้าทำอย่างถูกต้องแล้วจะมีประโยชน์ต่อ สุขภาพ เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจและปอด (Cardiopulmonary exercise, True fitness exercise หรือ Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานกันแต่ละ ประเภทที่ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ และสมรรถภาพ การทำงานของปอดและหัวใจ ดังนี้

3.1 ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็นแบบไม่เคลื่อนไหวที่ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น อย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการลดการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ หัวใจ และยังทำให้เกิดความดันซิสโตลิกสูงขึ้นได้ และแบบเคลื่อนไหวที่เป็นการออกกำลังกายชนิดที่ กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันแรงดึงตัวใน กล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการทำกิจกรรมใด ก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เป็นประโยชน์ต่อความ แข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวดี เช่น การเดิน การวิ่ง เหยาะ ๆ การว่ายน้ำ การวิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น ซึ่งการเดินควรเป็นการเดินเร็ว จะต้องรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออกพอควร เดินติดต่อกัน 20-30 นาที

3.3 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย (Flexibility and relaxation activity) เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำ ๆ กัน ด้วยการยืด (Stretching) กล้ามเนื้อและเอ็น เพื่อให้ สามารถเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายในระยะอบอุ่น ร่างกาย และระยะผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกโยคะ การฝึกไทชิ (มวยจีน) เป็นการออกกำลังกายที่มีการ ควบคุมการเคลื่อนไหวและการหายใจเป็นสำคัญ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่นความตึงตัว ของกล้ามเนื้อ และสมรรถภาพของปอดและหัวใจได้จากที่ได้กล่าวถึงชนิดของการออกกำลังกาย สรุป

ได้คือ การออกกำลังกายมีหลายชนิด แต่ละชนิดก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และจิตใจ ได้แก่ ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ได้สังสรรค์กับเพื่อน ๆ และที่สำคัญ ทำให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะระบบหัวใจและปอดมีการทำงานหนักขึ้น กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงคงทน กระดูกแข็งแรงไม่เปราะหักง่าย ฯลฯ เป็นต้น

วิชาชีพพยาบาลกับการออกกำลังกาย

พยาบาลวิชาชีพเป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่มีจำนวนมากที่สุด จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขปี พ.ศ. 2547 มีจำนวน 86,231 คน คิดเป็นร้อยละ 76.90 ลักษณะงานของวิชาชีพพยาบาลเป็นงานด้านบริการที่มีสตรีเป็นผู้ประกอบวิชาชีพนี้เป็นส่วนใหญ่ มีหน้าที่ให้บริการด้านการรักษาพยาบาล การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูสมรรถภาพแก่บุคคล ครอบครัวและชุมชน พยาบาลวิชาชีพส่วนใหญ่ต้องปฏิบัติงานหมุนเวียนเวรเช้า เวรบ่าย เวรดึก อย่างต่อเนื่องตลอด 24 ชั่วโมง ต้องปรับรอบการนอนใหม่ มีความอ่อนเพลียเหนื่อยล้าจากภาระงานที่มีปริมาณมาก ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย ความทุกข์ทรมานทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ประสบกับสิ่งไม่สดชื่นสวยงาม และสภาวะอารมณ์ที่ไม่คงที่ของผู้ป่วยและญาติ (ทัศนา บุญทอง. 2532)

พยาบาลวิชาชีพเป็นผู้มีความรู้ความสามารถครบด้านบริหาร บริการ วิชาการ และบทบาทสำคัญอีกบทบาทคือ เป็นผู้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพ พยาบาลวิชาชีพ จึงควรเป็นผู้นำด้านสุขภาพ และเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพอย่างถูกต้องและเหมาะสม การที่พยาบาลวิชาชีพจะดูแลสุขภาพประชาชนให้มีสุขภาพที่ดี พยาบาลวิชาชีพต้องมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี จึงจะสามารถให้บริการการพยาบาลที่ดีได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า พยาบาลวิชาชีพต้องทำงานที่สัมพันธ์กับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของบุคคลอื่น ๆ ในด้านสุขภาพอนามัยซึ่งเป็นปัจจัยหลักในการสร้างคุณภาพชีวิตของคนไทยทั่วไป ดังนั้นพยาบาลวิชาชีพจึงจำเป็นต้องสร้างคุณภาพชีวิตของตนเองให้เกิดความสุข ความพอใจก่อนจึงมีกำลังในการช่วยเหลือสร้างคุณภาพชีวิตของคนอื่น ๆ ได้ ซึ่งในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมากมาย ได้แก่ ความคาดหวังของสังคมที่ต้องการให้เป็นผู้เสียสละ อดทน ยึดแน่นแจ่มใส ตลอดเวลาในการทำงาน (มนัสวี เจริญเกษมวิทย์. 2546: 38; อ้างอิงจาก อุดม สุภาไตร; และสมจิตต์ กาญจนโกคิน. 2529)

จากลักษณะและสังคมไทยที่สตรีมีบทบาทเป็นภรรยาและมารดา เป็นผู้ให้การดูแลหรือให้บริการ ทำให้สตรีมีการออกกำลังกายน้อย แม้ว่าในปัจจุบันสตรีจะมีบทบาทสำคัญต่าง ๆ ในการทำงานมากขึ้น แต่ยังมีบทบาทความรับผิดชอบในครอบครัวคงเดิม การขาดพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จึงส่งผลให้สตรีมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคและความเจ็บป่วยได้ง่าย พยาบาลวิชาชีพซึ่งส่วนใหญ่เป็นสตรีและมีความรู้ความเข้าใจในประโยชน์ของการออกกำลังกาย แต่จากลักษณะงาน การพักผ่อนที่ต่างจากการทำงานทั่วไปความเครียดจากภาระงานต่าง ๆ รวมถึงภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน ทำให้มีการออกกำลังกายระดับต่ำ

จากการศึกษาภาวะสุขภาพของพยาบาลในโรงพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,000 คน ของ ทัศนอมขวัญ ทวีบุญ; ทัศนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร; และพิชชดา วิรัชพินทุ (2537: บทคัดย่อ) พบว่า พยาบาลเคยเจ็บป่วยและมีโรคประจำตัวถึงร้อยละ 45.50 ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายในระดับต่ำโดยออกกำลังกายไม่เป็นประจำร้อยละ 44.20 และไม่ออกกำลังกายร้อยละ 34.40 การศึกษาของ เพ็ญศรี ระเบียบ; และคณะ (2534) เรื่องพฤติกรรมการดูแลตนเองของพยาบาล พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองที่ยังปฏิบัติได้ไม่ดีคือการออกกำลังกาย และการศึกษาของ สมจิตรา เหมงาเกษ (2539) เกี่ยวกับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร ตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ทั้ง 7 ด้าน พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่อยู่ในระดับต่ำสุดคือ การออกกำลังกาย

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า พยาบาลวิชาชีพมีการออกกำลังกายในระดับต่ำ ความแข็งแรงของร่างกายและระบบภูมิคุ้มกันร่างกายจึงต่ำ ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ และงานอาชีพต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้นพยาบาลวิชาชีพควรมีการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตามแนวคิดใหม่ที่เน้นการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน และจากการทำงานอาชีพ ได้แก่ การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์การเดินติดต่องานแทนการใช้โทรศัพท์ เป็นต้น

แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 – 2554

(คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554. 2550: ออนไลน์)

แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ได้จัดทำขึ้นโดยผ่านกระบวนการวิเคราะห์ สังเคราะห์ปัญหาและแนวโน้มของระบบสุขภาพไทยที่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยแวดล้อม ที่เป็นทุนทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งในบริบทภายในประเทศและภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและรอบด้าน ทิศทางของการพัฒนาในแผนฉบับนี้ ยังคงมีทิศทางหลักที่สานต่อจากแผนที่ผ่านมา แต่ให้ความสำคัญ

ต่อยอดความคิด สร้างจินตนาการสุขภาพใหม่และมุ่งสู่จุดหมายที่เป็นเอกภาพในการสร้างระบบสุขภาพไทยที่พึงประสงค์ที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อการพัฒนาสุขภาพที่เป็นองค์รวม ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ การรวมพลังทั้งสังคมเพื่อสร้างสุขภาพ และการน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นฐานคิดและขับเคลื่อนไปสู่การปฏิบัติ ทั้งในการดำเนินชีวิต การบริหารและการพัฒนาทางด้านสุขภาพในทุกมิติ ทุกระดับ และทุกภาคส่วน ที่สอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาประเทศในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 สรุปสาระสำคัญของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 ได้ดังนี้

1. **วิสัยทัศน์** ได้กำหนดวิสัยทัศน์ระบบสุขภาพไทยที่สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันภายใต้แนวปฏิบัติปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ไว้ว่า “มุ่งสู่ระบบสุขภาพพอเพียง เพื่อสร้างให้สุขภาพดี บริการดี สังคมดี ชีวิตมีความสุขอย่างพอเพียง”

2. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของระบบสุขภาพพอเพียง

- 2.1 มีรากฐานที่เข้มแข็งจากการมีความพอเพียงทางสุขภาพในระดับครอบครัวและชุมชน
- 2.2 มีความรอบคอบและรู้จักประมาณอย่างมีเหตุผลในด้านการเงินการคลังเพื่อสุขภาพในทุกระดับ เช่น การรู้จักระมัดระวังเรื่องการใช้จ่ายซื้อหาอุปกรณ์หรือเครื่องมือทางการแพทย์
- 2.3 มีการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและใช้อย่างรู้เท่าทัน โดยเน้นภูมิปัญญาไทย และการพึ่งตนเอง
- 2.4 มีบูรณาการด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค รักษาพยาบาลฟื้นฟูสภาพ และคุ้มครองผู้บริโภค
- 2.5 มีระบบภูมิคุ้มกันที่ให้หลักประกันและคุ้มครองสุขภาพ
- 2.6 มีคุณธรรม จริยธรรมคือซื่อตรง ไม่โลภมาก และรู้จักพอ

3. แนวคิดหลักในการพัฒนาสุขภาพ

แนวคิดหลักที่ 1 : จากเศรษฐกิจพอเพียงสู่ระบบสุขภาพพอเพียง

ปรัชญานำทาง เศรษฐกิจพอเพียง มีหลักการสำคัญ 7 ประการ

1. ยึดทางสายกลาง
2. มีความสมดุลพอดี
3. รู้จักพอประมาณ
4. การมีเหตุผล
5. มีระบบภูมิคุ้มกัน
6. รู้เท่าทันโลก

7. มีคุณธรรมและจริยธรรม

แนวคิดหลักที่ 2 : สุขภาพดีเป็นผลดีจากสังคมดี

ในสังคมดี คนเจ็บป่วยน้อยหายเร็วเพราะสังคมที่พัฒนาอย่างมีคุณภาพ จะมีภัยคุกคามต่อสุขภาวน้อย และสุขภาพของทุกคนได้รับการดูแลอย่างทั่วถึงเพียงพอ

4. สถานการณ์ปัญหาสุขภาพ

ปัญหาสุขภาพและแนวโน้มโรคภัยไข้เจ็บ มีปัจจัยร่วมที่สามารถวิเคราะห์แยกเป็นกลุ่มเพื่อใช้ในการสร้างยุทธศาสตร์ เพื่อป้องกันและแก้ไข ดังนี้

4.1 ภัยคุกคามต่อสุขภาพจากพฤติกรรมเสี่ยง

โรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง มีอุบัติการณ์สูงขึ้นอย่างมาก เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น ความดันโลหิตสูงหรือกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ในประเทศไทยปี 2546 มีอัตราการเจ็บป่วยโรคหัวใจสูงเป็นอันดับหนึ่ง คือ มีอุบัติการณ์สูงถึง 451.45 ต่อแสนประชากร โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และมะเร็ง มีอุบัติการณ์ 389.83, 380.75 และ 101.67 ตามลำดับ ความเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังเหล่านี้เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงที่สามารถป้องกันได้ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา สิ่งมีเน่าสารเสพติด รวมทั้งเกิดจากการเครียด และขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม

4.2 ความเสี่ยงจากการบริโภคอาหาร

อาหารและน้ำสะอาดเป็นปัญหาใหญ่ของโลก องค์การอาหารและเกษตร ระบุว่า ช่วงปี 2541 – 2543 ประเทศไทยมีประชากรหิวโหยร้อยละ 18 มีผู้ป่วยรักษาโรคจากอาหารและน้ำเป็นพาหะในปี 2544 ประมาณ 19 ล้านครั้ง คิดเป็นสูญเสียปีละ 6,000 ล้านบาท แบบแผนการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไปทำให้คนไทยเสียชีวิตจากการกินไม่ถูกต้องเหมาะสมในปี 2547 ถึง 61,320 คน

4.3 การขาดการออกกำลังกาย

สถานการณ์การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของคนไทยดีขึ้นอย่างต่อเนื่องแต่ยังอยู่ในอัตราเพียงร้อยละ 34.7 ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ การที่เยาวชนออกกำลังกายน้อย ทำให้ปัญหาโภชนาการเกินเพิ่มมากขึ้นในปี 2548 พบเด็กโภชนาการเกินร้อยละ 17 คาดว่าอีก 10 ปีข้างหน้า 1 ใน 5 ของเด็กปฐมวัยจะเป็นโรคอ้วน

4.4 อุบัติเหตุ อุบัติภัย และความรุนแรง

อุบัติเหตุจากการจราจรทำให้สูญเสียทางเศรษฐกิจปีละ แแสนล้านบาท พิจารณาสะสม 65,000 ปี 2545 เสียชีวิต 14,000 คน บาดเจ็บปีละเกือบล้านคน

4.5 ปัญหาโรคเอดส์ ประเทศไทยสามารถลดการระบาดของโรคลงได้ จากมีผู้ติดเชื้อรายใหม่สูงสุดในปี 2534 ถึง 143,000 คน เหลือ 19,000 คน ในปี 2546 และปี 2548 ผู้ติดเชื้อรายใหม่ 17,000 คน ถึงปัจจุบันมีผู้ป่วยเอดส์ทั้งสิ้น 288,672 คน

4.6 ปัญหาสุขภาพจิต ในปี 2547 มีผู้ติดสุรากว่า 7.8 ล้านคนหรือร้อยละ 28.5 คน
1.6 ล้านคน ป่วยด้วยโรคอารมณ์แปรปรวน อีก 8.4 แสนคนด้วยโรควิตกกังวล จากการสำรวจเด็ก
และวัยรุ่นเพียงร้อยละ 30 รู้สึกรว่าพ่อแม่ให้ความรักความเอาใจใส่ ในขณะที่ เด็กกว่า 6 แสนคน กำลัง
มีปัญหาสุขภาพจิตที่ควรได้รับความช่วยเหลือ

5. เป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์ในการสร้างระบบสุขภาพพอเพียง

- 5.1 สุขภาพดีให้เป็นวิถีชีวิต ในทุกช่วงวัยตั้งแต่ครรภ์มารดาถึงเชิงตะกอน
- 5.2 ระบบบริการสุขภาพมีคุณภาพ เป็นมิตร ใส่ใจในความทุกข์ และมีความ
ละเอียดอ่อนต่อความเป็นมนุษย์
- 5.3 หลักประกันด้านสุขภาพให้ความอุ่นใจและมั่นคงปลอดภัยในชีวิต ทั้งยามปกติ
ยามเจ็บป่วยและยามวิกฤต
- 5.4 สังคมไทยอยู่เย็นเป็นสุข เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ อุดมด้วยภูมิปัญญา มีวัฒนธรรม
ที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ สันติภาพ และการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของความเป็นมนุษย์

6. จุดเน้นประเด็นยุทธศาสตร์สำคัญ

- 6.1 สร้างระบบบริการสุขภาพและการแพทย์ ที่มีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับบริการ
- 6.2 สร้างวัฒนธรรมสุขภาพ และวิถีที่พอเพียง เพื่อสังคมแห่งสุขภาพะ
- 6.3 สร้างภูมิคุ้มกันและความพร้อมเพื่อลดผลกระทบจากภัยคุกคามสุขภาพต่าง ๆ
- 6.4 สร้างทางเลือกสุขภาพที่หลากหลายผสมผสานภูมิปัญญาไทยและสากลอย่างรู้เท่าทัน
- 6.5 สร้างระบบสุขภาพฐานความรู้ด้วยการจัดการความรู้
- 6.6 สร้างเอกภาพและธรรมาภิบาลในการจัดการระบบสุขภาพ

7. มาตรการสนับสนุนประเด็นยุทธศาสตร์

7.1 ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 : สร้างระบบบริการสุขภาพและการแพทย์ ที่มี
ความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับบริการ

- 1) เร่งรัดพัฒนาและขยายระบบบริการปฐมภูมิที่มีคุณภาพและเป็นที่ศรัทธาเชื่อถือ
ในชุมชนเพื่อลดความแออัดในโรงพยาบาล
- 2) ลดความขัดแย้งที่นำไปสู่การฟ้องร้อง ด้วยการปรับปรุงการสื่อสาร การสร้าง
กลไกการไกล่เกลี่ยและการเรียนรู้กระบวนการสันติวิธี
- 3) ปรับการบริหารและสร้างระบบงานให้สามารถสร้างกำลังใจและแรงจูงใจให้
บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข มีความสุขและเห็นคุณค่าของการทำงาน
- 4) ส่งเสริมวัฒนธรรมด้านการเงินการคลังสุขภาพ เพื่อการจัดหาและจัดสรร
ทรัพยากรให้สอดคล้องกับภาระงานและความจำเป็นในการให้บริการประชาชน

5) ยกย่องคุณภาพบริการในระบบหลักประกันสุขภาพต่าง ๆ ให้สูงเสมอภาคกัน และสามารถตอบสนองต่อความต้องการที่หลากหลายของผู้ใช้บริการ

6) สร้างระบบการแพทย์ฉุกเฉินและการแพทย์ตติยภูมิ ให้มีคุณภาพและมีระบบการส่งต่อที่มีประสิทธิภาพ

7) ส่งเสริมอุดมคติของวิชาชีพด้านสุขภาพทั้งในระบบการศึกษาและในการทำงาน ด้วยการสนับสนุนอุดมการณ์เพื่อสังคม การทำความดี และความภูมิใจในคุณค่าของงาน

7.2 ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 2 : สร้างวัฒนธรรมสุขภาพ และวิถีชีวิตที่พอเพียง เพื่อสังคมแห่งสุขภาวะ

1) สร้างจิตสำนึกและวัฒนธรรมสุขภาพผ่านการสื่อสารสาธารณะและการเรียนรู้ทั้งในและนอกระบบการศึกษา

2) สร้างกลไกและกระบวนการนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพได้อย่างเพียงพอในสังคม

3) ส่งเสริมภาคประชาสังคมและการรวมตัวกันทำงานส่วนรวมด้วยจิตสาธารณะ รวมทั้งขยายงานอาสาสมัครเพื่อสุขภาพ ชมรมและกลุ่มสุขภาพในชุมชนให้เกิดจิตวิญญาณของการอาสาสมัครทั่วทั้งแผ่นดิน

4) เสริมสร้างระบบสุขภาพชุมชนและภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เข้มแข็งอย่างพอเพียงพึ่งตนเองและพึ่งพากันได้อย่างเกื้อกูล

5) เร่งรัดงานเชิงรุก โดยเฉพาะด้านอาหาร การออกกำลังกาย สุขภาพจิตและสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ

6) ส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาหรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณ เพื่อการพัฒนาคุณภาพคน ให้มีชีวิตที่ดั่งงามเต็มศักยภาพของความเป็นมนุษย์

7.3 ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3 : สร้างภูมิคุ้มกันและความพร้อมเพื่อลดผลกระทบจากภัยคุกคามสุขภาพต่างๆ

1) เตรียมความพร้อมด้านการแพทย์และสาธารณสุขในทุกระดับให้สามารถรับมือกับภัยพิบัติทั้งจากธรรมชาติและจากวินาศภัยที่มนุษย์ก่อขึ้น

2) สร้างเสริมศักยภาพระบบการเฝ้าระวังการควบคุมป้องกันและการรักษาพยาบาลโรคอุบัติใหม่ / อุบัติซ้ำและโรคเรื้อรัง

3) จัดระบบการเฝ้าระวังและการจัดการเกี่ยวกับความรุนแรงด้วยการทำงานเชิงรุกเพื่อป้องกันการเกิดผลกระทบต่อความเป็นอยู่ที่ดี รวมทั้งเร่งรัดพัฒนาศักยภาพการทำงานด้วยการเฝ้าระวังผลกระทบจากความรุนแรงอย่างเป็นระบบ

4) สร้างความรู้ ความเข้าใจ และระบบการรับรองที่มีศักยภาพ เพื่อลดผลกระทบด้านลบ จากกระแสโลกาภิวัตน์ ทุนนิยมโลก และการค้าเสรี

5) เสริมความเข้มแข็งให้แก่แผนงานด้านการควบคุมการบริโภคที่เป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพ เช่น น้ำตาล เกลือ อาหารมัน ยาสูบ บุหรี่ เหล้า รวมทั้งพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

7.4 ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 4 : สร้างทางเลือกสุขภาพที่หลากหลายผสมผสานภูมิปัญญาไทยและสากลอย่างรู้เท่าทัน

1) เร่งรัดการพัฒนาสมุนไพรให้สามารถใช้ได้อย่างได้ผลและพอเพียง ทั้งสำหรับครัวเรือน ชุมชน และระดับประเทศ เพื่อการพึ่งตนเองได้

2) ส่งเสริมการบูรณาการการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก ในระบบบริการสุขภาพแห่งชาติ

3) ส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและระบบสุขภาพชุมชน ให้มีศักยภาพการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง

4) พัฒนาวิทยาศาสตร์การแพทย์และเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่มีประสิทธิภาพปลอดภัย และสมประโยชน์เพื่อให้สามารถ พึ่งตนเองได้อย่างพอเพียง

5) สร้างระบบการประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ ควบคู่ไปกับการวางแผนการใช้ประโยชน์ที่รู้จักประมาณอย่างมีเหตุผลตามแนวคิด เศรษฐกิจพอเพียง

6) สร้างทางเลือกที่หลากหลายในการเยียวยารักษาโรคเพื่อลดการใช้ยาและเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ฟุ่มเฟือยและมีราคาแพง

7.5 ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 5 : สร้างระบบสุขภาพฐานความรู้ด้วยการจัดการความรู้

1) สร้างองค์กรเรียนรู้และประยุกต์แนวคิดการจัดการความรู้ในองค์กรทุกระดับ

2) สร้างเสริมระบบประกันคุณภาพองค์กรควบคู่กับการสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้และการใช้ความรู้ในระบบบริการ

3) จัดระบบการตรวจสอบนโยบายและการบริหารให้เป็นไปอย่างมีการใช้ข้อมูลและความรู้เป็นฐานการตัดสินใจ

4) เสริมความเข้มแข็งด้านการศึกษาวิจัยและการพัฒนาให้เป็นระบบครบวงจร

5) สร้างเครือข่ายการเรียนรู้ที่มีความเข้มแข็งในเรื่องท้องถิ่นและมีศักยภาพเชื่อมโยงไปสู่สากล

6) พัฒนาระบบข้อมูลสาธารณสุขให้ทันสมัย เชื่อถือได้และเอื้อต่อการเข้าถึงและการนำไปใช้ประโยชน์

7.6 ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 6 : สร้างเอกภาพและธรรมาภิบาลในการจัดการระบบสุขภาพ

