

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ ปีการศึกษา 2546

ปริญญานิพนธ์
ของ
จิตติรัตน์ ดวงแสง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

613.71

31/5/58

6.3

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546

บทคัดย่อ
ของ
ฐิติรัตน์ ดวงแสง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547

จิตติรัตน์ ดวงแสง. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546.
ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี.

การศึกษานี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 420 คน ได้มาโดยสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.05 58.43 และ 57.60 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546

2.1 ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.05

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและมาก คิดเป็นร้อยละ 30.71

2.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.98

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

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF NURSING STUDENTS
IN NORTHEASTERN BRAROMRACHACHONNANEE NURSING COLLEGE
IN ACADEMIC YEAR 2003

AN ABSTRACT
BY
TETIRAT DUANGSANG

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2004

Tetirat Duangsang. (2004). *State and Needs for Exercise of Nursing Students in Northeastern Braromrachachonnanee Nursing College in 2003 Academic Year*. Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst Prof. Paiboon Srichaisawat, Asst. Prof. Thongchai Charoensupmanee.

This study aimed to examine state and needs for exercise of nursing students in Northeastern Braromrachachonnanee Nursing College in academic year 2003. The subjects comprised 420 nursing students in Northeastern Braromrachachonnanee Nursing College through stratified random sampling. Instrument for collecting data included questionnaire containing statement on 3 aspects as management, place, equipment and accommodation, and service personnel. Then data were analyzed by frequency and percentage.

The results revealed that :

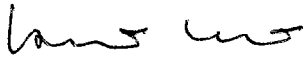
1. State for exercise of nursing students in Northeastern Braromrachachonnanee Nursing College in 2003 academic year was at an appropriate level on 3 aspects. (59.05%, 58.43%, and 57.60%, respectively)
2. Needs for exercise of nursing students in Northeastern Braromrachachonnanee Nursing College in 2003 academic year were as follows ;
 - 2.1 Needs for exercise of nursing students on management was at a moderate level. (34.05%)
 - 2.2 Needs for exercise of nursing students on place, equipment and accommodation was at a moderate level. (30.71%)
 - 2.3 Needs for exercise of nursing students on service personnel was at a moderate level. (30.98%)
3. Nursing students in Northeastern Braromrachachonnanee Nursing College wanted to exercise as to running for health on Tuesday around 4.00 p.m. – 6.00 p.m. (26.23%, 29.39%, and 44.76%, respectively)

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเณียงเหนือ ปีการศึกษา 2546

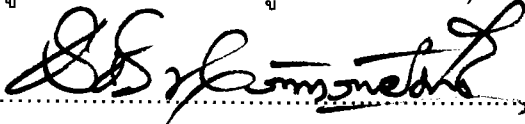
ของ
นางสาวฐิติรัตน์ ดวงแสง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

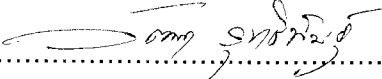

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)
วันที่ 14 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญชัย)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูง จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผนเจียรนัย และผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในส่วนต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง ผู้วิจัยมีความรู้สึกซาบซึ้งและมีความภาคภูมิใจในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาและความร่วมมือเป็นอย่างดีจากอาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี รวมทั้งบุคลากรในโรงพยาบาลนครพนม ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย และนักศึกษาพยาบาล ที่สละเวลาและให้ความร่วมมือ จนทำให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงตามจุดหมาย

ท้ายนี้ ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณของคุณพ่อประเสริฐ และ คุณแม่น้อย ดวงแสง ที่ให้กำเนิดชีวิตและขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ศรีสุমন จัตุพร และ คุณธีรานันท์ จัตุพร ที่ได้ให้โอกาสทางการศึกษา ตลอดจนครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนและให้ความรู้แก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณร้อยตำราจอกประสิทธิ์ ดวงแสง และ คุณสมศรี ดวงแสง รวมทั้งญาติพี่น้อง และ เพื่อน และ หลานทุกคน ที่คอยเป็นกำลังใจและให้ความรัก ความห่วงใยตลอดระยะเวลาที่กำลังศึกษาอยู่ และขอขอบคุณ คุณปวีศา ตั้งไพบุลย์ ที่ช่วยสนับสนุน ให้ความช่วยเหลือในทุกด้าน และเป็นผู้คอยให้กำลังใจมาโดยตลอด จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

จิตติรัตน์ ดวงแสง

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
	ความสำคัญของการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย.....	4
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
	ประวัติวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี	6
	ระบบการศึกษาของวิทยาลัยพยาบาล.....	7
	ความหมายของความต้องการ	11
	ความหมายของการออกกำลังกาย	12
	ผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย	12
	ความสำคัญของการออกกำลังกาย	14
	หลักของการออกกำลังกาย.....	15
	ประเภทของการออกกำลังกาย	16
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
	งานวิจัยในต่างประเทศ	17
	งานวิจัยในประเทศ	20
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	26
	การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	26
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	27
	ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในวิจัย	28
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	30
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	30
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	30
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	31
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	51
บทย่อ.....	51
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	51
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	51
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	51
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล	52
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
อภิปรายผล.....	54
ข้อเสนอแนะ	57
บรรณานุกรม	58
ภาคผนวก.....	62
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546.....	70
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	71
ประวัติย่อผู้วิจัย	73

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	26
2	รายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	31
3	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเณียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ.....	33
4	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเณียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	34
5	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเณียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	35
6	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเณียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ.....	36
7	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเณียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	37
8	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ... พยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเณียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	38
9	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเณียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ.....	39
10	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเณียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	40

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง		หน้า
11	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	41
12	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ... พยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ	42
13	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	43
14	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	44
15	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ	45
16	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	46
17	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	47
18	ประเภทกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย	48
19	วันที่ต้องการออกกำลังกาย	49
20	ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย	50

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การกีฬาและการออกกำลังกาย เป็นส่วนสำคัญที่มีบทบาทต่อการพัฒนาศักยภาพ ในด้าน สรีระร่างกายของมนุษย์ ดังจะเห็นได้ในปัจจุบันที่ทั้งภาครัฐและเอกชนให้การสนับสนุนส่งเสริม ชักจูงทุกเพศทุกวัยหันมาเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเองอย่างจริงจัง โดยใช้กีฬาเป็นสื่อเชื่อมโยงเพื่อ ที่จะนำไปสู่กระบวนการพัฒนาทางสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม “ร่างกายของคนเรา พื้นฐานทางธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกแรง ใช้แรงมิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงพอเหมาะพอดี โดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะมี ความแข็งแรงคล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพ ไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้อง หาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอ กับความต้องการของร่างกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็น ที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และ ส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยให้ทำงานโดยมี ประสิทธิภาพได้” (พระราชดำรัส : 2523)

การจัดการศึกษาของประเทศไทย ก็มีความสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลที่สนใจและมีความสามารถ ความถนัดได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งสามารถสังเกตได้จาก แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติเป็นแนวทางพื้นฐานของการแนะนำ ส่งเสริม สนับสนุนให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยมี กลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย เช่น นักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่อยู่ในระบบการศึกษาและนอก ระบบการศึกษา รวมทั้งประชาชนทุกกลุ่ม ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาให้เป็นทรัพยากรบุคคล ที่มีคุณภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เน้นไปถึงการมีคุณธรรม จริยธรรมระเบียบวินัย การมีน้ำใจนักกีฬาและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข (แผนพัฒนา การกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2545 – 2549)

สำหรับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลนั้น จะต้องเน้นให้ร่างกาย ของตนเองมีความแข็งแรงสมบูรณ์ เนื่องจากในชีวิตประจำวันต้องใช้ร่างกายและอวัยวะต่างๆ ในร่างกายคลุกคลีกับคนป่วยเกือบทุกวัน จึงต้องทำให้ร่างกายของตนเองมีความแข็งแรงสมบูรณ์ อยู่เสมอ รวมทั้งให้ความสำคัญกับร่างกายของตนเองเป็นอันดับแรก ไม่ว่าจะด้วยมีใจรัก ในการ ออกกำลังกาย หรือเพื่อความตั้งใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับลักษณะ ของตนเอง อาจรวมถึงความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ร่างกายเกิดความเปลี่ยนแปลง

และมีสมรรถภาพที่สมบูรณ์ขึ้นในอนาคตอันใกล้ ผู้ที่จะตัดสินใจเลือกกิจกรรม การออกกำลังกาย ตามความต้องการของตนเองได้นั้น จะต้องมีความตั้งใจหรือมีความรักในกิจกรรมกีฬาอย่างมาก จึงจะประสบความสำเร็จได้ตามที่ต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี พิริเยพจนท์ (2529 : 10) ที่ได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบที่จะทำให้ให้นักกีฬาคนหนึ่งสามารถเล่นกีฬาได้ดีแต่ละประเภทมีองค์ประกอบที่สำคัญแตกต่างกันไป บางประเภทต้องใช้ความอดทน บางประเภทต้องใช้ความแข็งแรง โดยส่วนรวมแล้วผู้ที่ประสบความสำเร็จในกีฬา ที่เข้าร่วมจะต้องมีความตั้งใจ ความต้องการ ความตั้งใจ และการเอาใจจริงเอาใจในการฝึกซ้อม

ภารกิจหลักที่สำคัญที่สุดของสถาบันอุดมศึกษารวมทั้งสถาบันการศึกษาในสังกัด กระทรวงสาธารณสุข คือ การผลิตบุคลากรหรือบัณฑิต ที่มีความพร้อมทั้งในส่วนของบุคลิกภาพ ภายในและบุคลิกภาพภายนอก เพื่อไปช่วยพัฒนาประเทศชาติในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม การศึกษา และวัฒนธรรม แต่เนื่องจากภารกิจหลัก ดังกล่าว เป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อนเกี่ยวพันกับความพร้อมของบุคคลทั้ง 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายของสถาบันและฝ่ายของนักศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งฝ่ายของนักศึกษา ซึ่งจะต้องเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ ทั้งทางด้านวิชาการ วิชาชีพ และสังคม ด้วยเหตุนี้ทำให้สถาบันอุดมศึกษาทุกแห่ง ต้องสร้างงาน (Tasks) หรือกิจกรรม (Activities) ที่เป็นระบบเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเอง ในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ วัฒนธรรม และสังคม ทั้งในชั้นเรียน และนอกชั้นเรียน เป็นพลเมืองที่ดีมีคุณภาพแก่ประเทศชาติต่อไป(กระทรวงสาธารณสุข : 2546)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควะวันออกเฉียงเหนือ เป็นสถาบันการศึกษาที่สังกัดกระทรวงสาธารณสุข โดยมีรัฐบาลเป็นผู้ให้การสนับสนุนไม่ว่าจะเป็นด้านทุนการศึกษา มุ่งสร้างผลิตและพัฒนาบุคลากรด้านสุขภาพ เพื่อตอบสนองความต้องการของชุมชน สังคม และมุ่งพัฒนาด้านวิชาการสู่ระดับสากล เป็นบุคลากรที่มีคุณภาพในทุกๆ ด้าน และในการจัดกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นจำเป็นต้องให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรือนักศึกษา ซึ่งตรงกับพระราชบัญญัติ การศึกษาที่มุ่งเน้นในเรื่องการจัดการศึกษาให้เป็นไปตามความต้องการของผู้เรียน และมีความมุ่งมั่นที่จะผลิตและพัฒนาบุคลากรด้านสุขภาพให้ได้รับความรู้ ด้านศาสตร์และศิลป์ทางการพยาบาลและการส่งเสริมสุขภาพทางด้านสาธารณสุข พัฒนาให้เกิดทักษะและเจตคติที่ดี ต่อวิชาชีพด้านบริการ วิชาการ สร้างสรรค์งานด้านวิจัยทางการพยาบาลและการสาธารณสุข บริการสาธารณสุขสาธิต และที่เห็นเด่นชัดก็คือกระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานที่ริเริ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยมุ่งเน้นให้ทุกหน่วยงานให้การสนับสนุนนโยบาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้ประชาชนในประเทศมีสุขภาพที่สมบูรณ์และมีความพร้อมเพรียงในการร่วม กิจกรรมอย่างเต็มใจและเต็มความสามารถ ดังพันธกิจของวิทยาลัยพยาบาลทั่วประเทศที่ว่า ผลิตและพัฒนาบุคลากรด้านสุขภาพเพื่อตอบสนองความต้องการของชุมชนและสังคม และให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่เน้นพัฒนางานและสร้างองค์ความรู้ใหม่ๆ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของชุมชน ก็อาจ

