

## บทที่ 5

### สรุปผลและอภิปราย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย ของบุคลากรศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นบุคลากรศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 295 คน เป็นผู้ที่ปฏิบัติงานในแผนกต่าง ๆ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือฝ่ายงาน โรงพยาบาลจำนวน 240 คน และฝ่ายสนับสนุนงาน โรงพยาบาล จำนวน 55 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ใช้การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ เครจซี่และมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่าง 169 คน ทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยแยกบุคลากรออกเป็น 2 กลุ่มตามลักษณะการปฏิบัติงาน คือ บุคลากรฝ่ายงาน โรงพยาบาล 137 คน และบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงาน โรงพยาบาล 32 คน ซึ่งรวมบุคลากร 3 ฝ่ายคือ สำนักงานเลขานุการ ฝ่ายวิชาการและวิจัย และฝ่ายบริการวิชาการ แล้วจึงใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามถามปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย ของบุคลากรที่ปฏิบัติงาน ของศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มด้วยค่าที (t - test)

#### สรุปผลการวิจัย

พบว่ากลุ่มตัวอย่าง 169 คน เป็นบุคลากรเพศชาย ร้อยละ 23.1 และเพศหญิง ร้อยละ 79.6 ส่วนใหญ่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี และ อายุระหว่าง 30 - 40 ปี ร้อยละ 38.5 ปฏิบัติงานในฝ่ายงาน โรงพยาบาล ร้อยละ 81.1 และฝ่ายสนับสนุนงาน โรงพยาบาล ร้อยละ 18.9 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 79.1 ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา แต่ครั้งส่วนใหญ่ใช้เวลาน้อยกว่า 20 นาที ร้อยละ 35.6 และร้อยละ 59.8 มีเหตุผลส่วนใหญ่ที่ ออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดี

ด้านปัญหาในการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า

มีปัญหาด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คือ ปัญหาอุปสรรคสำหรับออกกำลังกายมีจำนวนไม่เพียงพอ ปัญหาไม่มีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และตู้เก็บสัมภาระ (Locker) และปัญหาไม่มีห้องอาบน้ำหลังออกกำลังกาย ตามลำดับ

มีปัญหาในด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คือ ปัญหาไม่มีเวลาเหลือสำหรับการออกกำลังกาย และระดับปานกลางคือ ปัญหาต้องปฏิบัติงาน/อยู่เวรทำให้ไม่ได้ไปออกกำลังกาย ปัญหาการปฏิบัติงาน/อยู่เวรทำให้การออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง และ ปัญหาช่วงเวลาที่ทำให้บริการออกกำลังกายของศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ ไม่ตรงกับช่วงเวลาที่ผู้ใช้บริการต้องการตามลำดับ

มีปัญหาในด้านความพร้อมของร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง คือ ปัญหาการออกกำลังกายทำให้เมื่อยล้าอยู่ใน และระดับน้อย คือ ปัญหาไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และปัญหาการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่หนัก ตามลำดับ

มีปัญหาในด้านการสนับสนุนจากครอบครัว หน่วยงาน และสังคม อยู่ในระดับปานกลาง คือ ปัญหาไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย และระดับน้อย คือ ปัญหาการออกกำลังกายทำให้มีภาระต้องจัดหาเสื้อผ้า รองเท้าเพิ่ม และขาดการสนับสนุนจากครอบครัวให้ไปออกกำลังกาย ตามลำดับ

ด้านความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า

มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย และต้องการอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ตามลำดับ

มีความต้องการการออกกำลังกาย ในด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันศุกร์ เวลา 17.00 – 19.00 น. รองลงมาคือ วันจันทร์ เวลา 17.00 – 19.00 น. และวันพฤหัสบดี เวลา 17.00 – 19.00 น. ตามลำดับ

มีความต้องการการออกกำลังกาย ในด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ แบดมินตัน รองลงมาคือ เครื่องออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนัก และเดินเพื่อสุขภาพ ตามลำดับ

มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านการสนับสนุนจากครอบครัว หน่วยงาน และสังคม อยู่ในระดับมาก คือ ต้องการหน่วยงานสนับสนุนการออกกำลังกาย ต้องการให้หน่วยงานสนับสนุนอุปกรณ์การออกกำลังกาย และต้องการให้หน่วยงานจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบปัญหาการออกกำลังกาย พบว่า