- 1) สร้างความเป็นหนึ่งเดียวของระบบสุขภาพบนความหลากหลายของหน่วยงานด้านสุขภาพที่สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีบูรณาการ
- 2) ส่งเสริมและสนับสนุนการกระจายอำนาจด้านสุขภาพให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถพัฒนาระบบการจัดการด้านสุขภาพให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชน
- 3) สร้างระบบธรรมาภิบาลและสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เกื้อกูลต่อการทำงานเพื่อประโยชน์สาธารณะ
- 4) ปรับโครงสร้าง กลไกและกระบวนการนโยบายและแผนให้เอื้อต่อการมีส่วนร่วม ทั้งการร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมได้ประโยชน์ และร่วมรับผิดชอบ
- 5) สร้างเสริมภาวะผู้นำด้านสุขภาพทุกระดับให้สามารถสร้างความร่วมมือของภาคส่วนต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

8. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญา ที่แนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศ ให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผลรวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบและความระมัดระวังอย่างยิ่ง ในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน ขณะเดียวกันต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติโดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎีและนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริตและให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญาและความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับ การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม จากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

ลักษณะการทำงานของพยาบาลในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่

ด้านบริหาร

1. ร่วมวางแผนในการพัฒนาระบบการให้บริการในหอผู้ป่วย ได้แก่
 - 1.1 แผนพัฒนาหน่วยงานประจำปี
 - 1.2 แผนพัฒนาระบบการทำงานในหอผู้ป่วย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
 - 1.3 แผนการบริหารจัดการ อุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ ภายในหน่วยงานให้เพียงพอและเหมาะสม

1.4 แผนในการจัดอาคารสถานที่ สิ่งแวดล้อมภายในหอผู้ป่วยให้เป็นระบบ ปลอดภัย และเหมาะสมต่อการปฏิบัติงาน

2. ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าทีมการพยาบาล ซึ่งมีหน้าที่ดังนี้

2.1 การรับและส่งเวร การเยี่ยมตรวจผู้ป่วยทางการพยาบาล

2.2 มอบหมายงานให้แก่เจ้าหน้าที่ในทีมการพยาบาลตามความรู้ ความสามารถและความเหมาะสมกับปริมาณ เพื่อคุณภาพของการพยาบาล

2.3 ร่วมนิเทศ ติดตาม การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ระดับรองและผู้ฝึกอบรมงาน

2.4 ประสานงานระหว่างบุคลากรในทีมสุขภาพ และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งภายในและภายนอกโรงพยาบาลเพื่อการดูแลและพยาบาลผู้ป่วยแบบองค์รวม

3. นิเทศการปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล

3.1 วางแผนการเรียนการสอน ให้เหมาะสมกับความรู้ ความสามารถของนักศึกษาและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนของสถาบันการศึกษา

3.2 มอบหมายงานนิเทศ และการให้ความรู้แก่นักศึกษาพยาบาลให้กับบุคลากรในทีม อย่างเหมาะสมตามความสามารถของบุคลากรในทีม

3.3 ร่วมจัดตารางการขึ้นฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล

4. ช่วยจัดอัตรากำลังเจ้าหน้าที่หมุนเวียนปฏิบัติงานตลอด 24 ชั่วโมง กรณีเจ้าหน้าที่ลาจลาป่วยฉุกเฉินและการเสริมอัตรากำลังในภาวะวิกฤติ

5. ร่วมจัดการควบคุม กำกับดูแล การเฝ้าระวังการแพร่กระจายเชื้อโรคภายในหอผู้ป่วย

6. ควบคุมการเบิก จ่าย วัสดุ ครุภัณฑ์ทุกชนิด รวมทั้งสารน้ำทางหลอดเลือดและอื่น ๆ

7. ควบคุมการดูแล การบำรุงรักษา และตรวจสอบสภาพการใช้งานของอุปกรณ์เครื่องมือทางการแพทย์ ให้สามารถใช้งานได้ตลอดเวลาและทันที่

8. ควบคุม การตรวจสอบคุณภาพเวชภัณฑ์ยาและที่ไม่ใช่ยา พร้อมทั้งดูแลเรื่องการบริหาร เวชภัณฑ์ยาให้ถูกต้องและเหมาะสมกับผู้ป่วย

9. ร่วมประเมินการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ภายในหอผู้ป่วย เพื่อพิจารณาความดีความชอบ

10. ร่วมประชุมและประสานงานในแผนกผู้ป่วย

11. ร่วมประชุมประจำเดือนของหน่วยงาน เพื่อตอบรับนโยบายจากหัวหน้าหอผู้ป่วยพร้อมทั้งร่วมรับฟังและเสนอแนะแนวทางการปรับปรุงการแก้ไขภายในหอผู้ป่วย

ด้านการบริการ

1. ให้การพยาบาลผู้ป่วยทุกประเภทมีการประเมินสภาพปัญหาทั้งแรกรับและปัจจุบัน การวินิจฉัยทางการพยาบาล การติดตามเฝ้าระวังและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น การให้ความรู้

ความเข้าใจแก่ผู้ป่วยและญาติ การดูแลต่อเรื่อง และการพยาบาลผู้ป่วยแบบองค์รวม โดยเน้นผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง และครอบครัว ชุมชนของผู้ป่วยมีส่วนร่วม ตลอดจนการบันทึก ติดตามการรักษาตามมาตรฐานการพยาบาล

2. ร่วมเยี่ยมตรวจผู้ป่วยพร้อมกับสหวิชาชีพ พร้อมทั้งให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยและญาติทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม
3. ใช้อุปกรณ์ เครื่องมือพิเศษทางการแพทย์ในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยและญาติทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม
4. ช่วยแพทย์ทำการหัตถการด้วยความถูกต้องรวดเร็วและมีประสิทธิภาพถูกต้องตามเทคนิคและหลักวิชาการ
5. ดูแล วินิจฉัยสั่งการพยาบาลช่วยเหลือปฏิบัติการกู้ชีพตามสภาวะของผู้ป่วยได้ถูกต้องเหมาะสมทันต่อเหตุการณ์
6. ให้การพยาบาลผู้ป่วยเพื่อฟื้นฟูสภาพ เพื่อให้ร่างกายสู่สภาพปกติโดยเร็วและป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้
7. ตรวจสอบคุณภาพของเวชภัณฑ์ยาและที่ไม่ใช่ยา รวมทั้งสารน้ำชนิดต่างและสามารถใช้ในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยอย่างมีประสิทธิภาพ ปลอดภัยและถูกต้องตามหลักวิชาการ
8. เตรียมผู้ป่วยในการส่งตรวจพิเศษต่างๆ อาทิ การตรวจวินิจฉัยด้วยคลื่นความถี่สูงตามหลักวิชาการ และแผนการรักษาของแพทย์ ตลอดจนการสื่อสารให้ความรู้ ความเข้าใจต่อผู้ป่วยและญาติ เพื่อลดความวิตกกังวลและร่วมมือในการตรวจวินิจฉัย
9. ร่วมตรวจคัดกรองเด็กและให้ภูมิคุ้มกัน
10. การให้คำแนะนำผู้ป่วยก่อนจำหน่ายออกจากหอผู้ป่วย
11. สอนสุขศึกษารายกลุ่ม และรายบุคคลแก่ญาติและผู้ป่วย
12. ร่วมปฏิบัติงานในการดูแลผู้ป่วยขณะส่งต่อ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ยามากูชิ; และ โอคาตะ (Yamaguchi; & Okada. 1988) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ พบว่าแม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย วัตถุประสงค์ของนักศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ

ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ ปัจจัยต่างๆ มีดังนี้ 1) ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก 2) ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ 3) ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมูลนี้ได้จากสมาชิก 186 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน (5 สาขา) ในโตเกียวประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตามทดสอบสมมติฐานเพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพคือ ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 23 การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989: 1591 – A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่นๆ โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายภายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักมีปัญหาเรื่องดิน ฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือมีภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรม การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้นเพศ ก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993: 2735 – A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการ ความแรงด่วน และกำหนดแผน เพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษานั้นหนาแน่น การละโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานธุรการและสถาปนิก ผลการวิจัยปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินงานตั้งแต่การวางแผน การวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและการดำเนินการ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1997: 6341) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 30 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุ จำนวน 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 54-65 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมที่เข้าร่วมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการวิจัยพบว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น

ส่วนกีฬาประเภททีมไม่ควรคัดออกจากกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

คาร์เตอร์และคนอื่น ๆ (Carter; et al. 2002: Abstract) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานสำหรับสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน กลุ่มสตรีที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีจำนวน 80 คน มีอายุระหว่าง 65 – 75 ปี และแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่เข้าโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานและอีกกลุ่มหนึ่งเป็น กลุ่มควบคุม กลุ่มสตรีสูงอายุที่เข้าโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจะได้รับการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 20 สัปดาห์ติดต่อกัน เพื่อจะพัฒนารูปร่างและการทรงตัวให้ดีขึ้น ผลการศึกษาพบว่าสตรีในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาทางด้านการทรงตัวมากกว่าสตรีในกลุ่มควบคุม 4.9 เปอร์เซนต์ และมีการพัฒนาความแข็งแรงของข้อเข่ามากกว่าสตรีในกลุ่มทดลองถึง 12.8 เปอร์เซนต์ ดังนั้นโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจึงเป็นวิธีการที่ง่ายและไม่มีค่าใช้จ่ายสูงในการที่จะช่วยพัฒนาปัจจัยเสี่ยง 2 ประการต่อการหกล้มของสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน

แลมบี และคนอื่น ๆ (Lamb; et al. 2002: Online) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินโดยมีเป้าหมายที่จะส่งเสริมประชาชนให้มีการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ผู้ที่เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ เป็นบุคคลที่มีอายุ อยู่ระหว่าง 40-70 ปี และเป็นผู้ที่มีการออกกำลังกายไม่เพียงพอ โดยผู้วิจัยได้แบ่งบุคคลออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่ง เป็นกลุ่มที่ได้รับการแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คือ ประมาณ 120 นาทีต่อสัปดาห์และจะได้รับรางวัลถ้าหากมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามโครงการที่ได้แนะนำไว้ ส่วนกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มที่ได้รับการแนะนำเช่นเดียวกับกลุ่มที่หนึ่ง แต่จะเพิ่มด้วยการให้ข้อมูลและการสนับสนุนให้เข้าร่วมในโครงการการเดินเพื่อสุขภาพที่มีสมาชิกภายในชุมชนเป็นผู้นำในการเดิน ผลการศึกษาพบว่าเมื่อระยะเวลาผ่านพ้นไป 1 ปี บุคคลที่อยู่ในกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มที่จะปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ได้ในระดับปานกลาง (120 นาทีต่อสัปดาห์) มากกว่าบุคคลในกลุ่มที่หนึ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินก็เป็นวิธีการที่ดีอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้

ลิลลี่ควิสท์ (ประพนธ์ พูลลาภ. 2551: 22; อ้างอิงจาก Lilyquist. 2005: Online) ได้ศึกษาการวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย : ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราถี่ของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัดอุปสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกาย กับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลอง คือ ผู้ใหญ่ จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่เคยออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ

(Demographic survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการศึกษาพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตใหม่ การควบคุมน้ำหนัก และการยอมรับทางสังคม ระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และกลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับอัตราของการออกกำลังกาย

งานวิจัยในประเทศ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่าง โดยใช้ค่าที (t – test) และค่าเอฟ (F – Test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีทดสอบของนิวแมน – คูลส์ (Newman – Kuel Method) ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอ ตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. วันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 – 10.00 น. และ 16.30 – 18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรส ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวนตามอายุ ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 – 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี และ 21 – 30 ปี มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี และ 21 -30 ปี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยวิโรฒ ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการและการให้บริการ การออกกำลังกาย โดยหน่วยใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิกด้วย นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ

มานะ หมอยาดี (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนนายเรืออากาศ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือมีภาพยนตร์หรือ เทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิชาการ มาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกให้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู และระดับมากคือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ ว่ายน้ำ และรักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้าสำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุดคือ มีหน่วยงานและบุคคลที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดการและดำเนินด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้อง เหมาะสมมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

สังวร เพ็ญสวัสดิ์ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ โดยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการค้าต่างประเทศ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 300 คน จากประชากรทั้งสิ้น 864 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมา 295 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.33 นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC*) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t – test) ผลการศึกษาพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศอยู่ในระดับมาก และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรชายและหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านปรากฏว่ามีความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สายนต์ จันบำรุง (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ดายมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการกับลูกจ้างในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้มีจำนวน 3,780 คน โดยแยกเป็นข้าราชการ 2,275 คน และลูกจ้างจำนวน 1,505 คน ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างแบบง่าย ได้กลุ่มตัวอย่าง 350 คน แยกเป็นข้าราชการ 200 คน และลูกจ้าง 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t – test) ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย
2. ข้าราชการและลูกจ้างโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ยิ่งศักดิ์ เฝ้าอินจันทร์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดหมายเพื่อทราบความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อความต้องการกิจกรรม ออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานครเป็นชาย 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 เป็นหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 อายุระหว่าง 8 - 12 ปี 223 คน คิดเป็นร้อยละ 58.22 อายุระหว่าง 13 - 18 ปี 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 ระดับชั้นประถมศึกษา 243 คน คิดเป็นร้อยละ 60.75 ระดับชั้นมัธยมศึกษา 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.25

2. ความต้องการการให้บริการการออกกำลังกาย ด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่มอายุระหว่าง 8 - 12 ปี และ 13 - 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

สมาชิกระดับประถมศึกษา มีความต้องการด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความเข้าใจ

ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ ความเข้าใจ ในการศึกษา การเลือกใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี มีความต้องการในระดับมากที่สุด ส่วนสมาชิกระดับมัธยมศึกษามีความต้องการทุกด้านในระดับมาก

3. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ กรีฑา วายน้ำ ฟุตบอล และสนุกเกอร์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ บาสเกตบอล วายน้ำ ฟุตบอล สนุกเกอร์ และเทควันโด ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล ยูโดและเทควันโด ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ แบดมินตัน วอลเลย์บอล กรีฑา แอนด์บอล รักบี้ ฟุตบอล หมากรุก ยูโด วิ่งเพื่อสุขภาพ และแอโรบิกด้านซ์

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แร้บอด แอนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากรอส ฮอกกี้ ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่-กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิกด้านซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แร้บอด ซอฟท์บอล หมากรอส ฮอกกี้ กระบี่-กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ มวยสากล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก มวยไทย มวยปล้ำ ยูโด สควอช และยกน้ำหนัก ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ มวยสากล ตะกร้อวง ยิมนาสติก มวยไทย มวยปล้ำ ยูโด สควอช และสนุกเกอร์

กนกธาดา อ่อนทองหลาง (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพความเป็นจริง และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นบุคลากรของกรมศุลกากร สำนักงานใหญ่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,002 คน เป็นชาย จำนวน 1,118 คน หญิง 884 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 240 คน เป็นชาย 150 คน หญิง 90 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอนผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 - 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในสภาพปานกลางยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรที่อยู่ในระดับมากที่สุดสองระดับอายุ ส่วนเพศหญิงอายุ 20 - 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด

2. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 - 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไปมีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ทุกรายการ ส่วนในเพศหญิงอายุ 20 - 35 ปีและ 35 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรจะอยู่ในระดับมาก

โสภา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 มี 4 ด้าน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านวันเวลาและกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 368 คน แยกเป็น เพศชาย 165 คน เพศหญิง 203 คน โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น .88 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางวิจัยทางสังคมศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ สภาพความเป็นจริง โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 52.22 ในรายชื่อมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 81.50 ความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 ในรายชื่อนักศึกษาต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.60 และต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย - หญิง คิดเป็นร้อยละ 47.80

2. ด้านบุคลากร สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 57.06 ในรายข้อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.30 ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.17 ในรายข้อต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 ต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 37.80 ต้องการ

ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยเฉพาะและมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50

3. ด้านวิชาการ สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีวิทยากรมาบรรยายไม่มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ และไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายข้อไม่มีการเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 78.80 ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนา หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.00 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายข้อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.70

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.85 ต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.00 - 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.79 ต้องการกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38

กรวิทย์ ช่วยดู (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จำนวน 300 คน เป็นชาย 100 คน เป็นหญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 70.64

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่ามีสภาพเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 53.18

1.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหาร การจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.73

1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหาร การจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.23

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 37.52

2.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็น ร้อยละ 44.73

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 35.60

ชำนานู เรืองมาก (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการ ออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 การ วิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความ เชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็น ร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความ ต้องการด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.21 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 38.42

กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการ และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา จำนวน 350 คน เป็นเพศชาย 220 คน และเพศหญิง 130 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 99.14 และสภาพและความต้องการการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 23.54 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.46 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.37 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.63 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71
3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.69 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.31 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73
4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.05 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล

5. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

นฤมล หวานดี (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขต

เทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 จำนวน 285 คน ซึ่งได้มาจากการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยใช้สถิติที (t - test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มีวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน แต่ละครั่งใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.28 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 28.72 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.2 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 40.33 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.67 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.81 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.19 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง โดยที่กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ

3. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 พบว่า ประชาชนที่มีเพศ และอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ปวีณา เรืองบุรพ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลตากลี จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 500 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์

ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100 ช่วงอายุที่มีความต้องการมากที่สุด คือ อายุต่ำกว่า 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.60 อายุ 18-44 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.40 อายุ 45-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.00 และอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 24.00

2. ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลในด้านต่าง ๆ ของประชาชนในอำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550

2.1 ความต้องการด้านทำเลที่ตั้งของศูนย์กีฬา โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.16 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ มีความต้องการด้านทำเลที่ตั้งอยู่ใกล้ศูนย์อนามัย

2.2 ด้านสนามกีฬาหรือสถานที่สำหรับออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.59 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ มีความต้องการสนามเดินรำลึก

2.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ความต้องการบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณศูนย์กีฬา

2.4 ด้านสาธารณสุข โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.69 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ที่ซึ่งนำหนัก วัดส่วนสูง

เอกศักดิ์ สีวะรวม (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ใน 3 ด้าน คือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทั้งสิ้น 300 คน โดยใช้วิธีดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วนำมาหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติที่ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550

- 1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 85.84
รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 99.00
- 1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 83.13 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก คิดเป็นร้อยละ 97.00

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550

- 2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53
- 2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51
- 2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม มีความต้องการการออกกำลังกายกีฬาเปตองมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.70 รองลงมา คือ แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 66.70

3. เปรียบเทียบความต้องการระหว่างเพศและอายุผู้ที่ออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550

- 3.1 เพศชายและหญิง โดยรวม มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 3.2 ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมาและประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป โดยรวม มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พอสรุปได้ว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนส่วนมากแล้วมีความต้องการมาก แต่กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายนั้น เป็นไปตามสภาพของหน่วยงาน เพศ และวัยของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นผู้วิจัย จึงสนใจที่จะศึกษาถึง ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ซึ่งแบ่งด้านที่ศึกษาออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ ด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ พยาบาลวิชาชีพทั้งหมดในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่

ปี พ.ศ. 2551 สังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 468 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่

ปี พ.ศ. 2551 การประมาณการขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เกรจซีและมอร์แกน

(เทเวศร์ พิริยะพูนท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. n.d.) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

214 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แต่การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้

กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 220 คน

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

โรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่	ประชากร				กลุ่มตัวอย่าง			
	ประสบการณ์การทำงาน							
	1-10 ปี	11-20 ปี	21 ปี ขึ้นไป	รวม	1-10 ปี	11-20 ปี	21 ปี ขึ้นไป	รวม
1. โรงพยาบาลกระบี่	55	107	40	202	25	50	19	94
2. โรงพยาบาลอ่าวลึก	15	30	10	55	7	14	5	26
3. โรงพยาบาลเหนือคลอง	12	27	7	46	6	13	3	22
4. โรงพยาบาลคลองท่อม	10	17	12	39	5	8	6	19
5. โรงพยาบาลปลายพระยา	9	19	10	38	4	9	5	18
6. โรงพยาบาลลำทับ	8	15	7	30	4	7	3	14
7. โรงพยาบาลเขาพนม	12	21	10	43	6	10	5	21
8. โรงพยาบาลเกาะลันตา	5	7	3	15	2	3	1	6
รวม	126	243	99	468	59	114	47	220

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามลักษณะ

แบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check – list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มากปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็น 4 ด้าน

1. ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์
2. ด้านการจัดดำเนินการ
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร ตำรา บทความ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ ทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. สร้างแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ และนำมาปรับปรุงแก้ไข
4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาเนื้อหาเพื่อหาความเที่ยงตรง (Content Validity) ของแบบสอบถาม
5. นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ มาปรับปรุงแก้ไข และนำแบบสอบถามไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท ตรวจสอบอีกครั้งก่อนที่จะนำไปทดลองใช้
6. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
7. นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.98
8. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลต่างๆ ในจังหวัดกระบี่ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และรวบรวมแบบสอบถามคืน
3. เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ ร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ข้อมูลปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย มาหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัญหาและความต้องการ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. การแปลความหมายค่าเฉลี่ยปัญหาและความต้องการ โดยใช้หลักการแบ่งช่วงการแปลผลตามหลักของการแบ่งอันตรภาพชั้น (Class interval) โดยใช้หลักที่ว่า เอาค่าสูงสุดลบด้วยค่าต่ำสุด แล้วหารด้วยจำนวนช่วงหรือระดับที่ต้องการแปลผล ในการวิจัยนี้ได้แบ่งออกเป็น 5 ระดับ จะเป็นดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2552: ออนไลน์)

$$\text{พิสัย} = 5 - 1 = 4 \text{ หารด้วย } 5 = 0.8 \text{ จะได้เกณฑ์ดังนี้}$$

ระดับค่าเฉลี่ย	ระดับปัญหาและความต้องการ
4.21 – 5.00	หมายถึง มากที่สุด
3.41 – 4.20	หมายถึง มาก
2.61 – 3.40	หมายถึง ปานกลาง
1.81 – 2.60	หมายถึง น้อย
1.00 – 1.80	หมายถึง น้อยที่สุด

4. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย ตามตัวแปรสถานภาพสมรส โดยใช้การทดสอบค่าที (t - test) แล้วนำมาเสนอในรูปแบบความเรียง

5. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย ตามตัวแปรประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ให้นำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method)

6. นำแบบสอบถาม ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-Distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of Square)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ ร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ข้อมูลปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย มาหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความต้องการ แล้วนำเสนอในรูปตาราง ประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย ตามตัวแปรสถานภาพสมรส โดยใช้การทดสอบค่าที (t - test) แล้วนำมาเสนอในรูปความเรียง
4. เปรียบเทียบปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย ตามตัวแปรประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ให้นำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method)
5. นำแบบสอบถาม ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆมาสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนครั้งที่ออกกกำลังกายต่อสัปดาห์		
1 – 2 ครั้ง	142	64.55
3 – 4 ครั้ง	63	28.64
5 ครั้งขึ้นไป	15	6.82
สถานภาพ		
โสด	71	32.27
สมรส	149	67.73
ประสบการณ์การปฏิบัติงาน		
1 – 10 ปี	68	30.91
11 – 20 ปี	105	47.73
21 ปีขึ้นไป	47	21.36
การศึกษา		
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	207	94.09
ปริญญาโท	13	5.91
รวม	220	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ จำนวน 220 คน ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 64.55 ส่วนใหญ่สมรสแล้ว ร้อยละ 67.73 ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานพยาบาลวิชาชีพ 11 – 20 ปี ร้อยละ 47.73 และส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ร้อยละ 94.09

