

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายสำหรับพนักงานในสถานประกอบการ The Confirmatory Factor Analysis of Health Promotion in Exercise for Employees in the Workplaces

ประสิทธิ์ กมลพรมงคล* ยวดี รอดจากภัย** บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์***
อนามัย เทศกะทีก**

Prasit Kamonpornmongkol* Yuvadee Rodjarkpai **
Boontham Kijpreedarborisuthi *** Anamai Thetkhathuek**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ และเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลโครงสร้างองค์ประกอบการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างพนักงานจำนวน 480 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย จากสถานประกอบการผลิตเนื้อไก่แปรรูปในจังหวัดชลบุรี 2 แห่ง จำนวนพนักงาน 240 คน/แห่ง โดยสุ่มตัวอย่างแบบสองขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบวัดการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงาน มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.250 ถึง 0.906 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.935 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 1 - 31 กรกฎาคม 2559 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม LISREL 8.80

ผลการวิจัยพบว่า พนักงานในสถานประกอบการมีการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อยถึงระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมาก 10 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง 25 ด้าน และระดับน้อย 7 ด้าน ผลการวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงาน ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ โดยเรียงลำดับน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานจากมากไปน้อย คือ องค์ประกอบ ด้านการปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย ด้านการประเมินผลการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย ด้านการวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย ด้านการได้รับการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกายจากสถานประกอบการ ด้านการรับข้อมูลข่าวสารการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งมีน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.97, 0.95, 0.94, 0.88, 0.87, 0.50, 0.29,

0.20 ตามลำดับ จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง พบว่า องค์ประกอบการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการทั้ง 8 องค์ประกอบมีความสำคัญเท่ากัน โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 1.00 จากการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลองค์ประกอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่าค่าสถิติ X^2 เท่ากับ 279.84 ค่า df เท่ากับ 141 ค่า X^2/df เท่ากับ 1.98

ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.954 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับค่าแล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.901 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (SRMR) เท่ากับ 0.070 และค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.045 แสดงว่าโมเดลองค์ประกอบการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี

จากผลการวิจัยนี้ ผู้บริหารสถานประกอบการสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการจัดการการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ โดยคำนึงถึงองค์ประกอบทั้งแปดเพื่อส่งเสริมให้พนักงานมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของพนักงาน และพนักงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คำสำคัญ : การสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย พนักงาน สถานประกอบการ
องค์ประกอบเชิงยืนยัน

* นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้างสูง จังหวัดชลบุรี

** รองศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

*** ศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

ABSTRACT

This survey research study aimed to investigate health promotion in exercise of employees in the workplace and validate the consistency of health promotion in exercise for employees in the workplaces models and empirical data. A two-stage random sampling technique was used to recruit 480 employees in two processed chicken meat workplaces (Each workplace is 240 employees). Simple random samplings were used. The instrument used was a health promotion in exercise scale with discriminating powers ranging between 0.250 to 0.906 and a reliability of 0.935. The study period was during 1 – 31 July 2016. The collected data were analyzed through descriptive statistics and the confirmatory factors were analyzed through LISREL version 8.80 Program.

The results of the study were as follows: Employees in the workplace is health promotion in exercise, as a whole, in at a low level to high level. Ten aspects were found in a high level; while the twenty five aspects were in a moderate level and the seven remaining aspects were in low level. The second order confirmatory factor analyses of health promotion in exercise for employees in the workplaces models consists of 8 factor namely Implementing health promotion in exercise, evaluation health promotion in exercise, planning health promoting in exercise, support by the establishment, receive information, perceived self-efficacy, perceived barriers to Action, perceived benefits of action. The perceived benefits of exercise, ranking from the highest to the lowest standardized factor loadings of 0.97, 0.95, 0.94, 0.88, 0.87, 0.50, 0.29 and 0.20. The results of secondary order confirmatory factor analyses revealed that eight factors were equally important with factor loading of 1.00. The validation of a goodness of fitted model yielded a Chi-square of 279.84 at a degrees of freedom of 141 $X^2/df=1.98$, GFI = 0.954, AGFI = 0.901, SRMR = 0.070, RMSEA = 0.045). The variables in the health promotion in exercise for employees in the workplaces models were consistent with the empirical data.

The results of this study revealed that administrators should consider eight factors in health promotion in exercise for employees in the workplaces to promote employees have the habit of exercising consistently, employees have efficient working increases and employees quality of life

Keywords : Health Promoting in Exercise, Employees, Workplaces, Confirmatory Factor Analysis

* Professional Public Health Officer , Hangsung Tambol Promotion Hospital, Chonburi Province

** Associate Professor, Faculty of Public Health, Burapha University, Chonburi Province

*** Professor, Faculty of Public Health, Burapha University, Chonburi Province

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พนักงานเป็นกลไกสำคัญในภาคอุตสาหกรรม ที่ผู้ประกอบการควรให้ความสำคัญในการดูแล เพื่อเพิ่มขีดความสามารถของพนักงานในการผลิตเพื่อแข่งขันกับนานาประเทศ การยกระดับความสามารถและความพร้อมของคนทำงาน จึงมีความสำคัญ โดยเฉพาะการพัฒนาด้านสุขภาพของพนักงานให้พร้อมในการทำงานในสถานประกอบการอยู่เสมอ จะนำไปสู่การเสริมสร้างสังคมที่มีสุขภาวะ (Well being) ซึ่งหมายถึง สุขภาพกาย จิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณที่ดี ของพนักงาน¹ เพราะแรงงานเป็น ปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อระดับการผลิต และการเติบโตของธุรกิจอุตสาหกรรมที่สามารถช่วยเพิ่มระดับผลผลิตให้มากขึ้น การส่งเสริมสุขภาพจึงมีความสำคัญที่สถานประกอบการทุกแห่งจะต้องให้ความสำคัญ และจะต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เพราะกระบวนการส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการ ที่เพิ่มความสามารถในการควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ และพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น²