บุคลากรฝ่ายงานโรงพยาบาลและบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงานโรงพยาบาล มีปัญหาในด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บุคลากรฝ่ายงานโรงพยาบาลและบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงานโรงพยาบาล มีปัญหาในด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บุคลากรฝ่ายงานโรงพยาบาลและบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงานโรงพยาบาลมีปัญหาใน  
ปัญหาด้านความพร้อมของร่างกาย แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บุคลากรฝ่ายงานโรงพยาบาลและบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงานโรงพยาบาลมีปัญหาใน  
ด้านการสนับสนุนจากครอบครัว หน่วยงาน และสังคม แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย พบว่า

บุคลากรฝ่ายงานโรงพยาบาลและบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงานมีความต้องการการออก  
กำลังกาย ด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่  
ระดับ .05

บุคลากรฝ่ายงานโรงพยาบาลและบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงานมีความต้องการการออก  
กำลังกายในด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

บุคลากรฝ่ายงานโรงพยาบาลและบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงานมีความต้องการการออก  
กำลังกายในด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

บุคลากรฝ่ายงานโรงพยาบาลและบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงานโรงพยาบาลมีความต้องการ  
การออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนจากครอบครัว หน่วยงาน และสังคม แตกต่างกัน อย่างไม่มี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

ด้านปัญหาในการออกกำลังกายบุคลากรศูนย์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีปัญหา  
ในด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ด้านที่เป็นปัญหาคือ  
ปัญหาอุปสรรคสำหรับออกกำลังกายมีจำนวนไม่เพียงพอ ปัญหาไม่มีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย  
และตู้เก็บสัมภาระ (Locker) และปัญหาไม่มีห้องอาบน้ำหลังออกกำลังกาย ซึ่งไม่เพียงพอต่อ  
ความต้องการของบุคลากร สอดคล้องกับงานวิจัยของจิรภรณ์ ศิริประเสริฐ (2525) พบว่าบุคลากร  
ที่ทำงานในมหาวิทยาลัย ต้องการอุปกรณ์พลศึกษาที่ไม่เพียงพอ งานวิจัยของ เจริญ กระบวนรัตน์  
และคณะ (2525) พบว่าข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับการบริการด้านการออกกำลังกาย  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก  
ให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการ อยู่ในระดับมากที่สุด และงานวิจัยของสุปราณี  
ขวัญบุญจันทร์ (2534) พบว่าบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการ  
อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอ ตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ ศูนย์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
มีนโยบายเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ เป็นหน่วยงานที่ให้บริการครอบคลุมมิติการ

รักษาพยาบาล ควบคุมป้องกันโรค ฟื้นฟูสุขภาพ มุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพให้กับเจ้าหน้าที่ ผู้รับบริการ และชุมชน ในส่วนของบุคลากร ได้มีการจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย และจัดหา อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายประกอบด้วย สนามเบดมินตัน 1 สนามพร้อมอุปกรณ์, โตะเทเบิล เทนนิส 1 ตัวพร้อมอุปกรณ์, ลู่วิ่งไฟฟ้า (Motor Tread Mill), ลู่วิ่งกึ่งสเตป, จักรยานบริหาร, และเก้าอี้บริหารหน้าห้อง อย่างละ 1 ตัว ประกอบกับศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพมีบุคลากร จำนวน 295 คน (ข้อมูลจากงานบริหารบุคคลและแผนงาน) (ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2550)

ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ด้านที่เป็นปัญหาคือ ปัญหาไม่มีเวลาเหลือสำหรับการออกกำลังกาย ซึ่งวิชิต คณิงสุขเกษม (2542) กล่าวไว้ว่ามีคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่อยากออกกำลังกาย เหตุผลที่ไม่อยากออกกำลังกายมีอะไรบ้าง ประการแรกเลยเกิดขึ้น จากทางด้านจิตใจ นั่นก็คือ คิดอยู่เสมอว่าตนเองไม่มีเวลา ทั้ง ๆ ที่คนเรานั้น ย่อมมีเวลาว่างในแต่ละวันเสมอ ส่วนปัญหารองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คือ ปัญหาการปฏิบัติงาน/ อยู่เวร ทำให้การออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง และปัญหาต้องปฏิบัติงาน/อยู่เวรทำให้ไม่ได้ไปออกกำลังกาย เนื่องจากลักษณะงานของบุคลากรส่วนใหญ่ปฏิบัติงานให้บริการผู้ป่วย โดยตรงลักษณะการปฏิบัติงานมีการปฏิบัติงานทั้งในและนอกเวลาราชการ โดยมีการอยู่เวรเป็นช่วงเวลาผลัดเปลี่ยน หมุนเวียนกันตลอด 24 ชั่วโมง สอดคล้องกับงานวิจัยของปริยาภรณ์ โกมุท (2548) พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ แผนกที่ปฏิบัติงาน และลักษณะที่ปฏิบัติงาน ซึ่งผู้ที่ปฏิบัติงานในแผนก หน่วยบำบัดพิเศษ และแผนกผู้ป่วยนอกออกกำลังกายมากกว่าแผนกอายุรกรรม ส่วนผู้ที่ปฏิบัติงานเฉพาะในเวลาราชการออกกำลังกายมากกว่าปฏิบัติงานเวรเช้า บ่าย และดึก

