

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตแพทย์ โรงพยาบาลกาฬสินธุ์

สกุลรัตน์ ศรีโรจน์¹, ยูพาพร มาพะเนา²

¹กลุ่มงานกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลกาฬสินธุ์

²กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลกาฬสินธุ์

Factors Affecting Exercise Behavior of Medical Students in Kalasin Hospital

Sakulrat Srirojana¹, Yupaporn Mapanao²

¹Department of Pediatrics, Kalasin Hospital

²Department of Thai Traditional and Alternative Medicine , Kalasin Hospital

หลักการและวัตถุประสงค์: การจัดหลักสูตรชุดวิชาการสร้างเสริมสุขภาพให้กับนิสิตแพทย์ชั้นคลินิก ประเด็นสำคัญที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนคือข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะเรื่องการออกกำลังกายของนิสิตแพทย์ การจัดหลักสูตรนี้จึงมีความสำคัญในการพัฒนาสู่โรงเรียนแพทย์สร้างเสริมสุขภาพต่อไป การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตแพทย์ที่ศึกษาอยู่ ณ ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลกาฬสินธุ์

วิธีการศึกษา: การศึกษาเชิงพรรณนา โดยใช้แบบสอบถามปลายปิดทำการสัมภาษณ์ นิสิตแพทย์ที่ศึกษาอยู่ ณ ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ ในปีการศึกษา 2555 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา: จำนวนนิสิตแพทย์ที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 63 ราย เป็นเพศชาย 16 ราย คิดเป็นร้อยละ 25.40 ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยหลักด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกาย ประเด็นการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3.52 ทำให้เสียเวลาในการเรียนมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด 2.04 ส่วนปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ประเด็นการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่ดีมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3.51 เป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้นมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด 1.52 สำหรับปัจจัยเอื้อต่อการสนับสนุนของศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกในการออกกำลังกาย ประเด็นความสะดวกในการเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 4.36 ประเด็นเอกสารที่ใช้ในการออกกำลังกายมีความเพียงพอต่อความต้องการของนิสิตมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด 3.20 และปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย ประเด็นการสนับสนุน

Background and Objective: Providing health promotion curriculum for medical student , the important issue for learning activity setting is health behavior data especially the exercise behavior of medical students. This curriculum is important for development to health promotion medical school. This study aims to study factors affecting the exercise behavior of medical students who have studied at medical education center, Kalasin hospital.

Method: Descriptive study by closed – end questionnaire was conducted on medical students who have studied at medical education center, Kalasin hospital in the 2012 academic year. Data were analyzed by using average percentage, mean and standard deviation.

Result: There were 63 medical students, 16 were males (25.40%). For perception of exercise, the most average point was the exercise make them healthy (3.52) and the least average point was the exercise causing waste time for their clinical learning (2.04) . For attitude of exercise : the most average point was the exercise being the good behavior (3.50) and the least average point was the exercise being suitable for only athlete (1.52). About supportive factors for exercise from medical education center, the most average point was the convenience for going to health center (4.36) and the least average point was the adequate and proper documents for exercise (3.20). And supportive factor for exercise from social, the most average point was the

ด้านอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3.92 ประเด็นระดับผู้บริหารและอาจารย์แพทย์ให้กำลังใจและเข้าร่วมออกกำลังกายกับนิสิตแพทย์มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด 3.24

สรุป : นิสิตแพทย์มีระดับการรับรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ดี ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกได้ให้การสนับสนุนด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายและจัดสถานที่ให้มีความสะดวกแก่การเดินทาง สิ่งที่นิสิตแพทย์มีความต้องการเพิ่มเติมคือด้านเอกสารสำหรับการออกกำลังกายและต้องการให้อาจารย์แพทย์เข้าร่วมในการออกกำลังกายด้วย

คำสำคัญ : ปัจจัยที่มีผลกระทบ, สร้างเสริมสุขภาพ, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, นิสิตแพทย์, ศูนย์ แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก

providing of equipments for exercise (3.92) and the least average point was the participation and facilitation of medical teachers in exercise (3.24).

Conclusions : The medical students at Kalasin medical education center had the good perception and attitude for exercise. Medical education center has provided adequate equipments and convenience setting for exercise. The medical students need more proper documents for exercise and the participation of medical teachers in exercise.