หมายถึงนักศึกษาพยาบาลที่จะจบออกไปปฏิบัติหน้าที่ในอนาคตอันใกล้ต้องมีศักยภาพในด้านสุขภาพของตนเองดีกว่าประชาชนทั่ว ๆ ไป เพราะรู้จัก การปฏิบัติตัวเมื่อได้รับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายหรือทำให้ตนเองมีภูมิคุ้มกันที่ดีกว่าบุคลากรในสาขาอื่นๆ ฉะนั้นนักศึกษาพยาบาลย่อมที่จะให้ความสำคัญกับกิจกรรมการออกกำลังกายที่จะเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน รู้จักแบ่งเวลา รู้จักให้ความสำคัญต่อสุขภาพของตนเอง สามารถนำการเรียนรู้จากวิชาพลานามัยที่เรียนในวิทยาลัยพยาบาลมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างมีคุณภาพและเกิดประโยชน์แก่คนรอบข้างเช่นกัน (คู่มือนักศึกษา : 2545)

จากเหตุผลดังกล่าว หากมีการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลได้ออกกำลังกายกันอย่างสม่ำเสมอ เหมาะสมกับเพศและวัย ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ก็จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพที่ดี สามารถต่อสู้กับโรคภัยต่าง ๆ ได้ ซึ่งก็จะทำให้พฤติกรรมการงานต่างๆ เป็นไปอย่างราบรื่นไม่เป็นภาระต่อผู้อื่นหรือเพื่อนร่วมงาน ตลอดจนเป็นการประหยัดเงินงบประมาณ ค่ารักษาพยาบาลของรัฐได้เป็นจำนวนมาก จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อจะได้นำผลการวิจัยครั้งนี้มาดำเนินการแก้ไขปรับปรุง และใช้เป็นแนวทางในการวางแผนและพัฒนาปรับปรุงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่ศึกษาในสถาบันการศึกษาสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของนักศึกษาพยาบาลต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อเป็นประโยชน์ในการกำหนด แนวทางปรับปรุง การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และยังเป็นแนวทางให้แก่ผู้ที่สนใจ ที่จะศึกษาเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวนี้ได้อย่างกว้างขวางและชัดเจนยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ สังกัดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทั้งหมด 7 แห่ง จำนวนทั้งสิ้น 1,724 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ สังกัดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545 : 128) จากประชากร 1,724 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 313 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 420 คน โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ สังกัดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำแนกตามชั้นปีที่ 1 - 4
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นอยู่ประจำ อันรวมถึงปัญหาปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมและการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความอยาก หรือความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

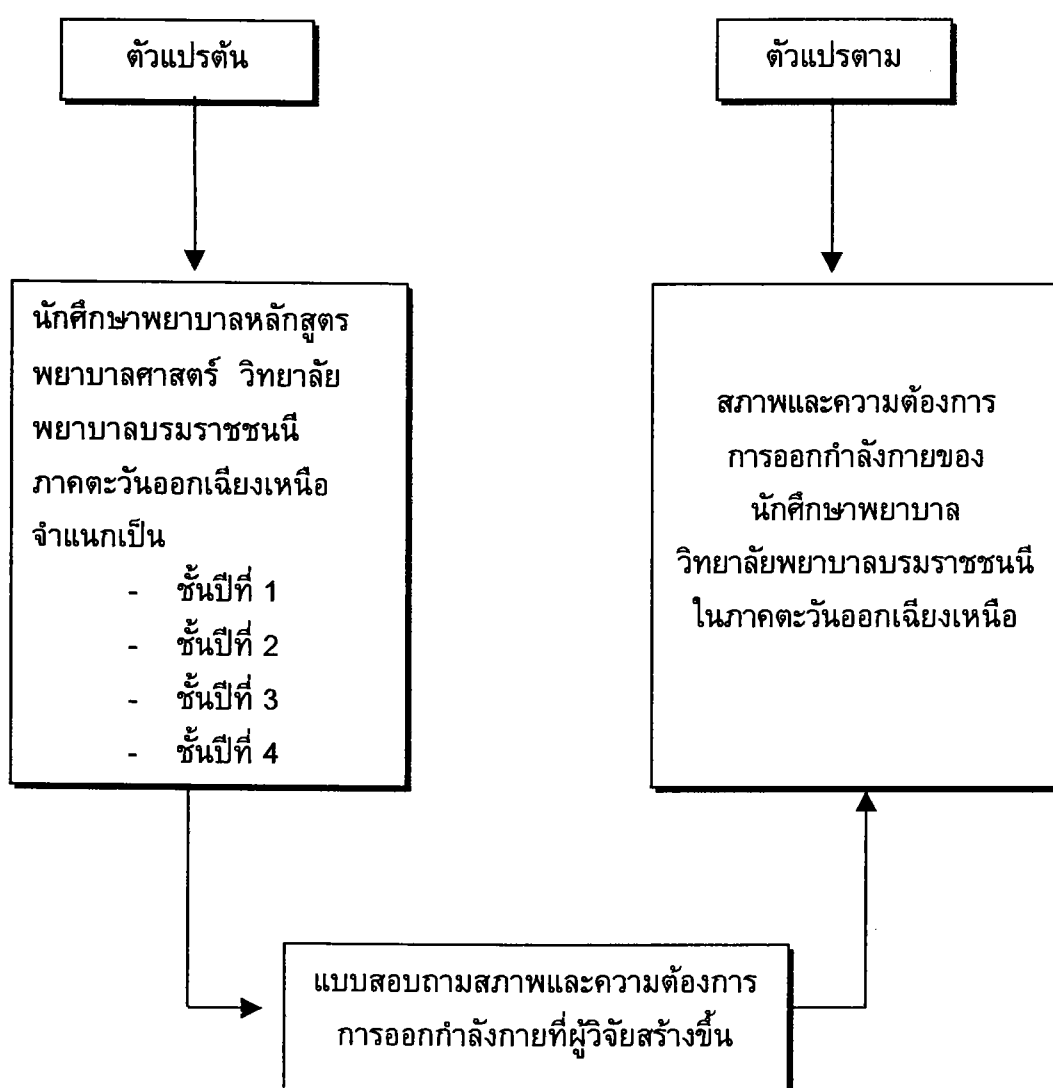
การออกกำลังกาย หมายถึง การบริหารกล้ามเนื้อ หรือการฝึกหัดที่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำงานโดยการเคลื่อนไหวในลักษณะ การวิ่ง การเดิน การเคลื่อนที่พร้อมอุปกรณ์ การกระโดด ฯลฯ เพื่อหวังให้ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาพยาบาล เพศหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี หลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2546 ภาคเรียนที่ 2 ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หมายถึง วิทยาลัย
พยาบาลที่ตั้งอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทั้งหมด 7 แห่ง ได้แก่

1. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครพนม
2. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์
3. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี
4. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีศรีมหาสารคาม มหาสารคาม
5. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น
6. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา
7. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ประวัติวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
2. ระบบการศึกษาของวิทยาลัยพยาบาล
3. ความหมายของความต้องการ
4. ความหมายของการออกกำลังกาย
5. ผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย
6. ความสำคัญของการออกกำลังกาย
7. หลักของการออกกำลังกาย
8. ประเภทของการออกกำลังกาย
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 9.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 9.2 งานวิจัยในประเทศ

ประวัติวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี

สถาบันพระบรมราชชนก เดิมชื่อ “สถาบันพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุข” เป็นหน่วยงานใหม่ตามพระราชบัญญัติ โอนอำนาจหน้าที่และกิจการบริหารส่วนราชการ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2536 ซึ่งกำหนดให้มีฐานะสูงกว่ากอง แต่ต่ำกว่ากรม โดยได้รวมหน่วยงานด้านการผลิตและพัฒนาบุคลากรด้านสาธารณสุขจากกรมกองต่างๆ ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาล วิทยาลัยการสาธารณสุขภาค โรงเรียนต่างๆ ในสังกัดกรมการแพทย์ การควบคุมโรคติดต่อ กรมอนามัย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กองฝึกอบรม และกองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวง ฯ

ในปี พ.ศ. 2537 วิทยาลัยการสาธารณสุข ได้รับพระราชทานนามเปลี่ยนเป็น “วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร” วิทยาลัยพยาบาลได้รับพระราชทานนามเปลี่ยนเป็น “วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี” ในปี พ.ศ. 2539 วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์ นามเป็น “วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขกาญจนาภิเษก” พร้อมทั้งให้ประดิษฐ์ตราสัญลักษณ์งานฉลองสิริราชสมบัติครบ 50 ปี เมื่อวันที่ 25 ธันวาคม พ.ศ. 2538 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้พระราชทานพระบรมราชานุญาต ให้เปลี่ยนชื่อจากสถาบันพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุข

เป็น “สถาบันบรมราชชนก” จึงถือเป็นวันสถาปนาสถาบันพระบรมราชชนกอย่างเป็นทางการ (สถาบันพระบรมราชชนก.2545 : 5)

ระบบการศึกษาของวิทยาลัยพยาบาล

ระบบการศึกษาเป็นการศึกษาแบบหน่วยกิตทวิภาค โดยในแต่ละปีการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ภาคการศึกษาปกติ และ 1 ภาคการศึกษาฤดูร้อน การศึกษาภาคปกติใช้เวลาศึกษาไม่น้อยกว่า 15 สัปดาห์ ภาคการศึกษาฤดูร้อนใช้เวลาไม่น้อยกว่า 8 สัปดาห์และจะสำเร็จการศึกษาได้ไม่ก่อน 5 ภาคการศึกษาโดยกำหนดเวลาการคิดหน่วยกิตเป็นดังนี้

ภาคทฤษฎี 1 หน่วยกิต หมายถึง วิชาที่ใช้เวลาเรียน จำนวน 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 1 ภาคการศึกษา

ภาคการทดลอง 1 หน่วยกิต หมายถึง วิชาที่ใช้เรียนและทดลอง จำนวน 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 1 ภาคการศึกษา

ภาคปฏิบัติ 1 หน่วยกิต หมายถึง วิชาที่ใช้เวลาเรียนและมีการปฏิบัติงาน จำนวน 4 - 6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 1 ภาคการศึกษา

1.1 ระยะเวลาการศึกษา

ระยะเวลาการศึกษาเต็มเวลา จำนวน 4 ปี แบ่งออกเป็น 8 ภาคการศึกษาปกติ และ 3 ภาคฤดูร้อน

1.2 งบประมาณ

วิทยาลัยพยาบาลในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ดำเนินการบริหารและจัดการเรียนการสอนโดยได้รับเงินงบประมาณจาก

- เงินงบประมาณของกระทรวงสาธารณสุขผ่านสถาบันพระบรมราชชนก
- เงินทุนส่งเสริมการศึกษาของวิทยาลัยพยาบาล

1.3 โครงสร้างหลักสูตร

จำนวนหน่วยกิตตลอดหลักสูตร 140 หน่วยกิต

1. หมวดวิชาศึกษาทั่วไป	33 หน่วยกิต
1) กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์	7 หน่วยกิต
2) กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์	7 หน่วยกิต
3) กลุ่มวิชาภาษา	11 หน่วยกิต
4) กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์	8 หน่วยกิต

2. หมวดวิชาเฉพาะ	101 หน่วยกิต
1) กลุ่มพื้นฐานวิชาชีพ	29 หน่วยกิต
2) กลุ่มวิชาชีพ	72 หน่วยกิต
3. หมวดวิชาเลือกเสรี	6 หน่วยกิต

1.4 รายวิชาในหมวดวิชาต่าง ๆ

1.4.1 หมวดวิชาศึกษาทั่วไป	33 หน่วยกิต
1) กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์	7 หน่วยกิต
ส.1101 สังคมไทย	3(3-0-6)
ส.1102 จิตวิทยา	3(3-0-6)
ส.1103 พลศึกษา	1(0-4-0)
2) กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์	7 หน่วยกิต
ม.1101 ปรัชญาและศาสนา	2(2-0-4)
ม.1102 สุนทรียศาสตร์	2(2-0-4)
ม.11.3 มนุษย์กับสุขภาพและสิ่งแวดล้อม	3(3-0-6)
3) กลุ่มวิชาภาษา	11 หน่วยกิต
ภ.1101 ภาษาไทย	3(3-0-6)
ภ.1102 ภาษาอังกฤษ 1	2(1-2-3)
ภ.1203 ภาษาอังกฤษ 2	2(1-2-3)
ภ.1304 ภาษาอังกฤษ 3	2(1-2-3)
ภ.1405 ภาษาอังกฤษ 4	2(1-2-3)
4) กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์	8 หน่วยกิต
วค.1101 คณิตศาสตร์และสถิติเบื้องต้น	3(3-0-6)
วค.1102 เคมี	2(1-2-3)
วค.1103 ฟิสิกส์	3(2-2-5)
1.4.2 หมวดวิชาเฉพาะ	101 หน่วยกิต
1) กลุ่มวิชาพื้นฐานวิชาชีพ	29 หน่วยกิต
พ.1101 จุลชีวและปรสิตวิทยา	3(2-2-5)
พ.1102 กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา 1	3(2-2-5)
พ.1103 กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา 2	3(2-2-5)
พ.1104 ชีวเคมี	3(2-2-5)
พ.1105 โภชนาศาสตร์	3(2-2-5)