จากการรายงานสำรวจภาวะสุขภาพพนักงานไทยเฉพาะผู้ทำงานอายุ 15-59 ปี ในปี พ.ศ. 2553 พบว่า พนักงานป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ ร้อยละ 32.5 โรคปวดหลังหรือปวดกล้ามเนื้อ ร้อยละ 20.7 มีความเครียด นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ร้อยละ 18.9 ส่วนโรคเรื้อรัง และโรคประจำตัว ลำดับสูงสุดที่แรงงานเป็นส่วนใหญ่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ 32.4 รองลงมาเป็นโรคเบาหวาน/ ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ ร้อยละ 21.13 นอกจากนี้จากการศึกษาภาวะสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการเขตเมืองใหญ่ พบว่า สุขภาพกาย มีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติร้อยละ 45.0 มีภาวะ น้ำหนักเกิน ร้อยละ 16.60 มีภาวะอ้วน ร้อยละ 24.90 และอ้วนลงพุง ร้อยละ 34.80 มีภาวะ ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 20.90 มีความเสี่ยงสูงและ

สูงมากต่อการเป็นโรคเบาหวานร้อยละ 28.40⁴ และจากการประเมินร่างกายของพนักงานด้วยการ ตรวจสุขภาพในสถานประกอบการขนาดกลางและขนาดเล็ก พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีค่าดัชนี มวลกายผิดปกติ ร้อยละ 57.67 ค่าความดันโลหิต ผิดปกติ ร้อยละ 45.83 ค่าระดับน้ำตาลในเลือด ผิดปกติร้อยละ 10.60 และค่าระดับไขมันในเลือด ผิดปกติ ร้อยละ 72.145

การออกกำลังกายสามารถช่วยในการแก้ไข ปัญหาดังกล่าวที่เกิดกับพนักงานในสถานประกอบการได้ ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ประมาณว่า การไม่มี กิจกรรมทางกายเพียงพอเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ และหลอดเลือดร้อยละ 22-23 โรคเมะเร็งลำไส้ใหญ่ ร้อยละ 16-17 โรคเบาหวานร้อยละ 15 โรค หลอดเลือดสมองร้อยละ 12-13⁶ จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นปัจจัยส่วนหนึ่งที่สามารถ ช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เพียงพนักงาน มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง แต่ผลจากการ ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานที่ ทำงานในสถานประกอบการขนาดกลาง พบว่า ไม่ ออกกำลังกาย ร้อยละ 53.4⁷ และพนักงานที่ทำงาน ในสถานประกอบการขนาดกลางและขนาดย่อม พบว่า ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 52.08 ออกกำลังกาย บางครั้ง ร้อยละ 20.42⁸ และพนักงานที่ทำงานใน สถานประกอบการเขตเมืองใหญ่ พบว่า ไม่สามารถ ออกกำลังกายตามแบบแผนได้อย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 65.80 ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง ร้อยละ 69.20 และไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 43.70⁷ เช่นเดียวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน ในสถานประกอบการเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ 62.3⁹

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลทำให้พนักงานไม่สามารถออกกำลังกายได้ เกิดจากพนักงานไม่มีเวลา ร้อยละ 67.5 เนื่องมาจากภาระงานที่รับผิดชอบ การเดินทางมาทำงานและเดินทางกลับบ้านต้องใช้เวลามาก การทำงานเกินเวลา ทำงานเป็นผลัด ทำให้มีเวลาเหลือเพียงสั้นๆ หลังจากเสร็จสิ้นการทำงานในแต่ละวัน ทำให้เกิดความขี้เกียจ ไม่มีแรงจูงใจพอหรือไม่ตระหนักในสุขภาพของตนเอง มีความเชื่อว่าการทำงานคือการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง และไม่สนุกหรือรู้สึกว่าการมีความสุขในการออกกำลังกาย และส่วนปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่มีผลต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ ขาดปัจจัยสนับสนุน ไม่มีสถานที่ ร้อยละ 12.8 และไม่มีเพื่อน ร้อยละ 6.6^{4, 8, 10}

การส่งเสริมสุขภาพมีความสำคัญที่จะทำให้พนักงานมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องและต่อเนื่องส่งผลให้พนักงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ถ้าวการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพนักงานมีองค์ประกอบที่สนับสนุนไม่สอดคล้องกับบริบทในการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพ ก็เป็นการยากที่จะทำให้พนักงานมีการออกกำลังกาย เพราะพฤติกรรมออกกำลังกายของพนักงานมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัยดังที่กล่าวมาแล้ว การที่พนักงานจะมีพฤติกรรมออกกำลังกายนั้นเป็นคุณลักษณะภายในจิตใจของบุคคลซึ่งเป็นตัวแปรแฝง หรือตัวแปรองค์ประกอบที่ไม่สามารถสังเกตได้หรือวัดได้โดยตรง แต่สามารถวัดได้ทางอ้อมจากพฤติกรรมที่พนักงานแสดงออกมาโดยการวัดพฤติกรรมเหล่านั้นแทนคุณลักษณะที่ต้องศึกษา ซึ่งได้จากการเก็บข้อมูลของตัวแปรสังเกตได้แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ซึ่งจากงานวิจัยที่ผ่านมา มีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ และใช้วิธี

