

บทความวิจัย

พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร วิทยาลัยนครราชสีมา Exercise Behaviors of Personnel in Nakhonratchasima College

สาธิต สีเสนซุย (Satit Seesansui)*

รัชตะ รอดู่งเนิน (Ratchata Rosungnoen)*

Received: October 12, 2021

Revised: November 15, 2021

Accepted: March 29, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรวิทยาลัยนครราชสีมา เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรวิทยาลัย ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคลากรสายวิชาการ และสายสนับสนุนทั้งหมดจำนวน 158 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่าบุคลากรวิทยาลัยนครราชสีมา มีพฤติกรรม การออกกำลังกายประกอบด้วยด้านความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกายมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.48$, S.D. = 0.44) ด้านการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายมีคะแนนอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.11$, S.D. = 0.61) ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีคะแนนอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.20$, S.D. = 0.54) และด้านความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเองมีคะแนนอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.71) ผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดกิจกรรมขององค์กรเพื่อเสริมสร้างทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อีกทั้งผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นข้อมูลในการวิจัยพฤติกรรมออกกำลังกายต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย, การออกกำลังกาย, บุคลากรวิทยาลัย

*Corresponding author: Satit Seesansui; Email: satit@nmc.ac.th

*อาจารย์ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

* Instructor, Sport and Exercise Science, Faculty of Public Health, Nakhon Ratchasima College



Abstract

This research was a survey research on exercise behavior of personnel of Nakhonratchasima College. The objective of this research was to study the exercise behavior of the personnel staffs in the college. One hundred and fifty-eight of academic staffs were collected by purposive sampling. The questionnaire of exercise behavior was analyzed using percentage, mean and standard deviation. The results showed the knowledge of exercise principles was a very good level ($\bar{X} = 4.48$, S.D. = 0.44). Perception of benefits and values of exercise and self-readiness for exercise were high ($\bar{X} = 4.11$, S.D. = 0.61, $\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.71, respectively) However the attitude for exercise was low ($\bar{X} = 2.20$, S.D. = 0.54). The results of this study was a basic knowledge for guiding the organizational activities to build the positive attitude for exercise as well as further research regarding exercise among personnel of Nakhonratchasima College.

Keywords: Exercise behavior, Exercise, College personnel

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันเป็นสังคมที่เร่งรีบ และมีการแข่งขันสูงทำให้ผู้คนลืมนึกที่จะใส่ใจในวิถีชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพ มนุษย์ได้คิดค้นเทคโนโลยีขั้นสูงมากมาย เพื่ออำนวยความสะดวก ความสุขสบายจึงทำให้มนุษย์สมัยใหม่ต้องเผชิญหน้ากับความเสื่อมถอยของสุขภาพทางกายทางใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564 เน้นเรื่องของการส่งเสริมบทบาทของประชาชนให้มีศักยภาพมีความเข้มแข็งในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค มีวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพที่ดีในระดับบุคคล ครอบครัว สังคม รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ โดยการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน นักวิชาการภาคประชาสังคม (Ministry of Public Health, 2021) ซึ่งปัจจุบันสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ยังส่งผลกระทบต่อการทำงานของสถานบริการด้านสุขภาพ จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ดังกล่าวส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง การดำเนิน

ชีวิตในปัจจุบันมีความเร่งรีบ ประกอบกับสถานการณ์โรค COVID-19 ส่งผลให้ประชาชนไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย หรือไม่สามารถออกกำลังกายกลางแจ้งได้ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพได้ (Muangsri, Latcomom, Thesnon, & Prasomrak, 2020)

พฤติกรรมออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพด้านหนึ่งที่กระทรวงสาธารณสุข เล็งเห็นถึงความสำคัญ และหาแนวทางเพื่อส่งเสริมด้านนี้ให้เหมาะสมและเกิดผลดีต่อสุขภาพของประชาชน โดยได้ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายและได้มีการกำหนดมาตรฐานต่าง ๆ เพื่อมุ่งสนับสนุนให้ ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกหน่วยงานได้มีการออกกำลังกายกันอย่างถูกวิธีอย่างต่อเนื่อง (Faengpong et al., 2016) การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม จะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ซึ่งการออกกำลังกายมีประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม บุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้น อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยง จากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การออกกำลังกายจึงเป็นพฤติกรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง



เพื่อการมีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดี (Yim-iam, Penglee, & Boonchai, 2020). จากการศึกษางานวิจัยของ นนทชา วิมลวัฒนาและคณะ (Vimonwattana, Sangkapong, & Panriansaen, 2017) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพคณะแพทยศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช พบว่า พฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และ ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอยู่ในระดับมาก รวมถึง ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางตามลำดับ จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายนั้น มีความสัมพันธ์กับปัจจัยสำคัญ ๆ หลายปัจจัย อาทิเช่น ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ โดยปัจจัยสำคัญที่มี ผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้สถานภาพ โรคประจำ กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นต้น โดยจากสถานการณ์ การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้ส่งผลกระทบต่อ การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และการให้บริการด้านกีฬาและการออกกำลังกายแก่ประชาชน ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากไม่สามารถดำเนินการ ได้ตามปกติ (Kawjaratwilai et al., 2021) จึงต้องมีการสำรวจ แนวคิดและพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อที่จะให้ ข้อมูลความรู้และวิธีการปฏิบัติให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นเพื่อรักษาร่างกายให้มีความพร้อมต่อการปฏิบัติ กิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น จากเหตุผลที่กล่าวมาในข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความ สนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร วิทยาลัยนครราชสีมา ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาการส่งเสริมพฤติกรรม ที่ดีต่อสุขภาพทั้งกับนักศึกษาและบุคลากรในวิทยาลัย นครราชสีมาและประชาชนทั่วไป เพื่อวางแผนพัฒนาและ ส่งเสริมสุขภาพให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม ในการออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์ที่มี โรคระบาดเกิดขึ้นในปัจจุบันเช่นนี้

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร วิทยาลัยนครราชสีมา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรวิทยาลัย นครราชสีมา ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ บุคลากร สายวิชาการและสายสนับสนุน ที่ปฏิบัติงานประจำอยู่ใน วิทยาลัยนครราชสีมา จำนวน 158 คน โดยเลือกเก็บข้อมูล ทั้งหมดจำนวน 158 คน

เกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออก

เกณฑ์คัดเข้า

1. บุคลากรสายวิชาการและสายสนับสนุน ที่ปฏิบัติงาน ประจำอยู่ในวิทยาลัยนครราชสีมา
2. บุคลากรสายวิชาการและสายสนับสนุนต้องปฏิบัติงาน อยู่ในวิทยาลัยนครราชสีมา อย่างน้อย 3 เดือน

เกณฑ์คัดออก

1. บุคลากรสายวิชาการและสายสนับสนุนปฏิเสธ เข้าร่วมตอบแบบสอบถาม
2. บุคลากรสายวิชาการและสายสนับสนุน ลาออกจาก การทำงานในวิทยาลัยนครราชสีมา ขณะเก็บข้อมูลการวิจัย

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม สร้างขึ้นจากการศึกษาวรรณกรรมผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบไปด้วย 2 ส่วน ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูล ส่วนบุคคลและ 2) แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียดดังนี้ (Luangthip & Seenuan, 2007).

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ โรคประจำตัว และกิจกรรมการ ออกกำลังกาย จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะคำตอบเป็นมาตรวัด 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และเห็นด้วยน้อยที่สุด โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 4 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าด้านการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ (2) ด้านความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย จำนวน 5 ข้อ (3) ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 14 ข้อ และ (4) ด้านความพร้อมการออกกำลังกาย จำนวน 4 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องและความตรงเชิงเนื้อหาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา Index of Item-Objective Congruence (IOC) ค่าที่ได้อยู่ระหว่าง 0.65-1.00

2. ค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้วิจัยได้นำเครื่องมือทดสอบกับกลุ่มบุคลากรในวิทยาลัยเทคโนโลยีพนมวันท์ จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรของการศึกษาครั้งนี้ พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Alpha coefficient of cronbach) เท่ากับ 0.91

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและมีเจ้าหน้าที่บุคลากรในวิทยาลัยนครราชสีมาคอยช่วยเหลือ โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลหลังได้อนุมัติโครงการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยนครราชสีมา มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อประสานเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกับหัวหน้าของแต่ละหน่วยงาน โดยขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามประมาณ 30-45 นาที พร้อมทั้งชี้แจงวิธีการตอบแบบสอบถาม

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแต่ละตำแหน่งหน้าที่รวมทั้งสิ้นคนจำนวน 158 คน

3. ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูลในแบบสอบถามที่ได้รับคืนและกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างและหากมีแบบสอบถามที่มีข้อมูลการตอบไม่สมบูรณ์จะทำการติดต่อกับผู้ตอบแบบสอบถามโดยตรงเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลในการตอบแบบสอบถามครบถ้วน

