

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนีสวรรคตประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
มารุต คำจูน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บ.3.71
ม4848
2.3

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนีสวรรคตประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547

๒๙ ธ.ค. 2548

บทคัดย่อ
ของ
มารุต คำจุน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

h 276926

มารุต คำจูน. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัย
พยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547. ปรินญาณินพนธ์
กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ.
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัย
พยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย
เป็นนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ จำนวน
290 คน ได้มาโดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของของเครจซี่และมอร์
แกน (Krejcie and Morgan) และใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามของ คุณฉัตรรัตน์ ดวงแสง ที่ผู้วิจัยนำมา
ปรับปรุงแก้ไข มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจง
ความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์
ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.42
52.43 และ 66.08 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547

2.1 ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง
คิดเป็นร้อยละ 37.30

2.2 ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการ
การออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 29.50

2.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ
ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.83

2.4 ด้านประเภทกิจกรรมที่นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ
เดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.66

- ด้านประเภทกิจกรรมกีฬาที่นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด
คือ แบดมินตัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 19.30

2.5 ด้านวันและช่วงเวลาที่ให้นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
สวรรณประชาภิรักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ต้องการการออกกำลังคือ วันจันทร์ – วันอาทิตย์
เวลา 16.00 – 18.00 น.

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF NURSING STUDENTS IN
BOROMARAJONANI COLLEGE OF NURSING SAWANPRACHARAK NAKHORN SAWAN
IN ACADEMIC YEAR 2004

AN ABSTRACT
BY
MARUT KUMJUN

Presented in partial fulfillment of requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2005

Marut kumjun. (2004). *The State and Needs for Exercise of Nursing Students in Boromarajonani College of Nursing Sawanpracharak Nakhornsawan in Academic Year 2004*. Master thesis, MEd. (Physical Education). Bangkok: Graduate School : Srinakharinwiroth University. Advisor Committee :Asst Prof. Thawuth Pluemsamran. Asst. Prof. Somchal Kraisung.

The purpose of this research was to study the state and needs for exercise of Nursing Students in Boromarajonani College of Nursing Sawanpracharak Nakhornsawan in Academic Year 2004. The subjects comprised of 290 nursing students in Boromarajonani College of Nursing Sawanpracharak Nakhornsawan selected by stratified random sampling. The Instrument for collecting data was questionnaire referring to Ms.Tetirad Duangsarg's whose reliability was 0.96 calculated by the researcher and whose data were analyzed through frequency and percentage

The results revealed that :

1. The State for exercise of nursing students in Boromarajonani College of Nursing Sawanpracharak Nakhornsawan in Academic Year 2004 was at the inappropriate level on the following aspects : Management , Equipment , Facilities and Service personnel (50.42% ,52.43% and 66.08 respectively)

2. Needs for exercise of nursing students in Boromarajonani College of Nursing Sawanpracharak Nakhornsawan in Academic Year 2004 were as follows :

- 2.1 Needs on management were at a moderate level of 37.30

- 2.2 Needs on place, equipment and accommodation were at a moderate level of 29.50

- 2.3 Needs on service personnel were at the moderate level of 30.83

- 2.4 Needs on activities and sports that students of Boromarajonani College of Nursing Sawanpracharak Nakhornsawan in Academic Year 2004 were as follows :

- 2.4.1 Needs on healthy aerobic dance were at the highest level of 28.66

- 2.4.2 Needs on badminton were at the highest level of 19.30

- 2.5 Data and time that students of Boromarajonani College of Nursing Sawanpracharak Nakhornsawan in Academic Year 2004 were Monday – Sunday from 4-6 pm.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนีสวรรคตประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547

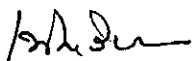
ของ

นายมารุต คำจูน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

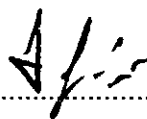


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

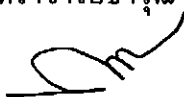
วันที่ 12 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



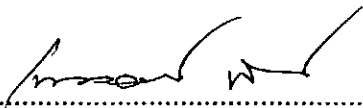
.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธาตุ ปลื้มสำราญ)



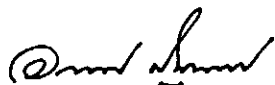
.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมชาย ไกรสังข์)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูง จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพจน์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมที่ให้ความกรุณาเสนอแนะและแก้ไขปรับปรุงในข้อบกพร่องในส่วนต่าง ๆ ที่เป็น ประโยชน์ต่องานวิจัยด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ รองศาสตราจารย์ ผาณิต บิลมาศ รองศาสตราจารย์ ดร. ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวลย์ นางวาณี โพธินคร ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครสวรรค์ ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจคุณภาพของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาและความร่วมมือเป็นอย่างดีจากอาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรคตประชารักษ์ นครสวรรค์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย และนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนีสวรรคตประชารักษ์ นครสวรรค์ ที่สละเวลาและให้ความร่วมมือ จนทำให้งานวิจัย ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงตามจุดมุ่งหมาย

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณพ่อทองสุข คำจุน คุณแม่แอนนา คำจุน ที่ให้กำเนิด ชีวิตและให้การสนับสนุนเป็นกำลังใจมาโดยตลอด ตลอดจนญาติพี่น้องและเพื่อน ๆ ทุกคนที่ คอยให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยจึงขออุทิศสิ่งดีงานแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

มารุต คำจุน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
/ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
/ความสำคัญของการวิจัย.....	3
/ขอบเขตของการวิจัย.....	4
/นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
/กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความหมายของความต้องการ.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	7
หลักของการออกกำลังกาย.....	8
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	11
ประวัติวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์.....	14
โปรแกรมการสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต.....	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	18
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	18
งานวิจัยในประเทศ.....	20
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	30
/การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	30
/การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	31
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	31
การหาคุณภาพของเครื่องมือ.....	32
/วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32
/การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
/การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	64
บทย่อ.....	64
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
อภิปรายผล.....	68
ข้อเสนอแนะ.....	70
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	71
บรรณานุกรม.....	72
ภาคผนวก.....	78
ภาคผนวก ก.....	79
ภาคผนวก ข.....	93
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	95

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 โปรแกรมการสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต.....	15
2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	30
3 ความถี่ และค่าร้อยละของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับชั้น ปีการศึกษา.....	35
4 ความถี่ และค่าร้อยละของลักษณะการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถามการ วิจัย.....	36
5 ความถี่ และค่าร้อยละของการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของวิทยาลัย พยาบาลของผู้ตอบแบบสอบถามการวิจัย.....	36
6 ความถี่ และค่าร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออก กำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปี การศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 1 ด้านการจัดการ.....	37
7 ความถี่ และค่าร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออก กำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปี การศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 1 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	38
8 ความถี่ และค่าร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออก กำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปี การศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	40
9 ความถี่ และค่าร้อยละของ ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออก กำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปี การศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 2 ด้านการจัดการ.....	42
10 ความถี่ และค่าร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออก กำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปี การศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก....	43
11 ความถี่ และค่าร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออก กำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปี การศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	45
12 ความถี่ และค่าร้อยละของ ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออก กำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปี การศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 3 ด้านการจัดการ.....	47

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

13	ความถี่ และคำร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	48
14	ความถี่ และคำร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	50
15	ความถี่ และคำร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 4 ด้านการจัดการ.....	52
16	ความถี่ และคำร้อยละของสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	53
17	ความถี่ และคำร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 4 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	55
18	ความถี่ และคำร้อยละของประเภทกิจกรรมที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์ปีการศึกษา 2547 ต้องการในการออกกำลังกาย.....	57
19	ความถี่ และคำร้อยละของประเภทกิจกรรมกีฬาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์ปีการศึกษา 2547 ต้องการในการออกกำลังกาย.....	58
20	ความถี่ และคำร้อยละของวันและช่วงเวลาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 1 ต้องการออกกำลังกาย.....	59
21	ความถี่ และคำร้อยละของวันและช่วงเวลาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 2 ต้องการออกกำลังกาย.....	60
22	ความถี่ และคำร้อยละของวันและช่วงเวลาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 3 ต้องการออกกำลังกาย.....	61
23	ความถี่ และคำร้อยละของวันและช่วงเวลาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 4 ต้องการออกกำลังกาย.....	62

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เป็นพุทธวจนะที่ไม่มีคำว่าล้าสมัยใช้ได้ทุกยุค กับคนทุกเพศทุกวัยเศรษฐีมีเงินล้านแต่เป็นโรคภัยชีวิตก็ไม่มีความสุขคนที่พอมีพอกินแต่มีสุขภาพดีเป็นคนที่มีชีวิตเป็นสุขมากกว่า แต่ก่อนคำว่า สุขภาพดี หมายถึง การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่ปัจจุบันยังรวมความไปถึงการมีร่างกายที่แข็งแรง และมีสภาพทางอารมณ์ สังคม และจิตใจที่ดีด้วย (วิจิต คณิงสุขเกษม. 2540: 55)

ปัจจุบันเชื่อกันโดยทั่วไปทั้งวงการแพทย์และวงการอื่น ๆ ว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของการมีสุขภาพที่ดี ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสภาพทางอารมณ์ จิตใจที่ดี วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2537: 33-34) ได้กล่าวว่าคนที่มีสุขภาพดีนั้นต้องมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ จะดีเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ ถ้าสุขภาพไม่ดี ร่างกายอ่อนแอ จะส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยวไปด้วย ในทำนองกลับกันถ้าสุขภาพจิตไม่ดี การสั่งงานไปยังร่างกายจะสับสนแปรปรวนเพราะจิตทำหน้าที่ควบคุมและสั่งให้ร่างกายทำงานทุกอย่าง สุขภาพดีเป็นยอดปรารถนาของคนทุกคน และมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพต่าง ๆ อันยังประโยชน์ต่อตนเอง สังคมประเทศชาติและโลก ตามความเป็นจริงแล้ว การมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของคนแต่ละคน เพราะใครทำอะไรได้ และไม่อาจทำแทนกันได้ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอ และต่อเนื่องการออกกำลังกายจึงเป็นความจำเป็นของชีวิต การออกกำลังกายเป็นเสมือนอาหารที่ต้องการรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโตผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

ร่างกายมีความสำคัญการทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถภาพทางกายดีสิ่งที่สำคัญที่สุดคือตัวเอง สิ่งที่น่าจะปฏิบัติคือการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชนที่อยู่อาศัยอยู่ในเมืองหรือในสังคมสมัยใหม่ โอกาสที่ต้องออกแรงหรือใช้กำลังภายในชีวิตประจำวันนั้นมีน้อยมาก ชีวิตการเป็นอยู่ส่วนใหญ่มักจะเป็นไปด้วยความสะดวกสบายด้วยเครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ อย่างมากมาย ยิ่งผู้มีฐานะค่อนข้างดีหรือผู้มีเงินทองด้วยแล้ว ก็อาจจะกล่าวได้ว่าการมีชีวิตอยู่ในวันหนึ่ง ๆ นั้นไม่มีโอกาสในการใช้แรงหรือออกแรงหรือออกกำลังกาย แม้แต่น้อยเช่นนี้เป็นการเป็นอยู่ที่ก่อให้เกิดความผุ่ร่อนให้แก่สุขภาพของบุคคลอย่างร้ายแรงเพราะเป็นการขัดกับหลักธรรมชาติของร่างกาย (ร้อยเอกถนัด รักษ์พงษ์. 2543 : 2)

ศาสตราจารย์ น.พ.บุญสม มาร์ติน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์บุรีรัมย์ ได้กล่าวถึงสุขภาพว่า สุขภาพดีคือ เล่นกีฬาวันละนิดชีวิตจะเป็นสุข เล่นกีฬาเป็นกิจวัตรจะยืนยาว(มติชนรายวัน 20ส.ค. 2544 หน้า 11) คนทั่วไปต้องการที่จะมีอายุยืนนาน ซึ่งก็เป็นความปรารถนาของคน แต่การที่มีชีวิตยืนนานนั้นต้องอาศัยการออกกำลังกายเข้ามาประกอบด้วย

เพราะธรรมชาติสร้างคนขึ้นมาให้ต้องมีการเคลื่อนไหวหากหยุดการเคลื่อนไหว หมายถึง ตาย
 วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 60) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย
 เป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างหนึ่ง คนเราทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็ก
 คนชรา ผู้หญิงหรือชาย ล้วนมีความต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของร่างกาย
 เป็นประจำและสม่ำเสมอด้วยกันทั้งสิ้น ตามหลักแล้วตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตายร่างกายต้องการ
 อาหารเป็นประจำฉันใด การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายเป็นประจำฉันนั้น จะผิดกัน
 ก็ตรงที่ว่าถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารจะทำให้เกิดความหิวและทำการเสาะแสวงหาอาหารมา
 รับประทานทันทีแต่การขาดการออกกำลังกายได้เป็นเช่นนั้นไม่ กลับตรงกันข้าม พยายามเสาะ
 แสวงหาวิธีการที่จะไม่ต้องใช้พลังงานของร่างกายเสียอีกฉะนั้นโอกาสที่จะสนองความต้องการของ
 ร่างกายนี้มักรู้สึกตัวก็เมื่อสายเกินแก้เสียแล้วสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ อย่างอื่นนั้น ยิ่งใช้ยิ่งสึกหรอ ยิ่ง
 เสื่อมโทรม แต่สำหรับการออกกำลังกายของเรานั้นกลับตรงกันข้ามคือถ้ายิ่งใช้หรือยิ่งออกกำลังกาย
 ให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายในแต่ละวัยเป็นประจำสม่ำเสมอเพียงใดความแข็งแรง
 ประสิทธิภาพของร่างกายก็จะมีตามมาดังนั้น

วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ให้บริการทางด้านสุขภาพแก่สังคมรวมถึงส่งเสริมสุขภาพทั้ง
 ทางร่างกายและจิตใจของประชาชนรวมถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีทางด้านสุขภาพการปฏิบัติ
 การพยาบาลให้แก่ประชาชนโดยทั่วไปทั้งที่เจ็บป่วยและรวมไปถึงการจัดสิ่งแวดล้อมในสังคม
 ตลอดจนการบริการสุขภาพแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชนเพื่อดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี
 ตลอดจนให้การช่วยเหลือดูแลรักษาพยาบาลฟื้นฟูสุขภาพของคนในสังคม เมื่อยามเจ็บป่วยขึ้น ซึ่ง
 จัดว่าเป็นวิชาชีพที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลปะแห่งการช่วยเหลือ เพราะฉะนั้นความคาดหวังจากคนใน
 สังคมส่วนใหญ่จึงคาดหวังในยามที่ตนเกิดการเจ็บป่วยนั้นจะต้องรับบริการที่ดีจากการพยาบาล
 และเป็นผู้ที่เปี่ยมด้วยความเมตตาปราณี และมีความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยเป็นอย่างมาก องค์การ
 พยาบาลแห่งชาติอเมริกัน ได้กำหนดคุณลักษณะของพยาบาลที่ดี คือ รู้จักปรับตัว ว่องไว มี
 ความสนใจ กว้างขวาง ร่าเริง แจ่มใส มีสติ รอบคอบ ให้ความร่วมมือที่ดี กล้าหาญ
 สุขภาพเรียบร้อย ปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีแผนในการทำงาน เชื้อมั่นในตนเอง มีความคิด
 ลึกซึ้ง เป็นที่ไว้วางใจ มีความมั่นคงทางอารมณ์ กระตือรือร้น เปิดเผย มีการตัดสินใจที่ดี
 มีทัศนคติที่ดีต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ความเป็นอิสระซื่อสัตย์สุจริต ความเป็นระเบียบสุขภาพสมบูรณ์
 มีอารมณ์ขัน มีความอดทนเสียสละ และมีความเห็นใจผู้อื่น (ทัศนาศา บัญทอง. 2532 : 203) และ
 จากการศึกษาของ สมจิตรา เหมเกษ (2539 : 199) พบว่า พยาบาลมีความรู้การรับรู้เกี่ยวกับ
 สุขภาพอยู่ในระดับดี แต่การออกกำลังกายยังอยู่ในระดับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 38 ข้อมูลดังกล่าวที่
 ได้กล่าวมาข้างต้น จะทำให้เห็นว่าพยาบาล ยังมีการดูแลสุขภาพตนเองได้ไม่ถูกต้องนักซึ่งอาจเป็น
 เพราะมีปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลและจากการศึกษาของ
 ลดาวัลย์ ผาสุข (2535 : 104) ได้ศึกษาแผนการดำรงชีวิตด้านสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ
 โรงพยาบาลของรัฐในกรุงเทพมหานคร พบว่า แบบแผนการส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ

ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี แต่วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพรายด้าน โดยเฉพาะ ด้านการออกกำลังกายยังอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์

นักศึกษาพยาบาลนั้นเป็นผู้ที่ต้องเรียนและคลุกคลีกับผู้ป่วยอยู่ตลอดเวลา จึงต้องเน้นด้านการออกกำลังกายเป็นอันดับแรกถ้าหากร่างกายของนักศึกษาพยาบาลไม่พร้อมหรือไม่ แข็งแรงพออาจจะได้รับเชื้อจากผู้ป่วยก็ได้ และประการที่ 2 เพื่อแนะนำวิธีการออกกำลังกายให้กับผู้ป่วยที่หายดีแล้วสามารถนำไปใช้ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรคและเป็นการผ่อนคลายความเครียดเพราะนักศึกษาพยาบาลต้องเรียนและคลุกคลีอยู่กับผู้ป่วยตลอดเวลาอาจจะทำให้เครียดได้ การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลก็จะช่วยผ่อนคลายความเครียดให้นักศึกษาพยาบาลมีสุขภาพแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย

ในจังหวัดนครสวรรค์มีโรงพยาบาลศูนย์คือ โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ซึ่งมีผู้ป่วยในจังหวัดนครสวรรค์และจังหวัดในละแวกใกล้เคียงมารับการรักษาพยาบาลกันอย่างหนาแน่นและสถานที่ให้บริการมีไม่เพียงพอกับผู้ป่วยที่มารับการรักษาพยาบาลทำให้ในช่วงเวลาฉุกเฉินพยาบาลต้องทำงานให้ทันเพราะแต่ละวินาทีหมายถึงชีวิตผู้ป่วยทำให้พยาบาลเครียดและอ่อนล้าอาจส่งผลให้กับสุขภาพจิต จึงควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายทำให้พยาบาลรู้สึกผ่อนคลายหลังจากการปฏิบัติงานและนอกจากจะผ่อนคลายและทำให้ร่างกายแข็งแรงอีกด้วย

จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ เพื่อให้ได้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เล่นกีฬาเพื่อการพัฒนาในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม อันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่ง และยังสามารถเรียนและปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังเป็นแบบอย่างในการรักษาสุขภาพให้แก่ประชาชนทั่วไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ โดยใช้เป็นแนวทางเสนอแนะให้ทางวิทยาลัยพยาบาลจัดกิจกรรมการออกกำลังกายได้ถูกต้องตามสภาพและความต้องการที่เหมาะสม และเป็นแนวทางการศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ สังกัด วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 จำนวนทั้งสิ้น 796 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ สังกัดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ทั้งสิ้น 290 โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) และใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ จำแนกตามชั้นปี ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 – 4
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ มีทั้งหมด 5 ด้านดังนี้
 1. ด้านการจัดการ
 2. ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
 4. ด้านประเภทกิจกรรมและกีฬาต้องการในการออกกำลังกาย
 5. ด้านวันและช่วงเวลาที่ต้องการในการออกกำลังกาย

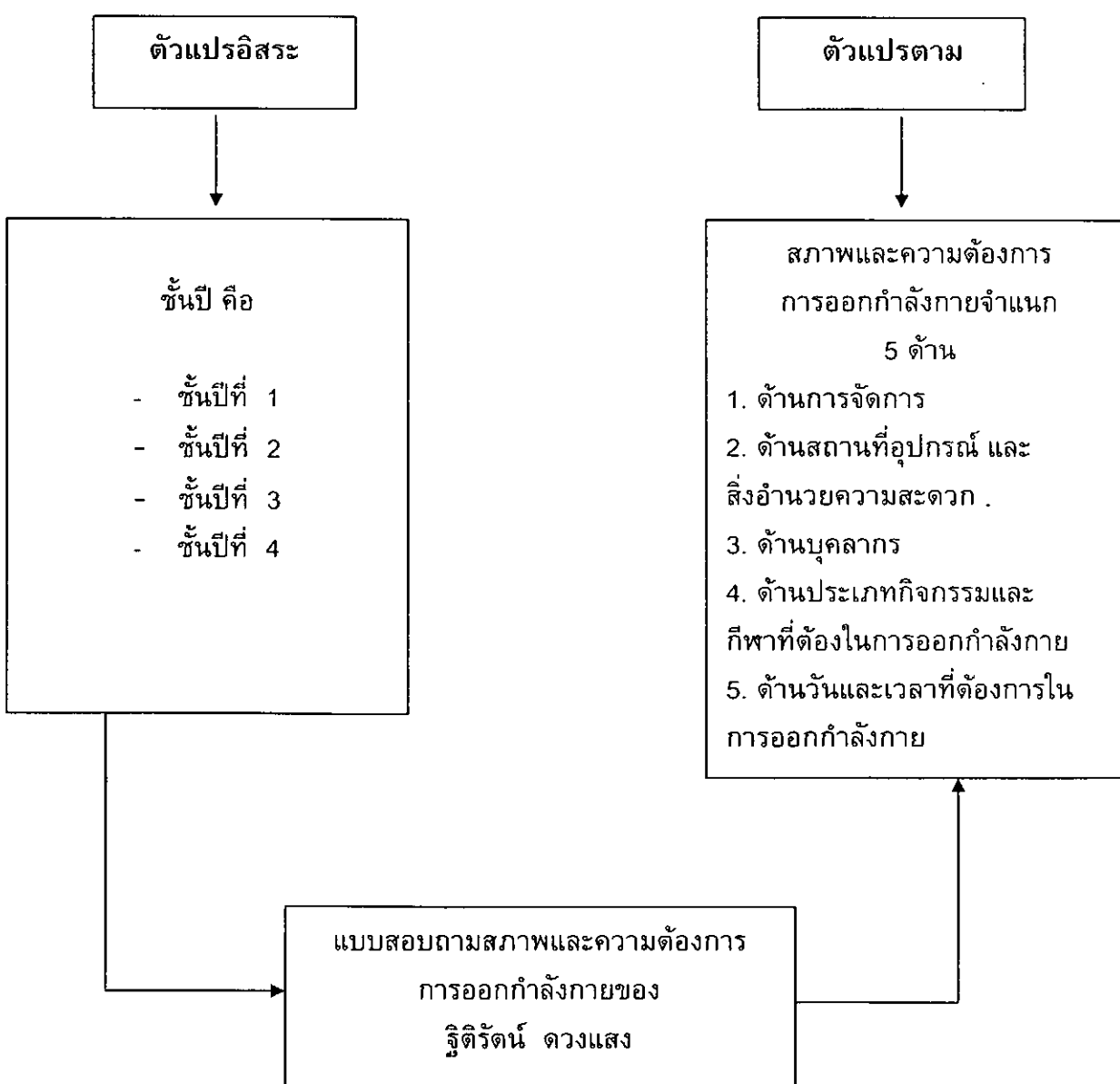
นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพ หมายถึง สิ่งที่มีหรือมีอยู่จริงในการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการจัดการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
2. ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกของนักศึกษาพยาบาลที่จะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายและปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านการจัดการ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านประเภทกิจกรรมและกีฬาต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันและช่วงเวลาที่ต้องการในการออกกำลังกาย
3. การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเข้ามาประกอบ เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายแข็งแรง เช่น วิ่งเหยาะ เดินแอโรบิค

4. นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาล หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปี 1 - 4 และหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง 2 ปี)

5. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ หมายถึง สถาบันที่นักศึกษาพยาบาลศึกษาอยู่ในเขตจังหวัดนครสวรรค์ สังกัดสถาบันพระบรมราชชนนี มี 2 วิทยาเขตคือ วิทยาเขตนครสวรรค์ วิทยาเขตสวรรค์ประชารักษ์

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศ และต่างประเทศเพื่อนำมาเป็นแนวทางการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 1.1 ความหมายของความต้องการ
- 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
- 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.5 ประวัติวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์
- 1.6 โปรแกรมการสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1 ความหมายของความต้องการ

อรุณ รัชธรรม (2527 : 6) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า ความต้องการเป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อตอบสนองความต้องการของตัวเอง ขนาดของการดิ้นรนก็ขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งมีไม่เท่ากันดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์ เพื่อที่จะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

สุชา จันทรเฒ (2529 : 105) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการคือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อนเป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อีสราภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

ภคินา คักคัศรี (2534 : 166) กล่าวว่าความต้องการเป็นเรื่องพัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปแบบของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิตซึ่งมีค่ามาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลังสรุปความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Biological needs)
2. ความต้องการทางด้านจิตใจ (Psychological needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social needs)

มาสโลว์ (อ้างอิงจากประสาน หงษ์ทอง.2546 : 7) ได้อธิบายว่า ความต้องการของมนุษย์นั้นเกิดขึ้นอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุด และถ้าความต้องการนั้นได้รับการตอบสนองแล้ว ก็จะเกิดความต้องการใหม่ขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น ความต้องการของมนุษย์จัดเป็นลำดับขั้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกายหรือสรีระ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ และเป็นความต้องการที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิดเช่นความต้องการอาหาร อากาศ น้ำ ความต้องการเหล่านี้ต้องได้รับการตอบสนองก่อน ความต้องการจึงจะเข้าไปสู่ขั้นต่อไป

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง ความต้องการนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในด้านร่างกายแล้วก็ต้องการความปลอดภัยความมั่นคงให้กับตนเองและครอบครัว

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม เมื่อต้องการในขั้นที่ 1 และ 2 ได้รับการตอบสนองแล้วบุคคลก็จะเริ่มมีความต้องการทางสังคม เช่น ต้องการมีเพื่อน ต้องการให้คนอื่นยอมรับเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการให้บุคคลอื่นยกย่องเมื่อบุคคลเข้าไปอยู่ในกลุ่มแล้วก็ต้องการให้ตนเองมีความสำคัญ มีความเชื่อมั่นและทำให้บุคคลอื่นคล้อยตาม ยอมรับนับถือและต้องการให้ตนเองดูเด่นกว่าบุคคลอื่นในสังคมเดียวกัน

ขั้นที่ 5 ความต้องการขั้นสูงสุดของชีวิตคือความต้องการไปสู่ความสำเร็จที่ตนเองปรารถนาความต้องการนี้บุคคลแต่ละคนจะมีความต้องการที่แตกต่างกันไปตามเป้าหมาย

1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย

ได้มีผู้ให้ความหมายคำว่าออกกำลังกายไว้ดังนี้

อำนาจ อะโน (2527 : 12) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายคือ กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจโดยมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกายคือการบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัวโดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ การไหลเวียนของเลือด มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น

จรวยพร ธรณินทร์ (2530 : 57) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายหมายถึง การออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อ

สามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬาการออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้พลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น

สายัณห์ สุขยิ่ง (2534 : 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย หรือ การเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูงสมรรถภาพทางกายที่ดี

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2539 : 25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกาย เพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

พินิต วัชรุฒิ (2540 : 8) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขัน เช่น วิ่ง กระโดด รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน และอื่น ๆ โดยไม่รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : 8 - 9) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงาน เพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือเป็นขบวนการที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว เพื่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

จากคำกล่าวข้างต้นพอที่จะสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นหลัก โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย ของสภาพร่างกายแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ

1.3 หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นต่อมนุษย์ทุกคนแต่การออกกำลังกายอาจจะก่อให้เกิดอันตรายหรือส่งผลร้ายแรงต่อร่างกายได้ ดังนั้นการออกกำลังกายควรทราบถึงหลักและวิธีการที่ถูกต้อง ได้มีผู้กล่าวถึงหลักในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

สุชาติ โสมประยูร (2520 : 43) ได้เสนอความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายควรจะทำให้ออกแรงเหนื่อยพอแรง

2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรงและทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ

3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนานเล่นได้สะดวกและเล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อนเพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่นและพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อนแล้วจึงค่อยเล่นหนักขึ้นตามต้องการ
5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันตามเพศ และวัย
6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงควรปรึกษาแพทย์ก่อน

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่าเสมอพยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นแบบปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40 - 49 ปี
2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ละ 15 - 20 นาที
3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ
4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณ และความหนัก ความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายหากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 - 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติ ควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาทีควรลดลงเหลือ 67 - 68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

พีรพงศ์ บุญศิริ (2530 : 124 - 125) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ไว้ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเตรียมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและกล้ามเนื้อให้พร้อม กระตุ้นระบบประสาท และระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ พร้อมทั้งทำงาน
2. พยายามบริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย
3. ออกกำลังวันละน้อยและค่อย ๆ เพิ่มปริมาณ หรือระยะเวลา ความหนักหน่วงขึ้นตามลำดับ
4. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
5. หายใจออกให้สัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจกรรมในขณะที่ออกกำลังกาย
6. ฝึกการออกกำลังกายเป็นช่วง ๆ มีการพักระหว่างช่วง หรือผ่อนคลายความเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ
7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เข้มข้นเกินไป หรือลักษณะการออกกำลังกายที่ใช้ส่วนแขนค้ำจุนร่างกายในขณะที่ออกกำลังกายเนื่องจากสภาพแข็งแรงของข้อต่อลดลง
8. ควรมีการบริหารร่างกายหลังจากที่ได้ออกกำลังกายไปแล้วเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของคอเส้นเอ็นและกระดูก

9. รู้จักการตรวจสอบสภาวะการออกกำลังกายของตนเองโดยการตรวจวัดชีพจรตนเอง เช่นอัตราการเต้นของชีพจรคืนสู่ปกติหลังจากการออกกำลังกายไปแล้วช้าลง

