

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

อริชัย นบนอบ *

(Received : March 17, 2023; Revised : May 10, 2023; Accepted : June 20, 2023)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนา ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ 2) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ประชากรที่ศึกษาคือบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ จำนวน 118 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย แบบสอบถามปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล แบบสอบถามปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไคสแควร์ และสถิติสัมพันธ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 74.6 2) ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ปัจจัยนำด้านเจตคติและด้านการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .001$) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ($p\text{-value} = .186$) ปัจจัยเอื้อด้านนโยบายสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ และสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .001$) ปัจจัยเสริมด้านการได้รับข่าวสารจากสื่อ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .001$)

ผลการศึกษาสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบ วางแผน และจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายแก่บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ รวมทั้งสามารถเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนด้านส่งเสริมสุขภาพที่ดีต่อประชาชนต่อไป

คำสำคัญ : บุคลากร, การออกกำลังกาย, พฤติกรรมการออกกำลังกาย

* นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ E-mail : athichainopnop@gmail.Com

Factors Related to Exercise Behavior of the Personnel in Muang Krabi Public Health Office, Krabi Province

Athichai Nopnop*

(Received : March 17, 2023; Revised : May 10, 2023; Accepted : June 20, 2023)

Abstract

The purposes of this descriptive research were to study 1) the exercise Behaviors of the Personnel in Muang District Public health office, Krabi Province 2) factors affecting the exercise behavior of the Personnel in Muang District Public health office Krabi Province of 118 people the Personnel in Muang District Public health office, Krabi Province. Data were collected using a questionnaire. The questionnaire consisted of demographical data. Predisposing factors test, enabling factors and reinforcing factors about exercise. Data were analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation, chi-square and Pearson's Product Moment Correlation Coefficients.

The results revealed that: 1) most of the sample groups had the exercise behaviors at the moderate level 74.6%. The Personality factor was not significantly related to exercise behavior of the Personnel, predisposing factor of Attitudes and Perceived benefits and barriers to exercise were significantly related to exercise behavior of the Personnel (p -value $< .001$). Knowledge towards exercise was not significantly related to exercise behavior in Personnel (p -value $< .186$), the Enabling factors such as Policy Municipality, Local and material in exercise were significantly related to exercise behavior of the personnel (p -value $< .001$). Reinforcing factors of the news media and Social support received from people were significantly related to exercise behavior of the Personnel (p -value $< .001$).

The findings suggest that used as a guideline for formulation, planning, and interventions focusing on promoting exercise behavior among personnel of Muang Krabi Public Health Office, and able to be good role model for health promoting in the people.

Keywords : Personnel, Exercise, Exercise Behavior

* Professional Public Health Academician ,Muang District Pulic health office Krabi Province
E-mail: athichainopnop@gmail. com

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญโดยมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้อวัยวะระบบต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ เช่นระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งบุคคลที่มีภาวะสุขภาพดีและบุคคลที่เจ็บป่วย อีกทั้งยังสามารถป้องกันโรคหรือลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด⁽¹⁾ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นและนำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ปัญหาดังกล่าวเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม

นโยบายตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564 ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การพัฒนาที่ยั่งยืน และคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี โดยมียุทธศาสตร์เร่งการเสริมสร้างสุขภาพคนไทยเชิงรุก ที่มุ่งสร้างเสริมให้คนไทยทุกช่วงวัยมีสุขภาพดี มีระบบการป้องกันควบคุมโรคและปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้น อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การออกกำลังกายจึงเป็นเครื่องมือส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชากรและพัฒนาศักยภาพของคนให้มีความสมบูรณ์ด้านร่างกาย สังคม อารมณ์และจิตใจ มีความพร้อมในการรองรับการเปลี่ยนแปลงในทุกสถานการณ์⁽²⁾

ในช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลให้คนไทยมีพฤติกรรมออกกำลังกายลดลง กระทรวงสาธารณสุขได้มีการขับเคลื่อนนโยบาย ด้านส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ประชาชนผ่าน 4 มาตรการหลัก ได้แก่ (1) สร้างเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง (2) ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาพที่ดี (3) ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยใช้เทคโนโลยีรูปแบบใหม่ สื่อสารเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดของประชาชน และนำไปสู่การออกกำลังกายระดับประเทศ และ (4) ส่งเสริมให้บุคลากรสาธารณสุขเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model) เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย

ที่สามารถทำได้ด้วยตนเองเตรียมพร้อมสู่วิถีชีวิตใหม่ (New normal) ด้วยรูปแบบของกิจกรรมในการออกกำลังกายที่หลากหลาย ที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพครั้งใหญ่ของประเทศ⁽³⁾

บุคลากรสาธารณสุขถือเป็นหัวใจสำคัญของระบบสุขภาพ ทำหน้าที่ให้บริการด้านสุขภาพ เป็นกลุ่มหนึ่งที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม และยังมีหลากหลายของบทบาทหน้าที่ ภาระงาน ประกอบกับสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ความรับผิดชอบในครอบครัว มีความเร่งรีบในการใช้ชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค การออกกำลังกายสม่ำเสมอและถูกต้อง เป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ มีภาพลักษณ์ที่ดีแก่ผู้มารับบริการและประชาชนทั่วไป ดังนั้นนโยบายสาธารณสุขในการพัฒนาบุคลากรสุขภาพให้มีประสิทธิภาพ

การสำรวจภาวะสุขภาพและการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขเมือง จังหวัดกระบี่ พ.ศ.2564 พบว่า บุคลากรมีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ดังนี้ ไม่ออกกำลังกายเลยร้อยละ 58 ออกกำลังกายเพียง 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 24.3 ออกกำลังกาย 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 8.8 และออกกำลังกายมากกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 9 กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 66.7 บอกเหตุผลว่า ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ประกอบกับผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2564 พบว่ามีผลการตรวจที่ผิดปกติดังนี้ คือ ค่าBMI เกินค่าปกติ ร้อยละ 28 ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดเกินค่าปกติ ร้อยละ35⁽⁴⁾ กล่าวได้ว่าบุคลากรสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ มีสัญญาณบ่งชี้ถึงความเสี่ยงซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคในอนาคตได้

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายที่ผ่าน พบว่ามีปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกายทัศนคติและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ด้านนโยบายของหน่วยงาน และสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่างๆ การศึกษาปัจจัยเหล่านี้

ทำให้ทราบว่าการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมนอกจากจะส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลแล้วยังส่งผลต่อประสิทธิภาพและคุณภาพการทำงานอีกด้วย⁽⁵⁾

ดังนั้นผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุข จึงได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ โดยใช้กรอบแนวคิด PRECEDE MODEL มาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ซึ่งนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานนำไปสู่แนวทางในการพัฒนาและปรับเปลี่ยนนโยบายการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายให้ตรงตามพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุข และเป็นแบบอย่างให้กับประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่
2. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

ตัวแปรต้น

ปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล

- เพศ
- อายุ
- สถานภาพการสมรส
- ระดับการศึกษา
- รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
- โรคประจำตัว
- ระยะเวลาการทำงาน

ปัจจัยนำ

- ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย

สมมติฐานวิจัย

1. ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่
2. ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

กรอบแนวคิดการวิจัย

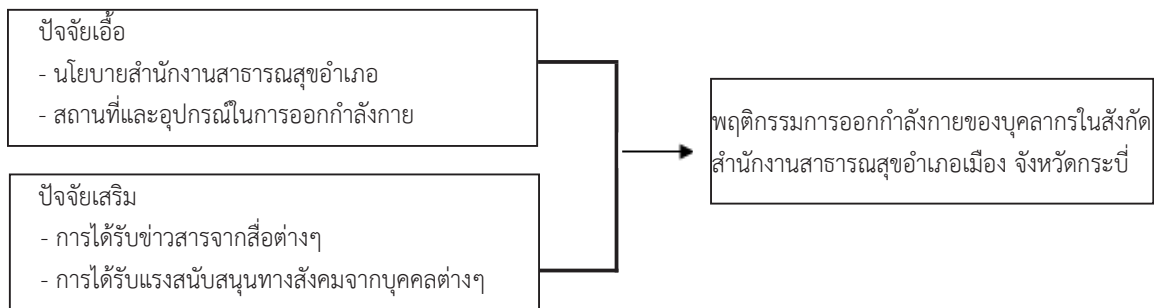
จากการทบทวนแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีปัจจัยหลายอย่างที่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์แนวคิดทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) ร่วมกับแนวคิด PRECEDE MODEL แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) ของ เบคเกอร์⁽⁶⁾ ซึ่งประกอบด้วย 1) ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคเรื่องการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล โดยสรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยดังภาพที่ 1