Keywords: factors affecting, health promotion, exercise behavior, medical students, medical education center.

ศรีนครินทร์เวชสาร 2558; 30 (3): 292-298. ♦ Srinagarind Med J 2015; 30 (3): 292-298.

บทนำ

ในปี พ.ศ. 2547 กลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย (กส.พท.) ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ร่วมพัฒนาชุดโครงการโรงเรียนแพทย์สร้างเสริมสุขภาพ เพื่อหาแนวทางพัฒนาการเรียนการสอนด้านสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับผลิตบัณฑิตแพทย์ที่พึงประสงค์ให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมไทย เนื่องจากปัญหาสุขภาพของประชาชนที่เกิดจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมและสังคมมีเพิ่มมากขึ้น^{1,2} จึงเกิดการพัฒนากลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพในคณะแพทยศาสตร์ของมหาวิทยาลัยทั่วประเทศ และบรรจุเป็นหลักสูตรตามเกณฑ์แพทยสภา ในปี พ.ศ. 2555 โดยเน้นการสอนนักศึกษาแพทย์ให้เข้าใจคำว่า การดูแลแบบองค์รวม (Holistic Care) ผ่านวิธีการดูแล โดยให้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางและบูรณาการไปกับวิชาทางคลินิก^{3,4} จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในปีการศึกษา 2549⁵ พบว่าอัตราการออกกำลังกายอย่างเพียงพอมีเพียงร้อยละ 26.8 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ได้แก่ ความชอบเล่นกีฬา และความตระหนักถึงการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ส่วนการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาที่ผ่านการเรียนวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพในปีการศึกษา 2550-2553⁶ พบว่านิสิตส่วนใหญ่สนใจออกกำลังกายมากขึ้น เนื่องจากต้องการมีสุขภาพที่ดีและเพื่อลดน้ำหนัก สำหรับการศึกษานี้ต่างประเทศพบว่า การจัดการเรียนการสอนโดยส่งเสริมให้มีทักษะในการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพตนเอง ทำให้มีทัศนคติที่ดีเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่าง

เหมาะสม และสามารถให้คำแนะนำเรื่องการออกกำลังกายแก่ผู้ป่วยได้ดียิ่งขึ้น^{7,8}

ในปี พ.ศ. 2549 โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ได้เข้าร่วมโครงการผลิตแพทย์เพิ่มเพื่อชาวชนบทร่วมกับมหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีวิสัยทัศน์เป็นโรงเรียนแพทย์สร้างเสริมสุขภาพ ได้เริ่มจัดหลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตแพทย์ชั้นคลินิก ในปี พ.ศ. 2552 โดยเป็นการฝึกปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมและจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ช่วยให้นิสิตแพทย์มีทัศนคติและทักษะที่ดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาสู่การเป็นผู้นำหรือต้นแบบด้านการสร้างเสริมสุขภาพ จากผลการตรวจสุขภาพและผลการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2554⁹ จำนวน 25 ราย พบว่านิสิตแพทย์มีค่าดัชนีมวลกายปกติร้อยละ 68 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมร้อยละ 20 และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมร้อยละ 32 ทำให้เห็นถึงปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตแพทย์ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบ การจัดการเรียนการสอนหลักสูตรชุดวิชาการสร้างเสริมสุขภาพของศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกมีความสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตแพทย์ชั้นคลินิก เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรชุดวิชาการสร้างเสริมสุขภาพให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตแพทย์ชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ที่ศึกษาอยู่ ณ ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาล
กาฬสินธุ์ ในปีการศึกษา 2555

2. เพื่อนำผลการศึกษามาปรับปรุงรูปแบบการจัด
กิจกรรมออกกำลังกายสำหรับนิสิตแพทย์ชั้นคลินิกและเพื่อ
ปรับปรุงหลักสูตรชุดวิชาการสร้างเสริมสุขภาพให้เหมาะ
สมต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมของร่างกายที่
ช่วยสร้างเสริม และคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของ
ร่างกาย การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งสร้างเสริมทักษะ
ทางกีฬา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริม
ระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ
โรกระบบไหลเวียนโลหิต เบาหวาน และโรคอ้วน นอกจากนี้
การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความ
เครียดได้

