

สภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี พ.ศ. 2567

Current Condition and Needs for Exercise of Residence Students Phetchaburi Rajabhat University

ยศ ชีระเดชพงศ์* คมชนันท์ โวหาร และ ชำรงค์ บุญพรหม

Yod Teradejpong*, Komchanun Voharn and Thamrong Boonprom

สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี 76000

Division of Physical Education, Faculty of Education, Phetchaburi Rajabhat University, Phetchaburi 76000

* To whom correspondence should be addressed. e-mail: yod15445@gmail.com.

Received: 26 April 2024, Revised: 19 September 2024, Accepted: 26 December 2024

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี พ.ศ. 2567 จำนวน 250 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 110 คน และนักศึกษาหญิง จำนวน 140 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เครื่องมือหลักที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกาย และวิเคราะห์ข้อมูลโดยจัดลำดับความสำคัญ โดยใช้สูตร Modified Priority Needs Index (PNI modified)

ผลการวิจัย พบว่า ค่าลำดับดัชนีความสำคัญของความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษาหอพัก ด้านสถานที่ความต้องการจำเป็นมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้งควรมีห้องน้ำที่สะอาดและปลอดภัยสำหรับผู้ใช้บริการ (PNI = 0.153) ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการจำเป็นมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายควรมีจุดบริการน้ำดื่มฟรีที่สะอาดและปลอดภัย (PNI = 0.1804) ด้านกิจกรรม ความต้องการจำเป็นมากที่สุด ได้แก่ มีแผนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ชัดเจนอย่างน้อยเป็นรายปี (PNI = 0.1188) ด้านบุคลากร ความต้องการจำเป็นมากที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำตลอดช่วงเวลาของการให้บริการและมีระบบส่งต่อกรณีเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรง (PNI = 0.1342) ด้านวิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพ ความต้องการจำเป็นมากที่สุด ได้แก่ ห้องส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่มีเครื่องออกกำลังกายเพียงพอและได้มาตรฐาน (PNI = 0.1186) เมื่อพิจารณาในภาพรวมรายด้านพบว่า ค่าลำดับดัชนีความสำคัญของความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษาหอพัก ลำดับที่ 1 ได้แก่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (PNI = 0.1293) รองลงมา ได้แก่ ด้านสถานที่ (PNI = 0.1278) ด้านบุคลากร (PNI = 0.1064) ด้านกิจกรรม (PNI = 0.1051) และด้านวิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพ (PNI = 0.1045) ตามลำดับ

คำสำคัญ : ความต้องการจำเป็น การออกกำลังกาย นักศึกษาหอพัก

Abstract

The purpose of this research was to study the exercise needs of dormitory students. Phetchaburi Rajabhat University, 2024, numbering 250 people, consisting of 110 male students and 140 female students, by simple random sampling (Simple Random Sampling). The main tool used in the research was a questionnaire about current conditions and needs necessary for exercise and the data was analyzed by prioritizing using the Modified Priority Needs Index (PNI modified) formula.

The results of the research found that the index of the importance of exercise needs of dormitory students in terms of location had the greatest need, namely, both indoor and outdoor exercise locations should have clean and safe restrooms for users. Services (PNI = 0.1534) in equipment and facilities The most necessary need is that the exercise

location should have a free drinking water service point that is clean and safe (PNI = 0.1804). Regarding activities, the most necessary need is having a clear plan for organizing exercise activities at least annually. (PNI = 0.1188) In terms of personnel, there are the greatest needs, including having nursing staff on duty throughout the service period and having a referral system in case of serious injuries (PNI = 0.1342). In the area of health sciences the greatest need is a physical fitness promotion room with adequate and standardized exercise equipment (PNI = 0.1186). When considering the overall aspect, it was found that the index value of the importance of the need for exercise of dormitory students, number 1, is equipment and facilities (PNI = 0.1293). Followed by location (PNI = 0.1278), personnel (PNI = 0.1064), activities (PNI = 0.1051), and health science (PNI = 0.1045), respectively.