ตาราง 3 ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล
ของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 (n = 220)

อันดับ	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1.	เดิน	140	63.64
2.	แอโรบิกแดนซ์	95	43.18
3.	วิ่ง	86	39.09
4.	จักรยาน	59	26.82
5.	แบดมินตัน	41	18.64
5.	โยคะ	41	18.64
6.	ว่ายน้ำ	34	15.45
7.	เปตอง	9	4.09
8.	เทเบิลเทนนิส	6	2.73
8.	ลีลาศ	6	2.73
8.	เทนนิส	6	2.73
9.	ไทเก๊ก	4	1.82
9.	บาสเกตบอล	4	1.82
10.	วอลเลย์บอล	3	1.36

จากตาราง 3 แสดงว่า พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 มีความต้องการกิจกรรมและกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การเดิน จำนวน 140 คน จากพยาบาลทั้งหมดจำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 63.64 รองลงมา คือ แอโรบิกแดนซ์ และการวิ่ง ร้อยละ 43.18 และ 39.03 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล
ของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

ตาราง 4 ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551
ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ (n = 220)

รายการ	ปัญหา		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย	3.52	1.07	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาด	3.46	1.00	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทสะดวก	3.63	1.12	มาก
4. มีแสงสว่างเพียงพอในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.53	1.11	มาก
5. มีห้องน้ำและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.18	1.24	ปานกลาง
6. การบริการน้ำดื่มไว้ตามสถานที่ต่าง ๆ ให้สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	3.30	1.24	ปานกลาง
7. มีที่นั่งพักผ่อนในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.34	1.13	ปานกลาง
8. มีอุปกรณ์กีฬาให้เลือกหลายชนิด	3.55	1.25	มาก
9. ความทันสมัยของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	3.45	1.24	มาก
10. อุปกรณ์ที่ใช้มีความปลอดภัย	3.57	1.21	มาก
รวม	3.45	0.93	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของ
จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ โดยรวมมีปัญหาอยู่ใน
ระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 (S.D. = 0.93)

ตาราง 5 ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551
ด้านการจัดดำเนินการ (n = 220)

รายการ	ปัญหา		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ผู้ออกกำลังกายมีความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	3.37	0.92	ปานกลาง
2. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงพยาบาล	3.12	1.11	ปานกลาง
3. มีการจัดบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกที่มาใช้บริการ	3.23	1.03	ปานกลาง
4. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย	3.18	1.06	ปานกลาง
5. จัดป้ายประชาสัมพันธ์เพื่อให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	3.22	1.09	ปานกลาง
6. งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอ	3.34	1.21	ปานกลาง
7. มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา	3.44	1.11	มาก
8. ท่านต้องการให้องค์กรของท่านมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	3.73	1.06	มาก
9. ท่านต้องการเวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.79	1.02	มาก
10. ท่านต้องการให้องค์กรสนับสนุนการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.79	0.99	มาก
รวม	3.42	0.81	มาก

จากตาราง 5 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านการจัดดำเนินการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 (S.D. = 0.81)

ตาราง 6 ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551
 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 220)

รายการ	ปัญหา		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	3.47	1.09	มาก
2. บุคลากรมีความตั้งใจดูแลเอาใจใส่สมาชิก	3.40	1.07	ปานกลาง
3. มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย	3.37	1.07	ปานกลาง
4. บุคลากรสามารถให้คำแนะนำในการออกกำลังกายได้	3.35	1.06	ปานกลาง
5. มีบุคลากรมีความตรงต่อเวลาในการเปิดให้บริการ	3.35	1.10	ปานกลาง
6. มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการเบิกจ่ายอุปกรณ์	3.27	1.19	ปานกลาง
7. มีบุคลากรให้ความสะดวกในการรับฝากสิ่งของ ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	3.25	1.16	ปานกลาง
8. บุคลากรที่อำนวยความสะดวกมีจำนวนเพียงพอ	3.20	1.15	ปานกลาง
9. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย และตอบข้อสงสัยในการออกกำลังกายได้	3.25	1.16	ปานกลาง
10. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	3.38	1.18	ปานกลาง
รวม	3.33	1.01	ปานกลาง

จากตาราง 6 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล
 ของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง
 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 (S.D. = 1.01)

ตาราง 7 ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551
ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 220)

รายการ	ปัญหา		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.18	1.02	ปานกลาง
2. การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.24	0.95	ปานกลาง
3. การจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.21	1.03	ปานกลาง
4. การจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.15	1.08	ปานกลาง
5. การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงพยาบาล	3.18	1.00	ปานกลาง
6. การให้ความรู้เสี่ยงตามสาย	3.10	1.07	ปานกลาง
7. การจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้ออกกำลังกาย	3.08	1.04	ปานกลาง
8. การจัดทำป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นอุปกรณ์กีฬาแต่ละประเภท	3.14	1.08	ปานกลาง
9. สถานที่สำหรับค้นคว้าและศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.10	1.07	ปานกลาง
10. การจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละ 2 ครั้ง	3.24	1.03	ปานกลาง
รวม	3.16	0.92	ปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมมีปัญหายอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.16 (S.D. = 0.92)

ตาราง 8 ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551
(n = 220)

รายการ	ปัญหา		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์	3.45	0.93	มาก
2. ด้านการจัดดำเนินการ	3.42	0.81	มาก
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.33	1.01	ปานกลาง
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย	3.16	0.92	ปานกลาง
รวม	3.34	0.81	ปานกลาง

จากตาราง 8 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 (S.D.=0.81)

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่
ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ (n = 220)

รายการ	ความต้องการ		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย	4.11	0.90	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาด	4.15	0.85	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทสะดวก	4.16	0.93	มาก
4. มีแสงสว่างเพียงพอในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.04	0.88	มาก
5. มีห้องน้ำและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.80	1.07	มาก
6. การบริการน้ำดื่มไว้ตามสถานที่ต่าง ๆ ให้สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	3.89	1.06	มาก
7. มีที่นั่งพักผ่อนในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.97	0.95	มาก
8. มีอุปกรณ์กีฬาให้เลือกหลายชนิด	4.10	0.97	มาก
9. ความทันสมัยของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	4.05	0.93	มาก
10. อุปกรณ์ที่ใช้มีความปลอดภัย	4.25	0.88	มากที่สุด
รวม	4.05	0.77	มาก

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 (S.D. = 0.77)

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่
ปี พ.ศ. 2551 ด้านการจัดดำเนินการ (n = 220)

รายการ	ความต้องการ		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ผู้ออกกำลังกายมีความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	4.00	0.85	มาก
2. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงพยาบาล	3.82	0.92	มาก
3. มีการจัดบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกที่มาใช้บริการ	3.77	0.86	มาก
4. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย	3.77	0.88	มาก
5. จัดป้ายประชาสัมพันธ์เพื่อให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	3.79	0.84	มาก
6. งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอ	4.04	0.85	มาก
7. มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา	4.00	0.82	มาก
8. ท่านต้องการให้องค์กรของท่านมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	4.14	0.81	มาก
9. ท่านต้องการเวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	4.15	0.80	มาก
10. ท่านต้องการให้องค์กรสนับสนุนการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	4.16	0.80	มาก
รวม	3.96	0.68	มาก

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านการจัดดำเนินการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 (S.D. = 0.68)

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่
ปี พ.ศ. 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 220)

รายการ	ความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	3.96	0.82	มาก
2. บุคลากรมีความตั้งใจดูแลเอาใจใส่สมาชิก	3.96	0.81	มาก
3. มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย	3.93	0.81	มาก
4. บุคลากรสามารถให้คำแนะนำในการออกกำลังกายได้	3.93	0.81	มาก
5. มีบุคลากรมีความตรงต่อเวลาในการเปิดให้บริการ	3.95	0.81	มาก
6. มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการเบิกจ่ายอุปกรณ์	3.91	0.80	มาก
7. มีบุคลากรให้ความสะดวกในการรับฝากสิ่งของ ของผู้ที่มาออกกำลังกาย	3.89	0.89	มาก
8. บุคลากรที่อำนวยความสะดวกมีจำนวนเพียงพอ	3.76	0.84	มาก
9. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย และตอบข้อสงสัยในการออกกำลังกายได้	3.85	0.87	มาก
10. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	4.00	0.84	มาก
รวม	3.91	0.72	มาก

จากตาราง 11 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล
ของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก
มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 (S.D. = 0.72)

ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่
ปี พ.ศ. 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย (n = 220)

รายการ	ความต้องการ		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.68	0.79	มาก
2. การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.79	0.82	มาก
3. การจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.75	0.84	มาก
4. การจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.74	0.78	มาก
5. การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงพยาบาล	3.70	0.87	มาก
6. การให้ความรู้เสี่ยงตามสาย	3.63	0.86	มาก
7. การจัดทำป้ายโฆษณาเชิญชวนให้ออกกำลังกาย	3.70	0.86	มาก
8. การจัดทำป้ายให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นอุปกรณ์กีฬาแต่ละประเภท	3.72	0.87	มาก
9. สถานที่สำหรับค้นคว้าและศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.62	0.89	มาก
10. การจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละ 2 ครั้ง	3.82	0.88	มาก
รวม	3.71	0.73	มาก

จากตาราง 12 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 (S.D. = 0.73)

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่
ปี พ.ศ. 2551 (n = 220)

รายการ	ความต้องการ		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์	4.05	0.77	มาก
2. ด้านการจัดดำเนินการ	3.96	0.68	มาก
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.91	0.72	มาก
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย	3.71	0.73	มาก
รวม	3.91	0.60	มาก

จากตาราง 13 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล
ของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91
(S.D.=0.60)

ตาราง 14 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของ
จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ตามตัวแปรสถานภาพสมรส

รายการ	โสด (n=71)		สมรส (n=149)		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์	3.98	0.84	4.09	0.74	1.00	.317
2. ด้านการจัดดำเนินการ	3.85	0.74	4.01	0.64	1.64	.102
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.81	0.78	3.96	0.69	1.49	.137
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ ในการออกกำลังกาย	3.61	0.80	3.77	0.69	1.53	.127
รวม	3.81	0.72	3.96	0.53	1.53	.128

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพใน
โรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ของพยาบาลที่ยังโสด มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.81 และ
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.72 และพยาบาลที่สมรสแล้ว มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.96 และ
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.53 จากการทดสอบความแตกต่าง พบว่า พยาบาลวิชาชีพใน
โรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความต้องการการ
ออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่
ปี พ.ศ. 2551 จำแนกตามตัวแปรประสบการณ์การปฏิบัติงาน

รายการ	1 - 10 ปี		11 - 20 ปี		21 ปีขึ้นไป	
	(n=68)		(n=105)		(n=47)	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์	4.23	0.74	4.11	0.71	3.66	0.83
2. ด้านการจัดดำเนินการ	4.03	0.69	4.06	0.63	3.64	0.68
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	4.05	0.70	3.94	0.70	3.66	0.77
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ ในการออกกำลังกาย	3.79	0.75	3.73	0.71	3.57	0.74
รวม	4.02	0.62	3.96	0.56	3.63	0.58

จากตาราง 15 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล
ของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ของพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 1 – 10 ปี มี
ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.02 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.62 พยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การ
ปฏิบัติงาน 11 – 20 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.56 และพยาบาล
วิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เท่ากับ 0.58

ตาราง 16 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของ
จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ตามตัวแปรประสบการณ์การปฏิบัติงาน