นิสิตแพทย์ หมายถึง นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 ที่กำลัง
ศึกษาอยู่ ณ ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาล
กาฬสินธุ์ ในปีการศึกษา 2555

ปัจจัยหลัก หมายถึง ปัจจัยที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรม
ทำให้เกิดแรงจูงใจหรือเป็นเหตุผลการออกกำลังกายของ
นิสิตแพทย์ การศึกษาครั้งนี้หมายถึงการรับรู้และทัศนคติใน
เรื่องการออกกำลังกาย

ปัจจัยเอื้อ หมายถึง การเอื้ออำนวยให้เกิดการออก
กำลังกาย ปัจจัยเอื้อนี้จะเป็นแรงจูงใจ แรงผลักดันให้เกิด
พฤติกรรมออกกำลังกาย การศึกษาครั้งนี้หมายถึง
สถานที่ อุปกรณ์ เวลา บุคลากร และการประชาสัมพันธ์

ปัจจัยเสริม หมายถึง ปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรม
การออกกำลังกายได้รับการสนับสนุนหรือไม่เพียงไร
การศึกษานี้หมายถึง ปัจจัยสนับสนุนทางสังคมในการออก
กำลังกาย ได้แก่ ผู้บริหาร เพื่อน ครอบครัว

วิธีการศึกษา

เป็นการศึกษาเชิงบรรยาย (Descriptive Research)
โดยศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย
ของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ศึกษาอยู่ในศูนย์
แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลกาฬสินธุ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตแพทย์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ชั้นปีที่ 4-6 ทั้งหมดที่กำลังศึกษา
อยู่ ณ ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาล

กาฬสินธุ์ ในปีการศึกษา 2555 จำนวน 63 ราย
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามสำหรับนิสิตแพทย์ ซึ่งมี 2 ตอน
ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของ
ผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ
การมาออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น
4 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการมา
ออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการมาออก
กำลังกาย

ส่วนที่ 3 ปัจจัยเอื้อต่อการสนับสนุนของศูนย์
แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกในการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการ
ออกกำลังกาย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ลักษณะแบบสอบถามประกอบด้วย

ตอนที่ 1 รายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่ม
ตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการ
มาออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการมาออกกำลังกาย
ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามมาตราส่วน
ประมาณค่า (rating scale) จำนวน 16 ข้อ ประกอบด้วย
ข้อคำถามเชิงนิมิต (positive) และข้อคำถามเชิงนิเสธ
(negative) คำตอบแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วย
อย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และให้
เลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว การให้คะแนนของข้อคำถาม
ขึ้นอยู่กับข้อความ

2. ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการมาออกกำลังกาย
ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามมาตราส่วน
ประมาณค่า (rating scale) จำนวน 14 ข้อ ประกอบด้วย
ข้อคำถามเชิงนิมิต (positive) และข้อคำถามเชิงนิเสธ
(negative) คำตอบแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด
มาก น้อย น้อยที่สุดและให้เลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว
การให้คะแนนของข้อคำถามขึ้นอยู่กับข้อความ

3. ปัจจัยเอื้อต่อการสนับสนุนของศูนย์แพทยศาสตร
ศึกษาชั้นคลินิกในการออกกำลังกาย ลักษณะของแบบ
สอบถามเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (rating
scale) จำนวน 11 ข้อ ประกอบด้วยคำถามด้านต่างๆ

เช่น สถานที่ อุปกรณ์ บุคลากรและการประชาสัมพันธ์ คำตอบแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ น้อยที่สุด น้อยปานกลาง มาก มากที่สุด และให้เลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว การให้คะแนนของข้อคำถามขึ้นอยู่กับข้อคำถาม

4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วยคำถามด้านการสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของผู้บริหาร อาจารย์แพทย์ ครอบครัว เพื่อน คำตอบแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด และให้เลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว การให้คะแนนของข้อคำถามขึ้นอยู่กับข้อคำถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for windows ใช้ค่าความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ในการวิเคราะห์แบบสอบถามทั่วไป คุณลักษณะประชากร ได้แก่ เพศ อายุและชั้นปีที่ศึกษาอยู่ และใช้ค่าความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานในการวิเคราะห์ปัจจัยหลัก ปัจจัยเอื้อปัจจัยเสริม