จริยธรรมการวิจัย

ผู้วิจัยได้อนุมัติโครงการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยนครราชสีมา เลขจริยธรรมหมายเลขรับรอง NMCEC-0015/2564 วันที่ให้การรับรอง 9 กันยายน 2564

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 69.6 มีช่วงอายุ 30-40 ปี มากที่สุด ร้อยละ 55.1 สถานภาพส่วนมากมีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 50.6 ระดับการศึกษา ส่วนมากมีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 69.6 รายได้ส่วนมากมีรายได้ 15,000-20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 41.1 โรคประจำตัว ส่วนมากไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 94.3 และกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ การเดิน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.9

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 1 ด้านการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกาย

ด้านการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกาย					
ข้อ	คำถาม	N	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้	158	4.47	0.72	มากที่สุด
2.	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ	158	4.42	0.71	มากที่สุด
3.	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดี	158	4.53	0.60	มากที่สุด
4.	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน	158	4.34	0.82	มากที่สุด
5.	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น	158	4.61	0.61	มากที่สุด
6.	การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด	158	4.50	0.64	มาก
7.	การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดี	158	4.45	0.66	มาก
8.	การออกกำลังกายช่วยให้ท่านหลับง่ายขึ้น	158	4.66	0.50	มากที่สุด
9.	การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีบุคลิกภาพที่ดี	158	4.50	0.67	มาก
10.	การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเอง	158	4.51	0.60	มากที่สุด
11.	การออกกำลังกายทำให้รูปร่างดีขึ้น	158	4.56	0.55	มากที่สุด
12.	การออกกำลังกายช่วยชะลอชราได้	158	4.51	0.69	มากที่สุด
13.	สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวการออกกำลังกายมีส่วนช่วย ทำให้อาการของโรคไม่รุนแรงขึ้น	158	4.31	0.76	มาก
14.	การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	158	4.44	0.73	มาก
15.	การออกกำลังกายทำให้จิตใจแจ่มใส	158	4.50	0.64	มาก

จากผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายรายด้านพบว่า พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่การออกกำลังกายช่วยให้ท่านหลับง่ายขึ้น ($\bar{X}=4.66$,

S.D. = 0.50) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ($\bar{X}= 4.61$, S.D. = 0.61) และการออกกำลังกายทำให้มีรูปร่างดีขึ้น ($\bar{X}= 4.56$, S.D. = 0.55)

ตารางที่ 2 ด้านความรู้เกี่ยวกับหลัก และวิธีการออกกำลังกาย

ด้านความรู้เกี่ยวกับหลัก และวิธีการออกกำลังกาย					
ข้อ	คำถาม	N	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.	ก่อนออกกำลังกายท่านมีการปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้อง	158	4.14	0.92	มาก
2.	ท่านออกกำลังกายโดยใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที และออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน	158	4.16	1.04	มาก
3.	ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย	158	3.89	0.93	มาก
4.	ท่านออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบาๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย	158	4.16	0.74	มาก
5.	ท่านสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานที่และเวลา	158	4.25	0.81	มาก

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย รายด้าน พบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ท่านสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานที่และเวลา ($\bar{X}=4.25, S.D.=0.81$) ท่านออกกำลังกาย

โดยใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีและออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ($\bar{X}=4.16, S.D.=1.04$) และท่านออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบาๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย ($\bar{X}=4.16, S.D.=0.74$)

ตารางที่ 3 ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
ข้อ	คำถาม	N	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.	การออกกำลังกายทำให้ท่านเป็นโรคหัวใจได้	158	1.64	1.04	น้อย
2.	การทำงานภายในบ้านเป็นการออกกำลังกายแล้ว เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้าด้วยมือเปล่า ล้างจาน รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น	158	2.61	1.60	ปานกลาง
3.	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น	158	3.83	1.26	มาก
4.	คนที่มีสุขภาพที่ดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	158	1.73	1.11	น้อย
5.	การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น	158	1.56	0.90	น้อย
6.	การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อไม่สวยงาม	158	1.70	0.93	น้อย
7.	การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี	158	4.00	1.11	มาก
8.	การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านหายเหงา	158	2.85	1.49	ปานกลาง
9.	การออกกำลังกายเป็นภาระที่ท่านต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ	158	2.15	1.17	น้อย
10.	การออกกำลังกายที่ถูกต้องทำให้ท่านเสียเวลา	158	1.71	1.03	น้อย
11.	การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น	158	1.46	0.71	น้อยที่สุด
12.	การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ยุ่งวุ่นวาย	158	1.63	1.10	น้อย
13.	การออกกำลังกายทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควร	158	1.75	1.21	น้อย
14.	การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	158	2.24	1.37	ปานกลาง