ตัวแปรตาม

พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ระเบียบวิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคลากรที่ปฏิบัติงานในสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง และบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน 13 แห่ง ที่มีรายชื่อปฏิบัติงานในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ จำนวน 118 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาและดัดแปลงจากแนวคิดของรัตน์ กัมพลชัย อีวส์สดี⁽⁷⁾ โดยกำหนดให้แบบสอบถามสอดคล้องกับตัวแปรแต่ละตัวตามที่ใช้ในศึกษา เนื้อหาในแบบสอบถามแบ่งเป็น 5 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคล จำนวน 7 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา โรคประจำตัว และกรอกข้อมูลลงในช่องว่าง ได้แก่ อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และระยะเวลาการทำงาน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำ ประกอบด้วย

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อ ซึ่งมีลักษณะคำถามแบบเลือกตอบ แบ่งเป็น ใช่ ไม่ใช่ โดยกำหนดเกณฑ์และการวิเคราะห์คะแนน ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน การแปลความหมายการให้คะแนน แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ของบลูม⁽⁸⁾ ดังนี้ ความรู้ระดับดี (16 คะแนนขึ้นไป) ความรู้ระดับปานกลาง (12-15 คะแนน) ความรู้ระดับต่ำ (ต่ำกว่า 12 คะแนน)

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 17 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า โดยมีมาตรวัด 4 หน่วย คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง การแปลความหมายระดับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยใช้เกณฑ์ของบลูม⁽⁸⁾ ดังนี้ เจตคติระดับดี (55 คะแนนขึ้นไป) เจตคติระดับปานกลาง (41-54 คะแนน) เจตคติระดับต่ำ (ต่ำกว่า 41 คะแนน)

การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย จำนวน 14 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า โดยมีมาตรวัด 4 หน่วย คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง การแปลความหมายระดับการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยใช้เกณฑ์ของบลูม⁽⁸⁾ ดังนี้ การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคระดับดี (45 คะแนนขึ้นไป) การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคระดับปานกลาง (34-44 คะแนน) การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคระดับต่ำ (ต่ำกว่า 34 คะแนน)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกาย จำนวน 14 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า โดยมีมาตรวัด 4 หน่วย คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง การแปลความหมายระดับปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยใช้เกณฑ์ของบลูม⁽⁸⁾ ดังนี้ ปัจจัยเอื้อระดับดี (45 คะแนนขึ้นไป) ปัจจัยเอื้อระดับปานกลาง (34-44 คะแนน) ปัจจัยเอื้อระดับต่ำ (ต่ำกว่า 34 คะแนน)

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 14 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า โดยมีมาตรวัด 4 หน่วย คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง การแปลความหมายระดับปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยใช้เกณฑ์ของบลูม⁽⁸⁾ ดังนี้ ปัจจัยเสริมระดับดี (45 คะแนนขึ้นไป) ปัจจัยเสริมระดับปานกลาง

(34-44 คะแนน) ปัจจัยเสริมระดับต่ำ (ต่ำกว่า 34 คะแนน)

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมอาการออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราวัดประเมินค่า โดยมีมาตราวัด 4 หน่วย คือ ปฏิบัติมาก ปฏิบัติค่อนข้างมาก ปฏิบัติค่อนข้างน้อย และปฏิบัติน้อย การแปลความหมายระดับพฤติกรรมอาการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ของบลูม(8) ดังนี้ พฤติกรรมอาการออกกำลังกายระดับดี (64 คะแนนขึ้นไป) พฤติกรรมอาการออกกำลังกายระดับปานกลาง (48-63 คะแนน) พฤติกรรมอาการออกกำลังกายระดับต่ำ (ต่ำกว่า 48 คะแนน)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา แบบสอบถามทั้งฉบับ ได้รับการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน แบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างคำถามและวัตถุประสงค์ (index of item Objective Congruence: IQC) ได้ค่าระหว่าง 0.78 - 0.90 ทำการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยทดลองใช้เครื่องมือกับบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขต่างอำเภอ ในจังหวัดกระบี่ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แบบสอบถามความรู้ใช้ KR-20 ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.78 ส่วนแบบสอบถามส่วนที่ 3-5 ใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแต่ละด้าน ดังนี้ เจตคติ การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมอาการออกกำลังกาย มีค่าความเชื่อมั่น 0.82, 0.90, 0.88 และ 0.87 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกระบี่แล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง อธิบายรายละเอียดโครงการวิจัย พร้อมทั้งแจกเอกสารคำอธิบายโครงการเพื่อเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ซักถามและให้เวลาตัดสินใจ เมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ลงนามเป็นลายลักษณ์อักษรในเอกสารยินยอม