ผลการศึกษา

นิสิตแพทย์ที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวน 63 ราย เป็นเพศชาย 16 ราย ร้อยละ 25.40 หญิง 47 ราย ร้อยละ 74.60 อายุ 20 – 22 ปี จำนวน 38 ราย (ร้อยละ 60.32)

อายุ 23 – 25 ปี จำนวน 25 ราย (ร้อยละ 39.68) กำลังศึกษาชั้นปี 4 จำนวน 24 ราย (ร้อยละ 38.10) กำลังศึกษาชั้นปี 5 จำนวน 24 ราย (ร้อยละ 38.10) กำลังศึกษาชั้นปี 6 จำนวน 15 ราย (ร้อยละ 23.80) ปัจจัยหลักด้านการ รับรู้เรื่องการออกกำลังกาย

จากตารางที่ 1 พบว่านิสิตแพทย์มีคะแนนปัจจัยหลักด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง หัวข้อการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด 3.52 และหัวข้อการออกกำลังกายทำให้เสีย

ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการมาออกกำลังกาย

จากตารางที่ 2 พบว่านิสิตแพทย์มีคะแนนทัศนคติต่อการมาออกกำลังกายเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง หัวข้อการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่ดีมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงมาก 3.51 และหัวข้อการออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด 1.52 จัดอยู่ในระดับต่ำ ปัจจัยเอื้อด้านการสนับสนุนของศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกในการออกกำลังกาย

จากตารางที่ 3 พบว่าระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยเอื้อด้านการสนับสนุนของศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง โดยหัวข้อความสะดวกในการเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลังกาย มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด 4.36 และหัวข้อเอกสารที่ใช้ประกอบในการออกกำลังกายมีความเพียงพอต่อความต้องการของนิสิตมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด 3.20 จัดอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับปัจจัยหลัก ด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกาย

ปัจจัยหลักด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกาย	mean	SD	ระดับ
1. การขาดการออกกำลังกายทำให้เกิดความเครียด	2.77	0.75	สูง
2. การออกกำลังกายทำให้จิตใจเราแจ่มใส	3.36	0.60	สูง
3. การขาดการออกกำลังกายเนื่องจากต้องการทำสิ่งอื่นมากกว่า	3.06	0.69	สูง
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยในตนเอง	3.15	0.57	สูง
5. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์	3.52	0.64	สูงมาก
6. การขาดการออกกำลังกายเป็นเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน	3.23	0.71	สูง
7. การขาดการออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนแอ	3.19	0.61	สูง
8. การขาดการออกกำลังกายทำให้มีโอกาสเจ็บป่วยได้ง่าย	3.22	0.63	สูง
9. ภาระการเรียนหนักเกินไปทำให้ไม่มีเวลาสำหรับการออกกำลังกาย	2.88	0.76	สูง
10. ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดอุบัติเหตุ	2.92	0.65	สูง
11. คนที่ออกกำลังกายทำให้เป็นคนที่มีความสุขุมเยือกเย็น	2.80	0.59	สูง
12. การออกกำลังกายทำให้การตัดสินใจมีเหตุมีผลมากขึ้น	2.88	0.65	สูง
13. การที่บุคคลไม่ออกกำลังกายเพราะสาเหตุมาจากการอายุผู้อื่น	2.20	0.62	ต่ำ
14. การออกกำลังกายทำให้อนอนหลับสนิทขึ้น	3.36	0.65	สูง
15. การออกกำลังกายทำให้มีเพื่อนฝูงมาก	3.12	0.60	สูง
16. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการเรียน	2.04	0.58	ต่ำ

