



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ชื่อเรื่อง โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs

โดย

นายชัยวัฒน์ แสงทอง รหัสนักศึกษา 5940211118

นายอมรเทพ เขจรดวง รหัสนักศึกษา 5940211141

หลักสูตรวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเนื่องจากผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดี จากความกรุณาของ อาจารย์เกษศิริรินทร์ กิตติพงษ์ภากรณ์ อาจารย์ผู้สอนที่ได้ให้ความเอาใจใส่ ตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ เพื่อให้งานวิจัยฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณอาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัยทุกๆ ท่าน และขอขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 4 หมู่ 1 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายรวมถึงทุกท่านที่เกี่ยวข้องที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ หลักสูตรสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี ที่คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันคอยให้คำปรึกษาเสมอมา

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อและคุณแม่ ผู้ให้ชีวิตและมีพระคุณต่อผู้วิจัยอย่างหาที่สุดมิได้ รวมทั้งผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จทุกๆ ท่าน ที่คอยห่วงใย ให้กำลังใจ สนับสนุน และส่งเสริมสิ่งดีๆ ให้แก่ผู้วิจัยจนประสบความสำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี

ชัยวัฒน์ แสงทอง

อมรเทพ เขจรดวง

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่องโครงการ :โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs

ชื่อผู้วิจัย : นายอมรเทพ เขจรดวง

: นายชัยวัฒน์ แสงทอง

สถาบัน : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาโปรแกรมวิทยาศาสตรการกีฬาและการออกกำลังกาย
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ปีทำการโครงการ: 2563

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันให้หันมาสนใจการออกกำลังกายการดูแลสุขภาพของตนเอง และชวนคนรอบข้างมาออกกำลังกายมากขึ้น กลุ่มที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกในฟิตเนสทั้งหมด 20 คน เวลาในการจัดโครงการ ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2562 - 31 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 ในการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดโครงการ ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านอุปกรณ์การออกกำลังกาย และด้านการบริหารจัดการและดำเนินการ หาค่าเฉลี่ย ผลความพึงพอใจของผู้ที่เข้าร่วมโครงการในครั้งนี้

สารบัญ

| | หน้า |
|------------------------------------------|------|
| กิตติกรรมประกาศ..... | ก |
| บทคัดย่อ..... | ข |
| สารบัญ..... | ค |
| บทที่ | |
| 1 บทนำ..... | 1 |
| หลักการและเหตุผล..... | 1 |
| วัตถุประสงค์..... | 1 |
| ขอบเขตของโครงการ..... | 2 |
| สถานที่ในการทำโครงการ..... | 2 |
| วิธีการดำเนินโครงการ..... | 2 |
| เป้าหมาย..... | 2 |
| ระยะเวลาในการจัด..... | 2 |
| งบประมาณในการจัดโครงการ..... | 2 |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 3 |
| กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs..... | 3 |
| พฤติกรรมการเกิดของโรค..... | 3 |
| การหลีกเลี่ยงของการเกิดโรค..... | 4 |
| วิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 4 |
| 3 วิธีการศึกษา..... | 8 |
| ประชากรและกลุ่มผู้เข้าร่วม..... | 8 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการทำโครงการ..... | 8 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 8 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล..... | 8 |
| 4 ผลการศึกษาและการอภิปรายผล..... | 10 |
| ผลการศึกษา..... | 10 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 10 |
| ผลการประเมินโครงการ..... | 14 |

| | |
|------------------------------------------|----------------|
| ข้อเสนอแนะ..... | 14 |
| บทที่ | หน้าที่ |
| ข้อเสนอแนะในการจัดโครงการครั้งต่อไป..... | 14 |
| ผลที่คาดว่าจะได้รับ..... | 14 |
| บรรณานุกรม..... | 15 |
| ภาคผนวก ก..... | 17 |
| ภาคผนวก ข..... | 19 |
| ภาคผนวก ค | 20 |
| ภาคผนวก ง..... | 21 |

บทที่ 1

บทนำ

หลักการและเหตุผล

ในสภาวะปัจจุบันการทำงานที่เร่งรีบให้ทันกับเวลาจึงทำให้คนในปัจจุบันเกิดความเครียดสะสมและมีภาวะเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ เนื่องจากมีหลายปัจจัยและสาเหตุหลายอย่างที่ทำให้เกิดภาวะโรคต่างๆ ตามมา เช่น กลุ่มของโรค NCDs หรือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (ความดันสูง, โรคอ้วน), ออฟฟิศซินโดรม เป็นต้น นอกจากนี้ พฤติกรรมในการดำเนินชีวิตจะส่งผลกระทบต่อระดับความรุนแรงของโรค ดังนั้น การดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การนั่งทำงานหรือนอนเป็นเวลานาน การเดินน้อย การสูบบุหรี่ และการขาดการออกกำลังกาย จึงเป็นปัจจัยก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ปัญหาด้านสุขภาพได้ง่าย และทำให้สุขภาพแย่ลงกว่าเดิม

น.พ.ชัยวัฒน์ จตุพร สาธารณสุขจังหวัดระยองเปิดเผยว่า มีผู้ที่เป็นโรคไม่ติดต่อก่อนข้างสูงในปี 2559 เป็นโรคเบาหวาน 50,000 คน โรคความดันโลหิตสูง 100,000 คน และมีโรคแทรกซ้อนหลอดเลือดในสมองอุดตันเป็นเหตุของพิการมีทั้งสิ้น 900 คน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต และมีการออกกำลังกายที่เพียงพอ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs มีการเสื่อมสภาพของร่างกายช้าลง