การวิเคราะห์ข้อมูลแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์อาจไม่สามารถอธิบายลักษณะของตัวแปรได้ครอบคลุมถูกต้องทั้งหมด เนื่องจากตัวแปรมีความสัมพันธ์กันสูงทำให้ยากในการแปลความหมาย หรืออาจจะแปลความหมายผิดพลาดได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพนักงานในสถานประกอบการ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ซึ่งจะทำได้ องค์ประกอบที่ชัดเจนตรงตามสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยใช้แนวคิด PRECEDE-PROCEED MODEL ของ Green and Kreuter¹² มาประยุกต์ร่วมกับแนวคิดในการส่งเสริมสุขภาพของ Pender¹³ และแนวคิดทางการจัดการของ Bridges and Roquemore¹⁴ ซึ่งเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพมาประยุกต์เป็นกรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการสร้างแนวทางการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพนักงานในสถานประกอบการต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ
2. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ
3. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลโครงสร้างองค์ประกอบการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการกับข้อมูลเชิงประจักษ์

สมมติฐานการวิจัย

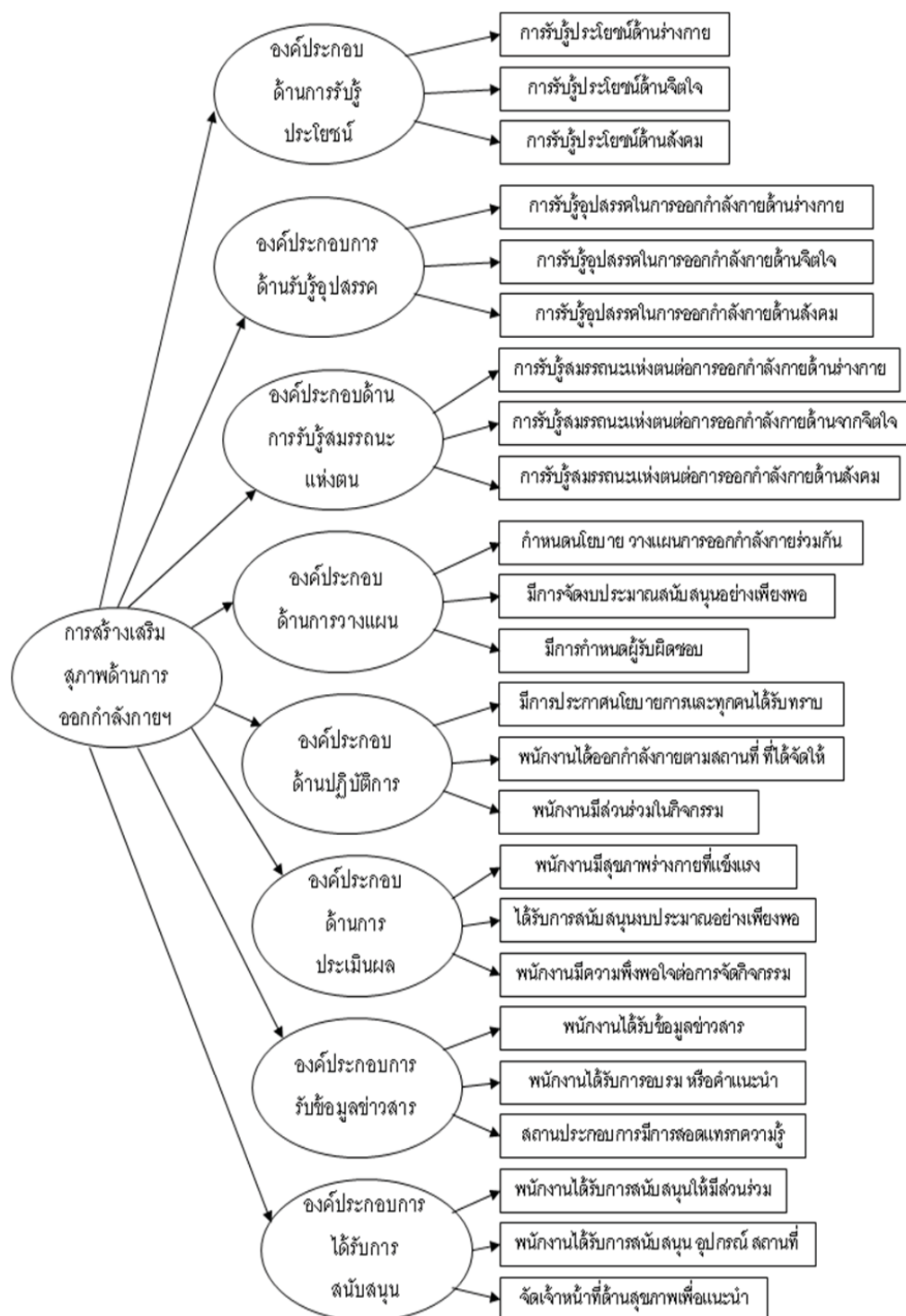
1. โมเดล โครงสร้างองค์ประกอบการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบ ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกาย ด้านการวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย ด้านการปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย ด้านการประเมินผล การสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย ด้านการได้รับการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกายจากสถานประกอบการ และด้านการรับข้อมูลข่าวสารการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย

2. โมเดล โครงสร้างองค์ประกอบการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การนำแนวคิด PRECEDE-PROCEED MODEL ของ Green and Kreuter¹² มาประยุกต์ร่วมกับแนวคิดในการส่งเสริมสุขภาพของ Pender¹³ และแนวคิดทางการจัดการของ Bridges and Roquemore¹⁴ มาประยุกต์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปเป็นองค์ประกอบสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการได้ทั้งหมด 8 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ประโยชน์ด้านร่างกาย ด้านการรับรู้ประโยชน์ด้านจิตใจ ด้านการรับรู้ประโยชน์ด้านสังคม องค์ประกอบด้านการ

รับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้อุปสรรคด้านร่างกาย ด้านการรับรู้อุปสรรคด้านจิตใจ ด้านการรับรู้อุปสรรคด้านสังคม องค์ประกอบด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายมี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อด้านร่างกาย ด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อด้านจิตใจ ด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อด้านสังคม องค์ประกอบด้านการวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายมี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการกำหนดนโยบายและวางแผน ด้านการจัดงบประมาณสนับสนุนกิจกรรม ด้านการกำหนดผู้รับผิดชอบ องค์ประกอบด้านปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายมี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการประกาศนโยบายให้พนักงานทุกคนได้รับทราบ ด้านพนักงานได้ออกกำลังกายตามสถานที่ที่สถานประกอบการได้จัดให้ ด้านการมีส่วนร่วมของพนักงาน องค์ประกอบด้านการประเมินผลด้านการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายมี 3 ด้าน ได้แก่ การประเมินด้านภาวะสุขภาพ การประเมินผลด้านกระบวนการ การประเมินผลด้านความพึงพอใจ องค์ประกอบด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกายมี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารผ่านทางสื่อต่างๆ ด้านการอบรมหรือคำแนะนำ ด้านการสอดแทรกความรู้ องค์ประกอบด้านการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายจากสถานประกอบการมี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการแข่งขัน ด้านการสนับสนุน อุปกรณ์ สถานที่ ด้านจัดเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำ ผู้วิจัยจึงสร้างเป็นโมเดลสมมติฐานองค์ประกอบการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดลสมมติฐานองค์ประกอบการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการผลิตเนื้อไก่แปรรูป (มาตรฐานส่งออก) จำนวน 86 แห่ง จำนวนพนักงาน 143,860 คน¹⁵

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นพนักงานในสถานประกอบการผลิตเนื้อไก่แปรรูป (มาตรฐานส่งออก) ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Gall, Brog & Gall)¹⁶ ซึ่งสุ่มได้สถานประกอบการผลิตเนื้อไก่แปรรูป (มาตรฐานส่งออก) ในจังหวัดชลบุรีจำนวน 2 แห่ง สถานประกอบการทั้ง 2 แห่ง มีจำนวนพนักงานดังนี้ สถานประกอบการแห่งที่ 1 มีจำนวนพนักงาน 2,030 คน สถานประกอบการแห่งที่ 2 มีจำนวนพนักงาน 2,106 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดย นงลักษณ์ วิรัชชัย¹⁷ ได้เสนอแนะว่าอัตราส่วนระหว่างหน่วยตัวอย่างและจำนวนพารามิเตอร์หรือตัวแปรควรจะเป็น 20 หน่วยต่อ 1 ตัวแปรสังเกตได้ สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีตัวแปรสังเกตได้ 24 ตัว จึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 480 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งการเก็บข้อมูลจากสถานประกอบการผลิตเนื้อไก่แปรรูป (มาตรฐานส่งออก) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวนแห่งละ 240 คน โดยกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวได้จากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ด้วยวิธีการจับฉลากจากรายชื่อพนักงาน ซึ่งมีเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria) คือต้องเป็นพนักงานที่มีอายุงานตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปและต้องไม่มีโรคประจำตัว

เครื่องมือและคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ ที่มีเนื้อหา 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ส่วนที่เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถาม จำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 2 ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงาน ซึ่งมีลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามแบบของลิเคิร์ท โดยวัดทั้งหมด 8 องค์ประกอบ 24 ด้าน จำนวน 42 ข้อ

โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นและให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบและหาค่าความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Content validity index-CVI) อยู่ระหว่าง 0.80 ถึง 1.00 และได้นำไปทดลองใช้ (Try Out) กับพนักงานในสถานประกอบการที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา จำนวน 30 คน นำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกโดยมีอำนาจจำแนกระหว่าง 0.250 ถึง 0.906 และวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.935

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอน และรายละเอียดของการตอบแบบสอบถาม และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม 2559 ถึงวันที่ 31 กรกฎาคม 2559 ได้แบบวัดครบจำนวน 480 ฉบับ แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา เพื่อหาลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง

2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการวัดการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานโดยใช้โปรแกรมลิสรด เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (Second Order Confirmatory Factor Analysis) และใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ค่าอันดับของตัวแปร ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient) ค่าความแปรปรวน ค่า Bartlett's Test ค่า Kaiser-Meyer - Olkin และค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 และ .05

การพิทักษ์สิทธิ

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2559

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาในส่วนของคุณลักษณะทั่วไป พบว่าพนักงานในสถานประกอบการส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 64.0 และเพศชายร้อยละ 36.0 อายุ