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการมาออกกำลังกาย

ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการมาออกกำลังกาย	mean	SD	ระดับ
1. การมีชีวิตที่เป็นสุข ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	2.30	0.63	ต่ำ
2. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี	3.51	0.59	สูงมาก
3. การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	3.30	0.63	สูง
4. การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้อายุยืน	3.31	0.61	สูง
5. การออกกำลังกายทำให้หายจากความเครียด	3.20	0.57	สูง
6. การออกกำลังกายทำให้มีบุคลิกที่ดี	3.30	0.58	สูง
7. การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองเงินโดยไม่จำเป็น	1.73	0.74	ต่ำ
8. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น	1.52	0.71	ต่ำ
9. เป็นสิ่งที่ดีถ้าทุกคนได้ออกกำลังกายเป็นประจำ	3.49	0.59	สูง
10. การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอายผู้อื่น	1.65	0.72	ต่ำ
11. การออกกำลังกายทำให้กินจุและเป็นโรคอ้วน	1.82	0.77	ต่ำ
12. การออกกำลังกายต้องใช้พลังงานมากเกินไป ซึ่งไม่คุ้มค่า	1.66	0.67	ต่ำ
13. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการพักผ่อน	1.98	0.71	ต่ำ
14. การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับนิสิตทุกคน	3.22	0.60	สูง

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับปัจจัยเอื้อต่อการสนับสนุนของศูนย์แพทยศาสตรศึกษา ชั้นคลินิก ในการออกกำลังกาย

ปัจจัยเอื้อต่อการสนับสนุนของศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก ในการออกกำลังกาย	mean	SD	ระดับ
1. ศูนย์แพทย์ฯมีการส่งเสริมการออกกำลังกาย	4.20	0.74	สูง
2. ศูนย์แพทย์ฯมีบุคลากรรับผิดชอบโดยตรงเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4.07	0.76	สูง
3. สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีเพียงพอสำหรับความต้องการของนิสิต	3.60	0.79	สูง
4. อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการออกกำลังกายมีเพียงพอ	3.42	0.83	ปานกลาง
5. เอกสารที่ใช้ประกอบการออกกำลังกายมีความเพียงพอต่อความต้องการของนิสิต	3.20	0.74	ปานกลาง
6. ความเหมาะสมของช่วงเวลาในการให้บริการ	3.65	0.86	สูง
7. บุคลากรที่ช่วยหาค่าปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความรู้ความสามารถ	3.61	0.79	สูง
8. การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีเพียงพอ	4.11	0.72	สูง
9. อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการออกกำลังกายมีความถูกต้องตามมาตรฐาน	3.85	0.73	สูง
10. ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายมีให้เลือกอย่างเพียงพอ	3.58	0.77	สูง
11. มีความสะดวกในการเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลังกาย	4.36	0.62	สูง

ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย

จากตารางที่ 4 พบว่านิสิตแพทย์มีคะแนนความคิดเห็นด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง หัวข้อศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกให้การสนับสนุนด้านอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด 3.92 หัวข้อระดับผู้บริหารให้กำลังใจในการออกกำลังกายของนิสิต และผู้บริหารเข้าร่วมในการออกกำลังกาย มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด 3.24 และ 3.31 ตามลำดับจัดอยู่ในระดับปานกลาง

วิจารณ์

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตแพทย์ชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ศึกษาอยู่ ณ ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ พบว่านิสิตแพทย์ส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมาก่อนแล้วจากการศึกษาที่ผ่านมาในชั้นปรีคลินิก ทำให้หัวข้อปัจจัยหลักด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกายมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง โดยพบว่าหัวข้อการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย

ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย	mean	SD	ระดับ
1. ศูนย์แพทย์ให้การสนับสนุนด้านอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	3.92	0.72	สูง
2. ศูนย์แพทย์ให้การสนับสนุนด้านเวลาในการออกกำลังกาย	3.57	0.94	สูง
3. ระดับผู้บริหารเข้าร่วมในการออกกำลังกาย	3.31	0.73	ปานกลาง
4. ระดับผู้บริหารให้กำลังใจในการออกกำลังกายของนิสิต	3.24	0.84	ปานกลาง
5. ครอบครัวยุติให้การสนับสนุนด้านการเงินในการออกกำลังกายของนิสิต	3.57	0.92	สูง
6. ครอบครัวยุติให้คำแนะนำในการออกกำลังกายของนิสิต	3.53	0.94	สูง
7. ครอบครัวยุติเข้าร่วมการออกกำลังกายกับนิสิต	3.35	0.92	ปานกลาง
8. เพื่อนของนิสิตมีการชักชวนให้ออกกำลังกาย	3.66	0.84	สูง
9. เพื่อนของนิสิตให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	3.50	0.93	ปานกลาง
10. เพื่อนของนิสิตให้กำลังใจในการออกกำลังกาย	3.57	0.96	สูง