Keywords : Needs, Exercise, Residence student

บทนำ

ปัจจุบันสุขภาพของประชากรโลกมีความเสี่ยงสูง ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปในแนวทางที่เลวร้ายกว่าเดิม ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคภัยไข้เจ็บมากกว่าเดิม โดยเฉพาะโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด เป็นต้น ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นจนน่าเป็นห่วงจากปัญหาดังกล่าวพบว่า สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่เหมาะสม [1]

ดังนั้น เพื่อเป็นการลดความความเสี่ยงของประชาชนจากโรคภัยไข้เจ็บดังกล่าว สิ่งที่เราควรให้ความสำคัญ คือ เราควรส่งเสริมให้ประชากรมีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของพฤติกรรมสุขภาพ และพยายามหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพให้มากที่สุด การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพด้านหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ ด้านการแพทย์และการสาธารณสุขถือว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งนำมาใช้ในการบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกาย ปัจจุบันพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ไม่คุ้นชิน ไม่รู้ประเภท และชนิดของการออกกำลังกาย รวมทั้งไม่รู้วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และถูกต้องจะช่วยลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้ 3 เท่า และลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคอื่น ๆ [2]

จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริม และการป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จึงตัดสินใจทำวิจัยในหัวข้อ สภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ภายใต้หลักคิดของกรมอนามัยและกระทรวงสาธารณสุขทั้ง คือ มหาวิทยาลัยจะต้องให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมด้านวิชาการและด้านสุขภาพไปพร้อม ๆ กัน โดยคาดหวังว่าผลการวิจัยจะเป็นแนวทาง ในการปรับปรุงการให้บริการด้านการออกกำลังกายแก่นักศึกษาให้มีประสิทธิภาพ และหวังว่าจะช่วยให้นักศึกษามีสุขภาพที่ดีและปลอดภัยจากโรคภัยต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษาหอพักมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี พ.ศ. 2566

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาหอพักชายและหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ปีการศึกษา 2566 กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ประกอบด้วยหอพักนักศึกษาชาย จำนวน 1 หอ และหอพักนักศึกษาหญิง จำนวน 1 หอ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 250 คน แบ่งเป็นนักศึกษาชาย 110 คน และนักศึกษาหญิง 140 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมา 250 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสถานที่ 5 ข้อ 2) ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก 6 ข้อ 3) ด้านกิจกรรม 6 ข้อ 4) ด้านบุคลากร 5 ข้อ และ 5) ด้านวิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพ 4 ข้อ รวม 26 ข้อ โดยนำแบบทดสอบของกรวิทย์ ช่วยดู [3] มาทำการปรับปรุงให้สอดคล้องกับบริบทของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คำถามทุกข้อต้องตอบ 2 ส่วน คือ สภาพปัจจุบัน และความต้องการจำเป็น

วิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และวิธีการจัดลำดับความสำคัญโดยใช้สูตร Modified Priority Needs Index (PNI modified) เป็นสูตรที่ปรับปรุงจากสูตร PNI ดั้งเดิม โดย สุวิมล ว่องวานิช [4]

ขั้นตอนของการวิจัย 1) ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกาย และกำหนดกรอบความคิดเพื่อสร้างแบบสอบถาม 2) สร้างแบบสอบถาม โดยจัดทำรูปแบบและโครงสร้างเนื้อหาของแบบสอบถามเป็น 2 ตอน คือ แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และแบบปลายเปิด คำถามในแบบมาตราส่วนประมาณค่าจะมีข้อคำถามที่ต้องตอบ 2 ส่วน คือ สภาพปัจจุบัน และความต้องการจำเป็น 3) นำแบบสอบถามเสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมด้านเนื้อหา ความเหมาะสมของปริมาณข้อคำถาม ตรวจสอบความเที่ยงตรงโดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Item objective congruence; IOC) [4] ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.69 – 1.00 ตรวจสอบการใช้ภาษาและรูปแบบการพิมพ์ ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามข้อสังเกตผู้ทรงคุณวุฒิ 4) นำแบบสอบถามจำนวน 30 ชุด ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาหอพักที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) [4] ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามในส่วนความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายเท่ากับ 0.968 5) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยประสานขอความร่วมมือกับผูดูแลหอพักเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากนักศึกษาหอพักโดยกำหนดช่วงเวลาในการเก็บและส่งคืนข้อมูล 6) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Mean และ Standard Deviation 7) จัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายในภาพย่อย โดยใช้สูตร Modified Priority Needs Index (PNI modified) 8) จัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายในภาพรวม โดยใช้สูตร Modified Priority Needs Index (PNI modified) 9) อภิปรายผลและให้ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ด้าน	$\bar{X}$ สภาพปัจจุบัน	$\bar{X}$ ความต้องการ จำเป็น	PNI Modified $= \frac{I-D}{D}$	ลำดับ
ด้านสถานที่				
1. สถานที่ออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้งควรมีห้องน้ำที่สะอาดและปลอดภัยสำหรับผู้ให้บริการ	3.52	4.06	0.1534	1
2. มีห้องพยาบาลและเจ้าหน้าที่ดูแลให้บริการตลอดเวลาและมีระบบการส่งต่อกรณีเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรง	3.53	4.04	0.1444	2
3. สถานที่ออกกำลังกายควรมีจุดให้บริการเครื่องดื่มเพื่อให้บริการแก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	3.62	4.14	0.1436	3