10. เมื่อมีอายุเกินช่วง 30 - 35 ปีขึ้นไปความคล่องแคล่วกระฉับกระฉ่างลดลง ดังนั้น การออกกำลังกายจึงมีขีดจำกัด ควรให้แพทย์ตรวจสอบสุขภาพทดสอบความทนทานของร่างกาย โดยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต เพื่อที่จะได้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของร่างกายแต่ละบุคคล

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 37) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อ ๆ ไปจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้น ให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากกว่าปกติ ควรหยุดออกกำลังกายนั้นทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์

3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬา เพื่อการแข่งขัน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัดความชอบและง่ายสามารถที่จะ ออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่นกิจกรรมที่สามารถ ออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20 - 30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและใจให้มีความสนุกสนานในกิจกรรม นั้น ๆ ไปด้วย ควรจะหลีกเลี่ยงเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่นเหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่าให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 30 นาที

8. อัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้นศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทยได้เสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น 170 - อายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที (170 - 40) แต่ทั้งนี้อาจจะเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่อายุ 40 ปี ล่วงแล้ว และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อนควรจะได้ปรึกษาแพทย์ ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องมือผ่อนแรง ช่วยดึงดันสั่นหรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจจะมี ประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้ มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วย ผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นได้อย่างสมบูรณ์

มงคล ใจดี (2535 : 15 - 20) ได้ให้หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด มีความสุขสนานเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ควรใช้กิจกรรม

และการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10 - 30 นาที และการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น ปัสสาวะไหลเวียนสะดวกขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อข้อและเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่วแข็งแรงเจริญเติบโต
4. สมองสดชื่นแจ่มใส
5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมากขึ้น
6. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
7. ช่วยให้มีเลือดขาวเพิ่มปริมาณมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น

อดิเรก จิระพง (2523 : 34 - 35) สรุปได้ว่า ในปัจจุบันทางการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
2. การออกกำลังกายสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. การออกกำลังกายเพื่อรักษาโรคซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์หรือผู้ทรงคุณวุฒิการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลที่แท้จริงนั้นจำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ

- 3.1 ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ
- 3.2 ต้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม
- 3.3 ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้นมัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้นช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้นผนังหนาขึ้นขยายตัวได้มากขึ้นสามารถเก็บเลือดได้มากและมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้นหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลงช่วยให้อวัยวะมีความอดทนสูงสามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานานโดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้นป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้มีเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและสร้างเสริมทรงพร่งให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

ดำรง กิจกุศล (2531 : 13 - 18) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นการออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นทำให้มีพลังดีขึ้นจะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้าก็จะแก้ปัญหาได้ง่ายและดีกว่า
2. การทรงตัวดีขึ้นการออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้นมีความกระฉับกระเฉงว่องไวเพราะร่างกายได้มีการขยับเขยื้อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี
3. รูปร่างดีขึ้นการออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้นที่เคยผอมก็จะอ้วนขึ้นและควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด
4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะการออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุอย่างได้ดีที่สุด
5. ช่วยด้านจิตใจการออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการที่ผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย
6. ระบบขับถ่ายดีขึ้นการออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก เบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อมีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องเฟ้อและไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียดหรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วนกล้ามเนื้อแข็งแรงมีความอดทนข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้นแน่

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิค จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้น เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องฉีดยามาก ก็จะใช้ยาน้อยลง หรือที่ใช้ยาน้อยอยู่แล้วก็อาจจะหยุดใช้เลยก็ได้

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ การออกกำลังกายอาจช่วยให้คลอดง่าย ปัญหาต่างๆ ภายหลังคลอดก็น้อยและรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้รวดเร็วกว่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้น ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเสมอจะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกด้วย

กรมพลศึกษา (2534 : 5) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบหมุนเวียน
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ
 - 2.1 ถุงลมหดรและขยายยืดตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไป คือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูก

7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิตสูง
9. กระฉับกระเฉงไม่อ่อนเพลีย

1.5 ประวัติวิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนีสวรรคตประจักษ์ นครสวรรค์

ประวัติวิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนีสวรรคตประจักษ์เป็นวิทยาลัยพยาบาลระดับวิชาชีพ ลำดับที่ 6 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข ตั้งอยู่เลขที่ 45 ถนนอรรถกวี อ.เมือง จังหวัดนครสวรรค์ มีอาณาเขตติดต่อกับโรงพยาบาลสวรรคตประจักษ์ มีเนื้อที่ 7 ไร่ 3งาน เริ่มก่อตั้งในปี พ.ศ.2513 โดยดำริของนายเยียน โพธิ์สุวรรณ อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดนครสวรรค์ และ นายแพทย์โสภณ นาคไพรัชซ์ อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวรรคตประจักษ์ ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากศาสตราจารย์จำรัส ฉายะพงศ์ อดีตรองเลขาธิการสภาพัฒนาเศรษฐกิจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสนองนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขในการแก้ปัญหาการขาดแคลนพยาบาลที่จะให้บริการเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยแก่ประชาชน จึงได้รับการสนับสนุนให้จัดตั้งเป็น โรงพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัย สังกัดฝ่ายวิชาการ กรมการแพทย์ และอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เปิดทำการสอนครั้งแรกเมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2513 โดยมี นายแพทย์โสภณ นาคไพรัชซ์ เป็นผู้อำนวยการโรงเรียนคนแรก

ในปี พ.ศ.2517 ได้เลื่อนวิทยฐานะจากโรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัยกรมการแพทย์เป็นวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ใช้ชื่อว่า วิทยาลัยพยาบาลสวรรคตประจักษ์ ซึ่งเป็นชื่อพระราชทาน ตามชื่อโรงพยาบาลสวรรคตประจักษ์ที่ได้รับพระราชทานนามจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชรัชกาลที่ 9 มีนางสาวระจิตร์ นิคมรัฐ เป็นผู้อำนวยการคนแรก

ในปี พ.ศ.2536 มีพระราชกฤษฎีกา ให้รวมกองงานวิทยาลัยพยาบาลและกองฝึกอบรม สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานใหม่ใช้ชื่อว่า สถาบันพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุข

และในปลายปี พ.ศ.2537 สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า พระราชทาน ชื่อวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทุกแห่ง ยกเว้นวิทยาลัยพยาบาลที่ได้รับพระราชทานชื่ออยู่ก่อนแล้วว่า วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ดังนั้นวิทยาลัยพยาบาลสวรรคตประจักษ์จึงได้ใช้ชื่อที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า พระราชทานว่า วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรคตประจักษ์ ตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2537 เป็นต้นมา

1.6 โปรแกรมการสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต

ตาราง 1 โปรแกรมการสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต

ชั้นปี	ภาคการศึกษา	รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	
1	1	001103	ทักษะภาษาไทย	3(3-0)	
		001111	ภาษาอังกฤษพื้นฐาน 1	3(3-0)	
		001125	เทคโนโลยีสารสนเทศ	3(3-0)	
		001126	การคิด การใช้เหตุผลและจริยธรรม	3(3-0)	
		001141	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์	3(2-2)	
		261103	ฟิสิกส์เบื้องต้น	4(3-3)	
		xxxxxx	วิชาเลือกเสรี	3(3-0)	
				รวม	22 หน่วยกิต
	2	001xxx	เลือกกลุ่มพลานามัย	1(0-2)	
			001112	ภาษาอังกฤษพื้นฐาน 2	3(3-0)
			001127	มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม	3(3-0)
			001135	ไทยศึกษา	3(3-0)
			00136	สภาวะการณ์โลก	3(2-2)
			256102	เคมีทั่วไป	4(3-3)
			258211	เซลล์และชีววิทยาระดับโมเลกุล	3(3-0)
				รวม	20 หน่วยกิต
				รวมตลอดปี	42หน่วยกิต
2	1	001113	ภาษาอังกฤษเทคนิค	3(3-0)	
		401218	กายวิภาคศาสตร์พื้นฐาน	3(2-3)	
		411221	ชีวเคมี	5(4-3)	
		412211	จุลชีววิทยาและปรสิตวิทยา	4(3-3)	
		413200	สรีรวิทยาพื้นฐาน	3(2-3)	
		501201	แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1	2(2-0)	
		501203	พัฒนาการพยาบาล	2(2-0)	
				รวม	22 หน่วยกิต
	2	154225	เภสัชวิทยาเบื้องต้น	4(3-2)	
			255111	ชีวสถิติ	3(3-0)
405213			พยาธิวิทยา	4(3-2)	

ตาราง 1 (ต่อ)

ชั้นปี	ภาคการศึกษา	รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต
2 (ต่อ)	1	001113	ภาษาอังกฤษเทคนิค	3(3-0)
		401218	กายวิภาคศาสตร์พื้นฐาน	3(2-3)
		411221	ชีวเคมี	5(4-3)
		412211	จุลชีววิทยาและปรสิตวิทยา	4(3-3)
		413200	สรีรวิทยาพื้นฐาน	3(2-3)
		501201	แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1	2(2-0)
		501203	พัฒนาการพยาบาล	2(2-0)
	รวม			22 หน่วยกิต
	2	154225	เภสัชวิทยาเบื้องต้น	4(3-2)
		255111	ชีวสถิติ	3(3-0)
		405213	พยาธิวิทยา	4(3-2)
		รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต
		501202	แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 2	5(4-4) ฝึกงาน 4
		501204	ภาษาอังกฤษสำหรับพยาบาล	3(3-0)
		217102	จิตวิทยาทั่วไป	3 หน่วยกิต
	รวม			22 หน่วยกิต
	รวมตลอดปี			44 หน่วยกิต
3	1	501301	การพยาบาลผู้ใหญ่ 1	4(4-0)
		501302	การพยาบาลผู้ใหญ่ 2	3(3-0)
		501311	สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช 1	3(2-4) ฝึกงาน 4
		501321	การพยาบาลอนามัยชุมชน 1	3(3-0)
		501331	การพยาบาลเด็ก 1	2(1-4) ฝึกงาน 4

ตาราง 1 (ต่อ)

ชั้นปี	ภาคการศึกษา	รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	
3 (ต่อ)	1	501341	การพยาบาลสตรี 1	3(2-4) ฝึกงาน 4	
		501351	จริยศาสตร์สำหรับพยาบาล	3(2-2)	
	รวม			21 หน่วยกิต	
	2	501303	การพยาบาลผู้ใหญ่ 3	3(0-12) ฝึกงาน	
		501304	การพยาบาลผู้สูงอายุ	2(1-4) ฝึกงาน	
		501322	สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช 2	3(0-12) ฝึกงาน	
		551323	การพยาบาลอนามัยชุมชน 2	1(1-0)	
		501342	การพยาบาลสตรี 2	2(2-0)	
	รวม			11 หน่วยกิต	
	3	501312	สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช 2	2(2-0)	
		501332	การพยาบาลเด็ก 2	2(1-3)	
		501453	กฎหมายกับวิชาชีพพยาบาล	2(2-0)	
		501461	การบริหารการพยาบาล 1	3(3-0)	
	รวม			9 หน่วยกิต	
	รวมตลอดปี			40 หน่วยกิต	
	4	1	501404	การพยาบาลผู้ใหญ่ 4	2(0-8) ฝึกงาน 8
			501413	สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช 3	2(0-20) ฝึกงาน 20
			501423	การพยาบาลชุมชน 3	3(1-8) ฝึกงาน 8
501443			การพยาบาลสตรี 3	2(2-0)	
501499			การวิจัยทางการพยาบาล	3(2-3)	

ตาราง 1 (ต่อ)

ชั้นปี	ภาคการศึกษา	รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต
4	1			
(ต่อ)			รวม	15 หน่วยกิต
4	2	501433	การพยาบาลเด็ก 3	2(0-8) ฝึกงาน
		501444	การพยาบาลสตรี 4	5(0-20) ฝึกงาน 20
		501452	สัมมนาประเด็นและแนวโน้มของวิชาการ พยาบาล	1(0-2)
		501462	การบริหารการพยาบาล 2	1(0-4) ฝึกงาน
			รวม	9 หน่วยกิต
			รวมตลอดปี	21 หน่วยกิต
			รวมตลอดหลักสูตร	147 หน่วยกิต

วิชาพลานามัยที่นำมาสอนนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์
ประชากรักษ์ นครสวรรค์ มีดังต่อไปนี้

1. บาสเกตบอล
2. วอลเลย์บอล
3. วูตวู้
4. กิจกรรมเข้าจังหวะ

(คู่มือนักศึกษาวิทยาลัยบรมราชชนนีสวรรค์ประชากรักษ์ นครสวรรค์.2547 :17 – 27)

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้มาได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยเป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิสบูรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คนโดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพ และความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายหญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12.7 % เป็น 11.9 % ขณะที่ชาย ลดจาก 19.5 % เป็น18.9 % รูปแบบการ

ออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เดินแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

ฮิลเดอร์แบร์น (Hilderbran. 1996 : 56) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัยโดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาคือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัยจำนวน 460 คน ตัวแปรตามคือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุดองค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพการได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

โจนส์ และไนส์ (Jones & Nies. 1996 : 151 - 158) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มีความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยาก และขาดความมั่นใจ

เจฟฟี และคนอื่น ๆ (Jaffee and others. 1999 : 215 - 218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกายเนื่องจาก ร่างกายเหนื่อยมาก และร่างกายขาดพลังงาน วิชาพยาบาลลักษณะการทำงานเป็นผลัดหมุนเวียนกันเพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ด้วย จึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวกับการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้องรับภาระงานที่หนักกว่าเดิม เนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้เกิดความทรมานของร่างกาย อันอาจส่งผลต่อความพร้อมของร่างกายในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.2 งานวิจัยในประเทศ

สุพร แก้วกล้าหาร (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและ ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลป์ ปีการศึกษา 2544 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนักศึกษาชายหญิง ในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ระดับ ปวช. และ ปวส. จำนวน 599 คนซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็น แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้าน บุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนนักศึกษาในส่วนกลางระหว่าง ชาย กับ หญิง แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. สภาพในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียน นักศึกษาในส่วนกลาง ระดับ ปวช. และ ปวส. แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

3. สภาพในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนนักศึกษาในส่วนภูมิภาคระหว่าง ชาย กับ หญิง และระดับ ปวช. และ ปวส. ไม่แตกต่างกัน

4. สภาพในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของ นักเรียนระดับ ปวช. ส่วนกลาง กับ ส่วนภูมิภาค แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

5. สภาพในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักศึกษาระดับ ปวส. ส่วนกลาง กับ ส่วนภูมิภาค แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. สภาพในการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลป์ ระหว่างส่วนกลาง กับส่วนภูมิภาคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนนักศึกษาในส่วนกลางระหว่างชายกับหญิงไม่แตกต่างกัน

8. ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนนักศึกษาในส่วนกลาง ระดับปวช. กับ ปวส. ไม่แตกต่างกัน

9. ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนนักศึกษาในส่วนภูมิภาค ระหว่างชาย กับ หญิง ไม่แตกต่างกัน

10. ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนนักศึกษาในส่วนภูมิภาค ระดับ ปวช. กับ ปวส. ไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านบุคลากรผู้ ให้บริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

11. ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนระดับปวช. ส่วนกลาง กับส่วนภูมิภาค แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

12. ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนระดับ ปวส. ส่วนกลาง กับส่วนภูมิภาค แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

13. ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักเรียนช่างศิลป์ ส่วนกลาง กับส่วนภูมิภาค แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แก้วประกอบ ดวงแข (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2546 จำนวน 384 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิง ซึ่งมีการจัดให้มีบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.15 และ 65.49 ส่วนไม่มีการจัดให้มีบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.21 และ 35.03 ส่วนไม่มีการจัดให้มีวิชาการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.79 และ 64.97 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายซึ่งจัดให้มีสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 65.49 และ 57.64 ส่วนไม่มีการจัดสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.51 และ 42.36 และด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งจัดให้มีประเภทของกิจกรรม การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.25 และ 39.23 ส่วนไม่มีการจัดให้มีประเภทของกิจกรรม การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 57.75 และ 60.77 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นชายในด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อที่ 1 มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายและข้อที่ 2 บุคคลกรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษาด้านวิชา การออกกำลังกาย คือข้อที่ 6 จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ ความเข้าใจในการรักษาเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย คือข้อที่ 1 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มและด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย คือข้อ 17 กิจกรรมฟุตบอล

3. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ออกกำลังกายที่ดีที่สุด คือข้อที่ 7 บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ด้านวิชาการ การออกกำลังกาย คือข้อที่ 6 จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ ความเข้าใจในการรักษา เลือกอุปกรณ์ และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย คือข้อที่ 1 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มและด้านประเภทของกิจกรรม การออกกำลังกายคือข้อ 25 กิจกรรมแอโรบิค

ชัยยศ โกสัย (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อุตสาหกรรมอมตะซิตี้อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 จำนวน 463 คน เป็นพนักงานชาย 215 พนักงานหญิง 248 คนได้มาโดยใช้ตารางสำเร็จรูปกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อุตสาหกรรมอมตะซิตี้อำเภอปลวกแดงจังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามเพศ พบว่า สภาพความเป็นจริงความต้องการด้านสถานที่เพศชายและหญิง สภาพความต้องการอยู่ในระดับน้อย ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพศชายและหญิง ความต้องการอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่จะมีความแตกต่างระหว่างเพศหญิงจะมีรายการอุปกรณ์ออกกำลังกายอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการด้านบุคลากรในเพศชาย สภาพความต้องการในระดับมาก ส่วนเพศหญิงสภาพความต้องการในระดับปานกลางด้านความต้องการด้านการจัดการ เพศชายสภาพความต้องการอยู่ในระดับมากส่วนในเพศหญิงสภาพด้านความต้องการอยู่ในระดับปานกลางความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา เพศชายและเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลางจะมีในเพศชายความต้องการการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา ฟุตบอล เพศชายสภาพความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ตะกร้อและบาสเกตบอล สภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก

2. สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อุตสาหกรรมอมตะซิตี้อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามโรงงานที่พนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน และโรงงานที่มีพนักงาน ชายหญิงน้อยกว่า 100 คน พบว่าด้านความต้องการด้านสถานที่ มีสภาพและความต้องการอยู่ในระดับน้อยเหมือนกัน ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกสภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกันความต้องการด้านบุคลากร สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกันกับความต้องการด้านการจัดการโรงงานที่มีพนักงาน ชายหญิงน้อยกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนในโรงงานที่พนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลางและมากความต้องการการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา โรงงานที่พนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง โรงงานที่พนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คนความต้องการการกิจกรรม

การออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา จะมีความแตกต่างกันไปความต้องการปานกลาง เช่น กายบริหาร แอโรบิคต้านซ์ เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ความต้องการมาก เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ บาสเกตบอล ความต้องการน้อย เช่นวิ่งเพื่อสุขภาพความต้องการน้อยที่สุด เช่น เปตอง เทนนิส

ณัฐกานต์ ธิมะดี (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 9 โรงเรียน ประกอบด้วย ครูชายจำนวน 50 คน และครูหญิง 238 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในสามด้านพบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับน้อยที่สุด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับน้อย ด้านบริการ และงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิกสังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในห้าด้านพบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการ และงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุดส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกายพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ครูมีความต้องการมาก ได้แก่ กายบริหาร วายน้ำ สีสาส ฟุตบอล และแอโรบิค วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ รองลงมา วันเสาร์ และวันอาทิตย์ เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30 -18.30 น. รองลงมาเวลา 12.00 - 13.00 น. เวลา 18.00 - 20. น. ตามลำดับ

นงนุช ไทยสงคราม (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2546 ประกอบด้วย ครูเพศชาย 150 คน ครูผู้หญิง 250 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่าวัดอุปพระสงค์ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุดคือ เพื่อสุขภาพ เล่นในช่วงเวลา วันจันทร์ - วันศุกร์ ในเวลา 15.00 - 19.00 น. ครั้งละ 15 - 30 นาที สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายเป็นประจำคือ ที่บ้านและประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกายคือ กิจกรรมการวิ่งเดินเพื่อสุขภาพ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใน 4 ด้านพบว่า วัน เวลาในการออกกำลังกายต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ รองลงมาวันเสาร์ เวลาที่ต้องการมากที่สุดคือ เวลา 16.00 - 20.00 น. ด้านประเภทกิจกรรมได้แก่ ฟุตบอล แอโรบิค แบดมินตัน เดิน วิ่งเหยาะ ๆ วอลเลย์บอล ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่ต้องการระดับมากที่สุดในเรื่อง อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน อยู่ในสภาพดี และมีสถานที่ที่ออกกำลังกาย

ที่มีความปลอดภัยสูง ด้านบริการและวิชาการ ที่ต้องการมากที่สุดคือ ผู้มีความรู้เฉพาะทาง แนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ ตามลำดับ

นภัสรพี ไฉนโตน (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิต ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2546 ประกอบด้วยตัวแทนเพศชาย 200 คน ตัวแทนเพศหญิง 200 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า

1. ตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาส่วนใหญ่อายุโดยเฉลี่ย 30 - 39 ปี การศึกษาอยู่ในระดับต่ำกว่าปริญญาตรีรายได้โดยเฉลี่ยน้อยกว่า 10.000 บาทต่อเดือน และประสบการณ์ในการทำงานมากกว่า 5 ปี

2. สภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุดได้แก่ วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย เล่นเพื่อสุขภาพเล่นในช่วงระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 2 วัน ในระหว่างเวลา 15.00 - 19.00 น. ครั้งละ 15 - 30 นาที สถานที่ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ คือ ที่บ้าน การติดตามทราบข่าวสารส่วนใหญ่ทราบจากโทรทัศน์ และประเภทของกิจกรรม คือ การวิ่งเดินเพื่อสุขภาพ ตามลำดับ

3. ความต้องการในด้านอุปกรณ์มีความต้องการในระดับปานกลาง ด้านสถานที่ที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง มีสวนสุขภาพในบริเวณของสถานที่ออกกำลังกายและในส่วนห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ในส่วนห้องอาบน้ำสำหรับผู้มาออกกำลังกายมีความต้องการในระดับปานกลาง ในด้านวันมีความต้องการมากที่สุด คือวันเสาร์ และในระหว่างเวลา 16.00 - 20.00 น. ด้านประเภทกิจกรรม ได้ แก่กายบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ๆ แอโรบิค และชนิดกีฬามีความต้องการกีฬา แบดมินตัน ฟุตบอล วอลเลย์บอล ในระดับมากที่สุด ตามลำดับ

นิรุจ อักษรพิมพ์ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545 จำนวน 364 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิงและกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 - 25 ปี และ 25 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรที่ให้บริการ และด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิงและกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 - 25 ปี และ 25 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านบุคลากรที่ให้บริการ และด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านประเภท

กิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกายพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 - 25 ปี และอายุ 25 ปีขึ้นไปประเภทกิจกรรมที่ต้องการใน การออกกำลังกายมากที่สุด คือกิจกรรมและวิ่งเพื่อสุขภาพการเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ และการเดินลีลาเพื่อสุขภาพ ตามลำดับ และในส่วนประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกายของเพศชายคือ กีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาแบดมินตัน และ กีฬาฟุตบอล ตามลำดับ และเพศหญิงคือ กีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาแบดมินตัน และกีฬาว่ายน้ำ

ประสาน หงษ์ทอง (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้ง จำนวน 149 คน และผู้นำที่เป็นข้าราชการประจำ จำนวน 142 คน รวมทั้งสิ้น 291 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายมีความต้องการการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคมากที่สุด รองลงมาการวิ่งเพื่อสุขภาพและการขี่จักรยาน ตามลำดับ ด้านชนิดกีฬาของการออกกำลังกายมีความต้องการออกกำลังกายด้วยฟุตบอล รองลงมา ตะกร้อ และวอลเลย์บอล ตามลำดับ ด้านวันของการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด รองลงมา วันอาทิตย์และวันศุกร์ ตามลำดับ และด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด รองลงมา 18.00 - 19.00 น. และ 16.00 - 17.00 น. ตามลำดับ

สมหมาย ฤทธิ์บุตร (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี จำนวน 400 คน เป็นชาย 200 คน หญิง 200 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกาย ของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรีด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ และด้านบุคลากรอยู่ในสภาพ มี ไม่เพียงพอ และไม่เหมาะสม

2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ และด้านบุคลากรมีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านชนิดของกิจกรรม การออกกำลังกาย และกีฬา ที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุดคือ การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมา คือ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และการเดินแอโรบิค

สุเทพ เขียวคราม (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรภายในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ จำนวน 245 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การเดิน – การวิ่งเพื่อสุขภาพและการบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย

3. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านวันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกายที่มีความต้องการระดับมากที่สุด วันเสาร์ วันอาทิตย์เวลา 06.00 – 08.00 น. และเวลา 16.00 - 18.00 น.

4. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรมีความรู้ ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย

5. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านการจัดการ ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก มีผู้ดูแลรักษาความสะอาดและรักษาความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย

กนกธดา อ่อนทองหลาง (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นบุคลากรของกรมศุลกากร สำนักงานใหญ่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,002 คนเป็นชาย จำนวน 1,118 คน หญิง 884 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 240 คน เป็นชาย 150 คน หญิง 90 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 30 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในสภาพปานกลาง ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรที่อยู่ในระดับมาก ทั้งสองระดับอายุ ส่วนเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด

2. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 30 ปี และ 35 ปีขึ้นไปมีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ทุกรายการส่วนในเพศหญิงอายุ 20 – 30 ปี และ 32 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากร จะอยู่ในระดับมาก

จิตติรัตน์ ดวงแสง (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 420 คน ได้มาโดยสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 59.05 58.43 และ 57.60 ตามลำดับ

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546

2.1 ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.05

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและมากคิดเป็นร้อยละ 30.71

2.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 30.93

3. นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ต้องการออกกำลังกายประเภทวิ่งเพื่อสุขภาพ ในวันอังคาร ช่วงเวลา 16.00 ถึง 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.23 29.39 และ 44.76 ตามลำดับ

ชื่น ศิริรักษ์ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างจำนวน 346 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาพยาบาล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดีมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดีมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายระดับมากมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายระดับมากได้รับแรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดีได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ระดับมาก ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารระดับมาก และได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของระดับมาก

2. นักศึกษาพยาบาลมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และพบว่าการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรม
การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โสภณ ศรีอีสาน (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการ
การออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชน
ในเขตเทศบาลนครอุดรธานีที่มาออกกำลังกาย จำนวน 593 คน ป็นชาย 362 คน เป็นหญิง 321คน
เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ มีความเพียงพอและได้
มาตรฐาน ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้มาตรฐานและทันสมัย มีความปลอดภัยแต่
ไม่เพียงพอ ด้านบุคลากร มีความรู้ความสามารถและมนุษย์สัมพันธ์ดี มีร่างกายแข็งแรงด้าน
กิจกรรมการออกกำลังกายมีความเหมาะสมมีการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ
การเดินแอโรบิค การเล่นตะกร้อ การปั่นจักรยานและการเดินลีลาศไม่มีการตรวจร่างกายประจำปี
ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
พ.ศ. 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า สภาพที่ต้องการ ด้านสถานที่ อยู่ในระดับมาก
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก

หงษ์ทอง ประนัตศรี (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและ
ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัด
มหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาใน
จังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จำนวน 390 คน
เป็นชาย 195 คน หญิง 195 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษา
พบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทาง
การศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า สภาพที่เป็นจริง
ด้านสถานที่มีความเพียงพอและมาตรฐาน ยกเว้นแต่สถานที่ออกกำลังกายในร่มและห้องเปลี่ยน
เครื่องแต่งกายยังไม่เพียงพอ ด้านบุคลากรมีความรู้ความสามารถและมนุษย์สัมพันธ์ดี มีร่างกาย
แข็งแรง แต่ยังขาดพยาบาล พนักงานดูแลรักษาความสะอาดและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมมีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล
วอลเลย์บอล ตะกร้อ เดินแอโรบิค การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพการเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด เปตอง ยังขาด
แต่การเล่นแบดมินตัน ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้มาตรฐานและทันสมัย
มีการตรวจสอบก่อนการใช้งาน แต่ไม่เพียงพอ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ใน
จังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า ความต้องการด้านสถานที่

ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ยกเว้น ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การหาคุณภาพเครื่องมือ
4. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ หลักสูตรพยาบาลศาสตร ปริญญาตรี ปีการศึกษา 2547 จำนวนทั้งสิ้น 796 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ หลักสูตรพยาบาลศาสตร ปริญญาตรี ปีการศึกษา 2547 จำนวน 290 คน ได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) และการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตาราง 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์		ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
ชั้นปีที่ 1		173	64
ชั้นปีที่ 2		118	43
ชั้นปีที่ 3		260	94
ชั้นปีที่ 4		245	89
รวม		796	290

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยอ้างอิงมาจาก จิตติรัตน์ ดวงแสง เป็นแบบสอบถามที่มี 3 ตอนและมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นชนิดปลายปิด (Close-Ended Questionnaires) โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน

2.1 ศึกษาสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ที่เกี่ยวข้อง 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2.2 ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ที่เกี่ยวข้อง 2 ด้าน ดังนี้

1. ด้านประเภทกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการในการออกกำลังกาย
2. ด้านวันและช่วงเวลาที่ต้องการในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพความต้องการการออกกำลังกายเพื่อนำมาเป็นข้อมูลศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบทดสอบถาม โดยกำหนดประเด็นสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายที่ต้องการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ

2. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยอ้างอิงมาจาก จิตติรัตน์ ดวงแสง เป็นแบบสอบถามที่มี 3 ตอนและมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มาปรับปรุงแก้ไข

3. นำข้อมูลมาสร้างเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมปริญาานิพนธ์ตรวจสอบเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

3. การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามไปหาผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) ตรวจสอบเพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหาทั้งฉบับ
2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญาานิพนธ์ ตรวจสอบแก้ไขอีกครั้งก่อนดำเนินการทดลองใช้
3. นำแบบสอบถามที่ได้ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ (ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง) จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96
4. นำแบบสอบถามที่ได้ความเชื่อมั่นแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

4. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 1.1 หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน
 - 1.2 หนังสือขอเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
3. แบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไปการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามไปทั้งหมด 290 ชุดได้กลับคือมา 288 ชุด คิดเป็นร้อยละ 99.31 เปอร์เซนต์ และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ดังนี้

1. นำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์ มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

4. นำข้อมูลข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ แต่ละด้านมาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบของความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ค่าความถี่
%	แทน	ค่าร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างและทำการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามในตอนที่ 1 ซึ่งเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามในตอนที่ 2 ซึ่งเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 2.1 แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ตามความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลจำแนกตามชั้นปีที่กำลังศึกษา โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย ด้านวันและช่วงเวลาที่ต้องการในการออกกำลังกายตามความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลจำแนกตามชั้นปีที่กำลังศึกษา โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 เกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 นำเสนอในรูปแบบความเรียง

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นลำดับดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสอบถามทั้งหมด 290 ฉบับ ซึ่งสามารถทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ได้จำนวน 288 ฉบับ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 99.31 จากแบบสอบถามที่จัดเตรียมทั้งหมด เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละได้ดังนี้

ตาราง 3 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับชั้นปีการศึกษา

ระดับชั้นปีการศึกษา	f (คน)	ร้อยละ
ชั้นปีที่ 1	62	21.53
ชั้นปีที่ 2	43	14.93
ชั้นปีที่ 3	94	32.64
ชั้นปีที่ 4	89	30.90
รวม	288	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 21.53 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 14.93 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 3 จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 32.64 และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 4 จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 30.90

ตาราง 4 ลักษณะการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถามการวิจัย

ลักษณะการออกกำลังกาย	f (คน)	ร้อยละ
ออกกำลังกาย		
ออกกำลังกายทุกวัน	7	2.43
ออกกำลังกายเกือบทุกวัน	40	13.89
ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส	179	62.15
ไม่ออกกำลังกาย		
ไม่มีเวลา	57	19.79
สุขภาพไม่ดี	5	1.74
รวม	288	100.00

จากตาราง 4 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่ออกกำลังกายมีจำนวน 226 คน โดยมีผู้ออกกำลังกายทุกวันจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 2.43 ของผู้ออกกำลังกาย ออกกำลังกายเกือบทุกวันจำนวน 40 คนคิดเป็นร้อยละ 13.89 ของผู้ออกกำลังกาย ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาสจำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 62.15 ของผู้ออกกำลังกาย ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมีจำนวน 62 คน ซึ่งมีเหตุผลคือ ไม่มีเวลาจำนวน 57 คนคิดเป็นร้อยละ 19.79 ของผู้ไม่ออกกำลังกาย สุขภาพไม่ดีจำนวน 5 คนคิดเป็นร้อยละ 1.74 ของผู้ไม่ออกกำลังกาย

ตาราง 5 การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของวิทยาลัยพยาบาลของผู้ตอบแบบสอบถามการวิจัย

การเข้าร่วมกิจกรรม	f (คน)	ร้อยละ
เข้าร่วม	215	74.65
ไม่เข้าร่วม	73	25.35
รวม	288	100.00

จากตาราง 5 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 215 คนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของวิทยาลัยพยาบาลคิดเป็นร้อยละ 74.65 ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของวิทยาลัยพยาบาลจำนวน 73 คนคิดเป็นร้อยละ 25.35

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ซึ่งเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547

ตอนที่ 2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ซึ่งเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ตามความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลจำแนกตามชั้นปีที่กำลังศึกษา โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ตาราง 6 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 1 ด้านการจัดการ (N = 62)

ด้านการจัดการ	สภาพการออกกำลังกาย			ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถาบันมีการจัดสรรงบประมาณ / งบ	f	8	4	13	9	26	12	2
สนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	7.42	2.58	20.97	14.52	41.94	19.35	3.23
2. สถาบันมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	f	47	15	11	9	33	8	1
	%	75.81	24.19	17.74	14.52	53.23	12.90	1.61
3. สถาบันมีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา	f	35	27	7	10	30	10	5
	%	56.45	43.55	11.29	16.13	48.39	16.13	8.06
4. สถาบันของท่านมีหน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการออกกำลังกาย	f	38	24	10	11	22	15	4
	%	61.29	38.71	16.13	17.74	35.48	24.19	6.45
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา	f	51	11	14	14	21	12	1
	%	82.26	17.74	22.58	22.58	33.87	19.35	1.61
รวม	f	219	91	55	53	132	57	13
	%	70.65	29.35	17.74	17.10	42.58	18.39	4.19

จากตาราง 6 พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 1 ด้านการจัดการ โดยรวมมีความคิดเห็นว่าสภาพการออกกำลังกายมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 70.65 และไม่มีความเหมาะสม 29.35 และมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 53.23

ตาราง 7 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
บรมราชชนนีสวรรคตประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 1 ด้านสถานที่อุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 62)

ด้านสถานที่อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพการออกกำลังกาย		ระดับความต้องการ					
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	61	1	12	20	22	6	0
กลางแจ้ง	%	98.39	1.61	22.58	32.26	35.48	9.68	0.00
2. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในร่ม	f	36	26	11	16	20	9	6
	%	58.06	41.94	17.74	25.81	32.26	14.52	9.68
3. ที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน	f	22	40	12	13	19	13	5
	%	35.48	64.52	19.35	20.97	30.65	20.97	8.06
4. ที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f	39	23	12	15	20	14	1
	%	62.90	37.10	19.35	24.19	32.26	22.58	1.61
5. ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	14	48	14	9	16	14	9
	%	22.58	77.42	22.58	14.52	25.81	22.58	14.52
6. ห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย	f	14	48	12	13	15	14	8
	%	22.58	77.42	19.35	20.97	24.19	22.58	12.90
7. ห้องสุขาหญิง - ชาย แยกเป็นสัดส่วนและถูกสุขลักษณะ	f	52	10	18	16	22	4	2
	%	83.87	16.13	29.03	25.81	35.48	6.45	3.23
8. การจัดนำดื่มไว้บริการผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	38	24	20	8	24	8	2
	%	61.29	38.71	32.26	12.90	38.71	12.90	3.23
9. การบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	f	33	29	13	15	19	14	1
	%	53.23	46.77	20.97	24.19	30.65	22.58	1.61
10. บริการรับฝากสิ่งของ	f	12	50	12	13	18	8	11
	%	19.35	80.65	19.35	20.97	29.03	12.90	17.74
11. มีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและเพียงพอแก่ความต้องการ	f	15	47	18	11	17	12	4
	%	24.19	75.81	29.03	17.74	27.42	19.35	6.45
12. ความปลอดภัยของสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	48	14	21	11	20	10	0
	%	77.42	22.58	33.87	17.74	32.26	16.13	0.00
รวม	f	384	360	175	160	232	126	49
	%	51.61	48.39	23.58	21.56	31.27	16.98	6.60

จากตาราง 7 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายว่า มีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 51.61 และไม่มีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 48.39 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.27 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ที่มาออกกำลังกาย มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.71

ตาราง 8 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
บรมราชชนนีสวรรคตประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 1
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 62)

บุคลากรผู้ให้บริการ	สภาพการออกกำลังกาย		ระดับความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้นำในด้านการออกกำลังกาย	f 46	16	20	17	20	5	0
	% 74.19	25.81	32.26	27.42	32.26	8.60	0.00
2. มีบุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f 43	19	15	16	21	9	1
	% 69.35	30.65	24.19	25.81	33.87	14.52	1.61
3. มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านนันทนาการ	f 41	21	14	14	26	6	2
	% 66.13	33.87	22.58	22.58	41.94	9.68	3.23
4. มีบุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายที่น่าสนใจ	f 34	28	19	20	17	6	0
	% 54.84	45.16	30.65	32.26	27.42	9.68	0.00
5. มีบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีความรู้ความสามารถทางด้านพลศึกษา	f 34	28	22	18	16	6	0
	% 54.84	45.16	35.48	29.03	25.81	9.68	0.00
6. ความเพียงพอบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ	f 25	37	19	18	16	9	0
	% 40.32	59.68	30.65	29.03	25.81	14.52	0.00
7. ความเพียงพอบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีความรู้และประสบการณ์	f 30	32	16	16	20	7	3
	% 48.39	51.61	25.81	2.81	32.26	11.29	4.84
8. เจ้าหน้าที่ที่ให้บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f 28	34	18	15	21	6	2
	% 45.16	54.84	29.03	24.19	33.87	9.68	3.23
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ใช้ออกกำลังกาย	f 24	38	21	14	19	5	3
	% 38.71	61.29	33.87	22.58	30.65	8.06	4.84
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 24	38	21	18	16	6	1
	% 38.71	61.29	33.87	29.03	25.81	9.68	1.61
รวม	f 329	291	185	166	192	65	12
	% 53.06	46.94	29.84	26.77	30.97	10.48	1.94

จากตาราง 8 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษา พยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความคิดเห็นว่าสภาพการออกกำลังกายมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 53.06 และไม่มีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 46.94 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายให้ความเห็นว่ามีเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า บุคลากรให้ความรู้ทางด้านนั้นทันสถานการณ์ความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.94

ตาราง 9 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
บรมราชชนนีสิริราชรัศมี นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 2 ด้านการจัดการ
(N = 43)

ด้านการจัดการ	สภาพการออกกำลังกาย		ระดับความต้องการ					
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถาบันมีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	35	8	2	21	11	8	1
	%	81.40	18.60	4.65	48.84	25.58	18.60	2.33
2. สถาบันมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	f	39	4	4	13	18	7	1
	%	90.70	9.30	9.30	30.23	41.86	16.28	2.33
3. สถาบันมีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา	f	28	15	2	9	25	6	1
	%	65.12	34.88	4.65	20.93	58.14	13.95	2.33
4. สถาบันของท่านมีหน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการออกกำลังกาย	f	28	15	4	14	14	11	0
	%	65.12	34.88	9.30	32.56	32.56	25.85	0.00
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา	f	36	7	7	16	12	8	0
	%	83.72	16.28	16.28	37.21	27.91	18.60	0.00
รวม	f	166	49	19	73	80	40	3
	%	77.21	22.79	8.84	33.95	37.21	18.60	1.40

จากตาราง 9 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสิริราชรัศมี นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 2 ด้านการจัดการ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายว่าเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 77.21 และไม่มี ความเหมาะสม 22.79 ส่วนความต้องการการออกกำลังกายให้ความเห็นว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.21 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การจัดทำเอกสารสำหรับเผยแพร่ความรู้ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 58.14

ตาราง 10 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
บรมราชชนนีสวรรคตประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 43)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพการออกกำลังกาย			ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	43	0	6	18	14	5	0
กลางแจ้ง	%	100.00	0.00	13.95	41.86	32.56	11.63	0.00
2. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในร่ม	f	30	13	9	16	10	8	0
	%	69.77	30.23	20.93	37.21	23.26	18.60	0.00
3. ที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน	f	21	22	8	14	13	8	0
	%	48.84	51.16	18.60	32.56	30.23	18.60	0.00
4. ที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f	36	7	7	10	18	8	0
	%	83.72	16.28	16.28	23.26	14.86	18.60	0.00
5. ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	17	26	7	12	11	11	2
	%	39.53	60.47	16.28	27.91	25.85	25.85	4.65
6. ห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย	f	23	20	5	17	10	10	1
	%	53.49	46.51	11.63	9.53	23.26	23.26	2.23
7. ห้องสุขาหญิง – ชาย แยกเป็นสัดส่วนและถูกสุขลักษณะ	f	42	1	12	22	6	3	0
	%	97.67	22.33	27.91	51.16	13.95	6.98	0.00
8. การจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	36	7	6	24	6	6	1
	%	83.72	16.28	13.95	55.81	13.95	13.95	2.33
9. การบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	f	32	11	3	22	12	5	1
	%	74.42	25.58	6.98	51.16	27.91	11.63	2.33
10. บริการรับฝากสิ่งของ	f	15	28	5	13	11	8	6
	%	34.88	65.12	11.63	30.23	25.85	18.60	13.95
11. มีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและเพียงพอแก่ความต้องการ	f	22	21	8	16	10	7	2
	%	51.16	48.84	18.60	37.21	23.26	16.28	4.65
12. ความปลอดภัยของสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	32	11	8	16	12	6	1
	%	74.42	25.58	18.60	37.21	27.91	13.95	2.33
รวม	f	349	167	84	200	133	85	14
	%	67.64	32.36	16.28	38.76	25.78	16.47	2.71

จากตาราง 10 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 2 ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวมมีความคิดเห็นที่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 67.64 และไม่มีความเหมาะสม 32.36 ความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความต้องการการออกกำลังกาย ให้ความเห็นว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.76 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ที่มาออกกำลังกาย มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 55.81

ตาราง 11 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
บรมราชชนนีสวรรคตประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
(N = 43)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	สภาพการออกกำลังกาย			ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้นำในด้านการออกกำลังกาย	f	26	17	6	14	16	5	2
	%	60.47	39.53	13.95	32.56	37.21	11.63	4.65
2. มีบุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	26	17	3	9	22	6	3
	%	60.47	39.53	6.98	20.93	51.16	13.95	6.98
3. มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านนันทนาการ	f	30	13	5	19	11	6	2
	%	69.77	30.23	11.63	44.19	25.58	13.95	4.65
4. มีบุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายที่น่าสนใจ	f	27	16	7	14	14	7	1
	%	62.79	37.21	16.28	32.56	32.56	16.28	2.33
5. มีบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีความรู้ความสามารถทางด้านพลศึกษา	f	32	11	9	14	12	7	1
	%	74.42	25.58	20.93	32.56	27.91	16.28	2.33
6. ความเพียงพอบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ	f	20	23	6	14	13	9	1
	%	46.51	53.49	13.95	32.56	30.23	20.93	2.33
7. ความเพียงพอบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีความรู้และประสบการณ์	f	23	20	4	13	16	9	1
	%	53.49	46.51	9.30	30.23	37.21	27.93	2.33
8. เจ้าหน้าที่ที่ให้บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	32	11	4	17	16	5	1
	%	74.42	25.58	9.30	39.53	37.21	11.63	2.33
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ใช้ออกกำลังกาย	f	20	23	7	15	16	4	1
	%	46.51	53.49	16.28	34.88	37.21	9.30	2.33
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	22	21	10	11	15	6	1
	%	51.16	48.84	23.26	25.58	34.88	13.95	2.33
รวม	f	258	172	61	140	151	64	14
	%	60.00	40.00	14.19	32.56	35.12	14.88	3.26

จากตาราง 11 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายว่ามีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 60.00 และไม่มีความเหมาะสม 40.00 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายให้ความเห็นว่ามีเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.12 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 51.16

ตาราง 12 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
บรมราชชนนีสวรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 3 ด้านการจัดการ
(N = 94)