สมบูรณ์มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ส่วนหัวข้อการออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการเรียนมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ คิวะ พลนิล¹⁰ เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี พบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย พบว่านิสิตแพทย์มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง โดยหัวข้อการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่ดีมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด แสดงให้เห็นว่านิสิตแพทย์ส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ส่งผลให้นิสิตแพทย์มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกันทิกา หลวงทิพย์ และคณะ¹¹ ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก พบว่า บุคลากรมีการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และมีการรับรู้เกี่ยวกับความพร้อมของตนเองในการออกกำลังกาย ซึ่งตรงกับแนวคิดที่ว่า ทัศนคติเป็นลักษณะภายในของบุคคลแต่ละคนที่มีผลกระตุ้นให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่างๆ ไปตามทิศทางที่กำหนด และจากการที่ทัศนคติเป็นสิ่งที่ได้จากการรับรู้โดยกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม ดังนั้นสังคมตลอดจนวัฒนธรรมขององค์กรและบุคคลในสังคมจึงมีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติของบุคคลนั้น นิสิตแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งอยู่ในสังคมที่มีวัฒนธรรมของการสร้างเสริมสุขภาพจึงมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

ด้านการสนับสนุนของศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกในการออกกำลังกายของนิสิตแพทย์พบว่า ส่วนใหญ่ระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยเอื้อด้านการสนับสนุนของศูนย์

แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง โดยหัวข้อความสะดวกในการเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลังกายมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ส่วนหัวข้อเอกสารที่ใช้ประกอบการออกกำลังกายมีความเพียงพอต่อความต้องการของนิสิตแพทย์ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พัลลภ คำลือ¹² เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ พบว่า สถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกที่ไม่เพียงพอและไม่ได้มาตรฐาน รวมถึงการขาดการประชาสัมพันธ์และการสนับสนุนของผู้บริหารมีผลต่อการไม่ออกกำลังกายของนักศึกษา

ด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย พบว่า นิสิตแพทย์มีคะแนนความคิดเห็นอยู่ในระดับสูง ในหัวข้อศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกให้การสนับสนุนอุปกรณ์และหัวข้อครอบครัวและเพื่อนสนับสนุนให้กำลังใจในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เฉลิมรัตน์ เพียรพึ่งตน และคณะ¹³ เรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่อาศัยอยู่ในโรงพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก และสอดคล้องกับการศึกษาในประเทศออสเตรเลีย¹⁴ ซึ่งพบว่าปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา คือการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน

สำหรับปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายที่นิสิตแพทย์ให้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือประเด็นระดับผู้บริหารและอาจารย์แพทย์ให้กำลังใจและเข้าร่วมในการออกกำลังกาย ซึ่งแสดงถึงนิสิตแพทย์มีความต้องการการสนับสนุนและการเป็นต้นแบบด้านการออกกำลังกายจากผู้บริหารและอาจารย์แพทย์มากขึ้น

เนื่องจากการศึกษานี้เป็นการศึกษานำร่องในเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตแพทย์

ชั้นคลินิก ซึ่งข้อมูลที่ได้รับการศึกษาจะมีประโยชน์สำหรับผู้บริหารและอาจารย์แพทย์ในการปรับปรุงหลักสูตรรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพให้เหมาะสมต่อไป และเป็นข้อมูลสำหรับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแก่นิสิตแพทย์ในด้านของการสนับสนุน อุปกรณ์ เอกสารที่ใช้ในการออกกำลังกาย การให้กำลังใจและการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกับนิสิตแพทย์มากขึ้น

การศึกษานี้มีข้อจำกัดเนื่องจากจำนวนประชากรที่ศึกษามีค่อนข้างน้อย เนื่องจากทำการศึกษาเฉพาะนิสิตแพทย์ชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ศึกษาอยู่ในศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลกาฬสินธุ์เท่านั้น จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนิสิตแพทย์และการนำความรู้ในวิชาการสร้างเสริมสุขภาพไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งเพิ่มกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาให้ครอบคลุมมากขึ้น