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs ของกลุ่มที่เป็นสมาชิก Fitness ตำบลเนินพระ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง ซึ่งผลการวางแผน การจัดกิจกรรมโครงการเพื่อดำเนินการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพื่อให้คนหันมาสนใจในการออกกำลังกายให้มากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เช่น การบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการใช้ชีวิตประจำวันในการทำงาน
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ขอบเขตของโครงการ

กลุ่มประชากร ที่เข้ามาใช้บริการโครงการส่งเสริมออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ NCDs
จำนวน 100 คน

สถานที่ในการทำโครงการ

Fitness Golden Golf & Sport Club

วิธีการดำเนินโครงการ

1. ค้นหาและรวบรวมข้อมูลเพื่อดำเนินโครงการ
2. เขียนโครงการและวางแผนการดำเนินโครงการ
3. แจ้งอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการเพื่ออนุมัติการดำเนินโครงการ
4. เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการดำเนินการ
5. นักศึกษาดำเนินการจัดโครงการ
6. ให้ผู้เข้าร่วมโครงการตอบแบบประเมินโครงการ
7. รวบรวมการดำเนินโครงการ ข้อเสนอแนะและปัญหาที่พบ เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขในโครงการต่อไป
8. เสนอผลการดำเนินโครงการต่ออาจารย์ เกษศิริรินทร์ กิตติพงษ์ภากรณ์

เป้าหมาย

ความพึงพอใจของผู้ที่เข้าร่วมโครงการ มีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.5

ระยะเวลาในการจัด

วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2562 - 31 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563

งบประมาณในการจัดโครงการ

งบประมาณในการจัดโครงการ มีดังนี้

| ข้อมูล | จำนวนเงิน |
|--------------------------------------------|-----------|
| 1. ค่าสื่อสิ่งพิมพ์แนะนำการเข้าร่วมโครงการ | 700 |
| 2. ค่าอุปกรณ์ประกอบกิจกรรม | 500 |
| รวม | 1,200 |

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาความรู้สุขภาพด้านร่างกายพฤติกรรมกรบริโภคและการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs

1. กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs
2. พฤติกรรมก่อให้เกิดโรค และวิธีการหลีกเลี่ยงของการเกิดโรครวมถึงการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน
3. วิจัยที่เกี่ยวข้อง

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs

โรค NCDs หรือ non-communicable diseases เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ แต่เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมกรดำเนินชีวิต ซึ่งจะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ ค่อยๆ สะสมอาการอย่างต่อเนื่อง และเมื่อมีอาการของโรคแล้วมักจะเกิดการเรื้อรังของโรคด้วย จึงอาจจัดว่าโรค NCDs เป็นกลุ่มโรคเรื้อรังได้ ชนิดของโรคที่เกิด มีดังนี้

- โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคเบาหวาน
- โรคมะเร็งต่างๆ
- โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ถุงลมโป่งพอง
- โรคไตเรื้อรัง
- โรคอ้วนลงพุง
- โรคตับแข็ง
- โรคสมองเสื่อม

พฤติกรรมกรเกิดของโรค

สาเหตุหลักสำคัญของกลุ่มโรค NCDs คือพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด อาหารที่มีไขมันสูง อาหารปิ้งย่าง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย การนอนดึก การมีความเครียดสูง การรับประทานยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์ เป็นต้น ดังนั้นคนที่มีพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตเช่นนี้จึงมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรค NCDs

การหลีกเลี่ยงของการเกิดโรค

ข้อมูลจากหนังสือ “กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุณสร้างขึ้นเอง” โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) อธิบายว่า กลุ่มโรค NCDs นั้นเกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ได้แก่ การดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ทานอาหารที่มีรสชาติจัดจนเกินไป เช่น หวานจัด มันจัด หรือเค็มจัด รวมถึงการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ ซึ่งอาการในกลุ่มโรค NCDs นี้ จะไม่ป่วยโดยทันที แต่จะค่อยๆ สะสมจนก่อเกิดโรคต่างๆ ในอนาคต ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคอ้วนลงพุง และโรคความดันโลหิตสูง

อ.สง่า ดามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการ สสส. กล่าวว่า การป้องกันไม่ให้เกิดโรค NCDs ไม่ใช่เฉพาะอาหารอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องของพฤติกรรมดูแลสุขภาพทั้งหมด โดยพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์สามารถนำไปสู่ โรค NCDs อย่างเช่น สูบบุหรี่จัด ดื่มสุรามาก นอนดึก พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ออกกำลังกาย และการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งการมีความเครียด กังวลก็นำไปสู่โรค NCDs

วิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศัลลียา วสุธาตา. (2561). ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกับพฤติกรรมการส่งเสริม สุขภาพในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประชาชนในเขตอำเภอมือง จังหวัดจันทบุรี. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประชาชน กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตอำเภอมือง จังหวัดจันทบุรี ในปี พ.ศ. 2560 ที่ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจำนวน 240 คน เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีค่าความเชื่อมั่น .80 และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีค่าความเชื่อมั่น .80 เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนกันยายนถึงเดือนพฤศจิกายน 2560 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ประชาชนมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยรวม คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ผลที่เกิดจากการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยรวม และคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สิ่งสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมสุขภาพ ในระดับสูง ($M = 3.92, SD = 1.27$; $M = 4.06, SD = 1.30$ และ $M = 4.32, SD = 1.03$ ตามลำดับ) 2) ประชาชนมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในระดับปานกลาง ($M = 3.57, SD = 1.30$) และ 3) การรับรู้สาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้ผลที่เกิดจากการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และการรับรู้สิ่งสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .243, p < .001$, $r = .265, p < .001$ และ $r = .301, p < .001$ ตามลำดับ)