รายการ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์	ระหว่างกลุ่ม	2	9.73	4.87	8.70*	.000
	ภายในกลุ่ม	217	121.30	0.56		
2. ด้านการจัดดำเนินการ	ระหว่างกลุ่ม	2	6.27	3.14	7.22*	.001
	ภายในกลุ่ม	217	94.30	0.43		
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ระหว่างกลุ่ม	2	4.48	2.24	4.41*	.013
	ภายในกลุ่ม	217	110.30	0.51		
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ ในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	1.34	0.67	1.27	.283
	ภายในกลุ่ม	217	114.74	0.53		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	4.80	2.40	7.09*	.001
	ภายในกลุ่ม	217	73.55	0.34		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 แสดงว่า พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ที่มี
สถานภาพสมรสต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05

ตาราง 17 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์

ประสบการณ์		1 – 10 ปี	11 – 20 ปี	21 ปีขึ้นไป
การปฏิบัติงาน	$\bar{x}$	4.23	4.11	3.66
1 – 10 ปี	4.23	-	0.12	0.57*
11 – 20 ปี	4.11	-	-	0.45*
21 ปีขึ้นไป	3.66	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ของพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป แตกต่างกับ พยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 1 - 10 ปี และ 11 – 20 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 18 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความถี่ของการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านการจัดดำเนินการ

ประสบการณ์		1 – 10 ปี	11 – 20 ปี	21 ปีขึ้นไป
การปฏิบัติงาน	$\bar{x}$	4.03	4.06	3.64
1 – 10 ปี	4.03	-	0.03	0.39*
11 – 20 ปี	4.06	-	-	0.42*
21 ปีขึ้นไป	3.64	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 18 แสดงว่า ความถี่ของการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านการจัดดำเนินการ ของพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป แตกต่างกับ พยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 1 - 10 ปี และ 11 – 20 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 19 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ประสบการณ์		1 – 10 ปี	11 – 20 ปี	21 ปีขึ้นไป
การปฏิบัติงาน	$\bar{x}$	4.05	3.94	3.66
1 – 10 ปี	4.05	-	0.11	0.39*
11 – 20 ปี	3.94	-	-	0.28
21 ปีขึ้นไป	3.66	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 19 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป แตกต่างกับ พยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 1 - 10 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 20 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความถี่ของการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

ประสบการณ์		1 – 10 ปี	11 – 20 ปี	21 ปีขึ้นไป
การปฏิบัติงาน	$\bar{x}$	4.02	3.96	3.63
1 – 10 ปี	4.02	-	0.06	0.39*
11 – 20 ปี	3.96	-	-	0.33*
21 ปีขึ้นไป	3.63	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 แสดงว่า ความถี่ของการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ของพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป แตกต่างกับ พยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 1 - 10 ปี และ 11 – 20 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์

- 1.1 ควรมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่หลากหลายชนิด มีความทันสมัย
- 1.2 ไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกายในกีฬาบางชนิด เช่น สนามกีฬาบาสเกตบอล
- 1.3 มีสถานที่ในโรงพยาบาลมีไม่เพียงพอต่อการสร้างสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย
- 1.4 อยากให้มีการปรับปรุงพื้นที่ได้เฟลตพยาบาลเป็นห้องฟิตเนสจะได้สามารถ

ออกกำลังกายได้ทันทีเมื่อว่างจากการอยู่เวร

2. ด้านการจัดดำเนินการ

- 2.1 ควรมีการนำเต้นแอโรบิกหรือโยคะหลังเลิกงาน
- 2.2 อยากให้โรงพยาบาลสนับสนุนในด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย
- 2.3 การดำเนินการล่าช้า เนื่องจากไม่ใช่ปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไขเร่งด่วน
- 2.4 ควรมีงบประมาณ การจัดการที่ชัดเจน
- 2.5 จัดเวลาให้บุคลากรในโรงพยาบาลได้มีการออกกำลังกายในแต่ละวันเป็นประจำ
- 2.6 ผู้บริหารระดับสูงควรดำเนินการในการจัดทำแผนปฏิบัติการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ในเชิงนโยบายที่ชัดเจนเพื่อให้ทุกคนในองค์กรรับทราบเหมือนกัน สร้างการมีส่วนร่วมและชักจูงใจอย่างทั่วถึงเน้นความต่อเนื่องและยั่งยืน

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

- 3.1 ขาดบุคลากรในการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย
- 3.2 ต้องการให้มีผู้นำในการออกกำลังกาย
- 3.3 อยากให้มีวิทยากรที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านออกกำลังกายโดยเฉพาะมาให้ความรู้
- 3.4 ควรมีบุคลากรที่มีความรู้และผ่านการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้บริการเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายภายในโรงพยาบาล
- 3.5 จัดให้บุคลากรเป็น Roll Model ที่ดีในด้านการออกกำลังกาย

4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

- 4.1 อาจมีเสียงตามสายเชิญชวนให้บุคคลทั่วไปหรือพยาบาลเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
- 4.2 อยากให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทดสอบสมรรถภาพหรือมีมหกรรมด้านสุขภาพ
- 4.3 ควรมีแผนพับเรื่องของการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ
- 4.4 ควรจัดมหกรรมรณรงค์การออกกำลังกายปีละครั้งร่วมกับชุมชน
- 4.5 จัดบอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

5. ด้านอื่น ๆ

- 5.1 อยากให้หัวหน้าองค์กรสนับสนุนการออกกำลังกาย หรือให้เจ้าหน้าที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาทั้งระดับจังหวัดและระดับเขตโดยให้เป็นวันทำการไม่ใช่ต้องแลกเวรไปแข่งกีฬาเอง
- 5.2 บุคลากรขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
- 5.3 อยากให้หน่วยงานให้การสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายและให้คำแนะนำเป็นรายบุคคล
- 5.4 อยากให้โรงพยาบาลมีความชัดเจนด้านนโยบายในการส่งเสริมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเช่นการจัดเจ้าหน้าที่ทดแทนการปฏิบัติงานกรณีที่เจ้าหน้าที่ต้องไปแข่งขันกีฬา
- 5.5 ควรมีกิจกรรมการวัดสมรรถภาพร่างกายเพื่อประเมินสภาพร่างกายในขณะนั้น

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ตามสถานภาพสมรส และประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน

สมมุติฐานในการวิจัย

1. พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน
2. พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงานต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ จำนวน 220 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้
- ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check – list)
- ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับคือ มากที่สุด มากปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ ด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย
- ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยไปทำการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ ร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ข้อมูลปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย มาหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัญหาและความต้องการ แล้วนำเสนอในรูปตาราง ประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย ตามตัวแปรสถานภาพสมรส โดยใช้การทดสอบค่าที (t - test) แล้วนำมาเสนอในรูปความเรียง
4. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย ตามตัวแปรประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ให้นำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method)
5. นำแบบสอบถาม ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 สรุปผลตามหัวข้อดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ข้อมูลทั่วไป

พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ จำนวน 220 คน ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 64.55 มีการออกกำลังกาย 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 28.64 และมีบางส่วนออกกำลังกาย 5 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 6.82 ด้านสถานภาพ สมรสแล้วจำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 67.73 และเป็นโสด จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 33.27 ด้านประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ปฏิบัติงาน 11 – 20 ปี จำนวน 105 คน คิดเป็น ร้อยละ 47.73 มีประสบการณ์ปฏิบัติงาน 1 – 10 ปี จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 30.91 มีประสบการณ์ปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 21.36 และมีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 94.09 ปริญญาโท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 5.91

2. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ

ในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 มีความต้องการกิจกรรมและกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การเดิน ร่องลงมา คือ แอโรบิกแดนซ์ และการวิ่ง ร้อยละ 43.18 และ 39.03 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

1. ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551

ผลการวิจัยพบว่า โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 (S.D.=0.81) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

1.1 ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ พบว่าโดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 และข้อที่มีปัญหามาก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายถ่ายเทสะดวก มีอุปกรณ์ที่ใช้มีความปลอดภัย มีอุปกรณ์กีฬาให้เลือกหลายชนิด มีแสงสว่างเพียงพอในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63, 3.57, 3.55, 3.53 ตามลำดับ

1.2 ด้านการจัดดำเนินการ พบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 และข้อที่มีปัญหามาก ได้แก่ ท่านต้องการให้องค์กรสนับสนุนการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ท่านต้องการเวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ท่านต้องการให้องค์กรของท่านมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา ผู้ออกกำลังกายมีความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอโดย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.79, 3.79, 3.73, 3.44, 3.37, 3.34 ตามลำดับ

1.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 โดยข้อที่มีปัญหามาก ได้แก่ บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47

1.4 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย พบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.16 โดยข้อที่มีปัญหาระดับปานกลางที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละ 2 ครั้ง มี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.24 ร่องลงมา คือการจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงพยาบาล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21, 3.18, 3.18 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัด กระบี่ ปี พ.ศ. 2551

ผลการวิจัยพบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 (S.D.=0.60) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

2.1 ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 และข้อที่มีความต้องการมากที่สุดได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้มีความปลอดภัยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 รองลงมาได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทสะดวก สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาด สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย อุปกรณ์ที่ใช้มีความปลอดภัย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16, 4.15 และ 4.11 ตามลำดับ

2.2 ด้านการจัดดำเนินการ พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 และข้อที่มีความต้องการมากที่สุดได้แก่ ท่านต้องการให้องค์กรสนับสนุนการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ท่านต้องการเวลาวางในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ท่านต้องการให้องค์กรของท่านมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16, 4.15 และ 4.14 ตามลำดับ

2.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และข้อที่มีความต้องการมากที่สุดได้แก่ มีบุคลากรดูแลความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี บุคลากรมีความตั้งใจ ดูแลเอาใจใส่สมาชิก มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 3.96

2.4 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย พบว่าโดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 และข้อที่มีความต้องการมากที่สุดได้แก่ การจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละ 2 ครั้ง การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.79, 3.75 และ 3.74 ตามลำดับ

3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล ของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

3.1 ตามตัวแปรสถานภาพสมรส พยาบาลที่ยังโสด มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.81 (S.D.=0.72) และพยาบาลที่สมรสแล้ว มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.96 (S.D.=0.53) จากการวิเคราะห์ความแตกต่าง พบว่า พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

3.2 ตามตัวแปรประสบการณ์การปฏิบัติงาน พยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 1 – 10 ปี มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.02 (S.D.=0.62) พยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์

การปฏิบัติงาน 11 – 20 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 (S.D.=0.56) และพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 (S.D.=0.58) จากการวิเคราะห์ความแตกต่างพบว่า พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 พบว่า พยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป แตกต่างกับ พยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 1 - 10 ปี และ 11 – 20 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

3.2.1 ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ ของพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป แตกต่างกับ พยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 1 - 10 ปี และ 11 – 20 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2.2 ด้านการจัดดำเนินการ ของพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป แตกต่างกับ พยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 1 - 10 ปี และ 11 – 20 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป แตกต่างกับ พยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 1 - 10 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์

- 1.1 ควรมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่หลากหลายชนิด มีความทันสมัย
- 1.2 ไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกายในกีฬาบางชนิด เช่น สนามกีฬาบาสเกตบอล
- 1.3 มีสถานที่ในโรงพยาบาลไม่เพียงพอต่อการสร้างสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย
- 1.4 อยากให้มีการปรับปรุงพื้นที่ได้พลัดพยาบาลเป็นห้องฟิตเนสจะได้สามารถ

ออกกำลังกายได้ทันทีเมื่อว่างจากการอยู่เวร

2. ด้านการจัดดำเนินการ

- 2.1 ควรมีการนำเต้นแอโรบิกหรือโยคะหลังเลิกงาน
- 2.2 อยากให้โรงพยาบาลสนับสนุนในด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย
- 2.3 การดำเนินการล่าช้า เนื่องจากไม่ใช่ปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไขเร่งด่วน
- 2.4 ควรมีงบประมาณ การจัดการที่ชัดเจน