สรุป

นิสิตแพทย์มีระดับการรับรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ที่ดี การสนับสนุนด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายและจัดสถานที่ออกกำลังกายให้มีความสะดวกแก่การเดินทาง ส่งผลให้นิสิตแพทย์อยากออกกำลังกายมากขึ้น สิ่งนี้นิสิตแพทย์ต้องการการสนับสนุนจากศูนย์แพทยศาสตรเพิ่มเติมคือเอกสารสำหรับใช้ในการออกกำลังกาย และต้องการให้อาจารย์แพทย์เข้าร่วมในการออกกำลังกายด้วย ได้นำผลการศึกษานี้ไปใช้ในการพัฒนาหลักสูตร ชุดวิชาสร้างเสริมสุขภาพ และจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมตรงกับความต้องการของนิสิตแพทย์มากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณนิสิตแพทย์ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม คุณทัศนวรรณ สารชูเจ้าหน้าทีศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ ที่ช่วยติดต่อประสานงานในการเก็บข้อมูล นพ.ประมวล ไทยงามศิลป์ ผู้อำนวยการศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ ที่อนุญาตให้มีการเผยแพร่ผลการศึกษาในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- อำนาจ ศรีรัตนบัลล์. การถอดบทเรียน : การจัดการเรียนการสอนด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ชุดโครงการพัฒนาภาวะผู้นำด้านการสร้างเสริมสุขภาพของโรงเรียนแพทย์ไทย ระยะเวลาที่ 2-3. เชียงใหม่ : ธนบรรณการพิมพ์ , 2552.
- สุปรียา วงษ์ตระหง่าน. โครงการพัฒนาหลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาพภายใต้แผนงานโรงเรียนแพทย์สร้างเสริมสุขภาพ ระยะเวลาที่ 4. รายงานสรุปผลการประชุมพัฒนากรอบเนื้อหาหลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาพ. เชียงใหม่ : ธนบรรณการพิมพ์ , 2552.
- รณภพ เอื้อพันธเศรษฐ. หนังสือชุด สุขภาพและความสุขในโรงเรียนแพทย์. “ คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตนักศึกษาแพทย์ ”. เชียงใหม่ : ไอเดียมกรู๊ป , 2554.
- เครือข่ายโรงเรียนแพทย์ด้านการจัดการความรู้และฐานข้อมูลความรู้การสร้างเสริมสุขภาพ. ประมวลความรู้จากโรงเรียนแพทย์สู่สังคม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต , 2554.
- จิตติพงษ์ นรินทร์, ธราพงศ์ ธราวุธ , ธิมาพร สังข์กำเนิด, ปรมัตต์ ธิมาไชย , พรวรี ปักการะไธ , ปิยธิดา คูหิรัญรัตน์, และ คณะ. ความซุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอของนักศึกษาแพทย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2549. ศรีนครินทร์เวชสาร 2551;23:345-452.
- อาพรธอนชนิด ศิริแพทย์. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตที่เรียนรายวิชาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.วารสารคณะพลศึกษา (ฉบับพิเศษ) ธันวาคม 2555; 15: 452 - 8.
- Susan B, Amy B. Self-care in Medical Education : Effectiveness of Health-habits Intervention for First-year Medical Students. Academic Medicine 2002; 77: 911-7.
- Holtz K, Kokotilo K, Fitzgerald B, Frank E. Exercise behavior and attitudes among fourth-year medical students at the University of British Columbia. Can Fam Physician 2013; 59 : e26-32.
- ข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตแพทย์ ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ ปีการศึกษา 2554.
- ศิเว พณิล. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ บทความวิจัยนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร. 2555.
- กันทิกา หลวงทิพย์ , ดาริณี สีนวล. การศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี. งานวิจัย ปริญญาวิทยาศาสตรและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. 2550.
- พัลลภ คำลือ. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ [วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ] บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย เชียงใหม่. 2543.
- เฉลิมรัตน์ เพ็ชรพืงตน , เนตรชนก พุดมิสาร , พชรภรณ์ ชูชาติ . ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่อาศัยอยู่ในโรงพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก. 2555.
- Leslie E, Owen N, Salmon J, Bauman A, Sallis J, Lo S. Insufficiently Active Australian College Students: Percieved Personal, Social , and Environmental Influences. Preventive Medicine 1999; 28: 20-7.