ด้านการจัดการ		สภาพการออกกำลังกาย		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถาบันมีการจัดสรรงบประมาณ /	f	49	45	19	17	43	15	0
งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	52.13	47.87	20.21	18.09	45.74	15.96	0.00
2. สถาบันมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการ	f	49	45	15	24	42	12	1
จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	%	52.13	47.87	15.96	25.53	44.68	12.77	1.06
3. สถาบันมีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความ	f	20	74	12	22	31	28	1
รู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา	%	21.28	78.72	12.77	23.40	32.98	29.79	1.06
4. สถาบันของท่านมีหน่วยงานให้คำปรึกษา	f	33	61	13	18	42	19	2
แนะนำวิธีการออกกำลังกาย	%	35.11	64.89	13.83	19.15	44.68	20.21	2.13
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความสอดคล้อง	f	41	53	22	17	32	23	0
กับความต้องการของนักศึกษา	%	43.62	56.38	23.40	18.09	34.04	24.47	0.00
รวม	f	192	278	81	98	190	97	4
	%	40.85	59.15	17.23	20.85	40.43	20.64	0.85

จากตาราง 12 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 3
ด้านการจัดการ โดยรวมมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายว่าเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ
40.85 และไม่มีความเหมาะสม 59.15 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายให้
ความเห็นว่ามีเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.43 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
พบว่า การจัดสรรงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง
คิดเป็นร้อยละ 45.74

ตาราง 13 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
บรมราชชนนีสวรรคตประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 3 ด้านสถานที่อุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 94)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพการออกกำลังกาย		ระดับความต้องการ					
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	81	13	17	25	47	5	0
กลางแจ้ง	%	86.17	13.83	18.09	26.60	50.00	5.32	0.00
2. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายและเล่น	f	51	43	22	16	27	25	4
กีฬาในร่ม	%	54.26	45.74	23.40	17.02	28.72	26.60	4.26
3. ที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน	f	18	76	18	23	26	23	4
	%	19.15	80.85	19.15	24.47	27.66	24.47	4.26
4. ที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออก	f	51	43	17	19	30	28	0
กำลังกาย	%	54.26	45.74	18.09	20.21	31.91	29.70	0.00
5. ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ใช้ใน	f	25	69	18	18	28	25	5
การออกกำลังกาย	%	26.60	73.40	19.15	19.15	29.79	26.60	5.32
6. ห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำ	f	24	70	14	18	30	24	8
ความสะอาดร่างกาย	%	25.53	74.47	14.98	19.15	31.91	25.53	8.51
7. ห้องสุขาหญิง – ชาย แยกเป็นสัดส่วน	f	75	19	22	28	30	12	2
และถูกสุขลักษณะ	%	79.79	20.21	23.40	29.79	31.91	12.77	2.13
8. การจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ที่มา	f	43	51	24	17	37	15	1
ออกกำลังกาย	%	45.74	54.26	25.53	18.09	39.36	15.96	1.06
9. การบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	f	60	34	22	25	36	8	3
	%	63.83	36.17	23.40	26.60	38.30	8.51	3.19
10. บริการรับฝากสิ่งของ	f	5	89	17	16	21	31	9
	%	5.32	94.68	18.09	17.02	22.34	32.98	9.57
11. มีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและเพียงพอ	f	16	78	29	9	32	24	0
แก่ความต้องการ	%	17.02	82.98	30.85	9.57	34.04	25.53	0.00
12. ความปลอดภัยของสถานที่ที่ใช้ในการ	f	46	48	27	11	33	23	0
ออกกำลังกาย	%	48.94	51.06	28.7	11.7	35.1	24.5	0.00
รวม	f	495	633	247	225	377	243	36
	%	43.88	56.12	21.90	19.95	33.42	21.54	3.19

จากตาราง 13 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 3 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 43.88 และไม่มีความเหมาะสม 56.12 ความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความต้องการการออกกำลังกายให้ความเห็นว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 33.42 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬากลางแจ้ง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.00

ตาราง 14 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
 บรมราชชนนีสวรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
 (N = 94)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	สภาพการออกกำลังกาย			ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้นำในด้านการออกกำลังกาย	f	35	59	20	19	39	15	1
	%	37.23	62.77	21.28	20.21	41.49	15.96	1.06
2. มีบุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	41	53	15	21	29	26	3
	%	43.62	56.38	15.9	22.34	30.85	27.66	3.19
3. มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านนันทนาการ	f	38	56	13	16	29	29	7
	%	40.43	59.57	13.83	17.02	30.85	30.85	7.45
4. มีบุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายที่น่าสนใจ	f	21	73	22	15	37	19	1
	%	22.34	77.66	23.40	15.96	39.36	20.21	1.06
5. มีบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีความรู้ความสามารถทางด้านพลศึกษา	f	40	54	22	20	32	20	0
	%	42.55	57.45	23.40	21.28	34.04	21.28	0.00
6. ความเพียงพอบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ	f	15	79	20	20	29	25	0
	%	15.96	84.04	21.28	21.28	30.85	26.60	0.00
7. ความเพียงพอบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีความรู้และประสบการณ์	f	17	77	16	18	29	29	2
	%	18.09	81.91	17.02	19.15	30.85	30.85	2.13
8. เจ้าหน้าที่ที่ให้บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	31	63	18	21	27	28	0
	%	32.98	67.02	19.15	22.34	28.72	29.79	0.00
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ใช้ออกกำลังกาย	f	17	77	22	19	29	24	0
	%	18.09	81.91	23.40	20.21	30.85	25.53	0.00
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	9	85	21	19	20	33	1
	%	9.57	90.43	22.34	20.21	21.28	35.11	1.06
รวม	f	264	676	189	188	300	248	15
	%	28.09	71.91	20.11	20.00	31.91	26.38	1.60

จากตาราง 14 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายว่ามีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 28.71 และไม่มีความเหมาะสม 71.91 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ให้ความเห็นว่ามีเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.91 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สอนผู้นำในด้านการออกกำลังกายมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.49

ตาราง 15 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
บรมราชชนนีสวรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 4 ด้านการจัดการ
(N = 89)

ด้านการจัดการ		สภาพการออกกำลังกาย		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถาบันมีการจัดสรรงบประมาณ /	f	36	53	16	15	37	15	6
งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	40.45	59.55	17.98	16.85	41.57	16.85	6.74
2. สถาบันมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการ	f	35	54	8	29	27	21	4
จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	%	39.33	60.67	8.99	32.58	30.34	23.60	4.49
3. สถาบันมีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความ	f	21	68	10	21	23	23	12
รู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา	%	23.60	76.40	11.24	23.60	25.84	25.84	13.48
4. สถาบันของท่านมีหน่วยงานให้คำปรึกษา	f	17	72	7	23	23	23	13
แนะนำวิธีการออกกำลังกาย	%	19.10	80.90	7.87	25.84	25.84	25.84	14.61
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความสอดคล้อง	f	28	61	16	18	24	21	10
กับความต้องการของนักศึกษา	%	31.46	68.54	17.98	20.22	26.97	23.60	11.24
รวม	f	137	308	57	106	134	103	45
	%	30.79	69.21	12.81	23.82	30.11	23.15	10.11

จากตาราง 15 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 4
ด้านการจัดการ โดยรวมมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายว่ามีความเหมาะสมคิดเป็น
ร้อยละ 30.79 และไม่มีความเหมาะสม 69.21 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
ให้ความเห็นว่ามีเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.11 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
พบว่า การจัดสรรงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง
คิดเป็นร้อยละ 41.57

ตาราง 16 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
บรมราชชนนีสวรรคตประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 4 ด้านสถานที่อุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 89)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพการออกกำลังกาย			ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	83	6	14	34	31	7	3
กลางแจ้ง	%	93.26	6.74	11.73	38.20	34.83	7.87	3.37
2. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในร่ม	f	55	34	17	27	28	12	5
	%	61.80	38.20	19.10	30.34	31.46	13.48	5.62
3. ที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน	f	13	76	21	20	18	21	9
	%	14.61	85.39	23.60	22.47	20.22	23.60	10.11
4. ที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f	41	48	19	21	28	14	7
	%	46.07	53.93	21.35	23.60	31.46	15.73	7.87
5. ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	18	71	21	16	26	15	11
	%	20.22	79.78	23.60	17.98	29.21	16.85	12.36
6. ห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย	f	11	78	20	17	19	21	12
	%	12.36	87.64	22.47	19.10	21.35	23.60	13.48
7. ห้องสุขาหญิง – ชาย แยกเป็นสัดส่วนและถูกสุขลักษณะ	f	62	27	22	24	27	8	8
	%	69.66	30.34	24.72	26.97	30.34	8.99	8.99
8. การจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	20	69	23	20	22	12	12
	%	22.44	77.53	25.84	22.47	24.72	13.48	13.48
9. การบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	f	43	46	21	20	22	18	8
	%	48.31	51.69	23.60	22.47	24.72	20.22	8.99
10. บริการรับฝากสิ่งของ	f	2	87	18	19	22	14	16
	%	2.25	97.75	20.22	21.35	24.72	15.73	17.98
11. มีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและเพียงพอแก่ความต้องการ	f	19	70	28	15	24	15	7
	%	21.35	78.65	31.46	16.85	26.97	16.85	7.87
12. ความปลอดภัยของสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	49	40	25	17	31	12	4
	%	55.06	44.94	28.09	19.10	34.83	13.48	4.49
รวม	f	416	652	249	250	298	169	102
	%	38.95	61.05	23.31	23.41	27.90	15.82	9.55

จากตาราง 16 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษา
 พยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 4 ด้านสถานที่
 อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายว่า
 เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 38.95 และไม่มีความเหมาะสม 61.0 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออก
 กกำลังกายให้ความเห็นว่ามีเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 27.90 เมื่อพิจารณาเป็น
 รายข้อ พบว่า สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาากลางแจ้งมีความเหมาะสม อยู่ในระดับมาก
 คิดเป็นร้อยละ 38.20

ตาราง 17 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
บรมราชชนนีสวรรคตประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 4 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
(N = 89)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	สภาพการออกกำลังกาย			ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้นำในด้านการออกกำลังกาย	f	9	80	18	28	21	14	8
	%	10.11	89.89	20.22	31.46	23.60	15.73	8.99
2. มีบุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	19	70	17	25	26	12	9
	%	21.35	78.65	19.10	28.09	29.21	23.48	10.11
3. มีบุคลากรให้ความรู้ทางด้านนันทนาการ	f	20	69	15	25	26	14	9
	%	22.47	77.53	16.85	28.09	29.21	15.73	10.11
4. มีบุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายที่น่าสนใจ	f	5	84	18	25	20	17	9
	%	5.62	94.38	20.22	28.09	22.47	19.10	10.11
5. มีบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีความรู้ความสามารถทางด้านพลศึกษา	f	10	79	19	20	16	14	10
	%	11.24	88.76	21.35	22.47	29.21	15.73	11.24
6. ความเพียงพอบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ	f	9	80	19	21	27	13	9
	%	10.11	89.89	21.33	23.60	30.34	14.61	10.11
7. ความเพียงพอบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีความรู้และประสบการณ์	f	11	78	20	20	24	15	10
	%	12.36	87.64	22.47	22.47	26.97	16.85	11.24
8. เจ้าหน้าที่ที่ให้บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	13	76	22	22	24	13	8
	%	14.61	85.39	24.72	24.72	26.97	14.61	8.99
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ใช้ออกกำลังกาย	f	16	73	19	19	28	16	7
	%	17.98	82.02	21.35	21.35	31.46	17.98	7.87
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	14	75	19	26	22	14	8
	%	15.73	84.27	21.35	29.21	24.72	15.73	8.99
รวม	f	126	764	186	231	234	142	87
	%	14.16	85.84	21.14	26.25	26.59	16.14	9.89

จากตาราง 17 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 4 ด้าน บุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายว่าเหมาะสมคิดเป็น ร้อยละ 14.16 และไม่มีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 85.84 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการ การออกกำลังกายให้ความเห็นว่ามีเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 26.59 เมื่อ พิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สอนผู้นำในด้านการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.46 และ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ใช้ออกกำลังกาย มีความเหมาะสมอยู่ใน ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.46

ตอนที่ 2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์
ประจักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย
ด้านวันและช่วงเวลาที่ต้องการในการออกกำลังกายตามความคิดเห็นของนักศึกษาหลักสูตร
พยาบาลจำแนกตามชั้นปีที่กำลังศึกษา โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ตาราง 18 ประเภทกิจกรรมที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประจักษ์นครสวรรค์
ปีการศึกษา 2547 ต้องการในการออกกำลังกาย

ประเภทกิจกรรม	ระดับชั้น									
	ปีที่ 1		ปีที่ 2		ปีที่ 3		ปีที่ 4		รวม	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	29	17.47	27	24.77	52	18.98	40	18.60	148	19.37
2. กายบริหารและกิจกรรม เข้าจังหวะ	42	25.30	21	19.27	53	19.34	52	24.19	168	21.99
3. รำมวยจีนไทเก๊ก	8	4.82	1	0.92	17	6.20	3	1.40	29	3.80
4. ชี่จกยานเพื่อสุขภาพ	20	12.05	21	19.27	41	14.96	24	11.16	106	13.87
5. เต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ	46	27.71	27	24.77	80	29.20	66	30.70	219	28.66
6. เต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ	21	12.65	12	11.01	31	11.31	30	13.95	94	12.30

ตาราง 18 ประเภทกิจกรรมที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประจักษ์นครสวรรค์
ปีการศึกษา 2547 ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด ชั้นปีที่ 1 เลือกเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คิดเป็น
ร้อยละ 27.71 ชั้นปีที่ 2 เลือกเดินวิ่งเพื่อสุขภาพและเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 24.77
ชั้นปีที่ 3 เลือกเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 29.20 ชั้นปีที่ 4 เลือกเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ
คิดเป็นร้อยละ 30.70 เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้ว ประเภทกิจกรรมที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์
ประจักษ์นครสวรรค์ปีการศึกษา 2547 ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เต้นแอโรบิคเพื่อ
สุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 28.66

ตาราง 19 ประเภทกิจกรรมกีฬาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์
ปีการศึกษา 2547 ต้องการในการออกกำลังกาย

ประเภทกิจกรรมกีฬา	ระดับชั้น									
	ปีที่ 1		ปีที่ 2		ปีที่ 3		ปีที่ 4		รวม	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1.เล่นกีฬาฟุตบอล	8	4.94	14	9.86	23	7.19	23	8.95	68	7.72
2.เล่นกีฬาบาสเกตบอล	36	22.22	23	16.20	50	15.63	41	15.95	150	17.03
3.เล่นกีฬาวอลเลย์บอล	19	11.73	20	14.08	53	16.56	38	14.79	130	14.76
4.เล่นกีฬาแบดมินตัน	33	20.37	26	18.31	60	18.75	51	19.84	170	19.30
5.เล่นกีฬาเทนนิส	12	7.41	8	5.63	18	5.63	14	5.45	52	5.90
6.เทเบิลเทนนิส	14	8.64	14	9.86	27	8.44	17	6.61	72	8.17
7.เล่นกีฬาว่ายน้ำ	16	9.88	17	11.97	42	13.13	32	12.45	107	12.15
8.เล่นกีฬาเปตอง	21	12.96	13	9.15	30	9.38	27	10.51	91	10.33
9.เล่นกีฬาตะกร้อ	3	1.85	7	4.93	17	5.31	14	5.45	41	4.65