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติ อารมณ์ดี ($\bar{X}=4.00$, S.D. = 1.11) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อย การออกกำลังกาย พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับน้อย โดยข้อ ที่สุด คือ การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น ($\bar{X}=1.46$, S.D. = 0.71) ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่าน

ตารางที่ 4 ด้านความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง

ด้านความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง					
ข้อ	คำถาม	N	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.	ท่านมีการสำรวจตัวเองสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	158	3.80	1.03	มาก
2.	ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	158	3.97	0.98	มาก
3.	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่าย ที่มีความถนัดหรือชอบ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย	158	4.18	0.79	มาก
4.	ท่านเลือกประเภทของการออกกำลังกายตามความเหมาะสม ของร่างกายของท่าน	158	4.13	0.88	มาก



จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง พบว่า อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับคือ ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่าย ที่มีความถนัดหรือชอบ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.18$, S.D. = 0.79)

ท่านเลือกประเภทของการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของร่างกายท่าน ($\bar{X} = 4.13$, S.D. = 0.88) และท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.97$, S.D. = 0.98)

ตารางที่ 5 ตารางแสดงผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยภาพรวม

พฤติกรรมการออกกำลังกาย					
ข้อ	คำถาม	N	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.	ด้านความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย	158	4.48	0.44	มากที่สุด
2.	ด้านการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย	158	4.11	0.61	มาก
3.	ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	158	2.20	0.54	น้อย
4.	ด้านความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง	158	4.02	0.71	มาก
ภาพรวม			3.54	0.31	ปานกลาง

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวม พบว่าโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1) ด้านความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.48$, S.D. = 0.44) 2) ด้านการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.11$, S.D. = 0.61) และ 3) ด้านความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.71) และ ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.02$, S.D. = 0.54) ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่าบุคลากรในวิทยาลัยนครราชสีมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยผู้วิจัยจะอภิปรายแยกแยะด้าน ดังนี้ ด้านความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้านความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง

1.ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่า ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับ

ความรู้อย่างมาก เนื่องจากบุคลากรส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เป็นไปได้ว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง และมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้นในเรื่องของการออกกำลังกาย จึงเริ่มมองเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย(Tangchaisak & Wattanapanich,2020). โดยผู้ที่มีระดับการศึกษาที่สูงจะมีวิธีการหาข้อมูลสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่หลากหลายทั้งจากโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัญชลี อรรถเศรษฐัง และสุพัฒน์ จำปาหวาย (Akkhaseththag & Champakwai, 2021) ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุข จังหวัดขอนแก่น พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

2. ด้านการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่า ด้านการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด เนื่องจากบุคลากรส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาที่อยู่ในระดับสูงกว่าปริญญาตรีและมีสถานภาพโสด ซึ่งผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงขึ้นจะมีข้อมูลและความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกายมาก และเป็นไปได้ว่าคนโสด

มีเวลาวางมากกว่าผู้ที่สมรสแล้วจึงหันมาหาความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย จึงทำให้รับรู้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่มากขึ้น กฤษฎา ตั้งชัยศักดิ์และณัฐ วัฒนพานิช (Tangchaisak & Wattanapanich, 2020) โดยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพอย่างหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยป้องกันการเกิดโรคได้ ซึ่งสอดคล้องกับ นาถอนงค์ แฝงพงษ์ (Faengpong, 2016) ที่กล่าวไว้ว่า การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ จากการศึกษพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายในระดับมาก การรับรู้ประโยชน์เป็นแรงจูงใจให้ผลทำให้เกิดพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายทั้งโดยตรงและโดยอ้อมสอดคล้องกับงานวิจัยของกันทิกา หลวงทิพย์ และศิริณี สีนวล (Lungthip & Seenuan, 2007) ศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุกมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

3. ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรส่วนใหญ่มีด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับน้อยเนื่องจากข้อคำถามเป็นคำถามที่เกี่ยวกับด้านลบ อาทิเช่น การออกกำลังกายทำให้ท่านเป็นโรคหัวใจได้ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควร สถานที่ออกกำลังกายควรมีสภาพอากาศที่ร้อน การออกกำลังกายทำให้เกิดความเครียด เป็นต้น ซึ่งมีผลทำให้บุคคลพร้อมที่จะแสดงปฏิริยาความชอบหรือไม่ชอบพอใจหรือไม่พอใจที่บุคคลแสดงออกมาต่อสิ่งต่างๆ (Maophet, Chaopanich, & Lapho, 2015) ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของกฤษฎา ตั้งชัยศักดิ์และณัฐ วัฒนพานิช (Tangchaisak & Wattanapanich, 2020) ที่ศึกษาทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบการให้บริการที่คาดหวังจากสถานออกกำลังกาย (Fitness center) ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า คนโสด สมรส หย่าร้าง มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในทางบวกลดลงตามลำดับและสอดคล้องงานวิจัยของฉวีวรรณ ศรีดาวเรือง

และคณะ (Sridaoruang, Worawong, Sriyasak, Haoharn, & Monsatchakul, 2020) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้พื้นฐานในชนบทผลการศึกษพบว่า ทัศนคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และความรู้มีความสัมพันธ์กับทัศนคติและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ด้านความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเองพบว่า ความพร้อมในด้านการออกกำลังกายของตนเองอยู่ในระดับมากเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาที่อยู่ในระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีรายได้ที่สูงและมีสถานภาพโสด เป็นไปได้ว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงขึ้น นอกจากจะมีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ดีแล้ว ผู้มีรายได้สูงขึ้นนั้นก็มีรายได้เพียงพอ จึงให้ความสำคัญในการออกกำลังกายและมีเวลาวางในการเตรียมตัว (Tangchaisak & Wattanapanich, 2020) และมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลา อีกทั้งยังเลือกกิจกรรมที่ง่ายและถนัดหรือชอบตามความเหมาะสมและความปลอดภัยของตนเองเพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย (Ma-yeer et al., 2020) แต่อย่างไรก็ตาม บุคลากรวิทยาลัยนครราชสีมาเป็นกลุ่มคนที่อยู่ในวัยทำงานและส่วนใหญ่มีครอบครัวอาจจะมีภาระการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกายเนื่องจากเหนื่อยล้าจากการทำงานทั้งวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณรงค์ฤทธิ์ นิ่มมาก และฉัตรกมล สิงห์น้อย (Nimmak & Singnoi, 2015) ที่ได้ศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตศรีสะเกษ พบว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงขึ้นมีข้อมูลและความรู้ความเข้าใจมากขึ้น ในเรื่องของการออกกำลังกาย ผู้มีรายได้สูงขึ้นนั้นก็มีรายได้เพียงพอจึงเริ่มมาออกกำลังกาย ส่วนคนโสดมีเวลาวางมากกว่าผู้ที่สมรสแล้ว จึงหันมามองเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย ส่วนคนสมรสแล้วมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายต่ำกว่าคนส่วนผู้ที่หย่าร้างมีทัศนคติที่น้อยที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นไปได้ว่าผู้หย่าร้างอาจให้ความสำคัญกับเรื่องอื่นในชีวิตมากกว่า

ข้อเสนอแนะในการนำผลงานวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาวิจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรวิทยาลัยนครราชสีมา ทำให้ทราบถึงข้อมูลที่ได้ผลการวิจัยในแต่ละด้าน สามารถนำไปเป็นข้อมูลเพื่อประยุกต์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรได้อย่างเหมาะสม และส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อีกทั้งยังให้ความสำคัญในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอ และเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านส่งเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชนทั่วไป

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะบุคลากรในวิทยาลัยนครราชสีมาเท่านั้น ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการขยายขอบเขตการศึกษาให้กว้างและครอบคลุมมากขึ้น เช่น ศึกษาในบุคลากรในระดับอุดมศึกษาที่อยู่ในจังหวัดนครราชสีมาเพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายในภาพรวมทั้งหมด
2. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายให้มีความหลากหลายทางอาชีพอาชีพ เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายในภาพรวมและครอบคลุมทั้งหมด
3. ใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการพัฒนากิจกรรมเพื่อปรับทัศนคติการออกกำลังกายสำหรับบุคลากรในวิทยาลัยนครราชสีมา

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุนสนับสนุนจากวิทยาลัยนครราชสีมาและขอขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยบุคลากรเจ้าหน้าที่ของวิทยาลัยนครราชสีมา ที่มีส่วนร่วมในการเก็บรวบรวมข้อมูลและอำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- Akkhaseththag, A., & Champakwai, S. (2021). Factors related to exercise behavior of students studying at Sirindhorn College of Public Health KhonKaen. *Journal of Health Science and Community Public Health*, 4(1), 60-69. [In Thai].
- Faengpong, N.(2016). Factors affecting health promotion behavior of people in Kham Yai Subdistrict, Mueang District UbonRatchathani Province. *Academic conferences and presentations The 2nd National Academic Research of Rajathaneer "Research 4.0 for National Development towards Security and Sustainability.* (pp. 1023-1033). UbonRatchathani: Faculty of Nursing Ratchathani University.https://mis.ratchathani.ac.th/file_re/6zTquAmWed105637.pdf. [In Thai].
- Kaewcharaswilai, T., Tanpanich, T., Wongsangsub, S., Makaje, N., Tanpanich, A., Poolsawat, P,... Chaiaon, T. (2021). The guidelines on exercise activities in the spread period of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 47(1), 14-26. [In Thai].
- Luangthip, K., & Seenuan, D. (2550). *The study of exercise behavior of staffs in Samchook Hospital, Samchook District, Suphanburi Province*. Bachelor Thesis (Community Public Health), Nakhon Pathom Rajabhat University, Nakhon Pathom. [In Thai].
- Maophet, K., Chaopanich, K., & Lapho, P. (2015). Exercise behavior of personnel at Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus. *National Symposium Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus No. 10.* (pp. 3065 - 3080). Bangkok: Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus. [In Thai].

- Ma-yeer, A, Thitanon, S., & Mahamit, S. (2020). Knowledge and attitude about exitphysical strength of the elderly ethnic groups living in Mae Salong Nok Subdistrict Mae Fah Luang District Chiang Rai Province. *The Third FIT SSRU Conference 2020*. (pp. 534 - 539).Bangkok: SuanSunandha Rajabhat University.[http://fit.ssrุ.ac.th/useruploads/files/20200629/6627f23b55b4472aa9a2f89c7c2c1cb959e60ed2.pdf](http://fit.ssrु.ac.th/useruploads/files/20200629/6627f23b55b4472aa9a2f89c7c2c1cb959e60ed2.pdf). [In Thai].
- Ministry of Public Health. (2021). National health development plan during the economic development plan and the National Society No. 12, 2017-2021. Retrieved 5 August 2021 from <http://dmsic.moph.go.th/index/detail/6991>. [In Thai].
- Muangstri, K., Latcomom, N., Thesnon, K., & Prasomrak, P. (2020). Self-care behaviors before and after the coronavirus disease (COVID-19) epidemic situation of diabetic patientsin the area of Na Mo Ma subdistrictMueang Amnat Charoen district Amnat Charoen province. *Science Journal Health And Community Health*,4(1), 1-10. from <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jhscph/article/view/246617>. [In Thai].
- Nimmak, N., & Singnoi, C.(2015). Exercise motivationof those who use the service of the sports science center of the institute of physical education Sisaket Campus. *Journal of the Institute of Physical Education*, 7(2), 1-12. from <https://nel.go.th/book-detail/4128#.YkF1gedBxPY>. [In Thai].
- Sridaoruang, C., Worawong, J., Sriyasak A., Haoharn, C., & Monsatchakul, P. (2020). Relationship between knowledge, attitude and food consumption behavior and exercise of middle-aged adults who are overweight in rural areas. *Regional Health Promotion Center 9 Journal*,14(35), 464-482. from <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RHPC9Journal/article/view/245362/168233>. [In Thai].
- Tangchaisak, K., & Wattanapanich, N. (2020). Attitudes towards exercise and exercise patterns provides the services one would expect from a fitness facility. (Fitness center) of people of working age in Bangkok. *Academic Journal of Suvarnabhumi Institute of Technology*,6(2), 369-387. from <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/svitti/article/download/241047/166900>. [In Thai].
- Vimonwattana, N., Sangkapong, T., & Panriansaen, R. (2017). Factors affecting the health promotion behaviors of professional nurses in Faculty of Medicine, Vajira Hospital, Navamindradhiraj University. *Kuakarun Journal of Nursing*,24(2), 67-81.from <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/kcn/article/download/109084/85911/>. [In Thai].
- Yim-iam, W., Penglee, N., & Boonchai, K. (2020). Exercise behavior and obstacles to exercise of students Kasetsart University Bangkhen Campus. *Journal of Health Education, Physical Education and Recreation*,46(1), 154 - 163. [In Thai].