เพชรตะวัน ธนะรุ่ง. (2558). การศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ ของประชาชน บ้านหนองไฮ ตำบลหนองซอน อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นสาเหตุ หลักการเสียชีวิตของประชากร ที่มีอัตราตายสูงใน 5 อันดับแรกและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่อง การวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความชุกของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และ 2) ศึกษาปัจจัยเสี่ยงและ พฤติกรรมเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อของประชาชน ในพื้นที่บ้านหนองไฮ ตำบลหนองซอน อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 101 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ตาม แบบสอบถามที่ประยุกต์จากแบบสำรวจเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำนวนและร้อยละผลการศึกษา พบ ผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 18 คน คิดเป็นร้อยละ 18.8 โรคที่พบมากที่สุด ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ร้อย ละ 7.9 รองลงมา ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคไตวายเรื้อรัง และโรคหัวใจขาดเลือด เท่ากับร้อยละ 5.5 2.0 และ 1.0 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบผู้ป่วยโรคพิษสุราเรื้อรังจำ นวน 1 ราย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเสี่ยง ต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมากถึง 3 ใน 4 (72 คน) ไม่ ออกก ลังกายและ ออกก ลังกายไม่เพียงพอ (ทำน้อยกว่า 30 นาทีและ/หรือต่ำกว่า3วันต่อสัปดาห์) รองลงมา คือ การสูบบุหรี่ การไม่กินผลไม้ มีความเครียดสูง และการไม่กินผัก และกลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่งหนึ่ง มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือมีน้ำหนักเกินและอ้วน โดยพบมีค่าดัชนีมวลกายและรอบเอวเกิน มาตรฐานและบางส่วนมีภาวะไขมันในเลือดสูง ข้อเสนอแนะ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและ องค์รปกครองส่วนท้องถิ่น ควรณรงค์สร้างกระแสการออกก ลังกายโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วยโรคไม่ ติดต่อเรื้อรัง เพิ่มการบริโภคอาหารประเภทผัก อาหารพื้นบ้าน และลดการบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูง ได้แก่ อาหารจานด่วน ขนมหวาน/ขนมซอง และเครื่องดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ส่งเสริม/สร้างพื้นที่ปลอดควันบุหรี่ใน ชุมชน และใช้มาตรการทางกฎหมาย/มาตรการทางสังคม ในควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ ยาสูบในชุมชน และควรสร้างระบบเฝ้าระวัง/คัดกรองกลุ่มเสี่ยงเพื่อจัดการปัจจัยเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ และ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง/ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและมีการติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

ดร.พิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ. (2556). การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อของ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับประเทศ พ.ศ. 2551-2555.กลุ่มโรคไม่ ติดต่อ (Non-communicable diseases: NCDs) เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญและเป็นโรคที่สามารถป้องกัน ได้โดยการลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพโดยเฉพาะการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์การรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อ สุขภาพ และการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ดังนั้นผู้ป่วยด้วย NCD นอกจากจะต้องให้ความร่วมมือในการ รักษาแล้วควรหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ร่วมด้วย การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อบริยายงานสถานการณ์การมี พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพในผู้ป่วยด้วย NCD ในประเทศไทยจากการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2558 จัดเก็บโดยสำ นักงานสถิติแห่งชาติในกลุ่มประชากรไทยที่มีอายุ15-65 ปีโดยทำการศึกษาข้อมูลผู้ที่รายงานว่

ป่วยด้วย NCD 4 กลุ่มหลัก ได้แก่โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็งและโรคทางหายใจเรื้อรัง ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วย NCD ใน 4 กลุ่มโรคหลักนี้ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงในการสูบบุหรี่ร้อยละ 10.7 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 16.8 ดื่มเครื่องดื่มรสหวานร้อยละ 51.3 และมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอร้อยละ 68.8 โดยเพศชายมีการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าเพศหญิง และเพศหญิงมีการดื่มเครื่องดื่มรสหวานและกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอมากกว่าเพศชาย เมื่อพิจารณาลักษณะของผู้ป่วยด้วย NCD ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพแล้ว พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในวัยแรงงานและวัยสูงอายุประกอบอาชีพที่ใช้ทักษะต่ำ หรือทำ งานภาคเกษตรกรรม อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล สำหรับสถานภาพทางเศรษฐกิจ พบว่า ผู้ป่วยด้วย NCD มีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพในสัดส่วนใกล้เคียงกันทุกกลุ่ม ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า ประชาชนไทยส่วนหนึ่งยังมีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพถึงแม้จะเป็นผู้ป่วยด้วย NCD แล้วก็ตาม ดังนั้นในการดูแลผู้ป่วยด้วย NCD ควรสนับสนุนให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ความสำคัญและความเป็นมาของโครงการ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข มีความประสงค์ติดตามประเมินผล การดำเนินงานการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุม โรคไม่ติดต่อ (NCD) ที่สำคัญ ของประเทศไทย ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือดและ โรคระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง แบ่งแยกตามจังหวัด เขตพื้นที่บริการ ในประเทศไทย ปีพ.ศ. 2553-2554 จึงประสานงาน ร่วมมือกับคณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล จัดผู้เชี่ยวชาญในการวิจัยเชิงเอกสาร และทีมงานวิชาการ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารรายงานสำคัญ เพื่อวิเคราะห์ สังเคราะห์โดยใช้กรอบแนวคิดในการดำเนินงาน ประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดรวบยอดเป็นแผนที่ ทางความคิด NonCommunicable Disease Outcome Model