พ.1206	เศรษฐศาสตร์กับระบบสุขภาพ	3(3-0-6)
พ.1207	เภสัชวิทยา	3(3-0-6)
พ.1208	พยาธิสรีรวิทยา	3(3-0-6)
พ.1209	การสื่อสารทางการพยาบาล	2(2-0-4)
พ.1210	จริยศาสตร์และกฎหมายวิชาชีพ การพยาบาล	3(3-0-6)

2) กลุ่มวิชาชีพ 72 หน่วยกิต

ภาคทฤษฎี	44 หน่วยกิต
ภาคปฏิบัติ	28 หน่วยกิต
พย.1201	มโนคติ ทฤษฎี และกระบวนการพยาบาล2(2-0-4)
พย.1202	การประเมินภาวะสุขภาพ 2(1-2-0)
พย.1203	หลักการและเทคนิคการพยาบาล 3(2-2-5)
พย.1204	ปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล 2(0-8-0)
พย.1205	การสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ 2(1-2-3)
พย.1306	วิชาชีพการพยาบาลและแนวโน้ม 2(2-0-4)
พย.1207	การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย 3(3-0-6)
พย.1208	ปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน 2(0-8-0)
พย.1209	การพยาบาลครอบครัวและชุมชน 1 3(3-0-6)
พย.1310	ปฏิบัติการพยาบาลครอบครัวและชุมชน 1 2(0-8-0)
พย.1411	การพยาบาลครอบครัวและชุมชน 2 3(3-0-6)
พย.1412	ปฏิบัติการพยาบาลครอบครัวและชุมชน 2 2(0-8-0)
พย.1213	การพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ 1 3(3-0-6)
พย.1214	ปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ1 3(0-12-0)
พย.1315	การพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ 2 3(3-0-6)

พย.1316	ปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มี ปัญหาสุขภาพ	3(0-12-0)
พย.1317	การพยาบาลบุคคลที่มีปัญหา สุขภาพ 3	3(3-0-6)
พย.1318	ปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มี ปัญหาสุขภาพ 3	3(0-12-0)
พย.1319	การพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาทางจิต	2(2-0-4)
พย.1320	ปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มี ปัญหาทางจิต	2(0-8-0)
พย.1321	การพยาบาลมารดา ทารกและ ผดุงครรภ์ 1	3(3-0-6)
พย.1322	ปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารกและผดุงครรภ์1	4(0-16-0)
พย.1423	การพยาบาลมารดาทารก และผดุงครรภ์ 2	3(3-0-6)
พย.1424	ปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารก และผดุงครรภ์2	2(0-8-0)
พย.1425	การรักษาพยาบาลเบื้องต้น	2(2-0-4)
พย.1426	ปฏิบัติการรักษาพยาบาลเบื้องต้น	2(0-8-0)
พย.1427	การบริหารการพยาบาล	2(2-0-4)
พย.1428	ปฏิบัติการบริหารการพยาบาล	1(0-4-0)
พย.1329	วิจัยทางการพยาบาล	3(2-2-5)
1.4.3	หมวดวิชาเลือกเสรี	6 หน่วยกิต
ล.1001	พลวัตกลุ่มและการทำงานเป็นทีม	2(1-2-3)
ล.1002	สารสนเทศทางการพยาบาลและ การสืบค้น 2	(1-2-3)
ล.1003	การคิด และการใช้เหตุผล	2(2-0-4)
ล.1004	การพัฒนานุคลิกภาพและวุฒิภาวะ ทางอารมณ์	2(2-0-4)
ล.1005	หลักรัฐศาสตร์เบื้องต้นและการเมือง การปกครองของไทย	2(2-0-4)
ล.1006	ภูมิปัญญาไทยกับการดูแลสุขภาพ	2(1-2-3)
ล.1007	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	1(1-2-0)

ล.1008	เทคโนโลยีทางการศึกษา	2(2-0-4)
ล.1009	พืชสมุนไพร	2(2-0-4)
ล.1010	ธุรกิจเบื้องต้นในการบริการสุขภาพ	2(2-0-4)
ล.1011	หัตถเวชศาสตร์	2(1-2-3)
ล.1012	การศึกษานิเทศศาสตร์	2(0-8-0)

วิชาพลานามัยที่นำมาสอนนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีดังต่อไปนี้

ปีที่ 1 พื้นฐานการออกกำลังกายและศิลปะป้องกันตัว

ปีที่ 2 แบดมินตันและวอลเลย์บอล

ปีที่ 3 บาสเกตบอลและร่ำวงมาตรฐาน

ปีที่ 4 ลีลาศและว่ายน้ำ

(คู่มือปฐมนิเทศ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม.2545 : 10 – 15)

ความหมายของความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกาย เข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ ดังที่ มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80-92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการชั้นต่างๆ ดังนี้

- ความต้องการทางสรีระและพื้นฐาน
- ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง
- ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ
- ความต้องการได้รับการยกย่องจากผู้อื่น
- ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

ลูชา จันท์ธอม (2529 : 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุตามความต้องการตามประสงค์ ก็จะมีสุขสันต์และมีความสุขเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการ หรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็นชนิดใหญ่ๆ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วยความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ การขับถ่าย หายใจ การเคลื่อนไหวและการพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการด้านความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

ความหมายของการออกกำลังกาย

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

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 59 - 60) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราได้ทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดความเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ไม่ว่าจะมากน้อย หรือหนักเบาแค่ไหน

อำนาจ อะโน (2527 : 15) กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจโดยมีจุดมุ่งหมายซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้ว ผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circularly) มีการเพิ่มปริมาณในการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบการออกกำลังกายลักษณะใดย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬา และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียกำลังงานและอวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานมากขึ้น ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดน้อยลง

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2519 : 18) การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันระบบต่างๆ ของร่างกายก็จะทำงานควบคู่กันไปด้วย เพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อม เป็นการทำให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว ก่อให้เกิดความคล่องแคล่ว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ผ่อนคลายตามความเคร่งเครียดจากงาน หรือชีวิตประจำวันที่มีจะซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

ผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 61) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเส้นเลือดได้ทางหนึ่ง

2. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดียิ่งขึ้น

3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดี และท้ายสุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร

4. การออกกำลังกายจะทำให้โรคเหนอยง่าย หรือ เวียนศีรษะสำหรับผู้ทำงาน เบาหายไปได้

5. การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้เป็นโรคติดเชื้อมีน้อยลง

6. การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมการทำงานต่างๆ ได้ผลผลิตที่สูง

7. ในขณะนี้ทางการแพทย์ มีความเชื่อว่าการออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้อย่างดีอีกด้วย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 28) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายมีผลต่ออวัยวะและระบบต่างๆ ที่สำคัญของร่างกาย เช่น ผลต่อหัวใจและปอด การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้ออกซิเจนหัวใจทำหน้าที่ได้อย่างเข้มแข็ง และช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดีขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถใช้ออกซิเจนที่มีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจึงหายใจช้ากว่า แต่จะมีปริมาณความจุปอดมากกว่าผู้ที่ไม่ชอบการออกกำลังกาย

จากการศึกษาวิจัยของนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายทั้งหลาย พบว่า การออกกำลังกายมีคุณค่ามากกว่าที่คิดเสียอีกในแง่ของสุขภาพและในแง่ของสุขภาพจิต โดยจะขอกล่าวดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกาย ช่วยรักษาอารมณ์ ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น ลดความเครียดและความตึงของกล้ามเนื้อเป็นการเคลื่อนไหวเพื่อแก้ปัญหาทางอารมณ์ แทนที่จะหันเข้าหาอาหาร สิ่งเสพติด หรือใช้ยาเพื่อรักษาอารมณ์ มีการศึกษาพบว่าแค่เดินเร็ว ๆ 10 นาที ก็ช่วยปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น ถ้าเดินแอโรบิก สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 45 นาที เป็นเวลา 14 สัปดาห์ จะช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้าและความวิตกกังวลที่เกิดเป็นประจำระหว่างมีรอบเดือนได้

2. การออกกำลังกาย ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้คนเราคล่องแคล่ว สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยตนเองได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ อย่างเช่น การขึ้นลงบันไดได้ หิ้วของเองได้ ทำความสะอาดบ้านได้

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531 : 71) ได้สรุปความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่จะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขนั้น จะต้องได้รับองค์ประกอบที่สำคัญ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค อันเป็นปัจจัยสำคัญที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต แต่เนื่องจาก มนุษย์มีมันสมอง สติปัญญา สามารถคิดประดิษฐ์ ปรับปรุงอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ขึ้นมาใช้ เพื่อทุ่นแรงและอำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ พยายามที่จะสร้างสรรค์ค่านิยม และวัฒนธรรมอันมีคุณค่าให้แก่ตนเองและสังคม จนกระทั่งทุกวันนี้ มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างมากมาย จนทำให้มองข้ามองค์ประกอบที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตอีกประการหนึ่ง นั่นคือ “การออกกำลังกาย”

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537 : 5-6) ผลของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ผลของการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้ออกซิเจน เพื่อการสันดาปและรักษาระดับอุณหภูมิ

1.2 การสะสมกรดแลคติก ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้การสะสมกรดแลคติกช้าลง ทำให้ร่างกายมีการกำจัดออกของกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 หัวใจ เมื่อมีการออกกำลังกาย ส่วนประกอบของหัวใจ คือ กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac Muscle) จะต้องสูบฉีดเลือด ไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะทำให้หัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.4 เส้นเลือด เมื่อออกกำลังกาย เส้นเลือดจะหดและขยายตัวบ่อยมาก เพราะมีการลำเลียงเลือดและมีปริมาณเพิ่มขึ้น เท่ากับเป็นการป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะง่าย

1.5 ความดันเลือด เมื่อออกกำลังกายทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไป เพราะมีปริมาณเลือดมากขึ้น

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

เมื่อมีการออกกำลังกาย สมรรถภาพของทรวงอกและกล้ามเนื้อ กระบังลมและมีการหดตัวดีขึ้น และอัตราการหายใจต่อนาที จะมีปริมาณลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้มากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เนื้อเยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อจะโตขึ้น มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลอการเมื่อยล้า หากมีความเมื่อยล้าจะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ช่วยป้องกันโรคอ้วน

การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้มีการใช้พลังงานที่ได้รับสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไวเกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสมและแลกเปลี่ยนเป็นไขมัน แทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อ ทำให้เกิดโรคอ้วนขึ้นได้

หลักสำคัญของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 21 - 22) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนจึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ที่แพ้ไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำไว้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกมวย เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดิ่ง มีประโยชน์น้อยมาก
9. การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราการเปลี่ยนแปลงของการเต้นของชีพจรหรือการหายใจ แต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

ประเภทของการออกกำลังกาย

ประเภทของการออกกำลังกาย แบ่งได้เป็น 3 ประเภทดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งของกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย เช่น การดันกำแพง
2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวหรือคลายตัวด้วย ได้แก่ การยกน้ำหนัก
3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ด้วยสิ่งประดิษฐ์เครื่องมือการออกกำลังกายที่ทันสมัยผนวกกับเครื่องคอมพิวเตอร์ ตัวอย่างเช่น จักรยานสถิมไลน์ ซึ่งใช้คอมพิวเตอร์ควบคุมการทำงาน

การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ซึ่งไพวัลย์ ตันลาพูน (2530 : 29 - 31) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกาย ตอนเช้าหรือเย็นเพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินนานขึ้น การเดินนั้นจะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดสวนสาธารณะ หรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพราะโดยธรรมชาติมนุษย์จะรู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆ ก่อนใช้เวลา 5 - 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมาก ควรหยุดหรือเปลี่ยนเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและกีฬาอื่นๆ คือ ไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายน้ำๆ ก่อน คือ ว่ายน้ำ 100 เมตร ซ้ำๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะสมแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการเล่นแข่งขัน

แบบเอาจริงเอาจังเกินไปและเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลงได้ โดยใช้กติกาการเล่นง่ายๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น