ด้านความพร้อมของร่างกาย มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ด้านที่เป็นปัญหาคือปัญหา การออกกำลังกายทำให้เมื่อยล้า บุคลากรส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 79.1 จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง จึงทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวของกล้ามเนื้อและร่างกาย ทำให้เกิดการเมื่อยล้าได้ ประกอบกับการไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทำให้บุคลากรมี ปัญหาและไม่อยากออกกำลังกาย ซึ่งวิชิต คณิงสุขเกษม (2527, หน้า 7-10) ได้เสนอข้อเสนอแนะทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวกับการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ได้ดี ผู้ออกกำลังกายควรจะมีการอบอุ่นร่างกายก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เริ่มเข้าสู่การออกกำลังกายที่แท้จริงในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรปฏิบัติให้ถูกวิธีและหลักการ ควรปฏิบัติในท่าออกกำลังกายที่ง่าย ๆ ก่อนแล้วจึงค่อยเพิ่มเป็นท่าที่ยากขึ้นเป็นลำดับ ปริมาณของการออกกำลังกายควรเริ่มจาก

จำนวนน้อย ๆ ก่อนแล้วจึงค่อยเพิ่มไปตามลำดับจนถึงปริมาณที่ต้องการ การค่อย ๆ เพิ่มปริมาณการออกกำลังกายจะป้องกันมิให้กล้ามเนื้อเกิดการล้า และในแต่ละครั้งของการออกกำลังกายอย่าออกกำลังกายให้เหนื่อยจนเกินไป เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการล้าได้เหมือนกัน อาการล้าของกล้ามเนื้ออาจจะเกิดขึ้นกับการไม่คุ้นเคยกับกิจกรรมที่ปฏิบัตินั้น ๆ ส่วนปัญหารองลงมาอยู่ในระดับน้อย คือปัญหาไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่หนักสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรกรรม ศิริประเสริฐ (2525) พบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ด้านวิชาการ คือต้องการ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะ การออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน มีภาพยนตร์หรือโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ รักษา และการเลือกอุปกรณ์ รวมทั้งสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของเจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525) พบว่าข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ คือต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยบริการ ให้คำแนะนำการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการออกกำลังกาย และกติกาการแข่งขัน อยู่ในระดับมากที่สุด และสอดคล้องกับงานวิจัยของสมศักดิ์ อินทวารี (2546) พบว่าข้าราชการครู ในจังหวัดสิงห์บุรี ต้องการการออกกำลังกาย ด้านบริการและวิชาการ คือให้มีผู้ที่มีความรู้เฉพาะทางแนะนำวิธีการออกกำลังกายเชิงวิทยากรมาให้ความรู้หรือคำแนะนำ มีเผยแพร่การออกกำลังกายที่ถูกวิธี มีการให้ความรู้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

ด้านการสนับสนุนจากครอบครัว หน่วยงาน และสังคม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ด้านที่เป็นปัญหาคือปัญหาไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย ส่วนปัญหารองลงมาอยู่ในระดับน้อย คือปัญหาการออกกำลังกายทำให้มีภาระต้องจัดหาเสื้อผ้า รองเท้าเพิ่ม และขาดการสนับสนุนจากครอบครัวให้ไปออกกำลังกาย ซึ่งวิชิต คณิงสุขเกษม (2527, หน้า 7-10) ได้เสนอข้อเสนอแนะทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ช่วงเวลาก่อนออกกำลังกาย เป็นช่วงที่สนุกสนานแก่ผู้ออกกำลังกายพยายามหาการออกกำลังกายแบบแปลก ๆ ใหม่ ๆ พยายามออกกำลังกายกับเพื่อนหรือออกกำลังกายโดยมีเสียงดนตรีประกอบ พยายามออกกำลังกายในช่วงสั้น ๆ สอดคล้องกับ ซีคริสตี และคณะ (Sechrist et al., 1987) ได้ทำการศึกษาและได้แบ่งการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายออกเป็น 4 ด้าน ด้านหนึ่งคือด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม หมายถึง การขาดการกระตุ้นหรือขาดการสนับสนุนจากคู่สมรสและจากครอบครัว จากเพื่อน