2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม

ในระดับตำบล โดยเก็บรวบรวมข้อมูลที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแต่ละพื้นที่อำเภอเมือง จำนวน 13 แห่ง แห่งละ 1 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

3. รวบรวมแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม นำไปวิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งอภิปรายผลและข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ข้อมูลปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ใช้สถิติจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมอาการออกกำลังกายโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ (Chi - square) ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอาการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson,s Product Moment Correlation Coefficients)

จริยธรรมวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกระบี่ รหัสโครงการ KBO-IRB 2022/008.1505 เลขที่เอกสารรับรองหมายเลข KBO-IRB 2022/07.2607 รับรองเมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม 2565 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการเริ่มต้นเก็บข้อมูลวิจัยด้วยแบบสอบถามได้มีการชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย การปกปิดรายชื่อ และมีการขอความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรก่อนการสอบถามข้อมูล

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของประชากรที่ศึกษา จำนวน 118 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 88.1 มีอายุอยู่ในช่วง 31- 40 ปี ร้อยละ 42.0 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 74.6 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 84.7 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 40,000 บาท ร้อยละ 35.6 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 97.5 และระยะเวลาในการทำงานอยู่ในช่วง 1-10 ปี ร้อยละ 34.7 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ จำแนกตามข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล (N = 118)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	14	11.9
หญิง	104	88.1
อายุ (ปี)		
20 – 30 ปี	21	17.8
31 - 40 ปี	44	37.3
41 - 50 ปี	43	36.4
51 - 60 ปี	10	8.5
(Mean = 39.36 , S.D. = 9.104, Median= 38.0, Min= 21.0 , Max = 59.0)		
สถานภาพสมรส		
โสด	21	17.8
สมรส	88	74.6
หม้าย/หย่า/แยก	9	7.6
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น	3	2.5
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	11	9.3
อนุปริญญา/ปวส.	3	2.5
ปริญญาตรี	100	84.7
สูงกว่าปริญญาตรี	1	1.0
รายได้ (บาทต่อเดือน)		
5,000 – 10,000 บาท	11	9.3
10,001 – 15,000 บาท	14	11.9
15,001 – 20,000 บาท	14	11.9
20,001 - 30,000 บาท	13	11.0
30,001 – 40,000 บาท	24	20.3
มากกว่า 40,001 บาท	42	35.6
(Mean= 31,111.95, S.D. = 14,358.22 , Median = 32,505 , Min= 8,000 , Max = 60,000)		
โรคประจำตัว		
ไม่มี	115	97.5
มี	3	2.5

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ จำแนกตามข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล (N = 118) (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระยะเวลาในการทำงาน (ปี)		
1-10 ปี	41	34.7
11-20 ปี	31	26.3
21-30 ปี	36	30.5
31 ปีขึ้นไป	10	8.5
(Mean= 17.0, S.D. = 10.51 , Median = 15.50 , Min= 1, Max = 55)		

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 96.6) มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 72.0 และ 55.1) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในสังกัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ จำแนกตาม ระดับความรู้เจตคติ การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมการออกกำลังกาย (n=118)

ปัจจัย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย		
ระดับดี (16 คะแนนขึ้นไป)	114	96.6
ระดับปานกลาง (12-15 คะแนน)	4	3.4
ระดับต่ำ (ต่ำกว่า 12 คะแนน)	0	0
(Mean= 19.08, SD.= 1.44, Medain= 20.0, Min= 13.0, Max= 20.0)		
เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		
ระดับดี (55 คะแนนขึ้นไป)	60	50.8
ระดับปานกลาง (41-54 คะแนน)	58	49.2
ระดับต่ำ (ต่ำกว่า 41 คะแนน)	0	0
(Mean= 45.40, SD.= 5.19, Medain= 45.0, Min= 36.0, Max= 56.0)		
ปัจจัยเอื้อการออกกำลังกาย		
ระดับดี (45 คะแนนขึ้นไป)	21	50.8
ระดับปานกลาง (34-44 คะแนน)	85	49.2
ระดับต่ำ (ต่ำกว่า 34 คะแนน)	12	0
(Mean= 40.63, SD.= 6.08, Medain= 40.50, Min= 28.0, Max= 56.0)		