วิธีการดำเนินงาน ได้ใช้ข้อมูลการบันทึกรายงานการเจ็บป่วยในประเทศไทยจากรายงานผู้ป่วยภายใน ทั้งหกโรคจากโรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศไทย โดยรวบรวมจากสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์สำนักงาน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการดำเนินงานตามนโยบาย แผนงานโครงการทุกระดับ ใน งานเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อในระดับประเทศ เขตและจังหวัดของประเทศไทย เอกสาร แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) กลุ่มนโยบาย แผนโครงการ สถานการณ์ทางการเจ็บป่วยและตาย 2) กลุ่ม รายงานกิจกรรม ผลลัพธ์ของงาน 3) กลุ่มนวัตกรรมเผยแพร่การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเชิง คุณภาพใช้ Textual analysis จัดทำ code และเนื้อหาสาระ theme, sub theme, sub categories, category แล้วนำมาเชื่อมโยงจัดเป็นแผนที่ทางความคิด ในแต่ละ concept ย่อยๆ และเชื่อมโยงกลุ่ม concept เป็น categories ตามกรอบแนวคิดรวบยอด NCD outcomemodel จากการทำ Integrative review ที่กำหนดไว้แล้วตรวจสอบ โดยผู้เชี่ยวชาญงานวิชาการ วิจัย การบริหารจัดการองค์กร ระบบงาน NCD ของประเทศไทย และระเบียบวิธีวิจัย เป็นต้น สำหรับการวิเคราะห์

ข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์จาก จำนวนผู้ป่วย NCD ทั้ง 6 โรคของ 77 จังหวัด ที่จะนำมาเปรียบเทียบกันได้อาจต้องทำเป็นคะแนนมาตรฐาน โดยใช้การเจ็บป่วยด้วยโรคเดียวกัน ในพ.ศ. ที่ผ่านมาเป็นข้อมูลฐานในการปรับค่า และคำนวณค่าคาดการณ์จำนวนผู้ป่วยทั้ง 6 โรคในปีที่ต้องการศึกษา ใช้วิธีปรับค่ามาตรฐานจากระดับกลุ่มโครงสร้างของอายุประชากรในแต่ละจังหวัด โดยใช้จำนวนผู้ป่วยในของทั้ง 6 โรคไม่ติดต่อกัน ย้อนหลัง ไป 3 ปี ได้แก่ พ.ศ. 2551 – พ.ศ. 2553 เปรียบเทียบจำนวนการเจ็บป่วยแต่ละโรค ปีพ.ศ. 2554 และ 2553 เพื่อหาอัตราส่วนการเจ็บป่วยที่ปรับค่าแล้ว (Standardized Morbidity Ratio: SMR) เป็นการวัดค่าการเจ็บป่วยทางระบาดวิทยา ที่นำมาใช้เป็นตัวแทนที่จะแสดงถึงความรุนแรงของการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อกัน 6 โรคในแต่ละจังหวัด (Standardized Morbidity Ratio: SMR) คำนวณได้จากสูตร / i ii SMR O E และใช้ Mixer Model และ classification เพื่อจัดทำ Disease mapping เปรียบเทียบจำแนกแต่ละโรคใน 77 จังหวัด

นุจรี อ่อนสิน้อย. (2560). ปัจจัยทำ นายพฤติกรรมการป้องกันความดันโลหิตสูงในกลุ่มประชาชนที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงโรคความดันโลหิตสูง นับเป็นหนึ่งในปัญหาสาธารณสุขสำคัญที่กำลังคุกคามโลก และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นโรคเรื้อรังที่เปรียบเสมือนเพชฌฆาตเงียบที่คร่าชีวิตคนจำนวนมากแบบไม่รู้ตัว การศึกษาวิจัยเชิงพยากรณ์ (predictive research) ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และปัจจัยทำ นายพฤติกรรมการป้องกันความดันโลหิตสูงในกลุ่มประชาชนที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนที่มีค่าความดันโลหิตอยู่ระหว่าง 120-129/80-89 มิลลิเมตรปรอท จากการตรวจคัดกรองโรคในชุมชนในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ในเขตอำเภอนันทนิคม จังหวัดชลบุรีจำนวน 257 คน ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง แบบสัมภาษณ์เจตคติต่อโรค และพฤติกรรมในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง แบบสัมภาษณ์การรับรู้แหล่งประโยชน์ในชุมชน แบบสัมภาษณ์การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมในการป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และสถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.59$, $SD = 0.29$) ปัจจัยที่สามารถทำ นายพฤติกรรมในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด คือ เพศหญิง ($\beta = 0.353$) รองลงมาคือการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ($\beta = 0.281$) และความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ($\beta = 0.189$) โดยสามารถร่วมกันทำ นายพฤติกรรมในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ ร้อยละ 27.6 ($R^2 = 0.276$, $p < 0.01$)

บทที่ 3

วิธีการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยมีขั้นตอนวิธีดำเนินงานดังนี้

ประชากรและกลุ่มผู้เข้าร่วม

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ ได้แก่ สมาชิก Golden Golf & Sport Club จำนวน 100 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทำโครงการ

1. โปรแกรมการออกกำลังกาย 12 สัปดาห์ๆ ละ 4 วัน คือวันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี เวลา 18.15 – 18.45 น. / วัน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่
 - 2.1 นาฬิกาจับเวลา
 - 2.2 Dumbbells
 - 2.3 เบาะโยคะ
 - 2.4 Barbell
 - 2.5 step

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การจัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย
2. กำหนดระยะเวลาในการออกกำลังกาย 12 สัปดาห์ๆ 4 วัน วันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี เวลา 18.15 – 18.45 น./วัน
3. แจกแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ โดยวิธีการสุ่ม จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 80

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) ของความพึงพอใจโดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

| | |
|----------------------------------------------|---------------|
| ความพึงพอใจในการออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุด | ให้ค่าคะแนน 5 |
| ความพึงพอใจในการออกกำลังกาย ในระดับมาก | ให้ค่าคะแนน 4 |
| ความพึงพอใจในการออกกำลังกาย ในระดับปานกลาง | ให้ค่าคะแนน 3 |