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ด้าน	$\bar{X}$ สภาพปัจจุบัน	$\bar{X}$ ความต้องการ จำเป็น	PNI Modified $= \frac{I-D}{D}$	ลำดับ
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก				
1. สถานที่ออกกำลังกายควรมีจุดบริการน้ำดื่มฟรี ที่สะอาดและปลอดภัย	3.38	3.99	0.1804	1
2. มีเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ได้มาตรฐานประจำห้องออกกำลังกาย	3.34	3.86	0.1556	2
3. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานและเพียงพอสำหรับการให้บริการ	3.55	3.99	0.1239	3
ด้านกิจกรรม				
1. มีแผนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ชัดเจนอย่างน้อยเป็นรายปี	3.45	3.86	0.1188	1
2. งบประมาณด้านกิจกรรมของมหาวิทยาลัยควรเน้นการจัดกิจกรรมเพื่อประโยชน์ของนักศึกษาส่วนใหญ่ของมหาวิทยาลัย	3.59	4.00	0.1142	2
3. มีหน่วยงานรับผิดชอบดูแลการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษา	3.54	3.94	0.1129	3
ด้านบุคลากร				
1. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำตลอดระยะเวลาของการให้บริการ และมีระบบส่งต่อกรณีเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรง	3.50	3.97	0.1342	1
2. ควรมีบุคลากรอยู่ประจำสนามทุกสนาม เพื่อทำหน้าที่ดูแลการใช้สนามให้เป็นไปตามระเบียบ	3.52	3.91	0.1107	2
3. มีบุคลากรทำหน้าที่ให้บริการยืมและรับคืนอุปกรณ์ตลอดเวลาการให้บริการ	3.55	3.90	0.0985	3
ด้านวิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพ				
1. ห้องส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่มีเครื่องออกกำลังกายเพียงพอและได้มาตรฐาน	3.54	3.96	0.1186	1
2. มหาวิทยาลัยต้องให้ความสำคัญ และสนับสนุนงบประมาณด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างจริงจัง	3.61	4.02	0.1135	2
3. มีห้องและเครื่องมือสำหรับวัดและประเมินสมรรถภาพกายสำหรับให้บริการ	3.46	3.80	0.0982	3

ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลตามลำดับความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษาหอพักมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี (รายย่อยในแต่ละด้าน) ตามตารางที่ 1 พบว่า

ด้านสถานที่ อันดับแรก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้งควรมีห้องน้ำที่สะอาดและปลอดภัยสำหรับผู้ใช้บริการ (0.1534) รองลงมา ได้แก่ มีห้องพยาบาลและเจ้าหน้าที่ดูแลให้บริการตลอดเวลาและมีระบบการ ส่งต่อกรณีเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรง (0.1444) และสถานที่ออกกำลังกายควรมีจุดให้บริการเครื่องดื่มเพื่อให้บริการแก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย (0.1436) ตามลำดับ

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อันดับแรก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายควรมีจุดบริการน้ำดื่มฟรีที่สะอาดและปลอดภัย (0.1804) รองลงมา ได้แก่ มีเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ได้มาตรฐานประจำห้องออกกำลังกาย (0.1556) และมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานและเพียงพอสำหรับการให้บริการ (0.1239) ตามลำดับ

ด้านกิจกรรม อันดับแรก ได้แก่ มีแผนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ชัดเจนอย่างน้อยเป็นรายปี (0.1188) รองลงมา ได้แก่ งบประมาณด้านกิจกรรมของมหาวิทยาลัยควรเน้นการจัดกิจกรรมเพื่อประโยชน์ของนักศึกษาส่วนใหญ่ของมหาวิทยาลัย (0.1142) และมีหน่วยงานรับผิดชอบดูแลการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษา (0.1129) ตามลำดับ

ด้านบุคลากร อันดับแรก ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำตลอดช่วงเวลาของการให้บริการและมีระบบส่งต่อกรณีเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรง (0.1342) รองลงมา ได้แก่ ควรมีบุคลากรอยู่ประจำสนามทุกสนามเพื่อทำหน้าที่ดูแลการใช้สนามให้เป็นไปตามระเบียบ (0.1107) และมีบุคลากรทำหน้าที่ให้บริการยืมและรับคืนอุปกรณ์ตลอดเวลาการให้บริการ (0.0985) ตามลำดับ

ด้านวิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพ อันดับแรก ได้แก่ ห้องส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่มีเครื่องออกกำลังกายเพียงพอและได้มาตรฐาน (0.1186) รองลงมา ได้แก่ มหาวิทยาลัยต้องให้ความสำคัญ และสนับสนุนงบประมาณด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างจริงจัง (0.1135) และมีห้องและเครื่องมือสำหรับวัดและประเมินสมรรถภาพกายสำหรับให้บริการ (0.0982) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 การจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นของนักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีในการออกกำลังกาย (รายด้าน)

ด้าน	$\bar{X}$ สภาพปัจจุบัน	$\bar{X}$ ความต้องการ จำเป็น	PNI Modified $= \frac{I-D}{D}$	ลำดับ
ด้านสถานที่	3.52	3.97	0.1278	2
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.48	3.93	0.1293	1
ด้านกิจกรรม	3.52	3.89	0.1051	4
ด้านบุคลากร	3.57	3.95	0.1064	3
ด้านวิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพ	3.54	3.91	0.1045	5

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี (ภาพรวมรายด้าน) ตามตารางที่ 2 พบว่า

ดัชนีลำดับความสำคัญความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ภาพรวมรายด้าน อันดับแรก ได้แก่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (0.1293) รองลงมา ได้แก่ ด้านสถานที่ (0.1278) ด้านบุคลากร (0.1064) ด้านกิจกรรม (0.1051) และด้านวิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพ (0.1045) ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัย

เมื่อพิจารณาค่าดัชนีลำดับความสำคัญความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จำแนกตามรายด้าน พบว่า ด้านสถานที่ อันดับแรก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้ง ควรมีห้องน้ำที่สะอาดและปลอดภัยสำหรับผู้ใช้บริการ (0.153) รองลงมา ได้แก่ มีห้องพยาบาลและเจ้าหน้าที่ดูแลให้บริการตลอดเวลา และมีระบบการส่งต่อกรณีเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรง (0.144) ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อันดับแรก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายควรมีจุดบริการน้ำดื่มฟรี ที่สะอาดและปลอดภัย (0.1804) รองลงมา ได้แก่ มีเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ได้มาตรฐานประจำห้องออกกำลังกาย (0.1556) ด้านกิจกรรม อันดับแรก ได้แก่ มีแผนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ชัดเจนอย่างน้อยเป็นรายปี (0.1188) รองลงมา ได้แก่ งบประมาณด้านกิจกรรมของมหาวิทยาลัยควรเน้นการจัดกิจกรรมเพื่อประโยชน์ของนักศึกษาส่วนใหญ่ของมหาวิทยาลัย (0.1142) ด้านบุคลากร อันดับแรก ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำตลอดช่วงเวลาของการให้บริการและมีระบบส่งต่อกรณีเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรง (0.1342) รองลงมา ได้แก่ ควรมีบุคลากรอยู่ประจำสนามทุกสนามเพื่อทำหน้าที่ดูแลการใช้สนามให้เป็นไปตามระเบียบ (0.1107) และด้านวิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพ อันดับแรก ได้แก่ ห้องส่งเสริม

สมรรถภาพทางกายที่มีเครื่องออกกำลังกายเพียงพอและได้มาตรฐาน (0.1186) รองลงมา ได้แก่ มหาวิทยาลัยต้องให้ความสำคัญและสนับสนุนงบประมาณด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างจริงจัง (0.1135)

เมื่อพิจารณาค่าดัชนีลำดับความสำคัญความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษาหอพักมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ในภาพรวมรายด้าน พบว่า อันดับแรก ได้แก่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (0.1293) รองลงมา ได้แก่ ด้านสถานที่ (0.1278) ด้านบุคลากร (0.1064) ด้านกิจกรรม (0.1051) และด้านวิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพ (0.1045) ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากข้อมูลที่ได้จากผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแยกออกเป็นประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ ด้านสถานที่ อันดับแรก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้งควรมีห้องน้ำที่สะอาดและปลอดภัยสำหรับผู้ให้บริการ รองลงมา ได้แก่ มีห้องพยาบาลและเจ้าหน้าที่ดูแลให้บริการตลอดเวลาและมีระบบการส่งต่อกรณีเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรง สอดคล้องกับผลการศึกษาของพรพจน์ พจน์พัฒนาผล [5] พบว่า สิ่งที่โรงเรียนควรจัดให้มีหรือดูแลเอาใจใส่อันดับแรก ๆ และเห็นด้วยตาเปล่า คือ ห้องเรียน โรงอาหาร และสถานที่เล่นกีฬาซึ่งเป็นสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักเรียน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับคำถามปลายเปิด นักศึกษาหอพักเสนอว่า ควรมีหน่วยพยาบาลคอยดูแล หากมีคนเจ็บป่วยจากการออกกำลังกายจะได้ให้ความช่วยเหลือได้ทันที่ ควรมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยดูแลความเรียบร้อยและความปลอดภัยของทรัพย์สิน

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อันดับแรก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายควรมีจุดบริการน้ำดื่มฟรีที่สะอาดและปลอดภัย รองลงมา ได้แก่ มีเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ได้มาตรฐานประจำห้องออกกำลังกาย และมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานและเพียงพอสำหรับการให้บริการ ตามลำดับ สำหรับอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกนับเป็นปัจจัยสำคัญในระดับต้น ๆ ในการส่งเสริมการออกกำลังกายสอดคล้องกับผลการศึกษาของศักดิ์สิทธิ์ เฉลิมพุฒพงศ์ และภุชงค์ รุ่งอินทร์ [6] พบว่า ด้านวิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพ ห้องส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่มีเครื่องออกกำลังกายเพียงพอและได้มาตรฐาน และมหาวิทยาลัยต้องให้ความสำคัญสนับสนุนงบประมาณด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างจริงจัง และมีห้องและเครื่องมือสำหรับวัดและประเมินสมรรถภาพกายสำหรับให้บริการ ตามลำดับ การให้นักศึกษารับรู้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสมรรถภาพของตนเอง ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี เพราะจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกรู้สึกว่าตัวเองจะแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง สอดคล้องกับ House & Kahn, 1985 [7] พบว่า การรับรู้ของบุคคล เช่น การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ มีอิทธิพลทำให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติหรือการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และมนัสวี สุวรรณ วรณิกา [8] พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกาย และ Piazza, Conrad & Wilbur [9] พบว่า พยาบาลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับคำตอบคำถามปลายเปิด นักศึกษาหอพักเสนอว่า ควรมีบริการตรวจวัดและประเมินด้านสุขภาพโดยบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญสำหรับนักศึกษา เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน ควรมีคลินิกให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพและการดูแลสุขภาพ และควรมีการส่งเสริมนักศึกษาให้มีความรู้เรื่องสุขภาพและการดูแลสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1.1 มหาวิทยาลัยควรมีนโยบายและแผนการส่งเสริมสุขภาพที่ชัดเจนและต่อเนื่อง
- 1.2 มหาวิทยาลัยควรมีความจริงจังในการส่งเสริมสุขภาพ โดยการส่งเสริมด้านสุขภาพควบคู่ไปกับการส่งเสริมด้านวิชาการ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติจากผลการวิจัยที่ได้รับ