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในสังกัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ จำแนกตาม ระดับความรู้ เจตคติ การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมการออกกำลังกาย (n=118) (ต่อ)

ปัจจัย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปัจจัยเสริมการออกกำลังกาย		
ระดับดี (45 คะแนนขึ้นไป)	15	12.7
ระดับปานกลาง (34-44 คะแนน)	65	55.1
ระดับต่ำ (ต่ำกว่า 34 คะแนน)	38	32.2
(Mean= 39.31, SD.= 7.07, Medain= 40.0, Min= 29.0, Max= 56.0)		

บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 23.7 (M= 51.68, S.D. = 8.30) ดังตารางที่ 3
อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 74.6 รองลงมา มีพฤติกรรม

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในสังกัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ จำแนกตามระดับพฤติกรรม การออกกำลังกาย (N=118)

พฤติกรรมออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับดี (64 คะแนนขึ้นไป)	2	1.7
ระดับปานกลาง (48-63 คะแนน)	88	74.6
ระดับต่ำ (ต่ำกว่า 48 คะแนน)	28	23.7
(Mean= 51.68, SD.= 8.30, Medain= 54.0, Min= 33, Max= 66.0)		

พบว่าปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว และระยะเวลาการทำงานไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในสังกัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ จำแนกตามระดับพฤติกรรม การออกกำลังกาย (N=118)

ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล	พฤติกรรมออกกำลังกาย			X ²	p-value
	ปานกลาง	ต่ำ	รวม		
	จำนวน/ร้อยละ	จำนวน/ร้อยละ	จำนวน/ร้อยละ		
1. เพศ				1.261	0.261
ชาย	9 (10.0)	5 (17.9)	14 (11.9)		
หญิง	81 (90.0)	23 (82.1)	104 (88.1)		
2. อายุ (ปี)				0.266	0.606
20-40 ปี	50 (55.6)	14 (50.0)	64 (54.2)		
1-60 ปี	40 (44.4)	14 (50.0)	54 (45.8)		

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในสังกัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ จำแนกตามระดับพฤติกรรม การออกกำลังกาย (N=118) (ต่อ)

ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล	พฤติกรรมการออกกำลังกาย			X ²	p-value
	ปานกลาง	ต่ำ	รวม		
	จำนวน/ร้อยละ	จำนวน/ร้อยละ	จำนวน/ร้อยละ		
3.สถานภาพสมรส				0.332	0.847
โสด	15 (16.7)	6 (21.4)	21 (17.8)		
สมรส	68 (75.6)	20 (71.4)	88 (74.6)		
หม้าย/หย่า/แยก	7 (7.7)	2 (7.2)	9 (7.6)		
4. ระดับการศึกษา				0.876	0.349
มัธยมต้น/มัธยมปลาย/ปวช	10 (11.1)	5 (17.9)	15 (12.7)		
ปวส/อนุปริญญาขึ้นไป	80 (88.9)	23 (82.1)	103 (87.3)		
5.รายได้เฉลี่ยต่อเดือน				0.137	0.934
5,000 – 20,000 บาท	29 (32.2)	10 (35.7)	39 (33.0)		
20,001 – 35,000 บาท	18 (20.0)	5 (17.9)	23 (19.5)		
มากกว่า 35,000 บาท	43 (47.8)	13 (46.4)	56 (47.5)		
6.โรคประจำตัว				0.958	0.328
ไม่มี	87 (96.7)	28 (100)	115 (97.5)		
มี	3 (3.3)	0	3 (2.5)		
7.ระยะเวลาในการทำงาน (ปี)				0.005	0.946
1-20 ปี	54 (60.0)	17 (60.7)	71 (60.2)		
มากกว่า 20 ปี	36 (40.0)	11 (39.3)	47 (39.8)		

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองจังหวัดกระบี่พบว่า ปัจจัยนำด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ($p < 0.001$) ส่วนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($p = 0.186$) ปัจจัยเอื้อด้าน

นโยบายสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ และด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ($p < 0.001$) ปัจจัยเสริมการได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.001$) ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ (N= 118)

ปัจจัย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	p-value
ปัจจัยนำ		
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากร	0.123	0.186
เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากร	0.340	0.000**
การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย	0.429	0.000**
ปัจจัยเอื้อ		
ด้านนโยบายสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ	0.511	0.000**
ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	0.295	0.000**
ปัจจัยเสริม		
ด้านการได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ	0.293	0.001
ด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคล	0.239	0.009

**P- value< 0.001

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1.ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ การสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว และระยะเวลาการทำงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ สอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนกัมพลชัย อี๊สวัสดิ์⁽⁷⁾ ผลงานวิจัยของ ธนาสิทธิ์ วิจิตรพันธ์ และ ยุพิน กันทะวงศ์⁽⁹⁾ ที่พบว่าปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อาจเนื่องมาจากบุคลากรไม่ว่า เพศหญิง หรือเพศชาย อายุที่ต่างกัน สถานภาพ การสมรส ระดับการศึกษา รายได้ ซึ่งมีการเรียนรู้การออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็กจนเป็นผู้ใหญ่ ผ่านการศึกษาอบรมในเรื่องการดูแลสุขภาพมาแล้วทั้งสิ้น และในปัจจุบันมีสื่อๆที่เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหลายช่องทาง ข้อความรู้และข้อปฏิบัติสามารถทำความเข้าใจได้ไม่ยากและเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพโดยตรงซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของนาฏอนงค์ แผงพงษ์,

,นิตยากร ลุนพรม, วารุณี เตชะคุณารักษ์, ปาริชาติ สุภมารส และสุรางคนา มัณยานนท์⁽¹⁰⁾ และงานวิจัยของวิลาวัลย์ อาธิราช⁽¹¹⁾ พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน

2.ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

2.1 ปัจจัยนำ ด้านเจตคติการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.001$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพัชราภา ไชยรักษ์, ชาญชัย ขอบธรรมสกุล, รัตนา เสงส์สวัสดิ์ และวิมลมาลย์ สมคะเน⁽¹²⁾ ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการกีฬาแห่งประเทศไทย และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของชลลดา บุตรวิชา⁽¹³⁾ พบว่าการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย ที่มีความ

สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมเสริมสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย จึงทำให้บุคลากรส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ร่วมกับการรับรู้ว่าการออกกำลังกายแล้วจะได้รับประโยชน์อย่างไร ต่อสุขภาพของตนเอง แต่ไม่สอดคล้องกับผลงานวิจัยของรัตนกัมพลชัย อีวส์วีสต์⁽⁷⁾ ที่พบว่าเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรสังกัดเทศบาลตำบล ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรี บุคลากรทางด้านสาธารณสุขเป็นอาชีพที่เฉพาะทางด้านสุขภาพ และความรู้ที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ มีความรู้ในแต่ละด้านเป็นอย่างดี ทำให้ไม่ว่ากลุ่มตัวอย่างจะมีความรู้ในระดับใด ก็จะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวรรณนิภา สิริรัง, ลภัสรดา หนูคำ และณิชนัน รักษะเปา⁽⁵⁾ พบว่าความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุข

2.2 ปัจจัยเอื้อ ด้านนโยบายสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.001$) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อโนทัย ผลิตินนท์เกียรติ และคณะ⁽¹⁴⁾ พบว่า ปัจจัยเอื้อด้านความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับงานวิจัยของวิลาวัลย์ อาธิเวช⁽¹¹⁾ พบว่า ด้านสถานที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อาจเนื่องมาจากบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง อยู่ในพื้นที่เขตอำเภอเมือง มีสวนสาธารณะหรือสนามกีฬา การเดินทางสะดวก

2.3 ปัจจัยเสริม ด้านการได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ เนื่องจากการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ เช่น แอปพลิเคชันไลน์ โทรทัศน์ การได้รับรู้ข่าวสารใหม่ๆ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