ความพึงพอใจในการออกกำลังกาย ในระดับน้อย ให้ค่าคะแนน 2

ความพึงพอใจในการออกกำลังกาย ในระดับน้อยที่สุด ให้ค่าคะแนน 1

เมื่อได้ค่าเฉลี่ยในแต่ละข้อแล้ว นำมาแปลงความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.51-5.00 ถือว่า มีความพึงพอใจในการออกกำลังกายมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.51-4.50 ถือว่า มีความพึงพอใจในการออกกำลังกายมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51-3.50 ถือว่า มีความพึงพอใจในการออกกำลังกายปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51-2.50 ถือว่า มีความพึงพอใจในการออกกำลังกายน้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.50 ถือว่า มีความพึงพอใจในการออกกำลังกายน้อยที่สุด

บทที่ 4

ผลการศึกษาและการอภิปรายผล

ผลการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อผู้ฝึกสอนฟิตเนส Golden Golf & Sport Club จำนวน 20 คน โดยใช้แบบสอบถามผู้ศึกษาได้นำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลบุคคลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ที่มาใช้บริการ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะของผู้ใช้บริการที่มาใช้บริการฟิตเนส Golden Golf & sport Club

แทนสัญลักษณ์

\bar{X} หมายถึง ค่าเฉลี่ย

S.D. หมายถึง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปโดยจำแนกตามจำนวนและร้อยละ

| ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป | จำนวน(คน) N = 20 | ร้อยละ |
|---------------------------|------------------|--------|
| 1. เพศ | | |
| ชาย | 9 | 45.0 |
| หญิง | 11 | 55.0 |
| 2. ช่วงอายุ | | |
| อายุระหว่าง ต่ำกว่า 25 ปี | 2 | 10.0 |
| อายุระหว่าง 26 – 30 ปี | 7 | 35.0 |
| อายุระหว่าง 31 - 35 ปี | 3 | 15.0 |
| อายุระหว่าง 36 - 40 ปี | 2 | 10.0 |
| อายุระหว่าง 41 - 45 ปี | 4 | 20.0 |
| อายุระหว่าง 46 ปีขึ้นไป | 2 | 10.0 |

จากตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป ของผู้ใช้บริการเข้าร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs พบว่า เพศหญิง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 เพศชาย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 ตามลำดับ ช่วงอายุ ต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 ช่วงอายุ 26 - 30 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 35.0 ช่วงอายุ 31 - 35 ปี จำนวน 3 คน คิด

เป็นร้อยละ 15.0 ช่วงอายุ 36 - 40 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 ช่วงอายุ 41 - 45 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 ช่วงอายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อผู้ฝึกโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs โดยแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
(N = 20)

| 1.ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ | \bar{X} | S.D. | ระดับความพึงพอใจ |
|----------------------------------------------------------|-----------|-------|------------------|
| 1.1 เจ้าหน้าที่ที่มีสภาพอ่อนโยนในการต้อนรับและบริการ | 4.75 | 0.433 | มากที่สุด |
| 1.2 การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย | 4.55 | 0.589 | มากที่สุด |
| 1.3 ความกระตือรือร้นในการบริการของเจ้าหน้าที่ | 4.55 | 0.589 | มากที่สุด |
| 1.4 เจ้าหน้าที่บริการสมาชิกได้อย่างทั่วถึง | 4.5 | 0.670 | มาก |
| 1.5 การแต่งกายของเจ้าหน้าที่ที่มีความเหมาะสม | 4.8 | 0.4 | มากที่สุด |
| 1.6 เจ้าหน้าที่มีความสามารถในการใช้ภาษาสื่อสารเข้าใจง่าย | 4.45 | 0.668 | มาก |
| 1.7 เจ้าหน้าที่มีความเอาใจใส่ และเต็มใจในการให้บริการ | 4.7 | 0.458 | มากที่สุด |
| 1.8 เจ้าหน้าที่มีความตรงต่อเวลา | 4.35 | 0.653 | มาก |
| 1.9 เจ้าหน้าที่มีความเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย | 4.55 | 0.589 | มากที่สุด |
| 1.10 เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย | 4.45 | 0.668 | มาก |
| รวม | 4.56 | 0.571 | มากที่สุด |

จากตารางที่ 2 แสดงระดับความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อผู้ฝึกสอนด้านบุคลากรผู้ให้บริการพบว่า $\bar{X} = 4.56$ S.D. = 0.571 ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

จากตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตามข้อมูลความพึงพอใจของผู้ใช้บริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ข้อ1 เจ้าหน้าที่ที่มีสภาพอ่อนโยนในการต้อนรับและให้บริการ $\bar{X} = 4.75$ S.D. = 0.433 ข้อ2 การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย $\bar{X} = 4.55$ S.D. = 0.589 ข้อ3 ความกระตือรือร้นในการบริการของเจ้าหน้าที่ $\bar{X} = 4.55$ S.D. = 0.589 ข้อ4 เจ้าหน้าที่บริการสมาชิกได้อย่างทั่วถึง $\bar{X} = 4.5$ S.D. = 0.670 ข้อ5 การแต่งกายของเจ้าหน้าที่

มีความเหมาะสม $\bar{X} = 4.8$ S.D. = 0.4 ข้อ6 เจ้าหน้าที่ที่มีความสามารถในการใช้ภาษาสื่อสาร
 เข้าใจง่าย $\bar{X} = 4.45$ S.D = 0.668 ข้อ7 เจ้าหน้าที่ที่มีความเอาใจใส่ และเต็มใจในการให้บริการ \bar{X}
 = 4.7 S.D = 0.458 ข้อ8 เจ้าหน้าที่ที่มีความตรงต่อเวลา $\bar{X} = 4.35$ S.D. = 0.653 ข้อ9
 เจ้าหน้าที่ที่มีความเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย $\bar{X} = 4.55$ S.D. = 0.589 ข้อ10 เจ้าหน้าที่
 ดูแลความปลอดภัย $\bar{X} = 4.45$ S.D = 0.668