2.5 จัดเวลาให้บุคลากรในโรงพยาบาลได้มีการออกกำลังกายในแต่ละวันเป็นประจำ

2.6 ผู้บริหารระดับสูงควรดำเนินการในการจัดทำแผนปฏิบัติการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในเชิงนโยบายที่ชัดเจนเพื่อให้ทุกคนในองค์กรรับทราบเหมือนกัน สร้างการมีส่วนร่วมและชักจูงใจอย่างทั่วถึงเน้นความต่อเนื่องและยั่งยืน

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

3.1 ขาดบุคลากรในการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

3.2 ต้องการให้มีผู้นำในการออกกำลังกาย

3.3 อยากให้มีวิทยากรที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านออกกำลังกายโดยเฉพาะมาให้ความรู้

3.4 ควรมีบุคลากรที่มีความรู้และผ่านการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้บริการเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายภายในโรงพยาบาล

3.5 จัดให้บุคลากรเป็น Roll Model ที่ดีในด้านการออกกำลังกาย

4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

4.1 อาจมีเสียงตามสายเชิญชวนให้บุคคลทั่วไปหรือพยาบาลเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

4.2 อยากให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และทดสอบสมรรถภาพหรือมีมหกรรมด้านสุขภาพ

4.3 ควรมีแผนพับเรื่องของการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ

4.4 ควรจัดมหกรรมรณรงค์การออกกำลังกายปีละครั้งร่วมกับชุมชน

4.5 จัดบอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

5. ด้านอื่นๆ

5.1 อยากให้หัวหน้าองค์กรสนับสนุนการออกกำลังกาย หรือให้เจ้าหน้าที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาทั้งระดับจังหวัดและระดับเขตโดยให้เป็นวันทำการไม่ใช่ต้องแลกเวรไปแข่งกีฬาเอง

5.2 บุคลากรขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

5.3 อยากให้หน่วยงานให้การสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายและให้คำแนะนำเป็นรายบุคคล

5.4 อยากให้โรงพยาบาลมีความชัดเจนด้านนโยบายในการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเช่นการจัดเจ้าหน้าที่ทดแทนการปฏิบัติงานกรณีที่เจ้าหน้าที่ต้องไปแข่งขันกีฬา

5.5 ควรมีกิจกรรมการวัดสมรรถภาพร่างกายเพื่อประเมินสภาพร่างกายในขณะนั้น

อภิปรายผล

จากการศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ พบว่า ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในเกณฑ์ที่น้อย ตามหลักการออกกำลังกายควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 – 5 วัน ต่อสัปดาห์ อาจเนื่องมาจากพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติงานตามตารางปฏิบัติงานที่ต้องผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนการทำงานในเวรเช้า เวรบ่าย เวรดึก เพื่อให้การดูแลรักษาพยาบาลตลอด 24 ชั่วโมง และในระหว่างเวรหนึ่งต่อกับอีกเวรหนึ่งต้องมีการประสานงาน ส่งต่อข้อมูลเกี่ยวกับผู้ป่วย ที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบให้แก่พยาบาลในเวรดัดไป ซึ่งต้องใช้ช่วงเวลาระยะหนึ่ง มีผลให้พยาบาลต้องขึ้นปฏิบัติงานเร็วขึ้นและลงจากปฏิบัติงานช้ากว่าเวลาจริง 1-2 ชั่วโมง (ดวงจันทร์ ทิพย์ปรีชา. 2533) อีกทั้ง การอยู่เวรบ่อยทำให้พยาบาลไม่มีเวลาในช่วงเย็นสำหรับออกกำลังกาย สำหรับการอยู่เวรดึกพยาบาลวิชาชีพต้องปรับเวลาการนอนใหม่โดยนอนหลับพักผ่อนทั้งก่อนและหลังการทำงาน เนื่องจากความอ่อนเพลียจากการทำงานทำให้นอนหลับในเวลาเย็น หรือติดภาระงานบ้าน จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้พยาบาลวิชาชีพไม่มีเวลาว่างพอสำหรับการออกกำลังกาย ซึ่งจากการศึกษาของ สมจิตรา เห่งเกษ (2539: 199) พบว่า พยาบาลมีความรู้การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับดี แต่การออกกำลังกายยังอยู่ในระดับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 38 ทำให้เห็นว่าพยาบาลยังมีการดูแลสุขภาพตนเองได้ไม่ถูกต้องนัก ซึ่งอาจจะเป็นเพราะปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการออกกำลังกายของพยาบาล และจากการศึกษาของ ลดาวัลย์ ผาสุข (2535: 104) ได้ศึกษาแผนการดำรงชีวิตด้านสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลของรัฐในกรุงเทพมหานคร พบว่า แบบแผนการส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี แต่วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพรายด้าน โดยเฉพาะ ด้านการออกกำลังกายยังอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์

2. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ มีความต้องการกิจกรรมและกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ การเดิน รองลงมาคือ การเดินแอโรบิก การวิ่ง จักรยาน แบดมินตัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าพยาบาลวิชาชีพส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ (26 ปี – 54 ปี) ดังนั้น ชนิดกีฬาที่เหมาะสม ควรเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ ไม่หักโหม และไม่ก่อให้เกิดอันตรายที่เกิดจากการปะทะกัน จากเหตุผลดังกล่าวพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ จึงต้องการออกกำลังกายชนิดการเดินมากที่สุด เพราะเป็นชนิดกีฬาที่ออกกำลังกายได้ง่าย ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากนัก และลด

การบาดเจ็บจากการปะทะจากกีฬาชนิดอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปณิธาน โปร่งสละ (2541: บทคัดย่อ) พบว่าประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่มีความต้องการมากที่สุด คือ การเดิน วิ่ง และ ยังสอดคล้องกับ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537ก) ได้กล่าวไว้ว่า การวิ่งเพื่อสุขภาพเหมาะสมกับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย เมื่อเปรียบเทียบกับกีฬาอื่น ๆ การวิ่งเป็นการลงทุนน้อยแต่ได้ประโยชน์มาก

3. ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์

ด้านปัญหา พบว่า โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีปัญหาอยู่ในระดับมาก แสดงถึง โรงพยาบาลในจังหวัดกระบี่ยังขาดความพร้อมในด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ โดยเฉพาะเรื่องสถานที่มีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก มีแสงสว่างไม่เพียงพอ อุปกรณ์ที่ใช้มีความปลอดภัยน้อย มีอุปกรณ์กีฬาให้เล่นน้อย ส่งผลให้ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

ด้านความต้องการ พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก แสดงถึงพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ เห็นว่าด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ล้วนมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชำนาญ เรืองมาก (2548: 64) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งอยู่ในระดับมาก และจากการศึกษาเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าส่วนใหญ่มีความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้มีความปลอดภัย สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาด มีอากาศถ่ายเทสะดวก มีความเหมาะสมและปลอดภัย ซึ่งสถานที่ออกกำลังกายมีความสำคัญมากต่อความรู้สึกพึงพอใจและเป็นการจูงใจให้พยาบาลวิชาชีพมาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

ด้านการจัดดำเนินการ

ด้านปัญหา พบว่า โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีปัญหาอยู่ในระดับมาก แสดงถึง ปัญหาที่พบในเรื่องการจัดการขององค์กรในการสนับสนุนให้พยาบาลวิชาชีพเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและส่งเสริมการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย ในส่วนของความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายยังมีน้อย

ด้านความต้องการ พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก แสดงถึงพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ มีความต้องการให้องค์กรในการสนับสนุนการเข้าร่วมกิจกรรม การต้องการเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมและต้องการให้องค์กรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เขียวคราม (2546: บทคัดย่อ) พบว่ามีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของ

การออกกำลังกาย และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ มานะ หมอยาดี (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่อง การใช้เวลาวาง เพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาวางเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยาศาสตร์มาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ปัญหา พบว่า โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง แสดงถึง โรงพยาบาลยังขาดบุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความตั้งใจดูแลเอาใจใส่สมาชิก ดูแลความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย รวมทั้งมีความตรงต่อเวลาในการเปิดให้บริการ ซึ่ง การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาให้เกิดประโยชน์สูงสุดนั้น จำเป็นต้องรู้หลักและวิธีการที่ถูกต้อง บุคลากรที่มีความรู้และความสามารถจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ

ความต้องการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากแสดงถึงพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ส่วนใหญ่มีความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี บุคลากรมีความรู้ ความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย แสดงถึง เจ้าหน้าที่บุคลากรผู้ให้บริการมีความสำคัญต่อสถานบริการการออกกำลังกายทำให้ผู้ที่มาออกกำลังกายได้รู้หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมถึงประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย ดังที่ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคณะ (2541: 431) กล่าวว่าบุคลากรผู้ให้บริการต้องมีการแต่งตั้งที่เหมาะสม บุคลิกดี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส พุดจาไพเราะเพื่อให้ผู้มารับบริการเกิดความประทับใจและเกิดความเชื่อมั่นที่จะใช้บริการ ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรวิทย์ ช่วยดู (2548: 51-52) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 พบว่าความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก และยังสอดคล้องกับ ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548: 38-39) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 พบว่าประชาชนต้องการบุคคลที่มีสุขภาพสมบูรณ์ มีมนุษยสัมพันธ์มีบุคลากรดูแลความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี บุคลากรมีความตั้งใจดูแลเอาใจใส่สมาชิก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 และ 3.96 ตามลำดับ

ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ปัญหา พบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง โดยข้อที่มีปัญหาระดับปานกลางที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปีละ 2 ครั้ง รองลงมา คือการจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การจัดการทศวรรษเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงพยาบาล แสดงว่า โรงพยาบาลในจังหวัดกระบี่มีการสื่อสารด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกายยังมีน้อย

ความต้องการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากแสดงถึงพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ส่วนใหญ่มีความต้องการการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละ 2 ครั้ง การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงพยาบาล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมนึก ภูระงษ์ (2549: 62) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีความต้องการออกกำลังกาย ภายในบริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 พบว่า โดยรวมมีความต้องการระดับปานกลาง ซึ่งพบว่าพนักงานมีความต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่น่าสนใจ และยังสอดคล้องกับ ปรีดา คัยการคำ (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำงานวิจัยเรื่องสภาพความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ที่พบว่าประชาชนส่วนใหญ่ ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ให้มีกลุ่มชมรมรักกีฬาและจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและชักจูงให้หันมาออกกำลังกาย อีกทั้งยังควรให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในสถาบันเพื่อให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและกีฬาอย่างทั่วถึงและยังเป็นการช่วยกระตุ้นให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้นกว่าเดิม

4. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

ระหว่างพยาบาลที่ไต่ถามกับสมรสแล้ว มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่า พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ซึ่งเป็นเพศหญิงทั้งหมด จะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่ยังออกกำลังกายค่อนข้างน้อย คือ 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายจำพวกการเดิน วิ่ง หรือ การเต้นแอโรบิกด้านซ์ ซึ่งเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้หญิงส่วนใหญ่ชอบปฏิบัติ จึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้พยาบาลที่ไต่ถามกับสมรสแล้ว มีความต้องการ

การออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ระหว่างพยาบาลที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป แตกต่างกับ พยาบาลที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงาน 1-10 ปี และ 11-20 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่า พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงานต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ พยาบาลที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป จะต้องมีการทำหน้าที่ในการปฏิบัติงานที่เพิ่มมากขึ้น โดยมีปริมาณงานที่มากกว่าพยาบาลที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงานน้อยกว่า 20 ปี คือ งานด้านการบริหาร เช่น การร่วมกันวางแผนในการพัฒนาระบบการให้บริการในหอผู้ป่วย การทำหน้าที่เป็นหัวหน้าทีมการพยาบาล เป็นต้น อีกทั้ง เมื่อพิจารณาจากพยาบาลที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป จะมีอายุประมาณ มากกว่า 40 ปี ซึ่งมีสภาพร่างกายที่ไม่พร้อมที่จะออกกำลังกาย จึงอาจเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้พยาบาลที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายน้อยกว่า พยาบาลที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงาน 1-10 ปี และ 11-20 ปี จากเหตุผลดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า พยาบาลที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป แตกต่างกับ พยาบาลที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงาน 1-10 ปี และ 11-20 ปี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นฤมล หวานดี (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 จะมีปัญหาการออกกำลังกายมากในด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ และด้านการจัดดำเนินการ และมีความต้องการการออกกำลังกายทุกด้าน ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรให้ความสำคัญกับการจัดการการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพให้เพิ่มมากขึ้น โดยพยายามแก้ปัญหาการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ และให้สอดคล้องกับความต้องการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลในระดับส่วนกลางและส่วนภูมิภาค
2. ควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในจังหวัดอื่น ๆ แล้วนำผลมาเปรียบเทียบ



บรรณานุกรม

- กนกธาดา อ่อนทองหลาง. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร พ.ศ. 2546*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: กรมฯ.
- (2538). *บทบาทของสถาบันการศึกษา การกีฬาและหน่วยงานต่าง ๆ ในการส่งเสริมกีฬา
และการออกกำลังกายสำหรับทุกคน*. กรุงเทพฯ: กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมฯ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537ก). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตร
การพิมพ์.
- (2537ข). *คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดชวนพิมพ์.
- กรวิทย์ ช่วยดู. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง
จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- กุลศล บุญสบ. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอ
เกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554. (2550).
*แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10
พ.ศ. 2550 – 2554*. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการฯ. สืบค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2551, จาก
<http://bps.ops.moph.go.th/Plan10/Plan10-50.pdf>
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). *ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- เอก ธนะศิริ. (2535). *ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข ฉบับพิสดาร*. กรุงเทพฯ: แปลนพับลิชชิ่ง.
- ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548*. ปรินิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชแพพย์. (2519). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราช
พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ชำนาญ เรืองมาก. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย โภ – ลก. ปริญญาโท* กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงจันทร์ ทิพย์ปรีชา. (2533). *ลดการใช้เวลาการรับเวร. วารสารพยาบาลศาสตร์*. 8(2): 59-64.
- ดำรง กิจกุล. (2527). *การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์*.
- ถนอมขวัญ ทีวีบุรณ์; ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร; และพิชิตดา วิรัชพินทุ. (2537). *รายงานการวิจัย การศึกษาภาวะสุขภาพของพยาบาลในโรงพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล*.
- ทัศน บัญทอง. (2532). *พยาบาลพัฒนาบุคลิกภาพ. ใน ประสพการณ์วิชาชีพพยาบาล หน่วยที่ 1-8. พรจันทร์ สุวรรณชาติ (บรรณาธิการ). หน้า 175-234.*
- เทเวศร์ พิริยะพูนท์. (2545). *การวิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.
- นที รัชพลเมือง; และวิรัช วนดุรงค์วรรณ. (2530). *กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. กรุงเทพฯ: หน่วยกีฬา เวชศาสตร์ ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล*.
- นฤมล หวานดี. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร*.
- ปณิธาน ไพร่งสง. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขต กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร*.
- ประโยค สุทธิสง่า. (2541). *แบบทดสอบมาตรฐานทักษะฟุตบอล. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช*.
- ปรีดา คัญการคำ. (2547). *สภาพความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร*.
- ปวีณา เรืองบุรพ. (2551). *ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร*.
- เพ็ญศรี ระเป็บบ; และคณะ. (2534). *พฤติกรรมการเล่นตนเองของพยาบาล. (เอกสารประกอบการประชุมพยาบาลแห่งชาติ ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม*.

ไพศาล จันทรพิทักษ์. (2540, 22 กันยายน). สุขภาพกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม. *เดลินิวส์*: หน้า 19.

มงคล ใจดี. (2539). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสาร Exercise*. 1(พฤษภาคม): 2.

มนัสวี เจริญเกษมวิทย์. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออก. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลชุมชน).

ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.

มานะ หมอชาติ. (2540). การใช้เวลารว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ยั้งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์. (2543). ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เยาวณี ฝจัญ. (2535). ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออก.

วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ลดาวลัย ผาสุข. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ทางสุขภาพการสนับสนุนจากหน่วยงาน กับแบบแผนการดำรงชีวิต ด้านสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การบริหารการพยาบาล). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2520, มกราคม-ตุลาคม). การพลศึกษาและการออกกำลังกาย. *วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ*. 3(1-4): 45.

----- (2523). *หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

----- (มีนาคม, 2531). ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. *นิตยสารการท่าเรือ*. 2 (35): 60.

----- (มีนาคม, 2531). ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. *นิตยสารการท่าเรือ*. 2 (35): 60.

วิเชียร เกตุสิงห์. (2552). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้.

สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2552, จาก <http://www.thaiedresearch.org/article/detail.php?id=92>

ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคณะ. (2541). *การบริหารการตลาดยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: บริษัท ธีระฟิล์ม และโซเท็กซ์ จำกัด.

สมจิตรา เหง้าเกษ. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของ พยาบาลวิชาชีพ ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

- สมชาย ไกรสังข์. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมนึก ภูระหงษ์. (2549). สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต้องการออกกำลังกายภายในบริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมหวัง สมใจ. (2520, กุมภาพันธ์). การออกกำลังกายและพักผ่อน. วารสารสุขศึกษากับประชาชน. 2(4): 29.
- สังวร เพื่องสวัสดิ์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สายันต์ จันบำรุง. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุชาติ โสมประยูร. (2528). สุขวิทยา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุเทพ เขียวคราม. (2546). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพิตร สมานิต. (2525, ธันวาคม). เติบโตอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี. วารสารศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ. หน้า 173.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534ก). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2534ข). การออกกำลังกายสายกลางของผู้มาใช้ศูนย์ฝึกกีฬากีฬาแห่งประเทศไทย. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2550). *ออกกำลังกายตามวัยอย่างไรดี*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- โสภา เอกทัศน์. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรุณ รักธรรม. (2527). *หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อวย เกตุสิงห์. (2525, เมษายน). ร่างกายกับการออกกำลังกาย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ*. หน้า 190.
- เอกศักดิ์ สีวะรม. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อำนาจ อะโน. (2527). *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ: การบริการการศึกษางานตำราและคำสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- Burke, Edmund J. (1980). *Exercise and Fitness*. New York: Movement Publication.
- Butler, Stanly Bradford. (1989, December). Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors. *Dissertation Abstracts International*. 50(A): 199.
- Carter, N.D.; et al. (2002). Community-Based Exercise Program Reduces Risk Factors for Falls in 65-to 75 Year-Old Women with Osteoporosis : Randomized Controlled Trial. *Canadian Medical Association Journal*. (9): 997 – 1004.
- Christopher, Elizabeth A. (1997, April). A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 37: 6341.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). Current Problems and Trends in Facility Planning for Heath, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and Universities. *Dissertation Abstracts International*. 53 (16): 2735 – A.

Lamb, S.E.; et al. (2002). Can Lay-Led Walking Programmers Increase Physical Activity in Middle Aged Adults? A Randomized Controlled Trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*. Retrieved February 8, 2006, from [http://prevention.sph.se.edu/updates/apr2002/apr2002 article3.html](http://prevention.sph.se.edu/updates/apr2002/apr2002%20article3.html).

Yamaguchi, Y.; & Okada, K. (1988). A study of Adherence to a Fitness Club : A user 's Perspective. *Dissertation Abstracts New Horizons of a Human Movement*.







แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ
ในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 แบ่งเป็น 4 ด้าน

1. ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์
2. ด้านการจัดดำเนินการ
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

กรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงทุกข้อตามความต้องการที่เป็นจริง

นายสุรภูมิ ดำดี

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความตามสภาพที่เป็นจริง

1. จำนวนครั้ง ต่อ สัปดาห์ ของการออกกำลังกาย

- ☐ 1-2 ครั้ง
☐ 3-4 ครั้ง
☐ 5 ครั้งขึ้นไป

2. สถานภาพสมรส

- ☐ โสด
☐ สมรส
☐ อื่นๆ.....

3. ประสบการณ์การปฏิบัติงาน

- ☐ 1 – 10 ปี
☐ 11 – 20 ปี
☐ 21 ปีขึ้นไป

4. ระดับการศึกษา

- ☐ ปริญญาตรีหรือเทียบเท่าปริญญาตรี
☐ ปริญญาโท
☐ อื่น ๆ

5. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ท่านต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ การเดิน | ☐ การวิ่ง |
| ☐ ว่ายน้ำ | ☐ เปตอง |
| ☐ ชี้อัจฉริยะ | ☐ บาสเกตบอล |
| ☐ ไทเก๊ก | ☐ ลีลาศ |
| ☐ วอลเลย์บอล | ☐ โยคะ |
| ☐ แอโรบิก | ☐ เทนนิส |
| ☐ แบดมินตัน | ☐ อื่น ๆ |

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ
ในโรงพยาบาลของ จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย
ของท่าน

ปัญหาการออกกำลังกาย

- 5 หมายถึง ปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง ปัญหาอยู่ในระดับมาก
- 3 หมายถึง ปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง ปัญหาอยู่ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง ปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ความต้องการการออกกำลังกาย

- 5 หมายถึง ต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง ต้องการอยู่ในระดับมาก
- 3 หมายถึง ต้องการอยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง ต้องการอยู่ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง ต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์

ลำดับ ที่	รายการ	ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม และปลอดภัย	✓					✓				

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อที่ 1 เกี่ยวกับด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ ด้าน
ระดับปัญหาและ ด้านระดับความต้องการ สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย ผู้ตอบได้
เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 5 หมายความว่า ผู้ตอบมีปัญหาและความต้องการด้าน
สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย อยู่ในระดับมากที่สุด

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ลำดับที่	รายการ	ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี										
2.	บุคลากรมีความตั้งใจดูแลเอาใจใส่สมาชิก										
3.	มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับประเภท ของการออกกำลังกาย										
4.	บุคลากรสามารถให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกายได้										
5.	มีบุคลากรมีความตรงต่อเวลา ในการเปิดให้บริการ										
6.	มีบุคลากรอำนวยความสะดวก ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์										
7.	มีบุคลากรให้ความสะดวกในการรับฝาก สิ่งของของผู้ที่มาออกกำลังกาย										
8.	บุคลากรที่อำนวยความสะดวก มีจำนวนเพียงพอ										
9.	มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกายและตอบข้อสงสัย ในการออกกำลังกายได้										
10.	มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย ในสถานที่ออกกำลังกาย										

**ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับปัญหาและความต้องการ
การออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่**

1. ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์

.....

.....

.....

.....

2. ด้านการจัดดำเนินการ

.....

.....

.....

.....

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

5. ด้านอื่นๆ

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์อมรา กัลยวิมล
อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นายแพทย์คมกริบ ผู้กฤตยาคามี
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกระบี่



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายสุรภูมิ คำดี
วันเดือนปีเกิด	11 พฤศจิกายน 2510
สถานที่เกิด	จังหวัดกระบี่
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	12/1 หมู่ 5 ตำบล อ่าวนาง อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่กีฬาและนันทนาการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดกระบี่

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2522	ประถมศึกษา จากโรงเรียนบ้านคลองแห้ง
พ.ศ. 2525	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนมุสลิมพัฒนาวิทยา จังหวัดกระบี่
พ.ศ. 2528	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่
พ.ศ. 2530	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่
พ.ศ. 2533	ครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากวิทยาลัยครูภูเก็ต
พ.ศ. 2552	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