สอดคล้องกับการศึกษาของนาฏอนงค์ แฝงพงษ์, นิตยากร ลุนพรม, วารุณี เตชะคุณรักษ์, ปาริชาติ สุภิมารส และสุรางคณา มัณยานนท์⁽¹⁰⁾ พบว่าการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของวิลาวัลย์ อาธิเวช⁽¹¹⁾ พบว่าด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้เนื่องจากบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ มีลักษณะครอบครัวขยาย การทำงานร่วมกัน ทำให้มีโอกาสพูดคุยและทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว และจากกลุ่มเพื่อนร่วมงานในสถานที่ทำงานร่วมกัน บุคลากรบางท่านพักอาศัยใกล้เคียงกัน

การนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ปัจจัยนำด้านความรู้ เจตคติ การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยดังกล่าว ไปใช้เป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบ วางแผน และพัฒนาเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรที่ไม่ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและสุขภาพของตนเอง เช่น การกำหนดนโยบายในการส่งเสริมออกกำลังกาย, การจัดกิจกรรมรณรงค์การออกกำลังกาย การจัดสรร เวลา สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้เพียงพอและเหมาะสมกับบริบทของแต่ละพื้นที่

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในรูปแบบอื่น เช่น แบบกึ่งทดลอง ออกแบบโปรแกรมเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ออกกำลังกาย การปฏิบัติทางจิตใจ และลดดัชนีมวลกายในบุคลากรสาธารณสุข

2. ควรมีศึกษาวิจัยเชิงพัฒนาความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในบุคลากรสาธารณสุขให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

3. ควรใช้วิธีการเชิงคุณภาพเข้ามาศึกษาบุคลากรสาธารณสุขที่ไม่สนใจออกกำลังกาย หรือส่งเสริมสนับสนุนให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย. รายงานประจำปี 2564 กรมอนามัย, สิ้นค้นเมื่อวันที่ 12 มกราคม 2565, จาก https://planning.anamai.moph.go.th/web-upload/20xa4d80079fdd38ace9fb48a050e5b52e4/202202/m_magazine/33359/3515/ffil_download/ed05f979653545a78aa292fea1adfaa3.pdf
2. Pender, J.N., Murdaugh, L.C., & Parsons, A. M. Health Promotion in Nursing Practice (5th ed.). Pearson Education, Inc: New Jersey. 2006.
3. กรมอนามัย. สส. ไข้โควิด19 ทำคนไทยพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่ม เตรียมเปิด “ก้าวท้าใจ season 2” กระตุ้น 5 แสนคนออกกำลังกาย 2563. สืบค้นเมื่อ 18 พฤศจิกายน 2563, จาก http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=17456
4. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง. รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่. 2564: 1-5.
5. วรณานิภา สิริรัง, ลภัสราดา หนู่มคำ และณิชนันท์ รักกะเปา. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขอำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน ปี 2563. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 2563; 28(9): 1655-1668.
6. Becker, M. H. The health belief model and personal health behavior. Health Education Monographs 1974; 2: 324-473. พันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุข
7. รัตน์กัมพลชัย อ้าวสวัสดิ์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสังกัดเทศบาลตำบล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกริก; 2559.
8. Bloom, B. s. Taxonomy of education objective: The classification of educational goals: Handbook II: Affective domain. New York: David Mckay Company; 1975.
9. ธนาสิทธิ์ วิจิตรพันธ์ และยุพิน กันทะวงศ์. ประสิทธิภาพของโปรแกรมปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่บุคลากรด้านสาธารณสุข. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมล้านนา 2561; 8(1): 1- 8.
10. นาฏอนงค์ แฝงพงษ์, นิตยากร ลุนพรม, วารุณี เตชะคุณารักษ์, ปาริชาติ สุภิมาสร และสุรางคณา มัณยานนท์. เอกสารประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 2. “การวิจัย 4.0 เพื่อการพัฒนาประเทศสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน. 2560; 2: 1023-1033.
11. วิลาวรรณ อธิเวช. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัดอุบลราชธานี. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี; 2558.
12. พิชราภา ไชยรักษ์, ชาญชัย ชอบธรรมสกุล, รัตนา เสงส์สวัสดิ์ และวิมลมาลย์ สมคะเน. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการกีฬาแห่งประเทศไทย. วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และสันทนาการ 2564; 47(2): 207-217.
13. ชลลดา บุตรวิศา. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมเสริมสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยเกริก; 2561
14. อนันท์ ผลิตพันธ์เกียรติ และคณะ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. วารสาร มจร. วิชาการ 2561; 21(42): 55-64.