ตารางที่ 3 แสดงข้อมูลความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อผู้ฝึกโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย
 เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs โดยแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านอุปกรณ์
 ในการออกกำลังกาย
 (N = 20)

| 2.ด้านอุปกรณ์การออกกำลังกาย | \bar{X} | S.D. | ระดับความพึงพอใจ |
|--------------------------------------------------------|-----------|-------|------------------|
| 2.1 ความทันสมัยของอุปกรณ์ | 3.85 | 0.726 | มาก |
| 2.2 ความปลอดภัยของอุปกรณ์ | 3.9 | 0.7 | มาก |
| 2.3 ความสะอาดของอุปกรณ์ | 4 | 0.774 | มาก |
| 2.4 จำนวนอุปกรณ์มีเพียงพอต่อผู้ให้บริการ | 4.1 | 0.768 | มาก |
| 2.5 การจัดวางอุปกรณ์ได้อย่างเหมาะสม | 4.1 | 0.624 | มาก |
| 2.6 อุปกรณ์มีความหลากหลาย | 4 | 0.547 | มาก |
| 2.7 การจัดอุปกรณ์ใหม่เพื่อทดแทนอุปกรณ์ที่ชำรุดอยู่เสมอ | 3.65 | 0.909 | มาก |
| 2.8 ความสะดวกในการเดินทางมาออกกำลังกาย | 4.35 | 0.653 | มาก |
| 2.9 ความปลอดภัยในสถานที่จัดโครงการ | 4.2 | 0.509 | มาก |
| รวม | 4.01 | 0.690 | มาก |

จากตารางที่ 3 แสดงระดับความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อผู้ฝึกสอนด้านอุปกรณ์ในการออก
 กำลังกายพบว่า $\bar{X} = 4.01$ S.D. = 0.690 ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

จากตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตามข้อมูลความพึงพอใจของ
 ผู้ใช้บริการด้านอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ข้อ1 ความทันสมัยของอุปกรณ์ $\bar{X} = 3.85$ S.D. =
 0.726 ข้อ2 ความปลอดภัยของอุปกรณ์ $\bar{X} = 3.90$ S.D. = 0.7 ข้อ3 ความสะอาดของอุปกรณ์
 $\bar{X} = 4.00$ S.D. = 0.774 ข้อ4 จำนวนอุปกรณ์มีเพียงพอต่อผู้ให้บริการ $\bar{X} = 4.1$ S.D. = 0.768
 ข้อ5 การจัดวางอุปกรณ์ได้อย่างเหมาะสม $\bar{X} = 4.1$ S.D. = 0.624 ข้อ6 อุปกรณ์มีความ
 หลากหลาย $\bar{X} = 4$ S.D = 0.547 ข้อ7 การจัดอุปกรณ์ใหม่เพื่อทดแทนอุปกรณ์ที่ชำรุดอยู่

เสมอ $\bar{X} = 3.65$ S.D = 0.909 ข้อ8 ความสะดวกในการเดินทางมาออกกำลังกาย $\bar{X} = 4.35$ S.D. = 0.653 ข้อ2.9 ความปลอดภัยในสถานที่จัดโครงการ $\bar{X} = 4.2$ S.D = 0.509

ตารางที่ 4 แสดงข้อมูลความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อผู้ฝึกโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs โดยแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านการบริหารจัดการและการดำเนินการ (N = 20)

| 3.ด้านการบริหารจัดการและการดำเนินการ | \bar{X} | S.D. | ระดับความพึงพอใจ |
|------------------------------------------------------|-----------|-------|------------------|
| 3.1 เวลาในการจัดโครงการมีความเหมาะสม | 4.48 | 0.589 | มาก |
| 3.2 ความสว่างภายในศูนย์การออกกำลังกาย | 4.6 | 0.583 | มากที่สุด |
| 3.3 พื้นที่ในการจัดโครงการมีความเหมาะสม | 4.45 | 0.668 | มาก |
| 3.4 ความชัดเจนในการสื่อสาร ก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย | 4.55 | 0.589 | มากที่สุด |
| 3.5 ความชัดเจนของป้าย คำแนะนำของการออกกำลังกาย | 4.15 | 0.852 | มาก |
| 3.6 ความพึงพอใจในกฎระเบียบของการออกกำลังกาย | 4.7 | 0.458 | มากที่สุด |
| รวม | 4.48 | 0.623 | มาก |

จากตารางที่ 3 แสดงระดับความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อผู้ฝึกสอนด้านการบริหารจัดการและการดำเนินการพบว่า $\bar{X} = 4.48$ S.D. = 0.623 ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

จากตารางที่ 3 ข้อ1 เวลาในการจัดโครงการมีความเหมาะสม $\bar{X} = 4.48$ S.D = 0.589 ข้อ2 ความสว่างภายในศูนย์การออกกำลังกาย $\bar{X} = 4.6$ S.D. = 0.583 ข้อ3 พื้นที่ในการจัดโครงการมีความเหมาะสม $\bar{X} = 4.45$ S.D. = 0.668 ข้อ4 ความชัดเจนในการสื่อสาร ก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย $\bar{X} = 4.55$ S.D. = 0.589 ข้อ5 ความชัดเจนของป้าย คำแนะนำของการออกกำลังกาย $\bar{X} = 4.15$ S.D. = 0.852 ข้อ6 ความพึงพอใจในกฎระเบียบของการออกกำลังกาย $\bar{X} = 4.7$ S.D. = 0.458