ตาราง 19 ประเภทกิจกรรมกีฬาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์
ปีการศึกษา 2547 ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด ชั้นปีที่ 1 เลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอล คิดเป็น
ร้อยละ 22.22 ชั้นปีที่ 2 เล่นกีฬาแบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 18.31 ชั้นปีที่ 3 เล่นกีฬาแบดมินตันคิดเป็น
ร้อยละ 18.75 ชั้นปีที่ 4 เล่นกีฬาแบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 19.84 เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้ว ประเภท
กิจกรรมกีฬาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์ปีการศึกษา 2547 ต้องการ
ในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 19.30

ตาราง 20 วันและช่วงเวลาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์
ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 1 ต้องการออกกำลังกาย

เวลา / วัน		จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
05.00 – 07.00 น.	f	3	3	3	2	4	5	5
	%	0.69	0.69	0.69	0.46	0.92	1.15	1.15
16.00 – 18.00 น.	f	48	48	47	49	48	45	45
	%	11.06	11.06	10.83	11.29	11.06	10.37	10.37
19.00 – 21.00 น.	f	11	11	12	11	10	12	12
	%	2.53	2.53	2.76	2.53	2.30	2.76	2.76

จากตาราง 20 วันและช่วงเวลาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์
นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 1 ต้องการออกกำลังกายในวันจันทร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.
มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 11.06 วันอังคารช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 11.06
วันพุธช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.83 วันพฤหัสบดีช่วงเวลา
16.00 – 18.00 น.มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 11.29 วันศุกร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็น
ร้อยละ 11.06 วันเสาร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.37 วันอาทิตย์ช่วงเวลา
16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.37

ตาราง 21 วันและช่วงเวลาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์
ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 2 ต้องการออกกำลังกาย

เวลา / วัน		จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
05.00 – 07.00 น.	f	0	2	2	4	3	3	4
	%	0.00	0.66	0.66	1.33	1.00	1.00	1.33
16.00 – 18.00 น.	f	36	32	33	32	31	32	32
	%	11.96	10.63	10.96	10.63	10.30	10.63	10.63
19.00 – 21.00 น.	f	7	9	8	7	9	8	7
	%	2.33	2.99	2.66	2.33	2.99	2.66	2.33

จากตาราง 21 วันและช่วงเวลาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์
นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 2 ต้องการออกกำลังกายในวันจันทร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.
มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 11.96 วันอังคารช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.63
วันพุธช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.96 วันพฤหัสบดีช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.
มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.63 วันศุกร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.30
วันเสาร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.63 วันอาทิตย์ช่วงเวลา
16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.63

ตาราง 22 วันและช่วงเวลาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์
ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 3 ต้องการออกกำลังกาย

เวลา / วัน		จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
05.00 – 07.00 น.	f	3	4	6	7	9	18	13
	%	0.46	0.61	0.91	1.06	1.37	2.74	1.98
16.00 – 18.00 น.	f	78	79	75	71	72	56	62
	%	11.85	12.01	11.40	10.79	10.94	8.51	9.42
19.00 – 21.00 น.	f	13	11	13	16	13	20	19
	%	1.98	1.67	1.98	2.43	1.98	3.04	2.89

จากตาราง 22 วันและช่วงเวลาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์
นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 3 ต้องการออกกำลังกายในวันจันทร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.
มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 11.85 วันอังคารช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 12.01
วันพุธช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 11.40 วันพฤหัสบดีช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 10.79 วันศุกร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.94
วันเสาร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 8.51 วันอาทิตย์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.
มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 9.42

ตาราง 23 วันและช่วงเวลาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์
ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 4 ต้องการออกกำลังกาย

เวลา / วัน		จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
05.00 – 07.00 น.	f	3	5	4	5	11	14	12
	%	0.48	0.80	0.64	0.80	1.77	2.25	1.93
16.00 – 18.00 น.	f	70	67	69	68	59	53	54
	%	11.24	10.75	11.08	10.91	9.47	8.51	8.67
19.00 – 21.00 น.	f	16	17	16	16	19	22	23
	%	2.57	2.73	2.57	2.57	3.05	3.53	3.69

จากตาราง 23 วันและช่วงเวลาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์
ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 4 ต้องการออกกำลังกายในวันจันทร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิด
เป็นร้อยละ 11.24 วันอังคารช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.15 วันพุธ
ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 11.08 วันพฤหัสบดีช่วงเวลา 16.00 – 18.00
น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.91 วันศุกร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 9.47
วันเสาร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 8.51 วันอาทิตย์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00
น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 8.67

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านการจัดการ มีความเห็นว่าการให้มีการจัดสรรงบประมาณให้การจัดกิจกรรม กีฬาและกิจกรรมต้องสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาด้วย
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเห็นว่าการจัดหา อุปกรณ์กีฬา ไม่เพียงพอแก่ความต้องการ
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเห็นว่า ยังขาดบุคลากรที่มีความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายและบุคลากรที่ให้ความรู้ด้านนันทนาการ
4. ด้านประเภทกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการในการออกกำลังกาย มีความเห็นว่า ยังมีกีฬา อีกหลายประเภทที่ยังไม่ตรงตามความต้องการของนักศึกษาพยาบาล
5. ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มีความเห็นว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีเวลาว่างน้อยจึงทำให้ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และเป็นเวลาไม่แน่นอน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์

ประชากรชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวนทั้งสิ้น 796 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2547 จำนวน 290 คน ได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของเครจซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) และการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยอ้างอิงมาจาก จูดีริตัน ดวงแสง เป็นแบบสอบถามที่มี 3 ตอนและมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นชนิดปลายปิด (Close-Ended Questionnaires) โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน

2.1 ศึกษาสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ที่เกี่ยวข้อง 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2.2 ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล

บรมราชชนนีสวรรคตพระราชรัชนี นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ที่เกี่ยวข้อง 2 ด้าน ดังนี้

1. ด้านประเภทกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการในการออกกำลังกาย
2. ด้านวันและช่วงเวลาที่ต้องการในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยบรมราชชนนีสวรรคตพระราชรัชนี นครสวรรค์ มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยบรมราชชนนีสวรรคตพระราชรัชนี นครสวรรค์ มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
4. นำข้อมูลข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ แต่ละด้านมาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบของความเรียง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ตอนที่ 1 รายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยบรมราชชนนีสวรรคตพระราชรัชนี นครสวรรค์ ผู้ตอบแบบสอบถามปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 21.53 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 14.93 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 3 จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 32.64 และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 4 จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 30.90

ด้านการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ออกกำลังกายมีจำนวน 226 คน โดยมีผู้ออกกำลังกายทุกวันจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 2.43 ของผู้ออกกำลังกาย ออกกำลังกายเกือบทุกวันจำนวน 40 คนคิดเป็นร้อยละ 13.89 ของผู้ออกกำลังกาย ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาสจำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 62.15 ของผู้ออกกำลังกาย ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมีจำนวน 62 คน ซึ่งมีเหตุผลคือ ไม่มีเวลาจำนวน 57 คนคิดเป็นร้อยละ 19.79 ของผู้ไม่ออกกำลังกาย สุขภาพไม่ดีจำนวน 5 คนคิดเป็นร้อยละ 1.74 ของผู้ไม่ออกกำลังกาย

ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยบรมราชชนนีสวรรค์ ประชาธิกรณ์นครสวรรค์ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 215 คนเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายของ นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลคิดเป็นร้อยละ 74.65 ไม่เข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลจำนวน 73 คนคิดเป็นร้อยละ 25.35

ตอนที่ 2 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 เป็นรายด้าน

2.1 ความถี่และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 เป็นรายด้าน

1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 เห็นว่ามีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.65 และ 77.21 ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มีความเห็นว่าไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 59.15 และ 69.21 ตามลำดับ

- ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ อยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 42.58 รองลงมาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 40.43 37.21 และ 30.11 ตามลำดับ

2. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 เห็นว่ามีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 51.61 และ 67.64 ตามลำดับ ส่วนนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มีความเห็นว่าไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 56.12 และ 61.05 ตามลำดับ

- ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง โดย นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 33.42 รองลงมาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 31.27 และ 27.90 ตามลำดับ ยกเว้น นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 38.76

3. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 เห็นว่า มีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 53.06 และ 60.00 ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มีความเห็นว่าไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 71.91 และ 85.84 ตามลำดับ

- ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2

มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.12 รองลงมาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 31.91 30.97 และ 26.59 ตามลำดับ

2.2 ความถี่และค่าร้อยละ ของความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัย

พยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 เป็นรายด้าน

1. ประเภทกิจกรรมที่ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด ชั้นปีที่ 1 เลือกเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 27.71 ชั้นปีที่ 2 เลือกเดินวิ่งเพื่อสุขภาพและเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 24.77 ชั้นปีที่ 3 เลือกเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 29.20 ชั้นปีที่ 4 เลือกเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 30.70 เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้ว ประเภทกิจกรรมที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 28.66

- ประเภทกิจกรรมกีฬาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด ชั้นปีที่ 1 เลือกเล่นกีฬาเบสบอล คิดเป็นร้อยละ 22.22 ชั้นปีที่ 2 เล่นกีฬาเบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 18.31 ชั้นปีที่ 3 เล่นกีฬาเบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 18.75 ชั้นปีที่ 4 เล่นกีฬาเบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 19.84 เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้ว ประเภทกิจกรรมกีฬาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์ปีการศึกษา 2547 ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เล่นกีฬาเบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 19.30

5. วันและช่วงเวลาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์

ปีการศึกษา 2547 ชั้นปีที่ 1 ต้องการออกกำลังกายในวันจันทร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 11.06 วันอังคารช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 11.06 วันพุธช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.83 วันพฤหัสบดีช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 11.29 วันศุกร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 11.06 วันเสาร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.37 วันอาทิตย์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.37 ชั้นปีที่ 2 ต้องการออกกำลังกายในวันจันทร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 11.96 วันอังคารช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.63 วันพุธช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.96 วันพฤหัสบดีช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.63 วันศุกร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.30 วันเสาร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.63 วันอาทิตย์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.63 ชั้นปีที่ 3 ต้องการออกกำลังกายในวันจันทร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 11.85 วันอังคารช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 12.01 วันพุธช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 11.40 วันพฤหัสบดีช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 10.79

วันศุกร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.94 วันเสาร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 8.51 วันอาทิตย์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 9.42

ชั้นปีที่ 4 ต้องการออกกำลังกาย ในวันจันทร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 11.24 วันอังคารช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.15 วันพุธช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 11.08 วันพฤหัสบดีช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.91 วันศุกร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 9.47 วันเสาร์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 8.51 วันอาทิตย์ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 8.67

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านการจัดการ มีความเห็นว่าการให้มีการจัดสรรงบประมาณให้การจัดกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมต้องสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาด้วย
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเห็นว่าการกีฬาไม่เพียงพอแก่ความต้องการ
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเห็นว่าการยังขาดบุคลากรที่มีความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายและบุคลากรที่ให้ความรู้ด้านนั้นหนาแน่น
4. ด้านประเภทกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการในการออกกำลังกาย มีความเห็นว่าการยังมีกีฬาอีกหลายประเภทที่ยังไม่ตรงตามความต้องการของนักศึกษาพยาบาล
5. ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มีความเห็นว่าการนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีเวลาว่างน้อยจึงทำให้ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และเป็นเวลาไม่แน่นอน

อภิปรายผล

จากการศึกษาศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ จากการศึกษาค้นพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการไม่มีความเหมาะสม ส่วนความต้องการด้านการจัดการการออกกำลังกายนั้น นักศึกษาวิทยาลัยส่วนใหญ่เห็นว่าการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา และยังมีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตติรัตน์ ดวงแสง (2547 : 55) กล่าวว่างบประมาณเปรียบเสมือน น้ำมันที่คอยหล่อเลี้ยงให้การจัดกิจกรรมการต่าง ๆ เกิดขึ้นได้ง่ายไม่ว่าจะเป็นการจัดซื้ออุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีคุณภาพและได้มาตรฐานให้เพียงพอ

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จากการศึกษาค้นพบว่า นักศึกษา

พยาบาล มีความคิดว่าไม่เหมาะสม อุปกรณ์กีฬาไม่ได้มาตรฐานและไม่เพียงพอต่อความต้องการ และยังไม่มียูนิฟอร์มกีฬาคือเป็นสัดส่วน ส่วนความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษาพยาบาลเห็นว่า การบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม ห้องสุขาหญิง - ชาย แยกเป็นสัดส่วน และถูกสุขลักษณะ ห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิราวัลย์ อินทามระ (2546 : 84) กล่าวว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 6 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในเรื่องความมีมาตรฐาน และมีความปลอดภัยของอุปกรณ์ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด และความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และห้องสุขาชาย-หญิงอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักศึกษามีความต้องการมากต่อการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกและนักศึกษาที่มีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่คือ โรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าวกับอุปกรณ์การออกกำลังกาย ไม่เพียงพอต่อความต้องการ

3. สภาพและความต้องการออกกำลังกายของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาล มีความคิดเห็นว่าไม่เหมาะสม ขาดบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายที่มีความรู้และประสบการณ์ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ใช้ออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ ส่วนความต้องการการออกกำลังกายนั้นนักศึกษาพยาบาล เห็นว่ายังขาดผู้นำในด้านการออกกำลังกาย บุคลากรให้ความรู้ทางด้านนั้นหนาท่า และบุคลากรที่ให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายสอดคล้องกับงานวิจัย จิตติรัตน์ ดวงแสง (2547 : 56) พบว่า เจ้าหน้าที่พยาบาล ประจำสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ และบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านนั้นหนาท่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิราวัลย์ อินทามระ (2546 : 43) กล่าวว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะความต้องการเรื่อง ความพอเพียงของจำนวนบุคลากร ให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายและความสามารถในการให้ความรู้ทางสันหนาท่าของบุคลากร

4. ด้านประเภทกิจกรรมที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ต้องการในการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพมากที่สุด เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและสามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย รองลงมาได้แก่ กายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นและวิ่งเพื่อสุขภาพ ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ เต้นลีลาเพื่อสุขภาพ รำมวยจีนไทเก๊ก จะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมง่าย ๆ ที่ออกกำลังกายได้ทุกสถานที่ และให้อุปกรณ์ไม่มาก

- ด้านประเภทกิจกรรมกีฬานักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์

ปีการศึกษา 2547 ต้องการในการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เล่นกีฬาแบดมินตัน รองลงมาได้แก่ เล่นกีฬาสเกตบอล เล่นกีฬาออลเลย์บอล เล่นกีฬาว่ายน้ำ เล่นกีฬาเปตอง เทเบิลเทนนิส เล่นกีฬาเทนนิส จะเห็นได้ว่า ส่วนใหญ่กิจกรรมกีฬานักศึกษาพยาบาลเลือกจะเป็นกีฬาประเภททีมหรือประเภทคู่ ใช้จำนวนผู้เล่น ไม่มากนัก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2538 : 81) กล่าวว่า บุคลากรของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการประกอบกิจกรรม เพียงมีเพื่อน 1 - 2 คน ก็สามารถเล่นกีฬาได้แล้ว อีกทั้งยังเป็นกีฬาที่เบา อุปกรณ์ราคาถูก และหาเล่นได้ง่าย

5. ด้านวันและช่วงเวลาที่นักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรคตพระราชวังนครสวรรค์

ปีการศึกษา 2547 จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลต้องการออกกำลังกาย ในช่วง วันจันทร์ – อาทิตย์ เวลา 16.00 – 18.00 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 19.00 – 21.00 น. และช่วงเวลา 05.00 – 07.00 น. ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตติรัตน์ ดวงแสง (2547 : 56) พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันอังคาร มากที่สุด เพราะนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เป็นคนต่างจังหวัดต้องพักหอพักของวิทยาลัยพยาบาล จึงต้องเดินทางกลับบ้าน ในช่วงเย็นว่าศุกร์ รองลงมาได้แก่ วันพุธ วันจันทร์ และวันพฤหัสบดี และจะเห็นได้ว่านักศึกษาพยาบาลมีเวลาว่าง จากการเรียน หรือการปฏิบัติหน้าที่จึงต้องการเวลาว่างในการออกกำลังกาย ต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิราวัลย์ อินทามระ (2546 : 43) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 5 มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับปานกลางในวันจันทร์ ทั้งนี้เป็นเพราะว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ส่วนใหญ่จะเรียนโปรแกรมวิทย์คณิต เรียนพิเศษวันอาทิตย์ทำให้ไม่อยากออกกำลังกายในวันจันทร์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) พบว่า คนส่วนมากใช้เวลาว่างจากการทำงานออกกำลังกายโดยเฉพาะเวลา 16.00 – 18.00 น.

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรคตพระราชวังนครสวรรค์
2. ควรปลูกฝังให้นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรคตพระราชวังนครสวรรค์ รักในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพของตนเองและเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้กับตัวเอง
3. การศึกษาครั้งนี้จะเป็นแนวทางเพื่อจะได้มีการปรับปรุงในด้านต่าง ๆ ที่ยังไม่มีบริการแก่นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรคตพระราชวังนครสวรรค์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำผลที่ได้จากการวิจัยไปปรับปรุงแก้ไขและส่งเสริมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาพยาบาล
2. ควรมีการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนในจังหวัดอื่น แล้วนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกัน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกธาดา อ่อนทองหลาง. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมศุลกากร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์กรมศาสนา
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2543). *มนุษย์สัมพันธ์เล่ม 1*. กรุงเทพฯ ฯ : อักษรพิทยา. หน้า 166.
- แก้วประกอบ ดวงแข. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2546*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรวยพร ธรณินทร์. (2530). *การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช
- เจริญ กระบวนรัตน์. (มีนาคม – กรกฎาคม). *การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ*. วารสารกรมพลศึกษา 45 ; 53
- เจริญ กระบวนรัตน์และคนอื่น ๆ. (2525). *ความต้องการการบริหารด้านการ ออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชัยยศ โกสีย์. (2546). *สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอปลวกแดงจังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชื่น ศิริรักษ์. (2547). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิตติรัตน์ ดวงแสง. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ณัฐกานต์ ชิมะดี. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุล. (2531). *คู่มือการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
- ณัด วัชรพงษ์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทัศนา บุญทอง. (2533). *พยาบาลพัฒนาศิลปะภาพ. ใน พรจันท์ สุวรรณชาติ (บรรณาธิการ). ประสพการณ์วิชาชีพการพยาบาล หน่วยที่ 1 - 8. หน้า 175 - 234*
นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ทองสุข สัมพันธ์. (2531). *การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เทเวศร์ พิริยะพจน์. (2519). *การวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ ฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นนุช ไทยสงคราม. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2546*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นภัสรพี ไฉนโตน. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประชาชนชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2546*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิจ อักษรพิมพ์. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปณิธาน โปร่งสละ. (2541). *ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร. กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- ประสาน หงษ์ทอง. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พีรพงศ์ บุญศิริ. (2530). *จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์*

- พินิต วัลย์วดี. (2540). ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน
จังหวัดอุดรธานี. กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล ใจดี. (2535 มีนาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารกีฬา : 9 - 11
- ลดาวลัย ผาสุข. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ทางสุขภาพ การสนับสนุนจาก
หน่วยงานกับแผนการดำรงชีวิตด้านสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลของรัฐ
กรุงเทพฯ ๙ ปรินญานิพนธ์ วค.ศ. (การบริหารการพยาบาล) กรุงเทพฯ ๙ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. (2540). สมรรถภาพทางกาย. นิตยสารใกล้เคียง : 55
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2531. ตุลาคม - ธันวาคม). ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. นิตยสาร
การทำเรือ. : 60
- _____. (2525. ตุลาคม). การออกกำลังกายสำคัญใน. วารสารวิทยาลัยพลศึกษา
จังหวัดอ่างทอง : 37
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2537. มกราคม - มิถุนายน). กีฬากับสังคม. วารสารสุขศึกษา
พลศึกษา สันตนาการ. : 33 - 34
- _____. (2539. ตุลาคม - ธันวาคม). ความสำคัญและความจำเป็นของ
วิชาพลศึกษา. สุขศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ. 22 : 25
- _____. (2540). การนำเอาทฤษฎีหลักสูตรไปปฏิบัติ. สุขศึกษาสันตนาการ
- _____. (2544). มติชนรายวัน วันจันทร์ที่ 20 สิงหาคม : 11
- วิทยาลัยพยาบาลสววรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์.(2547). คู่มือนักศึกษา.
- ศิริวัลย์ อินทามระ. (2546). สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมหมาย ฤทธิบุตร. (2546). สภาพความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน
สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ๙:
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมจิตรา เห่งเกษ. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ
ของพยาบาลวิชาชีพศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพฯ ๙. ปรินญานิพนธ์
วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สุชาติ โสมประยูร. (2520. มกราคม - ตุลาคม). การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพ.วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ. 2 : 43
- สุชา จันทร์อม. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.

- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพร แก้วกล้าหาญ. (2545). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลป์ ปีการศึกษา 2544. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมหวัง สมใจ. (2520). การออกกำลังกายและการพักผ่อน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง. อัดสำเนา
- สุเทพ เขียวคราม. (2546). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภณ ศรีอิสาน. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พ.ศ. 2546. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- หงษ์ทอง ประนัดศรี. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อดิเรก จิระพงศ์. (2523). ออกกำลังกายเป็นนิจชีวิตจะเป็นสุข. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ ฯ: เรือนแก้วการพิมพ์
- อรุณ รักธรรม. (2527). หลักมนุษย์สัมพันธ์กับการบริหาร. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- อวย เกตุสิงห์. (2525). ร่างกายกับการออกกำลังกาย.วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ. กรุงเทพฯ.
- อำนาจ อะโน. (2527). การบริหารกาย. กรุงเทพฯ ฯ: กองบริการการศึกษา งานตำราและคำสอนมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- Hidedrge,K.M. (1996, February). "Relationship between Motivation factors and Exercise Tarcipation of College Students", *Dissertation international*. 26(10)
- Jaffee and others. (1999). " Incentives and barriers to physical activity for working women." *American Journal of Health Promotion*. 13.(4) : 215 - 218.

- Jones, M., & Nies, M.A. (1996). " The relationship of perceived benefits of and barriers to reported exercise in older African American women." *Public health Nursing*. 13(2): 151 - 158
- Muller,Susan Marie. (1993). "The Effects of Exercise – Induced Changes on Self – Esteem," *Diaartation Abstracts International*. 141

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรม
ราชชนนีสวรรคภ์ราชรักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF NURSING STUDENTS IN
BRAROMRACHACHONNANEE SAWANPRACHARAK NAKHONSAWAN
NURSING COLLEGE IN ACADEMIC YEAR 2004

ผู้วิจัย

นายมารุต คำจุน

นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถามเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนักศึกษาพยาบาล กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกตอนทุกข้อเพราะข้อความทุกข้อความมีความสัมพันธ์กันและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการวิเคราะห์ มีคุณค่าต่อการวิจัย คำตอบของนักศึกษาพยาบาลจะมีประโยชน์ในการพัฒนาและการจัดการของวิทยาลัยพยาบาลต่อไป และ คำตอบของท่านจะได้รับการวิเคราะห์และแสดงผลออกมาในภาพรวม จึงไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้นต่อผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพในการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 แบ่งเป็น

2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ

1. ด้านประเภทกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการในการออกกำลังกาย
2. ด้านวันและช่วงเวลาที่ต้องการในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความตามสภาพที่เป็นจริง

1. ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น
 - () ชั้นปีที่ 1
 - () ชั้นปีที่ 2
 - () ชั้นปีที่ 3
 - () ชั้นปีที่ 4

2. โดยปกติท่านออกกำลังกายหรือไม่
 - () ออก
 - () ออกกำลังกายทุกวัน
 - () ออกกำลังกายเกือบทุกวัน
 - () ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส
 - () ไม่ออก
 - () ไม่มีเวลา
 - () สุขภาพไม่ดี

3. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของวิทยาลัยพยาบาลหรือไม่
 - () เข้าร่วมกิจกรรม
 - () ไม่เข้าร่วม

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพในการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัย
พยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547

ตอนที่ 2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพในการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัย
พยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547

1. สภาพการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ

1. สถาบันมีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย
() มี () ไม่มี
2. สถาบันมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
() มี () ไม่มี
3. สถาบันมีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา
() มี () ไม่มี
4. สถาบันของท่านมีหน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการออกกำลังกาย
() มี () ไม่มี
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา
() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....
.....
.....

2. สภาพการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายและเล่นกีฬากลางแจ้ง
() มี () ไม่มี
2. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในร่ม
() มี () ไม่มี
3. ที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน
() มี () ไม่มี
4. ที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย
() มี () ไม่มี
5. ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ในการออกกำลังกาย
() มี () ไม่มี
6. ห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย
() มี () ไม่มี
7. ห้องสุขาหญิง — ชาย แยกเป็นสัดส่วนและถูกสุขลักษณะ
() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม
8. การจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ที่มาออกกำลังกาย
() มี () ไม่มี
9. การบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม
() มี () ไม่มี
10. บริการรับฝากสิ่งของ
() มี () ไม่มี
11. มีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและเพียงพอแก่ความต้องการ
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ
12. ความปลอดภัยของสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

.....

3. สภาพการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. ผู้นำในด้านการออกกำลังกาย
() มี () ไม่มี
2. มีบุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
() มี () ไม่มี
3. บุคลากรให้ความรู้ทางด้านนันทนาการ
() มี () ไม่มี
4. มีบุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านสนใจ
() มี () ไม่มี
5. มีบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีความรู้ความสามารถทางด้านพลศึกษา
() มี () ไม่มี
6. ความเพียงพอบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ
7. ความเพียงพอบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีความรู้และประสบการณ์
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ
8. เจ้าหน้าที่ที่ให้บริการเบิก — จำยอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย
() มี () ไม่มี
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ใช้ออกกำลังกาย
() มี () ไม่มี
10. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

.....

1. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1) การจัดสรรงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรม					
2) การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม					
3) การจัดทำเอกสารสำหรับเผยแพร่ความรู้					
4) หน่วยให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
5) กิจกรรมการออกกำลังกายมีความสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

.....

.....

.....

2. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1) สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายและเล่นกีฬากลางแจ้ง					
2) สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในร่ม					
3) ที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน					
4) ที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย					
5) ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย					
6) ห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย					
7) ห้องสุขาหญิง – ชาย แยกเป็นสัดส่วนและถูกสุขลักษณะ					
8) การจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ที่มาออกกำลังกาย					
9) การบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม					
10) บริการรับฝากสิ่งของ					
11) มีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและเพียงพอแก่ความต้องการ					
12) ความปลอดภัยของสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

.....

.....

.....

3. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1) ผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกาย					
2) เจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก - จำยอุปกรณ์					
3) เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
4) บุคลากรที่เชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรม					
5) บุคลากรมีความรู้ความสามารถทางด้านพลศึกษา					
6) บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการการออกกำลังกาย					
7) เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
8) บุคลากรที่รับผิดชอบกิจกรรมมีจำนวนเพียงพอ					
9) บุคลากรมีความรู้ด้านนันทนาการ					
10) บุคลากรผู้รับผิดชอบที่มีประสบการณ์					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัย
พยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ

1. ด้านประเภทกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการในการออกกำลังกาย
2. ด้านวันและช่วงเวลาที่ต้องการในการออกกำลังกาย

1. ประเภทกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการในการออกกำลังกาย

1. กิจกรรมการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ
- () 2. กายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ
- () 3. รำมวยจีนไทเก๊ก
- () 4. ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ
- () 5. เต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ
- () 6. เต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ

2. กิจกรรมกีฬา

- () เล่นกีฬาฟุตบอล
- () เล่นกีฬาบาสเกตบอล
- () เล่นกีฬาวอลเลย์บอล
- () เล่นกีฬาแบดมินตัน
- () เล่นกีฬาเทนนิส
- () เล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส
- () เล่นกีฬาว่ายน้ำ
- () เล่นกีฬาเปตอง
- () เล่นกีฬาตะกร้อ

3. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

วันและช่วงเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย

วัน - ช่วงเวลา
1. วันจันทร์ () 1. 05.00 – 07.00 น. () 2. 16.00 – 18.00 น. () 3. 19.00 – 21.00 น.
2. วันอังคาร () 1. 05.00 – 07.00 น. () 2. 16.00 – 18.00 น. () 3. 19.00 – 21.00 น.
3. วันพุธ () 1. 05.00 – 07.00 น. () 2. 16.00 – 18.00 น. () 3. 19.00 – 21.00 น.
4. วันพฤหัสบดี () 1. 05.00 – 07.00 น. () 2. 16.00 – 18.00 น. () 3. 19.00 – 21.00 น.
5. วันศุกร์ () 1. 05.00 – 07.00 น. () 2. 16.00 – 18.00 น. () 3. 19.00 – 21.00 น.

วันและช่วงเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย(ต่อ)

วัน - ช่วงเวลา
6. วันเสาร์ () 1. 05.00 – 07.00 น. () 2. 16.00 – 18.00 น. () 3. 19.00 – 21.00 น.
7. วันอาทิตย์ () 1. 05.00 – 07.00 น. () 2. 16.00 – 18.00 น. () 3. 19.00 – 21.00 น.

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านการจัดการ.....

.....

.....

.....

.....

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....

.....

.....

.....

.....

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....

.....

.....

.....

.....

4. ด้านประเภทกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการในการออกกำลังกาย.....

.....

.....

.....

.....

5. ด้านประเภทกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการในการออกกำลังกาย.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข.

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์ ดร. ชานูวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวลย์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. นางวาณี โพธินคร
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครสวรรค์

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล นาย มารุต คำจุน
 วันเดือนปีเกิด 26 กุมภาพันธ์ 2523
 สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 432/22 หมู่ 2 ตำบลหนองปลิง อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์
 60000

ประวัติการศึกษา

- 2548 การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร
- 2545 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร
- 2543 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พลศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษา
 จังหวัดสุพรรณบุรี
- 2541 มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียน นครสวรรค์