ของพนักงานส่วนใหญ่อยู่ระหว่างอายุ 15 – 29 ปี คิดเป็นร้อยละ 51.2 รองลงมาคืออายุระหว่าง 30 – 44 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.7 พนักงานส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 94.8 และมีโรคประจำตัวร้อยละ 5.2 โดยป่วยด้วยโรคเบาหวานมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 3.3 รองลงมาป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงคิดเป็นร้อยละ 1.7 พนักงานส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติคิดเป็นร้อยละ 62.1 และส่วนใหญ่มีรอบเอวอยู่ระดับปกติคิดเป็นร้อยละ 79.4 พนักงานส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 63.8 โดยส่วนใหญ่มีรูปแบบการออกกำลังกายโดยการวิ่งคิดเป็นร้อยละ 30.1 รองลงมาคือรูปแบบออกกำลังกายโดยการเล่นฟิตเนสคิดเป็นร้อยละ 25.1 พนักงานส่วนใหญ่มีความบ่อยของการออกกำลังกายไม่แน่นอนคิดเป็นร้อยละ 53.9 รองลงมาคือมีการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 26.1 พนักงานส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายเท่ากับหรือมากกว่า 30 นาทีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 48.7 รองลงมาคือมีการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 15 – 29 นาที คิดเป็นร้อยละ 30.1 พนักงานส่วนใหญ่ใช้ช่วงเวลาในการออกกำลังกายหลังเลิกงานคิดเป็นร้อยละ 89.8 และพนักงานส่วนใหญ่ได้รับความรู้เรื่องการออกกำลังกายจากอินเทอร์เน็ตคิดเป็นร้อยละ 92.1 รองลงมาคือได้รับความรู้เรื่องการออกกำลังกายจากบอร์ดหรือป้ายให้ความรู้ คิดเป็นร้อยละ 74.0 พนักงานส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายมีความจำเป็นมากคิดเป็นร้อยละ 51.0 รองลงมาคือมีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายมีความจำเป็นปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.7 รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของพนักงานในสถานประกอบการ จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	รวม	
	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	173	36.0
หญิง	307	64.0
รวม	480	100.0
อายุ		
15 – 29 ปี	246	51.2
30 – 44 ปี	205	42.7
44 – 59 ปี	29	6.1
รวม	480	100.0
อายุ ต่ำสุด 18 ปี สูงสุด 57 ปี		
เฉลี่ย = 30.63 ปี SD = 7.81		
การเจ็บป่วย มีโรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	455	94.8
โรคเบาหวาน	16	3.3
โรคความดันโลหิตสูง	8	1.7
โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง	1	0.2
รวม	480	100.0
ค่าระดับดัชนีมวลกาย		
ปกติ	298	62.2
เกิน	63	13.1
เริ่มอ้วน	102	21.2
อ้วน	17	3.5
รวม	480	100.0
ระดับรอบเอว		
ปกติ	381	79.4
เกินมาตรฐาน	99	20.6
รวม	480	100.0

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของพนักงานในสถานประกอบการ จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	รวม	
	จำนวน	ร้อยละ
พฤติกรรมการออกกำลังกาย		
มีการออกกำลังกาย	306	63.8
ไม่มีการออกกำลังกาย	174	36.2
รวม	480	100.0
รูปแบบการออกกำลังกาย		
เดิน	49	16.0
วิ่ง	92	30.1
เต้นแอโรบิก	41	13.4
เล่นฟิตเนส	78	25.5
เล่นฟุตบอล	46	15.0
รวม	306	100.0
ความถี่ของการออกกำลังกาย		
อย่างน้อย 3 วัน ต่อ สัปดาห์	80	26.1
1-2 วัน ต่อ สัปดาห์	61	20.0
ไม่แน่นอน	165	53.9
รวม	306	100.0
การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย		
เท่ากับหรือมากกว่า 30 นาทีขึ้นไป	149	48.7
15 - 29 นาที	92	30.1
น้อยกว่า 15 นาที	65	21.2
รวม	306	100.0
ช่วงเวลาที่ท่านออกกำลังกาย		
ก่อนเข้าทำงาน	28	9.2
ช่วงเวลาพัก	3	1.0
หลังเลิกงาน	275	89.8
รวม	306	100.0

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของพนักงานในสถานประกอบการจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	รวม	
	จำนวน	ร้อยละ
ได้รับความรู้เรื่องการออกกำลังกาย		
การอบรม	46	9.6
ได้รับคำแนะนำ	288	60.0
อินเทอร์เน็ต	442	92.1
โทรทัศน์	157	32.7
วีซีดี	39	8.1
เสียงตามสาย	161	33.5
บอร์ดหรือป้ายให้ความรู้	355	74.0
ระดับความคิดเห็นความจำเป็นในการออกกำลังกาย		
มีความจำเป็นมาก	245	51.0
มีความจำเป็นปานกลาง	200	41.7
มีความจำเป็นน้อย	35	7.3
รวม	480	100.0