- 2.1 ด้านสถานที่ กรณีสถานที่ศึกษามีพื้นที่มากเพียงพออุปสรรคด้านสถานที่ที่จะหมดไป คงเหลือเฉพาะการกำหนดผังของโซนกีฬา ควรดูแลให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้ และถ้าเป็นไปได้ควรจัดให้อยู่ในพื้นที่เดียวกัน ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยและความสะดวกในการควบคุมดูแลทั้งช่วงปกติและช่วงแข่งขัน

2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรมีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ได้มาตรฐานเพียงพอกับความ ต้องการทั้งอุปกรณ์ที่ใช้ส่งเสริมการออกกำลังกายและอุปกรณ์สำหรับวัดหรือประเมินสมรรถภาพและสุขภาพของนักศึกษาควบคู่กันไป

2.3 ด้านกิจกรรม ควรมีความหลากหลาย และควรมีกิจกรรมที่นักศึกษาสามารถเข้าร่วมได้จำนวนมาก และควรมีตลอดทั้งปี

2.4 ด้านบุคลากร การพัฒนาบุคลากรให้เป็นผู้มีความรู้ความชำนาญทั้งด้านการออกกำลังกายและด้านวิทยาศาสตร์ เพื่อสุขภาพ เพราะบุคลากรคือปัจจัยสำคัญในความสำเร็จของงาน ดังนั้นต้องให้ความสำคัญกับการคัดเลือกบุคลากร และการพัฒนาบุคลากร

2.5 ด้านวิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพ ควรมีบริการตรวจวัดและประเมินด้านสุขภาพโดยบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญสำ และควรมีการส่งเสริมนักศึกษาให้มีความรู้เรื่องสุขภาพและการดูแลสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นพฤติกรรมทางด้านสุขภาพของนักศึกษา

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรมีการศึกษารูปแบบหรือแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของสถานศึกษาที่มีความแตกต่างทั้งขนาด ประเภท เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้กับสถานศึกษาทั่วไปได้เรียนรู้และนำไปใช้ประโยชน์

3.2 ควรมีการวิจัยและศึกษาการส่งเสริมการออกกำลังกายของสถานศึกษาที่ประสบความสำเร็จ

3.3 ควรศึกษาองค์ประกอบหรือปัจจัยแห่งความสำเร็จที่มีผลต่อการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- [1] ชื่นฤทัย ภาณุจนจิตรา และคนอื่นๆ. สุขภาพคนไทย 2554. นครปฐม : อัมรินทร์พรินตติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง;2554.
- [2] อนามัย, กรม. การสร้างสุขภาพ วิถีชีวิตใหม่ของคนไทย. จดหมายข่าวกรมอนามัย, (มกราคม 2558) : 23-26.
- [3] กรวิทย์ ช่วยดู. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทยสมรรถภาพสูง อายุ 60-69 ปี กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2548.ถ่ายเอกสาร.
- [4] สุวิมล ว่องวาณิช. การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2558.
- [5] พรพจน์ พจน์พัฒนพล. การจัดสภาพแวดล้อมของโรงเรียนวัดเทพนิมิต สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 1 [วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา)] ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา; 2548.
- [6] ศักดิภัทร์ เฉลิมพุฒพงศ์ และภุชงค์ รุ่งอินทร์. การใช้เวลาร่วมและปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยและพัฒนาวิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จังหวัดสกลนคร; 2550.
- [7] House, J.S., & Khan, R.L. Measure and concepts of social support. In C. Sheldon & S.S. Leonard (Eds.), Social support and health. New York : Academic Press, Inc. 1985
- [8] มนสิรี เจริญเกษมวิทย์ สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ และวรรณิกา อัครชัยสุวิกรม. ปัจจัยการส่งเสริมการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออก. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 2546; 11,(11), 34-50.
- [9] Pizza, J. Conrad, K., & Wilbur, J. Exercise behavior among female occupational health nurses. American Association of Occupational Health Nurses Journal, 49, 79-86.