การบริหารกาย เป็นวิธีการที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัยสามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า หรือมีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ห่วงยาง เชือก ลวดสปริง ม้านั่ง ก็ได้ การกายบริหารกายทำให้ร่างกายมีทรงทรงที่สวยงาม สามารถแก้ไขทรงทรงผิดปกติก่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควร และสม่ำเสมอหรืออาจถือหลักง่ายๆ ว่าหากออกกำลังกายแล้วเหงื่อยังไม่ออกแสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เอเดเดจิ (Adediji. 1973 : 1481-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “บทบาทของพลศึกษาในการสร้างชาติในจีเรีย” โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า กีฬาและเกมการเล่นซึ่งเป็นกิจกรรมทางพลศึกษามีบทบาทสำคัญในการสนองความต้องการของบุคคล ทำให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเสริมสร้างคุณธรรมช่วยให้สามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างชาติให้ประชาชน มีสุขภาพพลานามัยที่ดี

แอนน์ (Ann. 1976) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้แบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ โดยการสำรวจผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการฝึกเพิ่มเติม ผลการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวางเพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภทที่ไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมกัน

แครนดอลล์ (Crandall. 1977 : 20) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณค่าของกิจกรรมการแข่งขัน กีฬาระหว่างสถาบันที่มีต่อวิทยาลัยช่วงศิลปขนาดเล็ก โดยใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาของวิทยาลัยช่วงศิลปขนาดเล็กในแคลิฟอร์เนียตอนใต้ จำนวน 5 แห่ง รวม 1,000 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามีความเห็นว่าการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน ให้ผลในทางบวก ต่อโปรแกรมทั้งหมดของวิทยาลัย

2. ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของเพศหญิงและเพศชาย เกี่ยวกับคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

3. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษา ที่เข้าร่วมกิจกรรมกับนักศึกษาที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : 6431-A) ทำการศึกษาความต้องการและความสนใจ ในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี จากการสำรวจ กิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 30 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุ จำนวน 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 54 - 65 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่ม ผลการสำรวจปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการจัด กิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการสร้างเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ ที่กระตือรือร้นและผู้สูงอายุวัยที่คล่องแคล่วในวันข้างหน้า ส่วนกีฬาประเภททีม ไม่ควรคัดลอก จากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ และควรได้รับการสนับสนุน ไปพร้อม ๆ กัน

ทิลแมน (สมบัติ กาญจนกิจ 2541 : 18) ; (อ้างอิงจาก Tillman.1984 : 21) ได้ทำ การวิจัยเรื่อง "ความต้องการกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างของคนและชุมชน" สรุปความ ต้องการได้ดังนี้

1. ต้องการสร้างประสบการณ์ใหม่
2. ต้องการเป็นที่ยอมรับหรือยกย่องจากผู้อื่น
3. ต้องการพักผ่อนหย่อนใจเพื่อหนีความเครียด
4. ต้องการความมั่นคงปลอดภัย
5. ต้องการเป็นเจ้าของ เป็นผู้นำกลุ่ม หรือควบคุมสถานการณ์
6. ต้องการตอบสนอง และมีปฏิริยาทางสังคม
7. ต้องการกิจกรรมทางจิตใจ เพื่อก่อให้เกิดอารมณ์สุขสงบ

ยามากูชิ และโอกาดะ (Yamaguchi and Okada. 1988) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมใน กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าเพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ ปัจจัยต่างๆ มีดังนี้ 1) ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก 2) ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ 3) ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมูลนี้ได้จากสมาชิก 186 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน (5 สาขา) ในโตเกียว

ประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับ ตัวแปรตาม ทดสอบสมมติฐานเพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ คือ ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 23 การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

ซาโลเนน และคนอื่น ๆ (Salonen and others. 1988 : 87) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างและอาชีพที่มีการออกกำลังกายต่อความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15,088 คน อายุ 30-59 ปี ไม่มีประวัติเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือมีสภาวะที่กีดขวางการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย และมีอาชีพที่ต้องทำงานเป็นประจำ มีความสัมพันธ์กับภาวะเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

โฮลบลูก (Holbrook . 1992 : 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพในการเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลการศึกษาพบว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรเริ่มต้นดำเนินการตั้งแต่การวางแผน และการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นต่อประสิทธิผลการวางแผน และดำเนินการ

เจคอบสัน (Jacobson. 1993) ได้ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบการป้องกันการกลับเข้าสู่สภาวะเดิม และพฤติกรรมเพื่อรักษาการออกกำลังกาย โดยจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษารูปแบบการป้องกันการกลับสู่สภาวะเดิม และพฤติกรรมเพื่อรักษาการออกกำลังกาย โดยศึกษาจากรูปแบบที่ปรับปรุงแล้ว 4 แบบ คือ

1. อิทธิพลของการรับรู้ประสิทธิภาพ ในตนเองต่อพฤติกรรมที่หายไปหรือยังคงอยู่
2. อิทธิพลของการขาดเรียนเป็นบางครั้งต่อพฤติกรรมที่หายไปหรือยังคงอยู่
3. พฤติกรรมที่หายไป หรือยังคงอยู่ที่มีอิทธิพลต่อระดับการรับรู้ประสิทธิภาพ

ของตน

4. การรับรู้ประสิทธิภาพของตนเองมีอิทธิพลของการขาดเรียนเป็นครั้งคราว

ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 165 คน โดยใช้แบบสอบถามตอนช่วง 8 เดือน ที่เข้าร่วมโครงการการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งมีการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม 3 ครั้ง ในระยะห่างของเวลา เท่ากัน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า แนวทางทั้งหมดที่เสนอมาความชัดเจนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ถึงแม้ว่าประสิทธิภาพของตนเอง การขาดชั้นเรียนเป็นครั้งคราวและช่วงเวลาที่ขาดไปจะทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายในอนาคตได้มากก็ตาม

งานวิจัยในประเทศ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : ง-จ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดยมีภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการบริการด้านการออกกำลังกาย ผลการวิจัยปรากฏว่า ข้าราชการและนิสิตต้องได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ เพื่อคอยให้บริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการออกกำลังกายสำหรับช่วงเวลาที่ออกกำลังกายนั้น ถ้าเป็นวันธรรมดาเวลา 16.30 - 18.30 น. ส่วนในวันเสาร์ - อาทิตย์ ในระหว่าง 08.00 - 10.00 น.ในเรื่องของงบประมาณเป็นภาระของมหาวิทยาลัย โดยข้าราชการและนิสิตยินดีสนับสนุนในรูปของการเป็นสมาชิก โดยเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือนและรายปี

จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ (2526 : ง - ฉ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย” โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มหนึ่งทำงานในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านต่างๆ ดังนี้ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรให้บริการด้านวิชาการ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับช่วงเวลาในการออกกำลังกายนั้นเป็นวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ เวลา 16.30 - 18.30 น. ส่วนประเภทกิจกรรมที่ต้องการคือ วายน้ำ แบดมินตัน เทนนิส กายบริหาร และเทเบิลเทนนิส

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากร ในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครมีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มารยาทเรียบร้อยมีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมสูง อารมณ์มั่นคง และประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดบริการตรวจโรคด้วยการเอกซเรย์ (X - RAY) เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ

4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ วายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. , 18.00 - 20.00 น. ของทุกวัน

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้จัดกิจกรรมที่ให้จัดบริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการให้จัดกิจกรรมทุกรูปแบบ จำนวน 1 - 2 ครั้งต่อปี ยกเว้นกิจกรรมการบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 6 ครั้งขึ้นไป ต่อปี

การเปรียบเทียบความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทองสุข สัมปหังสิต(2531 : 173 - 180) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การใช้เวลาว่างด้านการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร” ผลการวิจัยพบว่า นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายโดยเฉพาะในวันที่มีการเรียนการสอนในช่วงเวลา 16.00 -18.00 น. กิจกรรมที่สนใจนิสิตชายเป็นกีฬาฟุตบอล มากที่สุด ส่วนนิสิตหญิง เป็นกีฬาวายน้ำมากที่สุด สำหรับปัญหาการออกกำลังกายคือ อากาศในโรงฝึกพลศึกษาร้อน อบอ้าว อุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อความต้องการ และภาระด้านการเรียนทำให้มีเวลาว่างไม่เพียงพอ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาปรากฏว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วายน้ำ แบดมินตัน ลีลาศ การบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น. และเวลา 16.30 – 18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการการออกกำลังกาย รวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการการออกกำลังกาย รวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี, 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และพบว่าบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมา รับผิดชอบการจัดและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิก และเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนี้ต้องมีหน้าที่ดูแล รักษา สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและ ช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2536 : 116-121) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษามีความต้องการมากที่สุด ให้มีสถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียงและฝุ่นละออง มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอและควรอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บและห้องน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่างๆ ในบริเวณที่ออกกำลังกาย มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ

จากการออกกำลังกาย บริเวณสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาควรมีม้านั่งพักผ่อน อยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ ควรมีท่าเลตตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน

2. ความต้องการด้านบริการและวิชาการสะดวก นักศึกษามีความต้องการมากที่สุด ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และมีความต้องการมากให้มีหน่วยงาน และบุคลากรที่มีความรับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำอยู่ตลอดเวลา มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง และมีบุคลากรมีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านคอยให้คำแนะนำ

3. ความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษามีความต้องการมากที่สุด ให้มีกิจกรรมว่ายน้ำ ฟุตบอล และมีความต้องการมากในกิจกรรมแบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล นอกจากนี้ในส่วนที่ผู้ตอบแบบสอบถามระบุความต้องการ ปรากฏว่าสามารถจัดเรียงตามลำดับความต้องการได้ดังนี้ สนุกเกอร์ เพาะกาย เทควันโด ยิงปืน และมวยปล้ำ

4. ความต้องการจำนวนวัน และเวลาที่ออกกำลังกาย นักศึกษามีความต้องการมากที่สุด ให้มีการออกกำลังกาย เวลาเย็นหลังเลิกเรียน และต้องการออกกำลังกายทุกวัน

มานะ หมอยาตี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีภาพยนตร์หรือเทคโนโลยีเกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู และระดับมาก คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ ว่ายน้ำ และรักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (Locker) สำหรับผู้ใช้บริการ มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ ความชำนาญ ในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถี่ถ้วน บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้ หลักและวิธีการสอนที่เหมาะสม มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

ปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนชาย 200 คน ประชาชนหญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้านการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้

2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬา และออกกำลังกายจากโทรทัศน์เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 - 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬา

3. ประชากรมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด

4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือ สถานที่ไม่เพียงพอด้านอุปกรณ์ คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากทั้ง 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าที่ พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกายประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ่ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 – 35 ปีและประชาชน กลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกันความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี หลักสูตรพยาบาลศาสตร ภาควะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 จำนวน 1,724 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี หลักสูตรพยาบาลศาสตร ภาควะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 จากประชากร 1,724 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 313 คน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 420 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ดังรายละเอียดในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

วิทยาลัยพยาบาล		ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4	รวม
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม	ป	40	59	59	49	207
	ก	15	15	15	15	60
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุดรธานี	ป	55	59	50	69	233
	ก	15	15	15	15	60
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีขอนแก่น	ป	69	78	57	61	265
	ก	15	15	15	15	60

ตาราง 1 (ต่อ)

วิทยาลัยพยาบาล		ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4	รวม
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา	ป	70	85	60	73	288
	ก	15	15	15	15	60
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทร	ป	65	50	59	46	215
	ก	15	15	15	15	60
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุบลราชธานี	ป	65	86	61	70	282
	ก	15	15	15	15	60
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีมหาสารคาม	ป	55	55	51	68	229
	ก	15	15	15	15	60
รวม	ป	419	472	397	436	1,724
	ก	105	105	105	105	420

หมายเหตุ ป = ประชากร ก = กลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 4 ตอน และมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเฝ้ายางเหนือ โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นปลายเปิด (Close-Ended Questionnaires) โดยศึกษาสภาพที่เกี่ยวข้อง 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเฝ้ายางเหนือ โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นปลายเปิด โดยศึกษาความต้องการที่เกี่ยวข้อง 6 ด้าน

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
4. ชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย
5. วันที่ต้องการออกกำลังกาย
6. ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าตามขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบสอบถาม 1 ฉบับ คือ แบบสอบถามที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย โดยมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ

2. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย ปรินทิพนิพนธ์ เอกสาร บทความและหนังสือวารสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อนำมาเป็นข้อมูลศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถาม โดยกำหนดประเด็นความต้องการการออกกำลังกายที่ต้องการศึกษา ในครั้งนี้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ

3. นิยามปฏิบัติการในแต่ละด้านให้ชัดเจน

4. เขียนข้อความตามนิยามปฏิบัติการที่กำหนดไว้ โดยแบบสอบถามมีข้อความทั้งหมด ข้อความ

5. เมื่อผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเสร็จแล้ว นำไปตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เป็นผู้ตรวจ เพื่อการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตามนิยามที่ได้กำหนดไว้

6. นำแบบสอบถามที่ได้จากข้อ 5 ไปทดสอบครั้งที่ 1 กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรการพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครบุรี จำนวน 100 คน

7. นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach. 1970 : 171) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89

8. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อกับผู้เชี่ยวชาญและผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปให้นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือแล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 - 3 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 นำมาสรุปเสนอข้อมูลในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครกาญจน์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 มีการวิเคราะห์ ข้อมูล
ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ค่าร้อยละ
OK	แทน	มี / เหมาะสม / เพียงพอ
NO	แทน	ไม่มี / ไม่เหมาะสม / ไม่เพียงพอ

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมา เป็นจำนวน 420 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไป วิเคราะห์ข้อมูลโดย

- นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 - 3 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอตารางรูปและความเรียง
- นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 นำเสนอข้อมูลในรูปความเรียง

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษารังนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 รายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความถี่ และคำร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
นักศึกษายาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครตากสินวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546
เป็นรายด้าน

ตอนที่ 3 สรุปข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 รายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 รายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	จำนวนความถี่ (f)	ค่าร้อยละ (%)
วิทยาลัยพยาบาลที่กำลังศึกษา		
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครพนม	60	14.29
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์	60	14.29
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานี	60	14.29
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีมหาสารคาม	60	14.29
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น	60	14.29
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา	60	14.29
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุบลราชธานี	60	14.29
ระดับชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	105	25
ชั้นปีที่ 2	105	25
ชั้นปีที่ 3	105	25
ชั้นปีที่ 4	105	25
อายุ		
15 - 20 ปี	135	32.14
21 - 25 ปี	201	47.86
26 - 30 ปี	84	20.00
มากกว่า 30 ปี	-	0.00
การออกกำลังกาย		
ออกกำลังกายทุกวัน	86	20.48
ออกกำลังกายเกือบทุกวัน	105	25.00
ออกกำลังกายบ้างแต่ที่มีโอกาส	161	38.33
ไม่มีเวลา	46	10.95
สุขภาพไม่ดี	22	5.24

ตาราง 2 (ต่อ)

รายการ	จำนวนความถี่ (f)	ค่าร้อยละ (%)
การเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		
เข้าร่วมกิจกรรม	311	74.05
ไม่เข้าร่วมกิจกรรม	109	25.95

จากตาราง 2 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครพนม วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีสะเกษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา และ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุบลราชธานี คิดเป็นร้อยละ 14.29 ต่อแห่ง และกำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 2 3 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 25 ต่อระดับชั้น

เมื่อพิจารณาด้านอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 21 - 25 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.86 รองลงมาได้แก่ 15 - 20 ปี และ 26 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.14 และ 20 ตามลำดับ

ด้านการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาสมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.33 รองลงมาได้แก่ ออกกำลังกายเกือบทุกวัน ออกกำลังกายทุกวัน ไม่มีเวลา และ สุขภาพไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 25 20.48 10.95 และ 5.24 ตามลำดับ

ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวิทยาลัยพยาบาล พบว่า กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 74.05 และไม่เข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 25.95

ตอนที่ 2 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 เป็นรายด้าน

ตาราง 3 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ (N = 420)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดสรรงบประมาณ สนับสนุน	f	266	154	46	121	147	59	47
การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและ กีฬา	%	63.33	36.67	10.95	28.81	35.00	14.05	11.19
2. การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการ	f	263	157	47	111	158	59	45
จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	%	62.62	37.38	11.19	26.43	37.62	14.05	10.71
3. การจัดทำเอกสารเผยแพร่เกี่ยวกับ	f	234	186	49	141	122	66	42
การออกกำลังกายและกีฬา	%	55.71	44.29	11.67	33.57	29.05	15.71	10.00
4. หน่วยงานให้คำปรึกษาและแนะนำวิธี	f	268	152	55	109	133	67	56
การออกกำลังกาย	%	63.81	36.19	13.10	25.95	31.67	15.95	13.33
5. การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและ	f	209	211	49	115	155	52	49
กีฬาที่สอดคล้องกับวิชาที่เรียน	%	49.76	50.24	11.67	27.38	36.90	12.38	11.67
รวม	f	1,240	860	246	597	715	303	239
	%	59.05	40.95	11.71	28.43	34.05	14.43	11.38

จากตาราง 3 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.05 และมีความต้องการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.05 ยกเว้นข้อ 3 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 4 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
 พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546
 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 420)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. โรงยิมส์สำหรับการจัดกิจกรรม	f	232	188	44	119	148	57	52
การออกกำลังกายและกีฬา	%	55.24	44.76	10.48	28.33	35.24	13.57	12.38
2. ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ใช้ใน	f	244	176	58	120	151	59	32
กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	%	58.10	41.90	13.81	28.57	35.95	14.05	7.62
3. ห้องสุขาหญิง - ชาย แยกเป็นสัดส่วน	f	248	172	58	158	96	67	41
และถูกสุขลักษณะ	%	59.05	40.95	13.81	37.62	22.86	15.95	9.76
4. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและเพียงพอ	f	233	187	67	119	109	69	56
แก่ความต้องการ	%	55.48	44.52	15.95	28.33	25.95	16.43	13.33
5. ความปลอดภัยของสถานที่ที่ใช้ใน	f	270	150	57	129	141	49	44
การออกกำลังกาย	%	64.29	35.71	13.57	30.71	33.57	11.67	10.48
รวม	f	1,227	873	284	645	645	301	225
	%	58.43	41.57	13.52	30.71	30.71	14.33	10.71

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.43 และมีความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.71

ตาราง 5 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
 พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546
 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 420)

รายการ	สภาพ			ความต้องการ				
	OK	NO		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้สอนหรือผู้นำการออกกำลังกายและกีฬา	f 261	159		46	118	141	58	57
	% 62.14	37.86		10.95	28.10	33.57	13.81	13.57
2. เจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f 236	184		57	121	152	57	33
	% 56.19	43.81		13.57	28.81	36.19	13.57	7.86
3. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f 263	157		57	155	100	67	41
	% 62.62	37.38		13.57	36.90	23.81	15.95	9.76
4. บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f 210	210		69	117	106	68	60
	% 50.00	50.00		16.43	27.86	25.24	16.19	14.29
5. บุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายที่น่าสนใจ	f 214	206		56	123	141	48	52
	% 50.95	49.05		13.33	29.29	33.57	11.43	12.38
6. บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านพลศึกษา	f 239	181		44	117	153	59	47
	% 56.90	43.10		10.48	27.86	36.43	14.05	11.19
7. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f 244	176		57	109	159	59	36
	% 58.10	41.90		13.57	25.95	37.86	14.05	8.57
8. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ	f 258	162		45	145	117	72	41
	% 61.43	38.57		10.71	34.52	27.86	17.14	9.76
9. บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านนันทนาการ	f 266	154		69	119	106	71	55
	% 63.33	36.67		16.43	28.33	25.24	16.90	13.10
10. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายที่มีประสบการณ์	f 228	192		38	85	126	106	65
	% 54.29	45.71		9.05	20.24	30.00	25.24	15.48
รวม	f 2,419	1,781		538	1,209	1,301	665	487
	% 57.60	42.40		12.81	28.79	30.98	15.83	11.60

จากตาราง 5 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 57.60 และมีความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.98

ตาราง 6 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
พยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา
2546 ด้านการจัดการ (N = 420)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดสรรงบประมาณ งบประมาณ	f	64	41	9	20	50	14	12
การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	%	60.95	39.05	8.57	19.05	47.62	13.33	11.43
2. การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัด	f	76	29	13	20	51	14	7
กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	%	72.38	27.62	12.38	19.05	48.57	13.33	6.67
3. การจัดทำเอกสารเผยแพร่เกี่ยวกับ	f	68	37	15	34	29	19	8
การออกกำลังกายและกีฬา	%	64.76	35.24	14.29	32.38	27.62	18.10	7.62
4. หน่วยงานให้คำปรึกษาและแนะนำวิธี	f	53	52	17	20	34	18	16
การออกกำลังกาย	%	50.48	49.52	16.19	19.05	32.38	17.14	15.24
5. การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและ	f	43	62	13	24	46	11	11
กีฬาที่สอดคล้องกับวิชาที่เรียน	%	40.95	59.05	12.38	22.86	43.81	10.48	10.48
รวม	f	304	221	67	118	210	76	54
	%	57.90	42.10	12.76	22.48	40.00	14.48	10.29

จากตาราง 6 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่มีความเหมาะสม คิดเป็น
ร้อยละ 57.90 ส่วนความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ใน
ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40

ตาราง 7 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
พยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระปกเกล้า จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา
2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 420)

รายการ	สภาพ			ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. โรงยิมส์สำหรับการจัดกิจกรรม	f	47	58	9	20	50	14	12
การออกกำลังกายและกีฬา	%	44.76	55.24	8.57	19.05	47.62	13.33	11.43
2. ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ใช้ใน	f	68	37	14	21	48	15	7
กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	%	64.76	35.24	13.33	20.00	45.71	14.29	6.67
3. ห้องสุขาหญิง - ชาย แยกเป็นสัดส่วน	f	68	37	14	36	28	19	8
และถูกสุขลักษณะ	%	64.76	35.24	13.33	34.29	26.67	18.10	7.62
4. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและเพียงพอ	f	52	53	18	21	32	18	16
แก่ความต้องการ	%	49.52	50.48	17.14	20.00	30.48	17.14	15.24
5. ความปลอดภัยของสถานที่ที่ใช้ใน	f	66	39	14	25	45	9	12
การออกกำลังกาย	%	62.86	37.14	13.33	23.81	42.86	8.57	11.43
รวม	f	301	224	69	123	203	75	55
	%	57.33	42.67	13.14	23.43	38.67	14.29	10.48

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระปกเกล้า จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.33 ส่วนความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระปกเกล้า จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.67

ตาราง 8 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
พยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดเวียงเหนือ ปีการศึกษา
2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 420)

รายการ	สภาพ			ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้สอนหรือผู้นำการออกกำลังกายและกีฬา	f	67	38	9	19	48	14	15
	%	63.81	36.19	8.57	18.10	45.71	13.33	14.29
2. เจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	63	42	13	22	50	13	7
	%	60.00	40.00	12.38	20.95	47.62	12.38	6.67
3. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	50	55	14	38	28	18	7
	%	47.62	52.38	13.33	36.19	26.67	17.14	6.67
4. บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	44	61	19	20	31	19	16
	%	41.90	58.10	18.10	19.05	29.52	18.10	15.24
5. บุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายที่น่าสนใจ	f	47	58	14	25	45	9	12
	%	44.76	55.24	13.33	23.81	42.86	8.57	11.43
6. บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านพลศึกษา	f	59	46	9	19	51	14	12
	%	56.19	43.81	8.57	18.10	48.57	13.33	11.43
7. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	69	36	14	21	48	15	7
	%	65.71	34.29	13.33	20.00	45.71	14.29	6.67
8. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ	f	62	43	10	32	33	19	11
	%	59.05	40.95	9.52	30.48	31.43	18.10	10.48
9. บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านนันทนาการ	f	67	38	19	19	30	20	17
	%	63.81	36.19	18.10	18.10	28.57	19.05	16.19
10. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ	f	65	40	6	13	29	34	23
	%	61.90	38.10	5.71	12.38	27.62	32.38	21.90
รวม	f	593	457	127	228	393	175	127
	%	56.48	43.52	12.10	21.71	37.43	16.67	12.10

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดเวียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.48 และมีความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดเวียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.52