ผลการประเมินโครงการ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ได้ดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กำหนดให้ผู้ใช้บริการเข้าร่วมโครงการจำนวนทั้งสิ้น 20 คน เข้าร่วมและ ได้ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการดังกล่าวขึ้น โดยการกรอกแบบสอบถาม ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามทางนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายจะนำไปปรับปรุงและแก้ไขการจัดโครงการครั้งต่อไปซึ่งผลการประเมินสรุปได้ดังนี้

ในการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดโครงการ ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านอุปกรณ์การออกกำลังกาย และด้านการบริหารจัดการและดำเนินการ ผลการประเมินของผู้เข้าร่วมโครงการโดยภาพรวม ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 เมื่อพิจารณาตามรายการ พบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 ด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 และด้านการบริหารจัดการและดำเนินการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

1.จากการจัดโครงการ พบว่า กลุ่มของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมของมนุษย์ที่สะสมมาเรื่อยๆ ดังนั้นการจัดโครงการควรมีระยะเวลานานเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำ ำให้หันมาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

2. ควรมีเรื่องป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึกหรือประกอบกิจกรรมต่างๆควรมีการ วอร์มอัพ (Warm up) การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ก่อนและมีการคลายอุ่น (Cool Down) หลังการฝึกหรือประกอบกิจกรรมต่างๆ++

ข้อเสนอแนะในการจัดโครงการครั้งต่อไป

1. ควรเชิญชวนกลุ่มสมาชิกในฟิตเนตเข้าร่วมโครงการจำนวนมากกว่านี้
2. ศึกษาพฤติกรรมของผู้ที่เข้าร่วมโครงการ เพื่อรู้ถึงระดับความเสี่ยงที่จะเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจทางด้านสุขภาพเพื่อการดูแลตนเองและสร้างความแข็งแรงของร่างกายเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันให้หันมาสนใจการออกกำลังกายการดูแลสุขภาพของตนเอง และชวนคนรอบข้างมาออกกำลังกายมากขึ้น

บรรณานุกรม

- Thaihealth.or.th - All rights reserved. สสส. โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. 2020. <https://www.thaihealth.or.th>
- ปิยวรรณ นาทุ่งนุ้ย. Team content. 2016. All rights reserved. ศูนย์คอมพิวเตอร์ รพ.ราชวิถี. การ
หลีกเลี่ยงของการเกิดโรค NCDs
- คัทลียา วสุธาดา. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกับพฤติกรรมการส่งเสริม
สุขภาพในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี.
พิมพ์ครั้งที่ 2. จันทบุรี : วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า.
- เพชรตะวัน ธนะรุ่ง. (2558). การศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ ของประชาชนบ้าน
หนองไฮ ตำบลหนองขอน อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. จังหวัดนครราชสีมา : วิทยาลัย
นครราชสีมา.
- อมรรัตน์ มานะวัฒนวงศ์. (2560). ผู้ป่วยด้วย NCD มีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพอยู่มากน้อยแค่ไหน:
รายงานจากการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ.2558. จังหวัดขอนแก่น : วารสารวิจัย
ระบบสาธารณสุข.
- ดร.พิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ. (2556). การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกันและ
ควบคุมโรคไม่ติดต่อของ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับประเทศ พ.ศ. 2551-2555.
กระทรวงสาธารณสุข.คณะสาธารณสุขศาสตร์.มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นุจรี อ่อนสิน้อย. (2560). ปัจจัยทำ นายพฤติกรรมการป้องกันความดันโลหิตสูงในกลุ่มประชาชนที่มีภาวะก่อน
เป็นโรคความดันโลหิตสูง. ฉบับที่ 1. จังหวัดชลบุรี : วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก. แบบสอบถามความพึงพอใจ

แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่กำหนดให้และความพึงพอใจตามความจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ ต่ำกว่า 25 ปี

☐ 31 – 35

☐ 41 – 45

☐ 6 - 30

☐ 36 - 40

☐ 46 ปีขึ้นไป

| รายการ | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
|----------------------------------------------------------|------------------|-----|---------|------|------------|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ | | | | | |
| 1. เจ้าหน้าที่ที่มีสภาพพร้อมโยนในการต้อนรับ และบริการ | | | | | |
| 2. การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย | | | | | |
| 3. ความกระตือรือร้นในการบริการของเจ้าหน้าที่ | | | | | |
| 4. เจ้าหน้าที่บริการสมาชิกได้อย่างทั่วถึง | | | | | |
| 5. การแต่งกายของเจ้าหน้าที่ที่มีความเหมาะสม | | | | | |
| 6. เจ้าหน้าที่มีความสามารถในการใช้ภาษา สื่อสารเข้าใจง่าย | | | | | |
| 7. เจ้าหน้าที่มีความเอาใจใส่ และเต็มใจในการให้บริการ | | | | | |
| 8. เจ้าหน้าที่มีความตรงต่อเวลา | | | | | |
| 9. เจ้าหน้าที่มีความเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย | | | | | |
| 10. เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย | | | | | |
| ด้านอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย | | | | | |
| 1. ความทันสมัยของอุปกรณ์ | | | | | |
| 2. ความปลอดภัยของอุปกรณ์ | | | | | |
| 3. ความสะอาดของอุปกรณ์ | | | | | |
| 4. จำนวนอุปกรณ์มีเพียงพอต่อผู้ให้บริการ | | | | | |
| 5.การจัดวางอุปกรณ์ได้อย่างเหมาะสม | | | | | |

| รายการ | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
|-------------------------------------------------------|------------------|-----|---------|------|------------|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| ด้านอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย (ต่อ) | | | | | |
| 6. อุปกรณ์มีความหลากหลาย | | | | | |
| 7. การจัดอุปกรณ์ใหม่เพื่อทดแทนอุปกรณ์ที่ชำรุดอยู่เสมอ | | | | | |
| 8. ความสะดวกในการเดินทางมาออกกำลังกาย | | | | | |
| 9. ความปลอดภัยในสถานที่จัดโครงการ | | | | | |
| ด้านการบริหารจัดการและดำเนินการ | | | | | |
| 1. เวลาในการจัดโครงการมีความเหมาะสม | | | | | |
| 2. ความสว่างภายในศูนย์การออกกำลังกาย | | | | | |
| 3. พื้นในการจัดโครงการมีความเหมาะสม | | | | | |
| 4. ความชัดเจนในการสื่อสาร ก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย | | | | | |
| 5. ความชัดเจนของป้าย คำแนะนำของการออกกำลังกาย | | | | | |
| 6. ความพึงพอใจในกฎระเบียบของการออกกำลังกาย | | | | | |