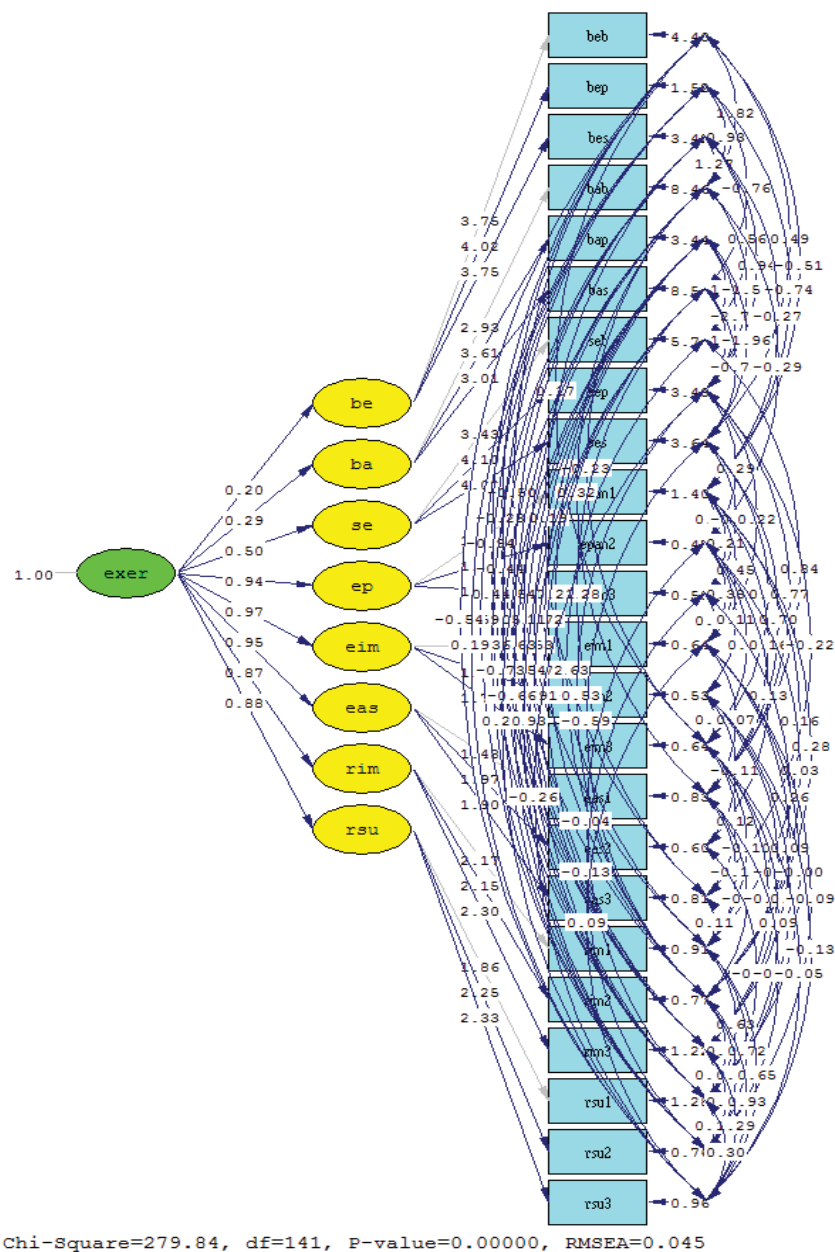
2. ผลการศึกษาตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบ การสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของ พนักงานในสถานประกอบการ โดยภาพรวมตัวแปร ที่เป็นองค์ประกอบการสร้างเสริมสุขภาพด้านการ ออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ พบว่ามีความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวแปรโดยเฉลี่ยตั้งแต่ ระดับน้อยถึงระดับมาก ซึ่งมีตัวแปรที่มีความคิดเห็น โดยเฉลี่ยระดับมาก จำนวน 10 ตัวแปร ตัวแปรที่มี ความคิดเห็นโดยเฉลี่ยระดับปานกลาง จำนวน 25 ตัวแปร และตัวแปรที่มีความคิดเห็นโดยเฉลี่ยระดับ น้อย จำนวน 7 ตัวแปร โดยตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมาก ที่สุด คือ ตัวแปรที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายทำให้ ร่างกายแข็งแรง และเคลื่อนไหวได้ดี ส่วนตัวแปรที่ เกี่ยวกับการออกกำลังกายช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันป้องกันโรค ทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยง่าย กับตัวแปรเกี่ยวกับ

การออกกำลังกายช่วยให้สมองไม่ตึงเครียด ผ่อนคลาย นอนหลับสนิท มีค่าเฉลี่ยรองลงมา ส่วนตัวแปร ที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือตัวแปรที่เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายน่าเบื่อ ไม่สนุกสนาน ไม่เบิกบานใจ กับตัวแปรที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่เป็น ทำ ให้อาย จึงไม่ไปออกกำลังกาย ซึ่งเมื่อพิจารณาค่า ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 1.45 -1.69 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นต่อตัวแปร สอดคล้องกัน

3. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน อันดับสองขององค์ประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถาน ประกอบการ พบว่า องค์ประกอบการสร้างเสริม สุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถาน ประกอบการทั้ง 8 องค์ประกอบ มีค่าเป็นบวก และ

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จัดเรียงลำดับตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบจากมากไปน้อย ดังนี้ องค์ประกอบด้านการปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย องค์ประกอบด้านการประเมินผลการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย องค์ประกอบด้านการวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย องค์ประกอบที่ได้รับการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพจากสถานประกอบการ องค์ประกอบการรับข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกาย องค์ประกอบด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกาย องค์ประกอบด้านการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย องค์ประกอบด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.97, 0.95, 0.94, 0.88, 0.87, 0.50, 0.29, 0.20 ตามลำดับ นั่นคือ องค์ประกอบด้านการปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย มีน้ำหนักมากที่สุด ขณะที่

องค์ประกอบด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีน้ำหนักน้อยที่สุด ที่สามารถส่งผลให้พนักงานในสถานประกอบการมีการออกกำลังกายจากการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลองค์ประกอบการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการปรากฏว่า ค่าสถิติ X^2 เท่ากับ 279.84 ค่า df เท่ากับ 141 ค่า X^2/df เท่ากับ 1.98 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.954 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับค่าแล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.901 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (SRMR) เท่ากับ 0.070 และค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.045 แสดงว่าโมเดลองค์ประกอบการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองโมเดลการสร้างเสริมสุขภาพ
ด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาองค์ประกอบการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการพบว่าได้ทั้งหมด 8 องค์ประกอบ คือ ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกาย ด้านการวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย ด้านการปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย ด้านการประเมินผลการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย ด้านการได้รับการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกายจากสถานประกอบการ และด้านการรับข้อมูลข่าวสารการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย โดยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

จากโมเดลสมมติฐานองค์ประกอบการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายสำหรับพนักงานในสถานประกอบการ พบว่า องค์ประกอบด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกาย สอดคล้องกับแนวคิดในการส่งเสริมสุขภาพของ Pender¹³ โดยการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะตนเอง ในการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ¹² ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสิริพรรณ พันธุ์พิบูลย์¹⁸ ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมทันตสุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดอำนาจเจริญ อีกทั้งจากการศึกษาของดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ และคณะ¹⁹ ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจไทย และการศึกษาของปริมประภา ก้อนแก้ว และคณะ²⁰ ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยทำนายพฤติกรรมสร้างเสริม

สุขภาพของข้าราชการที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ โดยพบว่า การรับรู้สมรรถนะในตนเอง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถร่วมกันทำนายการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพได้ ร้อยละ 50.80 และร้อยละ 41.1 ตามลำดับ เนื่องจากการรับรู้ประโยชน์จากการปฏิบัติพฤติกรรมเป็นแรงเสริมทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมตามประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาหากพบว่าพฤติกรรมนั้นให้ผลทางบวกต่อตนเอง ประโยชน์จากการปฏิบัติพฤติกรรมอาจจะเป็นทั้งประโยชน์ภายนอกและภายใน ประโยชน์จากภายใน ได้แก่ การเพิ่มความตื่นตัว หรือการลดความรู้สึกเมื่อยล้า ส่วนประโยชน์จากภายนอกนั้น ได้แก่ การได้รับรางวัลเงินทอง หรือความเป็นไปได้ของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดจากผลของการปฏิบัติพฤติกรรม ในระยะแรกประโยชน์จากภายนอกจะเป็นที่รับรู้มากกว่า แต่ประโยชน์ภายในนั้นจะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องมากกว่า การรับรู้ประโยชน์เป็นส่วนหนึ่งที่ผลักดันให้พนักงานเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ถ้าเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพภายใต้อุปสรรคหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และเกิดการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมในระดับสูงซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพลดลงได้ และอุปสรรคเป็นสิ่งขัดขวางที่ทำให้บุคคลไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งอุปสรรคมีทั้งอุปสรรคภายในและภายนอกของบุคคล อุปสรรคภายในที่เกิดขึ้น ได้แก่ ความขี้เกียจ ความไม่รู้ ไม่มีเวลา ไม่พึงพอใจ ถ้าต้องปฏิบัติพฤติกรรมและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับพฤติกรรม เป็นต้น ส่วนอุปสรรคภายนอกที่เกิดขึ้น ได้แก่ สถานภาพทางเศรษฐกิจ ขาดแคลนสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรมดังเช่น ค่าใช้จ่ายสูง การรับรู้ว่ายาก สภาพอากาศ และความไม่สะดวก เป็นต้น อุปสรรคในการ

ปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนี้อาจเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงหรือเป็นสิ่งที่บุคคลคาดคิดก็ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม และมีผลต่อแรงจูงใจของบุคคลให้หลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้¹³

ส่วนองค์ประกอบด้านการวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย ด้านการปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย ด้านการประเมินผลการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบนี้สอดคล้องกับแนวคิดทางการจัดการของ Bridges and Roquemore¹⁴ และสอดคล้องกับการศึกษาของวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย²¹ ที่ได้ประมวลและสังเคราะห์ข้อมูลสถานการณ์ การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ : กรณีวัยทองและวัยทำงานซึ่งพบว่าการทำให้การดำเนินงานมีความชัดเจนตามจุดมุ่งหมาย มีการกำหนดภารกิจ และกลยุทธ์ที่สอดคล้อง มีประสิทธิภาพ มีการสร้างแนวร่วม โดยทุกคนในองค์กรต้องมีความเข้าใจกัน และได้รับความร่วมมือจากทั้งฝ่ายจัดการและพนักงาน มีผู้รับผิดชอบในโครงการต่าง ๆ มีการสร้างทีมงานในการดำเนินงาน และจัดตั้งคณะกรรมการความรับผิดชอบวางแผน ดำเนินการ และประเมินผลเพื่อให้เกิดความยั่งยืน เพราะองค์ประกอบเหล่านี้เป็นปัจจัยเอื้อที่มีความสำคัญ สามารถนำมาใช้เป็นวิธีการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพดี¹²

นอกจากนี้ องค์ประกอบด้านการได้รับการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกายจากสถานประกอบการ และด้านการรับข้อมูลข่าวสารการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบของปัจจัยเสริมที่สำคัญที่ทำให้การดำเนินงานการสร้างเสริมสุขภาพประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด PRECEDE-PROCEED MODEL ของ Green and Kreuter¹² และสอดคล้องกับการศึกษาของสุรรัตน์ รุ่งเรืองและสมเกียรติ

สุนันทพงศ์²¹ ที่พบว่าการได้รับข้อมูลข่าวสาร และการได้รับการสนับสนุนจากสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพราะองค์ประกอบเหล่านี้เป็นปัจจัยเสริมที่สำคัญที่ทำให้พนักงานเกิดการรับรู้ในการสร้างแรงจูงใจภายนอก เพื่อกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจภายใน แต่จะต้องมีการสนับสนุนให้เกิดความต่อเนื่อง และสนองต่อความต้องการของพนักงาน จึงจะทำให้พนักงานเกิดแรงจูงใจภายใน และส่งผลให้พนักงานมีการออกกำลังกายจนเกิดเป็นนิสัยหรือความเคยชิน¹³

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้บริหารสถานประกอบการสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ เพื่อให้พนักงานในสถานประกอบการมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะส่งผลให้พนักงานมีภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี สถานประกอบการลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และช่วยให้ผลผลิตที่ได้มีคุณภาพสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพิ่มเติมจากการวิจัยนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกและทราบถึงปัญหา ผลกระทบที่เกิดขึ้น ซึ่งวิจัยเชิงปริมาณอาจไม่สามารถเข้าถึงในข้อมูลส่วนนี้ได้
2. ควรนำผลวิจัยที่ได้มาต่อยอดในการทำวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบแนวทางการจัดการสร้างเสริมสุขภาพด้านออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ
3. ควรมีการศึกษาวิจัยลักษณะนี้ในด้านอื่นๆ เช่น การสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านอบายมุข ด้านอุบัติเหตุ เป็นต้น เพื่อพิสูจน์ว่าองค์ประกอบเหล่านี้มีความเหมาะสม และสามารถใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพด้านอื่นๆได้หรือไม่

REFERENCES

1. Chindawatana, A., Achananuparp, S., Pipatrojanakamon, S. Health promotion: concepts principles and lessons of Thailand. Bangkok: Moshoubaan, 2007. (in Thai)
2. World Health Organization. Ottawa Charter For Health Promotion. Geneva: WHO, 1986.
3. National Statistics Office. Health status of workers thailand. Bangkok: National Statistical Office, 2010. (in Thai)
4. Karoonngamphan, M., Suvaree, S., Numfone, N. Health Behaviors and Health Status of Workers: A Case Study of Workplaces in Sathorn District, Bangkok Metropolitan. ongklanagarind Journal of Nursing, 2012; 32(3): 51-66. (in Thai)
5. Intawong, C., Kamkaew, K., Rheanpumikankit, S., Srechan, R. Health promotion and disease prevention of workers in small and medium factories, Rayong province. Thammasat Medical Journal, 2013; 13(3): 340-351. (in Thai)
6. Ministry of Tourism and Sports. National Development Plan Of sport 5, (2012-2016). Bangkok: Printing Trade Organization of Suksapan, 2011. (in Thai)
7. Kaso M, Sangsupawanich P, Phakthongsuk P. Prevalence of health-risk behaviors among employees in medium-sized factories. Songkhla province. Songkla Med J, 2009; 27(2): 106- 116. (in Thai)
8. Sukdee, C., Chanprasit, C., Songkham, W. Health Status and Health Protective Behaviors Among Wooden Furniture Workers in Small and Medium Sized. Thai Journal of Nursing Council, 2010, 25(3): 121-139. (in Thai)
9. Kawela, S., Kengganpanich, M., Kengganpanich, T., Benjakul, S. Exercise Behavior Among Employees of Industries in Bangkok. Journal of Health Education, 2013; 36(123): 81-93. (in Thai)
10. Methakanjanasak, P., Methakanjanasak, N. Model of Self-Awareness Development for Performing Regular Exercise at Personal and Family Level. Journal of Nurses' Association of Thailand and, North-Eastern Division, 2013; 31(3): 124-133. (in Thai)
11. Ministry of Tourism and Sports. National Development Plan Of sport 5, (2012-2016). Bangkok: Printing Trade Organization of Suksapan, 2011. (in Thai)
12. Green, L.W., Kreuter, M.W. Health Promotion Planning An Education and Ecological Approach. (4th ed). Toronto: Mayfield Publishing Company, 2005.
13. Pender, N.J. Health promotion in nursing practice (3rd ed.). Connecticut : Appleton & Lange Stamford, 1996.
14. Bridges, F. J., & Roquemore, L. L. Management for athletic/ sport administration: Theory and practice. (3rd ed). Decatur, GA : ESM Books, 2001.

15. Department of International Trade Promotion. The export of frozen chicken and processed in December 2558. Bangkok: Ministry of Commerce, 2016. (in Thai)
16. Gall, M. D., Brog, W. R. & Gall, J. P. Education Research : An Introduction (6th ed). NewYork : Longman Publisher, 1996.
17. Wiratchai, N. LISREL model: Analysis Statistic for Research, 3rd. Bangkok: Chulalongkorn University, 1999. (in Thai)
18. Panpibul, S. Dental Health Behaviors of the Elderly in Amnat Charoen Province. Research and Development Health System Journal, 2015; 7(2): 146-154. (in Thai)
19. Wattanakitkrileart, D., Saneha, C., Panitrat, R., Suvarnarong, K., Suebsuk, P., Kedcham, D., J Nurs Sci, 2011; 29(2): 133-142. (in Thai)
20. Konkaew, P., Suntayakorn, C., Prachanban, P., Wannapira, W. Factors Predicting Health Promoting Behaviors Among Civil Servants With Dyslipidemia. Journal of Nursing and Health Sciences, 2011; 5(3): 17-28. (in Thai)
21. College of Public Health Sciences, Chulalongkorn University. Data processing and synthesis situation The implementation of health promotion: The elderly and working. Bangkok: Chulalongkorn University, 2011. (in Thai)
22. Rongruang, S., Suknuntapong, S. Health Promoting Behavior among University Students in Prince of Songkla University, Pattani Campus. Journal of Behavioral Science, 2011; 17 (1) : 109-123. (in Thai)