ตาราง 9 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
พยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา
2546 ด้านการจัดการ (N = 420)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดสรรงบประมาณ งบประมาณสนับสนุน	f	60	45	16	31	35	11	12
การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	%	57.14	42.86	15.24	29.52	33.33	10.48	11.43
2. การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัด	f	74	31	12	26	43	11	13
กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	%	70.48	29.52	11.43	24.76	40.95	10.48	12.38
3. การจัดทำเอกสารเผยแพร่เกี่ยวกับ	f	58	47	11	26	45	10	13
การออกกำลังกายและกีฬา	%	55.24	44.76	10.48	24.76	42.86	9.52	12.38
4. หน่วยงานให้คำปรึกษาและแนะนำวิธี	f	67	38	12	24	43	12	14
การออกกำลังกาย	%	63.81	36.19	11.43	22.86	40.95	11.43	13.33
5. การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและ	f	54	51	13	25	42	11	14
กีฬาที่สอดคล้องกับวิชาที่เรียน	%	51.43	48.57	12.38	23.81	40.00	10.48	13.33
รวม	f	313	212	64	132	208	55	66
	%	59.62	40.38	12.19	25.14	39.62	10.48	12.57

จากตาราง 9 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็น
ร้อยละ 59.62 และมีความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับ
ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.62

ตาราง 10 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
พยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระศรีมหาธาตุ จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา
2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 420)

รายการ	สภาพ			ความต้องการ				
	OK	NO		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. โรงยิมสำหรับการจัดกิจกรรม	f 60	45		15	33	34	12	11
การออกกำลังกายและกีฬา	% 57.14	42.86		14.29	31.43	32.38	11.43	10.48
2. ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ใช้ใน	f 64	41		17	30	37	11	10
กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	% 60.95	39.05		16.19	28.57	35.24	10.48	9.52
3. ห้องสุขาหญิง - ชาย แยกเป็นสัดส่วน	f 66	39		16	33	34	11	11
และถูกสุขลักษณะ	% 62.86	37.14		15.24	31.43	32.38	10.48	10.48
4. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและเพียงพอ	f 58	47		16	31	33	13	12
แก่ความต้องการ	% 55.24	44.76		15.24	29.52	31.43	12.38	11.43
5. ความปลอดภัยของสถานที่ที่ใช้ใน	f 68	37		16	31	33	14	11
การออกกำลังกาย	% 64.76	35.24		15.24	29.52	31.43	13.33	10.48
รวม	f 316	209		80	158	171	61	55
	% 60.19	39.81		15.24	30.10	32.57	11.62	10.48

จากตาราง 10 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัย
พยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระศรีมหาธาตุ จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ
สิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 60.19 และมีความต้องการ
การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระศรีมหาธาตุ
จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่
ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.57

ตาราง 11 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
พยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระปกเกล้า จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา
2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 420)

รายการ	สภาพ			ความต้องการ				
	OK	NO		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้สอนหรือผู้นำการออกกำลังกายและกีฬา	f 73	32		17	31	34	11	12
	% 69.52	30.48		16.19	29.52	32.38	10.48	11.43
2. เจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f 57	48		17	31	36	10	11
	% 54.29	45.71		16.19	29.52	34.29	9.52	10.48
3. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f 68	37		15	31	37	13	9
	% 64.76	35.24		14.29	29.52	35.24	12.38	8.57
4. บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f 54	51		16	31	35	11	12
	% 51.43	48.57		15.24	29.52	33.33	10.48	11.43
5. บุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านสนใจ	f 52	53		15	31	36	11	12
	% 49.52	50.48		14.29	29.52	34.29	10.48	11.43
6. บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านพลศึกษา	f 56	49		15	34	32	13	11
	% 53.33	46.67		14.29	32.38	30.48	12.38	10.48
7. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f 61	44		16	30	36	11	12
	% 58.10	41.90		15.24	28.57	34.29	10.48	11.43
8. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ	f 55	50		14	25	43	13	10
	% 52.38	47.62		13.33	23.81	40.95	12.38	9.52
9. บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านนันทนาการ	f 78	27		16	31	35	11	12
	% 74.29	25.71		15.24	29.52	33.33	10.48	11.43
10. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายที่มีประสบการณ์	f 54	51		15	26	42	10	12
	% 51.43	48.57		14.29	24.76	40.00	9.52	11.43
รวม	f 608	442		156	301	366	114	113
	% 57.90	42.10		14.86	28.67	34.86	10.86	10.76

จากตาราง 11 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระปกเกล้า จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.90 และมีความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระปกเกล้า จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.86

ตาราง 12 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
พยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา
2546 ด้านการจัดการ (N = 420)

รายการ	สภาพ			ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดสรรงบประมาณ งบประมาณสนับสนุน การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	f	64	51	14	46	20	18	7
	%	55.65	44.35	13.33	43.81	19.05	17.14	6.67
2. การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัด กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	f	58	47	12	40	24	19	10
	%	55.24	44.76	11.43	38.10	22.86	18.10	9.52
3. การจัดทำเอกสารเผยแพร่เกี่ยวกับ การออกกำลังกายและกีฬา	f	56	49	13	42	23	18	9
	%	53.33	46.67	12.38	40.00	21.90	17.14	8.57
4. หน่วยงานให้คำปรึกษาและแนะนำวิธี การออกกำลังกาย	f	53	52	13	40	25	18	9
	%	50.48	49.52	12.38	38.10	23.81	17.14	8.57
5. การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและ กีฬาที่สอดคล้องกับวิชาที่เรียน	f	72	33	12	40	25	18	10
	%	68.57	31.43	11.43	38.10	23.81	17.14	9.52
รวม	f	303	232	64	208	117	91	45
	%	56.64	43.36	12.19	39.62	22.29	17.33	8.57

จากตาราง 12 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ
โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.64 และมีความต้องการการออกกำลังกายของ
นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.62

ตาราง 13 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
พยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระเทพรัตนราชธำรงเหนือ ปีการศึกษา
2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 420)

รายการ	สภาพ		ความต้องการ				
	OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. โรงยิมสำหรับการจัดกิจกรรม	f 72	33	14	43	23	17	8
การออกกำลังกายและกีฬา	% 68.57	31.43	13.33	40.95	21.90	16.19	7.62
2. ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ใช้ใน	f 57	48	13	45	21	18	8
กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	% 54.29	45.71	12.38	42.86	20.00	17.14	7.62
3. ห้องสุขาหญิง - ชาย แยกเป็นสัดส่วน	f 55	50	14	45	20	17	9
และถูกสุขลักษณะ	% 52.38	47.62	13.33	42.86	19.05	16.19	8.57
4. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและเพียงพอ	f 71	34	13	43	24	17	8
แก่ความต้องการ	% 67.62	32.38	12.38	40.95	22.86	16.19	7.62
5. ความปลอดภัยของสถานที่ที่ใช้ใน	f 50	55	12	43	25	17	8
การออกกำลังกาย	% 47.62	52.38	11.43	40.95	23.81	16.19	7.62
รวม	f 305	220	66	219	113	86	41
	% 58.10	41.90	12.57	41.71	21.52	16.38	7.81

จากตาราง 13 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระเทพรัตนราชธำรงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.10 มี
ความความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระเทพรัตนราชธำรงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.71

ตาราง 14 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
พยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครนครศรีธรรมราช ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา
2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 420)

รายการ	สภาพ		ความต้องการ				
	OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้สอนหรือผู้นำการออกกำลังกายและกีฬา	f 62	43	13	46	21	18	7
	% 59.05	40.95	12.38	43.81	20.00	17.14	6.67
2. เจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f 50	55	13	43	22	19	8
	% 47.62	52.38	12.38	40.95	20.95	18.10	7.62
3. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f 72	33	14	40	21	16	14
	% 68.57	31.43	13.33	38.10	20.00	15.24	13.33
4. บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f 52	53	14	45	20	18	8
	% 49.52	50.48	13.33	42.86	19.05	17.14	7.62
5. บุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทันสมัย	f 63	42	14	41	21	19	10
	% 60.00	40.00	13.33	39.05	20.00	18.10	9.52
6. บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านพลศึกษา	f 60	45	13	41	24	17	10
	% 57.14	42.86	12.38	39.05	22.86	16.19	9.52
7. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f 57	48	14	36	31	16	8
	% 54.29	45.71	13.33	34.29	29.52	15.24	7.62
8. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ	f 70	53	14	45	21	19	6
	% 56.91	43.09	13.33	42.86	20.00	18.10	5.71
9. บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านนันทนาการ	f 59	46	13	46	20	19	7
	% 56.19	43.81	12.38	43.81	19.05	18.10	6.67
10. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายที่มีประสบการณ์	f 54	51	14	42	23	17	9
	% 51.43	48.57	13.33	40.00	21.90	16.19	8.57
รวม	f 599	469	136	425	224	178	87
	% 56.09	43.91	12.95	40.48	21.33	16.95	8.29

จากตาราง 14 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครนครศรีธรรมราช ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.09 และมีความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครนครศรีธรรมราช ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.48

ตาราง 15 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
พยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา
2546 ด้านการจัดการ (N = 420)

รายการ	สภาพ			ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดสรรงบประมาณ งบประมาณสนับสนุน	f	70	35	46	121	147	59	47
การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	%	66.67	33.33	10.95	28.81	35.00	14.05	11.19
2. การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัด	f	56	49	47	111	158	59	45
กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	%	53.33	46.67	11.19	26.43	37.62	14.05	10.71
3. การจัดทำเอกสารเผยแพร่เกี่ยวกับ	f	53	52	49	141	122	66	42
การออกกำลังกายและกีฬา	%	50.48	49.52	11.67	33.57	29.05	15.71	10.00
4. หน่วยงานให้คำปรึกษาและแนะนำวิธี	f	77	28	55	109	133	67	56
การออกกำลังกาย	%	73.33	26.67	13.10	25.95	31.67	15.95	13.33
5. การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและ	f	62	43	49	115	155	52	49
กีฬาที่สอดคล้องกับวิชาที่เรียน	%	59.05	40.95	11.67	27.38	36.90	12.38	11.67
รวม	f	318	207	246	597	715	303	239
	%	60.57	39.43	11.71	28.43	34.05	14.43	11.38

จากตาราง 15 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 60.57 และมีความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.05

ตาราง 16 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
พยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระเทพรัตนราชธำมณี ปีการศึกษา
2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 420)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. โรงยิมสำหรับการจัดกิจกรรม	f	61	44	7	24	42	16	16
การออกกำลังกายและกีฬา	%	58.10	41.90	6.67	22.86	40.00	15.24	15.24
2. ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ใช้ใน	f	55	50	10	25	40	15	15
กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	%	52.38	47.62	9.52	23.81	38.10	14.29	14.29
3. ห้องสุขาหญิง - ชาย แยกเป็นสัดส่วน	f	58	47	10	39	25	19	12
และถูกสุขลักษณะ	%	55.24	44.76	9.52	37.14	23.81	18.10	11.43
4. อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและเพียงพอ	f	70	35	13	25	31	19	17
แก่ความต้องการ	%	66.67	33.33	12.38	23.81	29.52	18.10	16.19
5. ความปลอดภัยของสถานที่ที่ใช้ใน	f	64	41	11	26	42	12	14
การออกกำลังกาย	%	60.95	39.05	10.48	24.76	40.00	11.43	13.33
รวม	f	308	217	51	139	180	81	74
	%	58.67	41.33	9.71	26.48	34.29	15.43	14.10

จากตาราง 16 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระเทพรัตนราชธำมณี ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.67 และมีความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพระเทพรัตนราชธำมณี ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.29

ตาราง 17 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
พยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดเขมาภิรตารัตนบุรี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา
2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 420)

รายการ	สภาพ			ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้สอนหรือผู้นำการออกกำลังกายและกีฬา	f	56	49	6	23	41	14	21
	%	53.33	46.67	5.71	21.90	39.05	13.33	20.00
2. เจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	66	39	14	24	45	15	7
	%	62.86	37.14	13.33	22.86	42.86	14.29	6.67
3. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	73	32	14	44	14	20	13
	%	69.52	30.48	13.33	41.90	13.33	19.05	12.38
4. บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	60	45	20	24	20	21	20
	%	57.14	42.86	19.05	22.86	19.05	20.00	19.05
5. บุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทันสมัย	f	52	53	15	30	38	9	13
	%	49.52	50.48	14.29	28.57	36.19	8.57	12.38
6. บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านพลศึกษา	f	64	41	7	22	38	15	23
	%	60.95	39.05	6.67	20.95	36.19	14.29	21.90
7. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	57	48	14	25	44	15	7
	%	54.29	45.71	13.33	23.81	41.90	14.29	6.67
8. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ	f	71	34	14	46	14	20	11
	%	67.62	32.38	13.33	43.81	13.33	19.05	10.48
9. บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านนันทนาการ	f	62	43	20	21	20	20	24
	%	59.05	40.95	19.05	20.00	19.05	19.05	22.86
10. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายที่มีประสบการณ์	f	55	50	13	26	39	9	18
	%	52.38	47.62	12.38	24.76	37.14	8.57	17.14
รวม	f	616	434	137	285	313	158	157
	%	58.67	41.33	13.05	27.14	29.81	15.05	14.95

จากตาราง 17 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดเขมาภิรตารัตนบุรี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.67 และมีความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดเขมาภิรตารัตนบุรี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 29.81

ตาราง 18 ประเภทกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย (N = 420)

รายการ	นักศึกษาทั้งหมด		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
วิ่งเพื่อสุขภาพ	326	77.61	105	100	75	71.45	82	78.09	59	56.19
เต้นแอโรบิค	285	67.85	62	59.04	68	64.76	91	86.66	64	60.95
เทนนิส	152	36.19	28	26.66	41	39.04	26	24.76	57	54.28
แบดมินตัน	127	30.23	35	33.33	30	28.57	28	26.66	34	32.38
เทเบิลเทนนิส	104	24.76	25	23.80	22	20.95	26	24.76	31	29.52
เวทเทรนนิ่ง	97	23.09	32	30.47	20	19.04	17	16.19	28	26.66
(Weight Training)										
วอลเลย์บอล	68	16.19	27	25.71	15	14.28	8	7.61	18	17.14
บาสเกตบอล	53	12.61	18	17.14	13	12.38	15	14.28	7	6.66
ตะกร้อ	31	7.38	12	11.42	9	8.57	6	5.71	4	3.80

จากตาราง 18 แสดงว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายประเภทวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77.61 รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิค เทนนิส แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 67.85 36.19 30.23 และ 24.76 ตามลำดับ โดยนักศึกษายาบาลชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ต้องการออกกำลังกายประเภทวิ่งเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100 และ 71.45 ตามลำดับ นักศึกษายาบาลชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ต้องการออกกำลังกายประเภทเต้นแอโรบิคมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 86.66 และ 60.95 ตามลำดับ

ตาราง 19 วันที่ต้องการออกกำลังกาย (N = 420)

รายการ	นักศึกษาทั้งหมด		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
วันจันทร์	129	30.71	45	42.85	39	37.14	26	24.76	19	18.19
วันอังคาร	231	55.00	63	60.00	76	72.38	52	49.52	40	38.09
วันพุธ	185	44.04	66	62.85	36	34.28	41	39.04	42	40.00
วันพฤหัสบดี	104	24.76	38	36.19	34	32.38	19	18.09	13	12.38
วันศุกร์	49	11.66	15	14.28	12	11.42	13	12.38	9	8.57
วันเสาร์	63	15.00	20	19.04	16	15.23	13	12.38	14	13.33
วันอาทิตย์	25	5.95	6	5.71	9	8.57	10	9.52	-	-

จากตาราง 19 แสดงว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันอังคาร มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.00 รองลงมาได้แก่ วันพุธ วันจันทร์ และวันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 44.04 30.71 และ 24.76 ตามลำดับ ลำดับ โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 ต้องการออกกำลังกายใน วันพุธ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.85 และ 40.00 ตามลำดับ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ต้องการออกกำลังกายในวันอังคาร มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 72.38 และ 49.52 ตามลำดับ

ตาราง 20 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย (N = 420)

รายการ	นักศึกษาทั้งหมด		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
05.00 - 07.00 น.	135	32.14	48	45.71	35	33.33	29	27.61	23	21.90
16.00 - 18.00 น.	188	44.76	75	71.42	66	62.85	63	60.00	59	56.19
19.00 - 21.00 น.	97	23.09	32	30.47	27	25.71	23	21.90	15	14.28

จากตาราง 20 แสดงว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.76 รองลงมาได้แก่ เวลา 05.00 - 07.00 น. และ 19.00 - 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 32.14 และ 23.09 ตามลำดับ โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.42 62.85 60.00 และ 59.19 ตามลำดับ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทั้งหมด 7 แห่ง จำนวนทั้งสิ้น 1,724 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของเกรจซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (เทเวศร์ พิริยะพจน์. 2545 : 128) จากประชากร 1,724 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 313 คน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 420 คน โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 4 ตอน และมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นปลายเปิด (Close - Ended Questionnaires) โดยศึกษาสภาพที่เกี่ยวข้อง 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเฉียงเหนือ โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นปลายเปิด (Close - Ended Questionnaires) โดยศึกษาความต้องการที่เกี่ยวข้อง 6 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
4. ชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย
5. วันที่ต้องการออกกำลังกาย
6. ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 - 3 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 นำเสนอข้อมูลในรูปความเรียง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ตอนที่ 1 รายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเฉียงเหนือ มีอายุ 21 - 25 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.86 รองลงมาได้แก่ 15 - 20 ปี และ 26 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.14 และ 20.00 ตามลำดับ

ด้านการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเฉียงเหนือ ออกกำลังกายเท่าที่มีโอกาส มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.00 รองลงมาได้แก่ ออกกำลังกายเกือบทุกวัน ออกกำลังกายทุกวัน ไม่มีเวลา และ สุขภาพไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 25.00 20.48 10.95 และ 5.24 ตามลำดับ

ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวิทยาลัยพยาบาล พบว่า นักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเฉียงเหนือ เข้าร่วมกิจกรรมคิดเป็นร้อยละ 74.05 และไม่เข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 25.95

ตอนที่ 2 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีภาควิชาออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 เป็นรายด้าน

1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็น ร้อยละ 59.05 โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คิดว่ามีความเหมาะสมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.57 รองลงมาได้แก่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 57.90 57.86 และ 56.64 ตามลำดับ

- ส่วนความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัย- พยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ อยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.05 โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีความต้องการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.62 นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 มี ความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.00 39.62 และ 34.05

2. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.43 โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 คิดว่า มีความเหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.19 รองลงมาได้แก่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 58.67 58.10 และ 57.33

- ส่วนความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง และระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.70 โดยเฉพาะ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมาก คิดเป็น ร้อยละ 41.71 ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 2 มีความต้องการออก กายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.67 34.29 และ 32.57

3. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็น ร้อยละ 57.60 โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คิดว่า มีความเหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.67 รองลงมาได้แก่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 57.90 56.48 และ 56.09

- ส่วนความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.98 นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.48 ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.52 34.86 และ 29.81

4. นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ต้องการออกกำลังกายประเภทวิ่งเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.23 รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิค และ เทนนิส คิดเป็นร้อยละ 22.93 และ 12.23 ตามลำดับ โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 2 ต้องการออกกำลังกายประเภทวิ่งเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.52 และ 25.60 ตามลำดับ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และ ชั้นปีที่ 4 ต้องการออกกำลังกายประเภทเต้นแอโรบิคมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.43 และ 21.19 ตามลำดับ

5. นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ต้องการออกกำลังกายในวันอังคาร มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.39 รองลงมาได้แก่ วันพุธ วันจันทร์ และวันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 23.54 16.41 และ 13.23 ตามลำดับ โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และ 4 ต้องการออกกำลังกายในวันพุธ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.09 และ 30.66 ตามลำดับ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 และ 3 ต้องการ ออกกำลังกายในวันอังคาร มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.23 และ 29.89

6. นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.76 รองลงมาได้แก่ เวลา 05.00 - 07.00 น. และ 19.00 - 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 32.14 และ 23.10 ตามลำดับ โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 2 3 และ 4 ต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.39 54.78 51.56 และ 60.82 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ไม่มีผู้แสดงความคิดเห็น

อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 สามารถอภิปรายผลแยกด้านต่างๆ ดังนี้

1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ จากการศึกษพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลส่วนใหญ่เห็นว่า มีความเหมาะสม เพราะผู้มีส่วนร่วมรับผิดชอบในการจัดกิจกรรมให้ความสำคัญกับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาพยาบาล ส่วนความต้องการการออกกำลังกายนั้น นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลเห็นว่า การจัดสรรงบประมาณ งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ สอดคล้องกับวิชาที่เรียน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก เนื่องจากงบประมาณเปรียบเสมือน น้ำมันที่คอยหล่อลื่นให้การ จัดกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ เกิดขึ้นได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นการจัดซื้ออุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีคุณภาพและได้มาตรฐานให้เพียงพอ หรือการจัดจ้างผู้ที่มีความรู้ความสามารถ ด้านการออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริวุฒิ ทิพย์ไกรสร (2546 : 75) กล่าวว่า งบประมาณเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการเตรียมทีมกีฬาทุกประเภท หากมหาวิทยาลัยมีงบประมาณ ในการเตรียมทีมมาก มีการจัดสรรงบประมาณที่เป็นระบบและเหมาะสมก็จะทำให้สามารถพัฒนา ทีมกีฬาต่างๆ ได้ดี ดังที่ ประพันธ์ ธนารักษ์ (2536 : 63) กล่าวว่า สถาบันต้องถือว่างานด้าน กีฬาเป็นงานหลักอย่างหนึ่ง และต้องให้ความสำคัญไม่น้อยไปกว่า งานด้านอื่นๆ และควรจัดสรร งบประมาณสนับสนุนงานด้านกีฬาเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะทำให้สามารถพัฒนากีฬาให้เจริญก้าวหน้าได้ อย่างต่อเนื่อง

2. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จากการศึกษพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลส่วนใหญ่เห็นว่า มีความเหมาะสม เพราะผู้มีส่วนรับผิดชอบในการจัดกิจกรรมเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย ส่วน ความต้องการการออกกำลังกายนั้น นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลเห็นว่า ความปลอดภัยของสถานที่ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย และอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและเพียงพอแก่ความต้องการ มีความ ต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ห่องสุขาหญิง - ชาย แยกเป็นสัดส่วน และถูกสุขลักษณะ และตู้สำหรับ เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ใช้ในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา มีความต้องการอยู่ในระดับ มาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริวัลย์ อินทามระ (2546 : 84) กล่าวว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 6 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในเรื่องความมีมาตรฐาน และมีความปลอดภัยของอุปกรณ์ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด และความต้องการใน เรื่องความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าในการออกกำลังกาย และความถูกสุขลักษณะ ของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห่องสุขาชาย-หญิงอยู่ในระดับมาก และสอดคล้อง กับงานวิจัยของ เฉลิม สัตยเสนา (2532 : บทคัดย่อ) กล่าวว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในเรื่องของอุปกรณ์กีฬาต่างๆ มีคุณภาพ และได้มาตรฐาน มีให้บริการอย่างเพียงพอ และอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้ตลอดเวลา อยู่ ในระดับมาก

3. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลส่วนใหญ่เห็นว่า มีความเหมาะสม เพราะผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรม ได้จัดสรรบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องเพียงพอแก่ความต้องการของนักศึกษา ส่วนความต้องการการออกกำลังกายนั้น นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลเห็นว่า เจ้าหน้าที่พยาบาล ประจำสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ และบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านนั้นหนาแน่น มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริวัลย์ อินทามระ (2546 : 43) กล่าวว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะความต้องการในเรื่อง ความพอเพียงของจำนวนบุคลากร ให้บริการคำแนะนำในการ ออกกำลังกาย การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย และความสามารถในการให้ความรู้ทางสันทนาการของบุคลากร และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กวินทร์ คชนทร์เดชา (2529 : 3-4) กล่าวว่า นักเรียนมีความต้องการด้านบุคลากรในการจัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย และมีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังที่ อเนก ช้างน้อย (2527 : 179-187) กล่าวว่า การที่ได้ ผู้เชี่ยวชาญทางทักษะกีฬาแต่ละประเภท จะช่วยกระตุ้นในการถ่ายทอดทักษะกีฬาขึ้นก้าวหน้าให้แก่ทีม ทั้งนี้จะต้องรู้จักวิธีควบคุมทีม รู้จักการถ่ายทอดทักษะ มีจิตวิทยาในการฝึกซ้อม เข้าใจหลักการต่างๆ ทางพลศึกษาได้เป็นอย่างดี

4. ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควิชาออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลส่วนใหญ่ชอบออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ มากที่สุด เพราะเป็นกีฬาที่สามารถเล่นได้ทุกสถานที่ ที่ง่ายต่อการออกกำลังกาย รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิค เทนนิส แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เวทเทรนนิ่ง (Weight Training) วอลเลย์บอล บาสเกตบอล และ ตะกร้อ จะเห็นได้ว่าการเลือกออกกำลังกายลำดับต้นๆ ส่วนใหญ่จะเป็นกีฬาประเภทบุคคล สามารถเล่นได้คนเดียวหรือไม่ก็ใช้จำนวนผู้เล่นน้อยไม่เกิน 2-3 คน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : 81) กล่าวว่า บุคลากรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทบุคคลมากกว่าประเภททีม เนื่องจากว่าง่ายต่อการประกอบกิจกรรม เพียงมีเพื่อน 1-2 คน ก็สามารถเล่นได้แล้ว อีกทั้งยังเป็นกีฬาที่มีความเข้มข้นของการฝึกน้อย อุปกรณ์มีราคาถูก และหาเล่นได้ง่าย

5. ด้านวันและเวลาที่ออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี ภาควิชาออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันอังคาร มากที่สุด เพราะนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เป็นคนต่างจังหวัดต้องพักอยู่ประจำที่หอพักของวิทยาลัยพยาบาล จึงต้องเดินทางกลับบ้านในช่วง

เป็นวันศุกร์ รองลงมาได้แก่ วันพุธ วันจันทร์ และวันพฤหัสบดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของศิริวัลย์ อินทามระ (2546 : 47-58) กล่าวว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายในวันอังคารอยู่ในระดับมาก เพราะต้องการพักผ่อน และผ่อนคลายความตึงเครียดจากการศึกษาเล่าเรียน

ส่วนด้านเวลา นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย ช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ เวลา 05.00 - 07.00 น. และ 19.00 - 21.00 น. ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของศิริวัลย์ อินทามระ (2546 : 43) และ ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) กล่าวว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างหลังจากการประกอบกิจวัตรประจำวันไปออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. เพราะที่ตั้งของหอพักพยาบาลส่วนใหญ่อยู่หลังวิทยาลัยพยาบาลและเป็นบริเวณที่ค่อนข้างมืดและเปลี่ยว อาจเกิดอันตรายได้ถ้าต้องการออกกำลังกายในช่วงอื่น

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้บริหารของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควะวันออกเฉียงเหนือ ควรให้การสนับสนุนด้านงบประมาณเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับนักเรียนนักศึกษาของสถาบัน
2. ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษา ควรนำข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ไปประกอบการพิจารณาตัดสินใจการวางแผน และกำหนดนโยบายของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควะวันออกเฉียงเหนือ ในการให้การสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา
3. ควรปลูกฝังให้นักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาควะวันออกเฉียงเหนือ เห็นคุณค่าและคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพราะจะทำให้นักศึกษาใส่ใจในสุขภาพพลานามัยของตนเอง และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลให้มีคุณภาพมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้ในการปรับปรุง ส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลให้สอดคล้องกับความต้องการ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). หนังสืออ่านประกอบความรู้เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- กรมอนามัย. (2535). คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549).
- กรุงเทพฯ : กองการกีฬา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2542). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ :
เซเว่นพรินต์ติ้งกรุ๊ป จำกัด.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2531). "ร่างกายกับผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย". *สุขศึกษา
พลศึกษา สันทนาการ*. 14(2) : 71-76.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2525). ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- จิราภรณ์ ศรีประเสริฐ. (2526). ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2537). ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2519). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เทเวศร์ พิริยะพูนท์. (2545). การวิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธวัชชัย แสนชมภู. (2545). สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง. ปรินุญยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช. (2523). พระราชดำรัส เนื่องในพิธีเปิดสัมมนาระดับชาติ เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. (2530). ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคคลในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ไพวัลย์ ตัณลาพูน. (2516). ปัญหาการจัดสันทนาการของศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- มานะ หมอยาดี. (2540). การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศโรงเรียน นายเรืออากาศ. ปรินุญยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," วารสารวิทยาลัยพลศึกษา อ่างทอง. 1-37.
- วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม. (2545). คู่มือปฐมนิเทศนักศึกษา. นครพนม : ส. วัฒนาการพิมพ์.
- สมหวัง สมใจ. (2520). "การออกกำลังกายและพักผ่อน". วารสารสุขศึกษากับประชาชน. 5(7)9 : มกราคม.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). "สุขภาพจิตและการออกกำลังกาย," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตการพิมพ์.
- สถาบันบรมราชชนก. (2545). ประวัติวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- สุชา จันท์เอม. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินุญยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อมรากล อโนชานนท์. (2546). สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- อำนาจ อะโน. (2527). การบริหารกาย. กรุงเทพฯ : การบริการการศึกษางานตำราและคำสอน. มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- Adedeji, John Ademode. (1973). "The Role of physical Education in the Nation Building of Nigeria," *Dissertation Abstracts International*. 33(4) : 1481 - A.
- Christopher, Elizabeth Ann. (1977). "A Survey of the Lifetime Steps Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International*. 37 : 6341 - A.
- Crandall,J.G. (1977). "The Worth of intercollegiate Athletics to the Small Private liberal Arts College," *Dissertation Abstracts International*. 37 : 7020-7021 - A.
- Cronbach , Lee Joseph. *Essentials of Psychology Testing*. Harper and Brothers , Inc., 1970.126 P.
- Krejcie , Robert V. and Daryle W. Morgan. "*Determining Sample Size for Research*", Statistic Educational & Psychological : Autum ; 1970. Measurement 30 (3)
- Maslow,A.H. (1970). "*Motivation and Personality*". New York : Macmillan Company.
- Salonen , JT.and others (1988 ,August). "*Ensuretime and occupation Physical activity : rusk of death From Isotonic heart discase* ", American Journal of Eplemiology. 127 : 87 – 94.
- Yamaguchi,Y.and Okada. K. (1988). "*A study of adherence to a fitness club : A user, s perspective*," *Dissertation Abstracts New Horizons of Human Movement*.128.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

**สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ปีการศึกษา 2546**

**THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF NURSING
STUDENTS IN NORTHEASTERN BRAROMRACHACHONNANEE NURSING
COLLEGE IN ACADEMIC YEAR 2003**

ผู้วิจัย

**นางสาวฐิติรัตน์ ดวงแสง
นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**

คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์	ประธานกรรมการ
ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี	กรรมการ

**แบบสอบถามเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ปีการศึกษา 2546**

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนักศึกษาพยาบาล กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกตอนทุกข้อเพราะข้อความทุกข้อความมีความสัมพันธ์กันและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการวิเคราะห์ มีคุณค่าต่อการวิจัย คำตอบของนักศึกษาพยาบาลจะมีประโยชน์ในการพัฒนาและการจัดการของวิทยาลัยพยาบาลต่อไป และ คำตอบของท่านจะได้รับการวิเคราะห์และแสดงผลออกมาในภาพรวม จึงไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้นต่อผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพในการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 แบ่งเป็น 6 ด้าน คือ

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
4. ชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย
5. วันที่ต้องการออกกำลังกาย
6. ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ หน้าข้อความตามสภาพที่เป็นจริง

1. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีที่ท่านกำลังศึกษาอยู่
 - ☐ นครราชสีมา
 - ☐ สรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี
 - ☐ ศรีมหาสารคาม มหาสารคาม
 - ☐ สุรินทร์
 - ☐ ขอนแก่น
 - ☐ อุดรธานี
 - ☐ นครพนม
2. ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น
 - ☐ ชั้นปีที่ 1
 - ☐ ชั้นปีที่ 2
 - ☐ ชั้นปีที่ 3
 - ☐ ชั้นปีที่ 4
3. ปัจจุบันท่านอายุ
 - ☐ 15 – 20 ปี
 - ☐ 20 – 25 ปี
 - ☐ 25 – 30 ปี
 - ☐ มากกว่า 30 ปี
4. โดยปกติท่านออกกำลังกายหรือไม่
 - ☐ ออกกำลังกายทุกวัน
 - ☐ ออกกำลังกายเกือบทุกวัน
 - ☐ ออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส
 - ☐ ไม่มีเวลา
 - ☐ สุขภาพไม่ดี
5. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของวิทยาลัยพยาบาลหรือไม่
 - ☐ เข้าร่วมกิจกรรม
 - ☐ ไม่เข้าร่วมกิจกรรม

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัย
พยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546

1. สภาพการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ

1. สถาบันมีการจัดสรรงบประมาณ / งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

☐ มี
 ☐ ไม่มี
2. สถาบันมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

☐ มี
 ☐ ไม่มี
3. สถาบันมีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา

☐ มี
 ☐ ไม่มี
4. สถาบันของท่านมีหน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการออกกำลังกาย

☐ มี
 ☐ ไม่มี
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความสอดคล้องกับวิชาที่เรียนในชั้นเรียน

☐ เหมาะสม
 ☐ ไม่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....
.....

2. สภาพการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. โรงยิมส์ที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬา

☐ มี
 ☐ ไม่มี
2. ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย

☐ มี
 ☐ ไม่มี
3. ห้องสุขาหญิง – ชาย แยกเป็นสัดส่วนและถูกสุขลักษณะ

☐ เหมาะสม
 ☐ ไม่เหมาะสม
4. มีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและเพียงพอแก่ความต้องการ

☐ เพียงพอ
 ☐ ไม่เพียงพอ
5. ความปลอดภัยของสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

☐ เพียงพอ
 ☐ ไม่เพียงพอ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....
.....
.....

3. สภาพการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. ผู้นำในด้านการออกกำลังกาย
☐ มี ☐ ไม่มี
2. เจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย
☐ มี ☐ ไม่มี
3. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ใช้ออกกำลังกาย
☐ มี ☐ ไม่มี
4. บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
☐ มี ☐ ไม่มี
5. มีบุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมการการออกกำลังกายที่ท่านสนใจ
☐ มี ☐ ไม่มี
6. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีความรู้ ความสามารถทางด้านพลศึกษา
☐ มี ☐ ไม่มี
7. บุคลากรให้ความรู้ทางด้านนันทนาการ
☐ มี ☐ ไม่มี
8. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย
☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ
9. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ
☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ
10. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีความรู้และประสบการณ์
☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผู้วิจัยกำหนดความต้องการการออกกำลังกาย 6 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
4. ชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย
5. วันที่ต้องการออกกำลังกาย
6. ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความต้องการตามความจริง

1. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ

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

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

2. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1) โรงยิมส์สำหรับใช้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
2) ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ใช้ออกกำลังกายและเสื้อผ้า					
3) ห้องสุขาหญิง-ชาย แยกเป็นสัดส่วน, ถูกสุขลักษณะ					
4) อุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและเพียงพอ					
5) ความปลอดภัยของสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

.....

3. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1) ผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกาย					
2) เจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์					
3) เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
4) บุคลากรที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรม					
5) บุคลากรมีความรู้ ความสามารถทางด้านพลศึกษา					
6) บุคลากรให้ความรู้ทางวิชาการการออกกำลังกาย					
7) เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย					
8) บุคลากรที่รับผิดชอบกิจกรรมมีจำนวนเพียงพอ					
9) บุคลากรมีความรู้ด้านนันทนาการ					
10) บุคลากรที่รับผิดชอบที่มีประสบการณ์					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

4. ประเภทกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย

- ☐ 1. วิ่งเพื่อสุขภาพ
- ☐ 2. เทนนิส
- ☐ 3. แบดมินตัน
- ☐ 4. ตะกร้อ
- ☐ 5. วอลเลย์บอล
- ☐ 6. บาสเกตบอล
- ☐ 7. เทเบิลเทนนิส
- ☐ 8. เต้นแอโรบิค

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
 ภูมิการศึกษา กศ.ด.การทดสอบและวัดผลการศึกษา
 ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
 สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์
 ภูมิการศึกษา ค.ม.พลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
 สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ
 ภูมิการศึกษา กศ.ม.พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
 สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ศศกรณ์ อินทรชัยศรี
 ภูมิการศึกษา วท.ม.การพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล
 ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ระดับ 8
 สถานที่ทำงาน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครพนม
5. อาจารย์เพ็ญเพ็ญ สร้อยสุวรรณ
 ภูมิการศึกษา วท.ม.การพยาบาลแม่และเด็ก มหาวิทยาลัยมหิดล
 ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 7
 สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลนครพนม
 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครพนม (อาจารย์พิเศษ)
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (อาจารย์พิเศษ)

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวจิตติรัตน์ ดวงแสง
วัน เดือน ปีเกิด	16 สิงหาคม 2507
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	34 / 1 ซอยสุขาวดี ถนนนครพนม – ท่าอุเทน ตำบลอาจสามารถ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม 48000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 6
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนบ้านเวินพระบาท ตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม 48120

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2520	ชั้นประถมศึกษา จากโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย อำเภอพญาไท จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2523	ชั้นมัธยมศึกษา จากโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย อำเภอพญาไท จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2526	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) เลขานุการ จากโรงเรียนตั้งตรงจิตรพณิชยการ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2528	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ จังหวัดปทุมธานี
พ.ศ. 2530	การศึกษาระดับบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา
พ.ศ. 2547	การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