ด้านความต้องการการออกกำลังกายบุคลากรศูนย์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
 ด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือต้องการสถานที่  
 ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย และอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายที่ได้  
 มาตรฐาน เนื่องจากในปัจจุบันศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพมีสถานที่สำหรับออกกำลังกายในร่ม  
 หากแต่ยังมีขนาดของพื้นที่ใช้สอยน้อยไม่เพียงพอต่อความต้องการใช้บริการของบุคลากร  
 และอุปกรณ์ที่มีจำนวนจำกัดทำให้มีการใช้งานมาก เสื่อมสภาพเร็ว ประกอบกับบุคลากร ไม่มี  
 ความรู้ทางด้านการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของมนตรี อารีย์ (2541)  
 พบว่าความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัด  
 สมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร ต้องการมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและ  
 ในร่ม ขณะที่มาสโลว์ (Maslow, 1970, pp. 80-92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการขั้นที่ 2  
 ความต้องการปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) คือความต้องการความปลอดภัย  
 มั่นคง ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ความเป็นปึกแผ่น ความต้องการความคุ้มครองปกป้อง  
 ความรู้สึกปลอดภัยจากการคุกคาม ปลอดภัยจากความวิตกกังวล ตลอดจนการหลีกเลี่ยงอันตราย  
 หรือความเจ็บปวดต่าง ๆ และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534) พบว่า  
 บุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย  
 คืออุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอ ตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์ก็พามีคุณภาพอยู่ใน  
 เกณฑ์มาตรฐาน

ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายมีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ เวลา  
 17.00 – 19.00 น. สอดคล้องกับงานวิจัยของจิรกรรม ศิริประเสริฐ (2525) พบว่าความต้องการและ  
 การจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย ด้านช่วงเวลา  
 ในการออกกำลังกาย ต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ เวลา 16.30-18.00 น.  
 สอดคล้องกับงานวิจัยของเจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525) พบว่าข้าราชการและนิสิตใน  
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพในวัน  
 ธรรมดา ในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 18.30-20.30 น. ส่วนในวัน  
 เสาร์-อาทิตย์ ข้าราชการต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00-10.00 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่  
 ช่วงเวลา 16.30-18.30 น. ส่วนนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. มากที่สุด  
 รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 08.00-10.00 น. สอดคล้องกับงานวิจัยของเพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530)  
 พบว่า ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทาง  
 กายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครช่วงเวลาในการออกกำลังกายต้องการ  
 ออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ในช่วงเวลา 16.00-18.00 น.และเวลา 18.00-20.00 น.ของทุกวัน

สอดคล้องกับงานวิจัยของสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534) พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดา ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00-10.00 น. และ 16.30-18.30 น. สอดคล้องกับงานวิจัยของมนตรี อารีย์ (2541) พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานครเลือกวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด รองลงมาคือวันเสาร์ วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลาระหว่าง 16.00-18.00 น. และสอดคล้องกับงานวิจัยของนำสุข บำเพ็ญแพทย์ (2547) พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาพบว่า นิสิตส่วนใหญ่ชอบออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3-4 วัน ในช่วงเวลา 17.00-18.00 น.

ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่ต้องการมากเรียงตามลำดับคือ แบดมินตัน เครื่องออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนัก และเดินเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของจิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2525) พบว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัย ต้องการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย คือต้องการกิจกรรมประเภท ว่ายน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิส และเทเบิลเทนนิส สอดคล้องกับงานวิจัยของเจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525) พบว่า ข้าราชการในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภท บริหารทวุดทรง การบริหารว่ายน้ำเทนนิส แบดมินตันมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของเพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530) พบว่า บุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครความต้องการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534) พบว่า บุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรต้องการออกกำลังกายกิจกรรม ประเภทเทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ แบดมินตัน เปตอง สีสากล กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมศักดิ์ อินทาวรี (2546) พบว่า ข้าราชการครูในจังหวัดสิงห์บุรี ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย เซปักตะกร้อ ว่ายน้ำ แอโรบิก และเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ

ด้านการสนับสนุนจากครอบครัว หน่วยงาน และสังคม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือหน่วยงานสนับสนุนการออกกำลังกาย หน่วยงานสนับสนุนอุปกรณ์การออกกำลังกาย และหน่วยงานจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เนื่องจากปัจจุบันศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มีสถานที่และอุปกรณ์ที่ให้บริการการออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการของบุคลากร ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในหน่วยงานปีละ 1 ครั้ง แต่บุคลากรไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทั้งหมด สอดคล้องกับงานวิจัยของเจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ

(2525) พบว่า ข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ต้องการได้รับการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความ ต้องการรับบริการต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณ อยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของพิทักษ์ ทองแผ่

(2540) พบว่า ครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดกาฬสินธุ์ครูส่วนใหญ่เสนอแนะว่าควรมีแนวทางแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจรองลงมาก็คือการจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างครูในแต่ละสถานศึกษา และสอดคล้องกับงานวิจัยของจิราวัฒน์ จันทสิทธิ์ (2540) พบว่าประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือมีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของชุมชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อเปรียบเทียบปัญหาการออกกำลังกาย พบว่า บุคลากรฝ่ายงาน โรงพยาบาลและบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงาน โรงพยาบาล มีปัญหาการออกกำลังกายในด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย และด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐาน ที่ว่าปัญหาการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายงาน โรงพยาบาลและบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงาน โรงพยาบาล มีปัญหาการออกกำลังกาย แตกต่างกัน ปัญหาในด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกายแตกต่างกัน เนื่องจากจำนวนบุคลากรฝ่ายงาน โรงพยาบาลมีจำนวนทั้งสิ้น 240 คน และจำนวนบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงาน โรงพยาบาลมีจำนวนทั้งสิ้น 55 คน เมื่อเปรียบเทียบสัดส่วนจำนวนบุคลากรต่อสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งจำนวนอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย จึงพบว่าปัญหาแตกต่างกัน ส่วนปัญหาในด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายแตกต่างกัน เนื่องจากลักษณะงานของบุคลากรฝ่ายงาน โรงพยาบาลคือ เป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานให้บริการผู้ป่วยโดยตรงลักษณะการปฏิบัติงานมีการปฏิบัติงานทั้งในและนอกเวลาราชการ โดยมีการอยู่เวรเป็นช่วงเวลาผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันตลอด 24 ชั่วโมง ในขณะที่บุคลากรฝ่ายสนับสนุนงาน โรงพยาบาล ลักษณะการปฏิบัติงานปฏิบัติงานเฉพาะเวลาราชการ จึงพบว่าปัญหาแตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบปัญหาการออกกำลังกาย พบว่า บุคลากรฝ่ายงาน โรงพยาบาลและบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงาน โรงพยาบาลมีปัญหาการออกกำลังกายในด้านความพร้อมของร่างกายและด้านการสนับสนุนจากครอบครัว หน่วยงาน และสังคม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ที่ว่าปัญหาการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายงาน โรงพยาบาลและบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงาน โรงพยาบาล มีปัญหาการออกกำลังกาย แตกต่างกัน ปัญหาในด้านความพร้อมของร่างกาย จากข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าบุคลากรส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 79.1 จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง จึงทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวของกล้ามเนื้อและร่างกายทำให้เกิดการเมื่อยล้าได้ ประกอบกับการไม่ทราบวิธีการ



ออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทำให้บุคลากรมีปัญหาและไม่อยากออกกำลังกาย ปัญหาจึงไม่แตกต่างกัน ส่วนปัญหาในด้านการสนับสนุนจากครอบครัว หน่วยงาน และสังคม พบว่าบุคลากรฝ่ายงาน โรงพยาบาลและบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงาน โรงพยาบาลทั้ง 2 กลุ่มมีปัญหาคือไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย และปัญหาไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องบุคลากรฝ่ายงาน โรงพยาบาล ปฏิบัติงานเป็นช่วงเวลา คือ เวรเช้า 8.00-16.00 น. เวรบ่าย 16-24.00 น. และเวรดึก 24.00-8.00 น. ซึ่งอาจทำให้เวลาว่างไม่ตรงกันจึงไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกาย ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพสนับสนุนการออกกำลังกายของบุคลากร โดยมีสถานที่ และอุปกรณ์การออกกำลังกายแต่ยังไม่มีบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและบุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย ทำให้บุคลากรที่ไปใช้บริการ ไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายและวิธีการใช้อุปกรณ์ที่ถูกต้อง ทำให้บุคลากรทั้ง 2 กลุ่ม มีปัญหาไม่แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย พบว่า บุคลากรฝ่ายงาน โรงพยาบาลและบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงานมีความต้องการการออกกำลังกาย ในด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย และในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย พบว่า บุคลากรฝ่ายงาน โรงพยาบาลและบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงานมีความต้องการในด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย และในด้านการสนับสนุนจากครอบครัว หน่วยงาน และสังคม แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ที่ว่าปัญหาการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายงาน โรงพยาบาลและบุคลากรฝ่ายสนับสนุนงาน โรงพยาบาล มีปัญหาการออกกำลังกาย แตกต่างกัน ปัจจุบัน ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ ให้เปิดบริการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 น.- 20.00 น.และมีสถานที่ และอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายจำนวนจำกัด ทำให้บุคลากรทั้ง 2 กลุ่มมีความต้องการ สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพิ่มขึ้น ต้องการให้สนับสนุนการออกกำลังกาย ทั้งในส่วนของอุปกรณ์การออกกำลังกาย ตลอดจนสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นความต้องการที่ไม่แตกต่างกัน

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่ทั้งฝ่ายงาน โรงพยาบาลและฝ่ายสนับสนุนงาน โรงพยาบาลมีการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอยู่ในระดับน้อย แต่บุคลากรส่วนใหญ่มีเหตุผลในการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดี หากแต่ยังมีปัญหาของการออกกำลังกายในเรื่องของอุปกรณ์ สำหรับการออกกำลังกายมีจำนวนไม่เพียงพอ ไม่มีตู้เก็บของ (Locker) ไม่มีห้องอาบน้ำหลังออกกำลังกาย ต้องอยู่เวรทำให้ไม่มีเวลาไปออกกำลังกาย ประกอบกับไม่ทราบวิธีการออกกำลังกาย

ที่ถูกต้อง ทำให้เมื่อเสียเมื่อไปออกกำลังกาย ขาดการสนับสนุนจากครอบครัว ไม่มีเพื่อน ไปออกกำลังกาย และมีภาระต้องจัดหาเสื้อผ้า รองเท้าในการ ไปออกกำลังกาย บุคลากรส่วนใหญ่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ที่มีความปลอดภัยและได้มาตรฐาน และต้องการให้หน่วยงาน สนับสนุนการออกกำลังกาย ในด้านอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย ต้องการให้สนับสนุนงบประมาณ และจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมที่ต้องการ 3 อันดับแรกคือแบดมินตัน เครื่องออกกำลังกาย โดยใช้น้ำหนัก และการเดินเพื่อสุขภาพ และส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย ในวันศุกร์ เวลา 17.00-19.00 น. ดังนั้นทางศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ ควรให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน ควรมีการจัดหาสถานที่สำหรับออกกำลังกาย ในร่มสำหรับบุคลากรเพื่อเพิ่มพื้นที่สำหรับออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการของบุคลากร จัดหาอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย ที่ได้มาตรฐาน และมีจำนวนเพียงพอต่อจำนวน บุคลากร สนับสนุน ส่งเสริมและให้เวลาสำหรับบุคลากรในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีการส่งเสริม สนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร โดยติดต่อขอความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่สามารถให้ความช่วยเหลือทางด้านการออกกำลังกายและการกีฬา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ออกกำลังกาย ต่าง ๆ ตลอดจน บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถให้คำแนะนำการใช้ อุปกรณ์การออกกำลังกาย ให้ความรู้ทางด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จากผลการวิจัยดังกล่าว จะเห็นได้ว่าบุคลากรทั้ง 2 กลุ่ม คือกลุ่มงาน โรงพยาบาล และกลุ่มสนับสนุนงาน โรงพยาบาลมีปัญหาการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่คล้ายคลึงกัน ดังนั้นการจัด กิจกรรมหรือส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่บุคลากรทั้ง 2 กลุ่มจึงสามารถจัด กิจกรรมร่วมกันได้และจัดให้มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ ถูกต้อง สัปดาห์ละ 1 วัน ในวันศุกร์ ช่วงเวลา 17.00-19.00 น.

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ที่ลักษณะงานแตกต่างกันและมีผลต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. ควรมีการศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรของใน โรงพยาบาลอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบ
3. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหาในการออก กายเพื่อสุขภาพที่แท้จริงของบุคลากร