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข. ตารางการดำเนินการ

| กิจกรรม | ระยะเวลาในการดำเนินการ | | | ผู้รับผิดชอบ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|------|-----------------------------------|
| | ธ.ค. | ม.ค. | ก.พ. | |
| 1.รวบรวมข้อมูลและประสานงานกับพื้นที่ที่เกี่ยวข้อง | ／ | | | อมรเทพ เขจรดวง ชัยวัฒน์ แสงทอง |
| 2. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติโครงการ | ／ | | | อมรเทพ เขจรดวง ชัยวัฒน์ แสงทอง |
| 3. จัดทำแผนงานการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย | ／ | | | อมรเทพ เขจรดวง ชัยวัฒน์ แสงทอง |
| 4. รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ | ／ | | | อมรเทพ เขจรดวง ชัยวัฒน์ แสงทอง |
| 5. ชี้แจงโครงการให้กับผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ พร้อมกรอกประวัติและแบบสอบถาม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม | ／ | | | อมรเทพ เขจรดวง ชัยวัฒน์ แสงทอง |
| 6. ดำเนินกิจกรรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย | ／ | ／ | ／ | อมรเทพ เขจรดวง ชัยวัฒน์ แสงทอง |
| 7. การให้ความรู้ระหว่างการดำเนินกิจกรรม และให้คำแนะนำ | ／ | ／ | ／ | อมรเทพ เขจรดวง ชัยวัฒน์ แสงทอง |
| 8. ประเมินผลผู้เข้าร่วมโครงการ | | | ／ | อมรเทพ เขจรดวง ชัยวัฒน์ แสงทอง |

ภาคผนวก ค. ตารางการฝึก

| วัน | โปรแกรมการออกกำลังกาย | ชื่อท่าออกกำลังกาย | เวลา/เซต |
|----------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| จันทร์ | Total body | <ul style="list-style-type: none"> - Deadlift - Squat side - Push up - Bridging - Bicycle Crunch - Mountain | <p>เล่น 30-40</p> <p>วินาที 3-4 เซต</p> <p>พักระหว่างเซต</p> <p>1-2 นาที</p> |
| อังคาร | upper body | <ul style="list-style-type: none"> - Push up - Triceps Dips - Deadlift - Dent Rows - Arm Curl - Shoulder press | <p>เล่น 30-40</p> <p>วินาที 3-4 เซต</p> <p>พักระหว่างเซต</p> <p>1-2 นาที</p> |
| พุธ | lower body | <ul style="list-style-type: none"> - Squat side - One squat one lunge - Sumo squat - Bridging - Bent Knee Hip Extensions - Jump Squat | <p>เล่น 30-40</p> <p>วินาที 3-4 เซต</p> <p>พักระหว่างเซต</p> <p>1-2 นาที</p> |
| พฤหัสบดี | Tabata | <ul style="list-style-type: none"> - Sit up - Jump squat - Jamping jack - Mountain - Bicycle Crunch - Push-Up Burpee | <p>เล่น 20 วินาที</p> <p>พัก 10 วินาที</p> <p>เล่น 6-8 รอบ</p> <p>เปลี่ยนท่า</p> |

ภาคผนวก ง. รูปในการจัดทำโครงการ







































ประวัติผู้วิจัย

ประวัติส่วนตัว นายอมรเทพ เขจรดวง เกิดวันที่ 4 ตุลาคม พ.ศ.2540 สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 421 หมู่ 8 ต.หนองแขว อ.ละหานทราย จ.บุรีรัมย์ 31170

บิดาชื่อนายทองศรี เขจรดวง

มารดาชื่อนางพะเยาว์ เขจรดวง

พี่ชายชื่อนายณรงฤทธิ์ เขจรดวง

น้องชายชื่อนายธีระภัทร์ เขจรดวง

ตำแหน่ง นักศึกษา

ประวัติการศึกษา สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาต้นที่โรงเรียนละหานทรายรัชดาภิเษกปี พ.ศ.2555

สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาปลายที่โรงเรียนละหานทรายรัชดาภิเษกปี พ.ศ.2558

กำลังศึกษาปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โปรแกรมวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายชั้นปีที่ 4 พ.ศ.2563 มหาลัษราชภัฏนครราชสีมา

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติส่วนตัว นายชัยวัฒน์ แสงทอง เกิดวันที่ 5 กรกฎาคม พ.ศ.2540 สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 80 หมู่ 4 ต.หนองหลัก อ.ชุมพวง จ.นครราชสีมา 3027

บิดาชื่อนายชิงชัย แสงทอง

มารดาชื่อนางรัชกร แสงทอง

น้องสาวชื่อชิตชนก แสงทอง

ตำแหน่ง นักศึกษา

ประวัติการศึกษา สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาต้นที่โรงเรียนบ้านเนินหอมปี พ.ศ.2555

สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาปลายที่โรงเรียนชุมพวงศึกษาปี พ.ศ.2558

กำลังศึกษาปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โปรแกรมวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายชั้นปีที่ 4 พ.ศ.2563 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา