

**ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาล****ค่ายสรรพสิทธิประสงค์ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี****THE FACTORS AFFECTING EXERCISE BEHAVIOR AMONG PERSONNEL IN FORT  
SUPASITTHIPRASONG HOSPITAL, WARINCHUMRAB DISTRICT, UBONRATCHATHANI PROVINCE**จำสิบเอกหญิงเดือนเพ็ญ ขวัญรักษ์<sup>[1]</sup>, นาวาอากาศโทหญิงศิริกัญญา ฤทธิ์แปลก<sup>[2]</sup>

Master Sergeant Frist Duenpen Kwanrak, G.Wing Commander Sirikanya Litpalk

<sup>[1]</sup> คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

Faculty of Public Health, Chalemkanchana University, Thailand

<sup>[2]</sup> คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

Faculty of Nurse, Chalemkanchana University, Thailand, Ph.D.

**บทคัดย่อ**

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี โดยการศึกษานี้มุ่งศึกษาบนพื้นฐานตามแบบจำลอง Precede Framework ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ ในปี พ.ศ. 2554 จำนวน 467 คน โดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 216 ราย ซึ่งได้มาจากวิธีการสุ่มแบบแบ่งพวกชั้น และสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่ามัธยฐาน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม โดยใช้สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยนำ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรส่วนใหญ่ อยู่ในระดับต่ำ และด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายของบุคลากรส่วนใหญ่ อยู่ในระดับสูง 2) ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย นโยบายสร้างเสริมสุขภาพ สถานที่ออกกำลังกาย และอุปกรณ์ออกกำลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรส่วนใหญ่ อยู่ในระดับปานกลาง 3) ปัจจัยเสริม ประกอบด้วย หัวหน้าหน่วยงาน เพื่อนร่วมงานและครอบครัว ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง 4) พฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรโดยรวมพบว่าระดับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรส่วนใหญ่ อยู่ในระดับสูง ซึ่งเมื่อพิจารณาตามหลักการออกกำลังกายรายด้านพบว่า ความถี่ของการออกกำลังกายของบุคลากรส่วนใหญ่ อยู่ในระดับดี ด้านความนาน พบว่าบุคลากรส่วนใหญ่ มีระดับความนานของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง และด้านความหนักพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่ มีระดับความหนักของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง อยู่ในระดับปานกลาง บุคลากรส่วนใหญ่จะออกกำลังกายคนเดียวในช่วงเย็น สถานที่ที่ส่วนใหญ่นิยมคือสวนสาธารณะหรือสนามกีฬา และมีเหตุผลที่สำคัญคือต้องการมีสุขภาพดี 5) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากร 5.1 ปัจจัยนำพบว่าความรู้มีความสัมพันธ์กันน้อยกับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากร และด้านทัศนคติพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากร 5.2 ปัจจัยเอื้อ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากร 5.3 ปัจจัยเสริมพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากร

**คำสำคัญ** พฤติกรรมออกกำลังกาย

### Abstract

The main objective of this research was to study the factors affecting the exercise behavior of the personnel in Fort Sunpasitthiprasong Hospital Warinchumrab District, Ubonratchathani Province. The Precede Framework Model was applied in this program. The population included 467 personnel working in Fort Sunpasitthiprasong Hospital in the year 2011 and random sampling was used for 216 samples. The collecting data tool was a questionnaire survey. The data were analyzed for mean, percentage, maximum, minimum, median, standard deviation, and Pearson product-moment correlation coefficients of the relationship among the predisposing factors, enabling factors and reinforcing factors. Findings of the study were: 1) for the predisposing factors, the personnel knowledge of exercise was mostly in the low level; the attitude towards the exercise among the personnel was mostly in the high level. 2) The enabling factors; health promotion policy, exercise locations, and exercise equipment; affecting the exercise behavior of the personnel were mostly in the medium level. 3) The reinforcing factors including department heads, department staff, and family members averagely affected the exercise behavior of the personnel. 4) The exercise behavior of the personnel was mostly in the high level. Based on this principle, it was found that the exercise frequency of the personnel was mostly high. The exercise duration of the personnel was mostly in a long period of time. The intensity of exercise of most personnel was in the average level. Most of the personnel were found exercising alone in the evening. Parks and stadiums were the most popular locations for their exercising. Good health is their reason why exercising is important. 5) The relationship of the predisposing factors, enabling factors, and reinforcing factors related to the personnel exercise behavior was found as follows: 5.1) for the predisposing factors, there was significantly low relationship between the personnel knowledge and their exercise behavior. The personnel attitude was found not related to their exercise behavior. 5.2) the enabling factors and 5.3) the reinforcing factors were not related to the personnel exercise behavior.

**Keywords:** exercise behavior

### บทนำ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นและมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับบุคคลทุกวัยซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอมีสมรรถนะทางร่างกายดีขึ้น อวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่ได้ดี เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำงานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น (สิริภัทร โสติดิยาภัย, 2547 : 2) รัฐบาลจึงได้พยายามส่งเสริมให้หน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน จัดมีกิจกรรมดังกล่าวให้เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต จะเห็นได้จาก การประกาศใช้พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 รองรับการทำงานที่ยั่งยืน ที่ยึดหลัก การสร้างสุขภาพผ่านการชอมสุขภาพ โดยรัฐบาลได้ประกาศนโยบายให้ปี พ.ศ. 2545

เป็นปีเริ่มต้นแห่งการรวมพลังสร้างสุขภาพตามกรอบการรณรงค์ 6 อ. ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ อนามัย ชุมชน อโรคยา และอบายมุขหรือการลดโรคที่สำคัญ ซึ่งกิจกรรมระดับชาติในการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาใส่ใจสร้างสุขภาพ และจากรายงานการสำรวจสถานะสุขภาพของคนไทยทั่วประเทศ โดยการตรวจร่างกาย (National health examination survey) มาแล้ว 3 ครั้ง โดยในครั้งแรกปี พ.ศ. 2534 ครั้งที่ 2 ในปี พ.ศ. 2539 และครั้งที่ 3 ในปี พ.ศ. 2547 พบว่าปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังของคนไทย มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โรคอ้วนเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 20 เป็น 25 และ 34 ตามลำดับ โรคเบาหวานเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 3.1 เป็น 8.1 และ 10.2 ตามลำดับ และจากการสำรวจครั้งล่าสุดเมื่อปี พ.ศ. 2547 พบคนไทยเป็นโรคอ้วน 13 ล้านคน อ้วนลง

พุง 3 ล้านคน เป็นโรคเบาหวาน 10 ล้านคน เป็นโรคความดันโลหิตสูง 7 ล้านคน นอกจากนี้ยังพบพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ ทั้งการสูบบุหรี่และการดื่มสุราในผู้สูงอายุมีเพิ่มมากขึ้น (วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อ้างถึงใน อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2551)

บุคลากรโรงพยาบาลเป็นอีกกลุ่มหนึ่ง ที่อยู่ภายใต้การดำเนินงาน ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล ทั้งยังมีโอกาสได้รับข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ความเข้าใจ ทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข ดังนั้นจึงน่าจะเป็นผู้ที่ดูแลสุขภาพของตนเองและมีพฤติกรรมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดี ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชนเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีต่อไป จากแนวคิด PRECEDE Model ของ กรีน และกรูเตอร์ (Green & Kreuter, 1999) ได้อธิบายไว้ว่า การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมได้ จะต้องอาศัยปัจจัยหลายๆ ด้านมาส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ประกอบด้วย ปัจจัยนำ (predisposing factors) ปัจจัยเอื้อ (enabling factors) และปัจจัยเสริม (reinforcing factors) ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมออกกำลังกายของ บุคลากรโรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ ซึ่งจะเป็นอย่างนั้นยังไม่มีการศึกษา ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาถึงพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารในการพิจารณาการให้การสนับสนุนและปรับปรุงการดำเนินงาน ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย ให้แก่บุคลากรโรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ ให้มีการออกกำลังกายที่ดีเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี ลดโอกาสการเกิดโรคที่ป้องกันได้ อันจะส่งผลให้บุคลากรเหล่านี้ สามารถปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบหมาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพของกองทัพบกและประเทศชาติ เป็นแบบอย่างที่ดีและเป็นผู้นำด้านสุขภาพแก่ประชาชนที่ถูกต้อง ต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

- 1) ปัจจัยนำที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย
- 2) ปัจจัยเอื้อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย
- 3) ปัจจัยเสริมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย

1.3.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกาย ของบุคลากรโรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

1.3.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกาย และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย ของบุคลากรที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวนทั้งหมด 467 คน โดยมีกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างโดยใช้หลักความน่าจะเป็นค้ำึงถึงโอกาสที่ทุกหน่วยประชากรจะถูกเลือกเท่ากัน โดยการใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) จำนวน 216 คน และทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

### สรุปผลการวิจัย

จากผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นบุคลากรโรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 216 ราย พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 75.90 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 24.10 มีอายุเฉลี่ย 35.88 ปี ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่างช่วง 30-39 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.76 รองลงมาคือ อายุอยู่ระหว่างช่วง 20-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.07 อายุอยู่ระหว่างช่วง 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 18.98 และอายุ 50 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 10.19 นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 59.26 รองลงมามีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 35.65 สถานภาพแยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 2.78 และมี

สถานภาพหม้าย คิดเป็นร้อยละ 2.31 ตามลำดับ ระดับการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 48.61 รองลงมาคือจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 36.11 จบการศึกษาระดับอนุปริญญาคิดเป็นร้อยละ 10.65 และจบการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 1.39 ตามลำดับ ระดับชั้นยศ ส่วนใหญ่เป็นลูกจ้างชั่วคราวคิดเป็นร้อยละ 54.63 รองลงมาเป็นนายทหารชั้นประทวน คิดเป็นร้อยละ 31.02 นายทหารชั้นสัญญาบัตรคิดเป็นร้อยละ 10.65 และลูกจ้างประจำคิดเป็นร้อยละ 3.70 ตามลำดับ

นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 23,191.62 บาทต่อเดือน โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 5,000–24,999 บาท คิดเป็นร้อยละ 72.22 รองลงมาคือ รายได้ระหว่าง 25,000 – 44,999 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 18.98 รายได้ระหว่าง 45,000–64,999 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 4.17 รายได้ 85,000 บาทต่อเดือนขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 2.78 และรายได้ระหว่าง 65,000–84,999 บาทต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ 1.85 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ทำงานตามเวลาราชการ โดยทำงานตั้งแต่เวลา 08.30 น. ถึง 16.30 น. ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ หยุดวันเสาร์วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ คิดเป็นร้อยละ 74.07 และทำงานเป็นผลัด ซึ่งใน 1 วัน แบ่งเป็น 3 ผลัด ประกอบด้วยผลัดเช้า ทำงานตั้งแต่เวลา 08.00 น. ถึง 16.00 น. ผลัดบ่าย ทำงานตั้งแต่เวลา 16.00 น. ถึง 24.00 น. และผลัดดึกทำงานตั้งแต่เวลา 24.00 น. ถึง 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 25.93 และพบว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่าง มีประสบการณ์การทำงานเฉลี่ย 11.3 ปี มีประสบการณ์การทำงานอยู่ระหว่าง 7-14 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.04 รองลงมาประสบการณ์การทำงานน้อยกว่า 7 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.11 ประสบการณ์การทำงานอยู่ระหว่าง 15-22 ปี คิดเป็นร้อยละ 14.81 ประสบการณ์การทำงานอยู่ระหว่าง 23 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 7.87 และมีประสบการณ์การทำงานมากกว่า 31 ปี คิดเป็นร้อยละ 4.17 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่พบว่ามีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 50.46 รองลงมา คือมีดัชนีมวลกายสูงกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 38.43 และมีดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 11.11 ตามลำดับ

ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงปัญหาสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่มีปัญหาสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 85.65 และมีปัญหาสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 14.35 ซึ่งพบว่าปัญหาสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่จะเป็นโรคด้านระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ คิดเป็นร้อยละ 45.16 โรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 12.90 ภาวะอาหารคิดเป็นร้อยละ 9.68 โรคโลหิตจางคิดเป็นร้อยละ 6.45 โรคหอบ หืด คิดเป็นร้อยละ 6.45 โรคไมเกรนคิดเป็นร้อยละ 6.45 โรคไทรอยด์ คิดเป็นร้อยละ 6.45 อาการเหนื่อย หอบ คิดเป็นร้อยละ 3.23 และผ่านการผ่าตัดต่อมลูกหมาก คิดเป็นร้อยละ 3.23

ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยนำ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจำแนกรายข้อคำถามโดยเรียงลำดับความรู้จากมากไปหาน้อย ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในเรื่อง หลักการออกกำลังกายวัยทำงานที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 81.48 รองลงมาคือมีความรู้ในเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับวัยทำงานที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 78.70 มีความรู้ในเรื่องประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่ถูกต้องคิดเป็นร้อยละ 77.78 มีความรู้ในเรื่องหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 77.31 มีความรู้ในเรื่องประเภทของการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 74.07 มีความรู้ในเรื่องหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 68.52 มีความรู้ในเรื่องหลักการออกกำลังกายของทุกเพศ และวัยถูก คิดเป็นร้อยละ 61.11 มีความรู้ในเรื่องความหมายของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.63 และมีความรู้ที่น้อยที่สุดเรื่องข้อจำกัดในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 29.63

ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 95.37 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 4.63 ตามลำดับ จำแนกรายข้อคำถามพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับทัศนคติเชิงบวกมากที่สุดในเรื่องสุขภาพแข็งแรงได้จากปัจจัยที่สำคัญคือ การออกกำลังกาย และการออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ( $\bar{X}$  = 4.56) รองลงมา มีทัศนคติในการออก

กำลังกายช่วยให้สดชื่นแจ่มใส สมองปลอดโปร่ง ( $\bar{X}$ = 4.55) การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอสามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้หลายโรค ( $\bar{X}$ = 4.54) และกลุ่มตัวอย่างมีระดับทัศนคติเชิงบวกน้อยที่สุดในเรื่องการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้คล่องแคล่ว ว่องไว ทำงานได้ดีขึ้น ( $\bar{X}$ = 4.44) และนอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับทัศนคติเชิงลบมากที่สุดในเรื่อง บุคคลที่มีสุขภาพที่ดีแล้วไม่ต้องออกกำลังกาย ( $\bar{X}$ = 4.44) รองลงมาคือการออกกำลังกายให้ต้องเสียเวลาในการทำงานหรือปฏิบัติภารกิจอื่น ๆ ( $\bar{X}$ =4.18) คนที่มีน้ำหนักตัวมากไม่ควรออกกำลังกายเพราะจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย ( $\bar{X}$ = 4.13) การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ไม่มีความจำเป็นต่อการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับทุกเพศทุกวัย ( $\bar{X}$ = 4.12) และมีระดับทัศนคติเชิงลบน้อยที่สุดในเรื่องการออกกำลังกายสม่ำเสมอส่งผลให้เกิดข้อต่างๆ เสื่อมเร็ว ( $\bar{X}$ = 4.11)

ปัจจัยเอื้อในการออกกำลังกาย ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 69.44 รองลงมาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 26.39 และอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 4.17 ตามลำดับ จำแนกรายข้อคำถามพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากในเรื่องของการที่หน่วยงานมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในหน่วยงาน ( $\bar{X}$ =3.88) และ หน่วยงานมีการจัดกิจกรรมให้บุคลากรเข้าร่วมชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ( $\bar{X}$ =3.88) รองลงมาคือ หน่วยงานมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้บุคลากรได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย ( $\bar{X}$ = 3.71) และกลุ่มตัวอย่างมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลางในประเด็นนโยบายสร้างเสริมสุขภาพของหน่วยงานส่งผลให้ท่านออกกำลังกาย ( $\bar{X}$ = 3.55) รองลงมาคือหน่วยงานมีการจัดสถานที่ เพื่อการออกกำลังกายสำหรับบุคลากร ( $\bar{X}$ = 3.50) นโยบายสนับสนุนการออกกำลังกายอย่างจริงจังของกองทัพส่งผลให้ท่านออกกำลังกาย ( $\bar{X}$ = 3.50) หน่วยงานมีการกำหนดเวลาในการออกกำลังกายของบุคลากรในหน่วยงาน ( $\bar{X}$ =3.43) หน่วยงานมีการจัดอุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกายสำหรับบุคลากร ( $\bar{X}$ = 3.38) หน่วยงานมีการจัดโปรแกรมฝึกสอน

ให้บุคลากรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}$ = 3.38) สถานที่สำหรับการออกกำลังกาย บรรยากาศปลอดโปร่ง ทำให้อ่านอยากออกกำลังกาย ( $\bar{X}$ = 3.27) หน่วยงานมีการจัดหรือร่วมกิจกรรมแข่งขันกีฬาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์กับหน่วยงานอื่น ( $\bar{X}$ = 3.20) สถานที่สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอต่อการใช้งาน ( $\bar{X}$ = 3.18) สถานที่สำหรับการออกกำลังกายสะอาด สวยงาม ทำให้อ่านอยากออกกำลังกาย ( $\bar{X}$ = 3.14) สถานที่สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง ของหน่วยงานมีความสะดวกในการใช้งาน ( $\bar{X}$ = 3.11) อุปกรณ์การออกกำลังกายหรืออุปกรณ์กีฬามีสภาพดีพร้อมใช้งาน ( $\bar{X}$ =3.03) อุปกรณ์การออกกำลังกายหรืออุปกรณ์กีฬาแต่ละชิ้นง่ายต่อการใช้งาน ( $\bar{X}$ = 2.99) อุปกรณ์การออกกำลังกายหรืออุปกรณ์กีฬามีความหลากหลายประเภท ( $\bar{X}$ = 2.98) อุปกรณ์การออกกำลังกายหรืออุปกรณ์กีฬา เพียงพอต่อการใช้งาน ( $\bar{X}$ = 2.97) อุปกรณ์การออกกำลังกายหรืออุปกรณ์กีฬา ได้รับการตรวจสอบสภาพการใช้งานอยู่เสมอ ( $\bar{X}$ = 2.94) และหน่วยงานได้รับงบประมาณสนับสนุน สำหรับการออกกำลังกายจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ( $\bar{X}$ = 2.59)

ปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.93 รองลงมาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.30 และอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 2.77 ตามลำดับ จำแนกรายข้อคำถามพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ในประเด็นที่ผู้บังคับบัญชาระดับสูงของหน่วยงานเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}$ = 3.89) รองลงมาคือ ผู้บังคับบัญชาระดับสูงของหน่วยงาน สนับสนุนให้บุคลากรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}$ = 3.84) ผู้บังคับบัญชาระดับหน่วยสนับสนุนให้บุคลากรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}$ = 3.84) ผู้บังคับบัญชาระดับสูงของหน่วยงาน ให้กำลังใจบุคลากรในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}$ = 3.73) และผู้บังคับบัญชาระดับหน่วยเป็นแบบอย่างที่ดี ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}$ = 3.69) และกลุ่มตัวอย่างมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง

ในประเด็นผู้บังคับบัญชาระดับหน่วยกระตุ้นให้บุคลากรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่เสมอ ( $\bar{X}= 3.66$ ) ผู้บังคับบัญชาระดับหน่วยให้กำลังใจบุคลากรในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}= 3.66$ ) สมาชิกในครอบครัวของท่าน กระตุ้นให้ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่เสมอ ( $\bar{X}= 3.61$ ) สมาชิกในครอบครัวของท่านให้กำลังใจในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}= 3.59$ ) ผู้บังคับบัญชาระดับหน่วยประชาสัมพันธ์กิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเล่นกีฬาอยู่เสมอ ( $\bar{X}= 3.55$ ) สมาชิกในครอบครัวของท่านมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}=3.53$ ) ผู้บังคับบัญชาระดับหน่วยรณรงค์ปลุกกระแสเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่เสมอ ( $\bar{X}=3.49$ ) ผู้บังคับบัญชาระดับหน่วยให้คำชมเชย เมื่อท่านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}= 3.44$ ) ผู้บังคับบัญชาระดับหน่วยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}= 3.44$ ) เพื่อนร่วมงานในหน่วยงานของท่าน ให้กำลังใจในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}= 3.44$ ) ครอบครัวของท่าน สนับสนุนด้านการเงินที่จำเป็นต้องใช้ เพื่อการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}= 3.43$ ) เพื่อนร่วมงานในหน่วยงานของท่านสนับสนุนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}= 3.43$ ) เพื่อนร่วมงานในหน่วยงานของท่าน กระตุ้นให้ท่านไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}=3.43$ ) เพื่อนร่วมงานในหน่วยงานของท่านให้คำชมเชยเมื่อท่านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}= 3.40$ ) เพื่อนร่วมงานในหน่วยงานของท่าน ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ( $\bar{X}= 3.35$ ) ตามลำดับ

พฤติกรรมออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75 และไม่ออกกำลังกายเลย คิดเป็นร้อยละ 25 ตามลำดับ และจากความถี่ของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกาย มีระดับความถี่ของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี คือมีพฤติกรรมออกกำลังกายจำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 41.98 รองลงมา มีระดับความถี่อยู่ในระดับปานกลาง คือมีพฤติกรรมออกกำลังกาย จำนวน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 36.42 และมีระดับความถี่อยู่ใน

ระดับไม่ดี คือมีพฤติกรรมออกกำลังกายจำนวน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 21.60 ตามลำดับ

ด้านความนานในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีระดับความนานของการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี คือใช้เวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 30 นาทีต่อครั้ง คิดเป็นร้อยละ 55.56 รองลงมามีระดับความนานของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับไม่ดี คือใช้เวลาในการออกกำลังกาย น้อยกว่า 20 นาทีต่อครั้ง คิดเป็นร้อยละ 26.54 และมีระดับความนานของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คือใช้เวลาในการออกกำลังกาย 21-30 นาทีต่อครั้ง คิดเป็นร้อยละ 17.90 ตามลำดับ ส่วนด้านระดับความหนักของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีระดับความหนักของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง อยู่ในระดับปานกลาง คือในขณะที่ทำการออกกำลังกายรู้สึกเหนื่อยมากแต่พูดคุยได้โดยที่มีอาการหอบเพียงเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 51.23 รองลงมาอยู่ในระดับไม่ดี โดยออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยไม่รู้สึกเหนื่อย สามารถพูดคุยได้เกือบเป็นปกติ คิดเป็นร้อยละ 43.83 และมีระดับความหนักของการออกกำลังกายที่อยู่ในระดับดี คือการที่ออกกำลังกายจนมีความรู้สึกเหนื่อยมาก และขณะที่ทำการออกกำลังกาย พูดคุยได้ไม่สะดวกเนื่องจากมีอาการหอบ คิดเป็นร้อยละ 4.94 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาภาพรวมพบว่าระดับพฤติกรรมออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 61.73 และอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.27 และกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกาย ไม่มีระดับพฤติกรรมออกกำลังกายที่อยู่ในระดับต่ำ ตามลำดับ ส่วนใหญ่การออกกำลังกายที่ปฏิบัติเป็นประจำคือการเดินแอโรบิคคิดเป็นร้อยละ 29.01 รองลงมา คือการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 22.84 ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว คิดเป็นร้อยละ 16.67 ออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 12.96 และมีกลุ่มตัวอย่างบางคนออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ ได้แก่เล่นฟุตบอล เล่นเทนนิส ฮูล่าฮูล่า คิดเป็นร้อยละ 11. 11 ออกกำลังกายด้วยการเล่นเบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 4.32 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่าง นิยมปฏิบัติน้อยที่สุด คือการเล่นโยคะ

คิดเป็นร้อยละ 3.09 ตามลำดับ ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของกุ่มตัวอย่างพบว่ากุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในช่วงเย็นก่อนรับประทานอาหารเย็นคิดเป็นร้อยละ 75.31 รองลงมาพบว่ากุ่มตัวอย่างจะออกกำลังกายในช่วงเช้า คิดเป็นร้อยละ 19.75 และมีกุ่มตัวอย่างเพียงส่วนน้อย ที่จะทำการออกกำลังกายในช่วงเย็นหลังจากรับประทานอาหารเย็นคิดเป็นร้อยละ 4.94 ตามลำดับ โดยมีเหตุผลที่สำคัญในการออกกำลังกายว่ากุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเหตุผลที่สำคัญในการออกกำลังกายคือต้องการมีสุขภาพดี มีความแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 69.13 รองลงมาคือต้องการให้มีรูปร่างสมส่วน ไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป คิดเป็นร้อยละ 23.46 ต้องการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานคลายเครียด คิดเป็นร้อยละ 4.94 และมีเพียงส่วนน้อยที่ต้องการออกกำลังกายเพื่อรักษาโรคบางอย่าง คิดเป็นร้อยละ 2.47 ตามลำดับ สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายเป็นประจำพบว่ากุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้สวนสาธารณะหรือสนามกีฬาเป็นที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 59.88 รองลงมาคือ ออกกำลังกายบริเวณภายในบ้านคิดเป็นร้อยละ 27.16 ออกกำลังกายโดยใช้สถานที่ภายในหน่วยงานคิดเป็นร้อยละ 9.26 ออกกำลังกายโดยใช้โรงยิมหรือฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 2.47 และกุ่มตัวอย่างเพียงส่วนน้อยที่ใช้ถนนสาธารณะเป็นสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 1.23 ตามลำดับ ผู้ร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายของกุ่มตัวอย่างพบว่ากุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ จะออกกำลังกายคนเดียวคิดเป็นร้อยละ 35.19 รองลงมา ออกกำลังกายกับคนในครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 32.10 ออกกำลังกายกับเพื่อนร่วมงาน คิดเป็นร้อยละ 21.60 ออกกำลังกายกับเพื่อนบ้านคิดเป็นร้อยละ 10.49 และมีเพียงส่วนน้อยที่ออกกำลังกายกับสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัขคิดเป็นร้อยละ 0.62 ตามลำดับ

จากกุ่มตัวอย่างจำนวน 216 ราย กุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นในประเด็นของปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกาย จำนวน 87 ราย คิดเป็นร้อยละ 40.28 ซึ่งพบว่ากุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 28.74 รองลงมาคือมีภาระครอบครัวมาก ต้องดูแลครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 18.39 เหน็ดเหนื่อยจากงานประจำคิดเป็นร้อยละ 17.24 ภาระงานหนัก คิดเป็นร้อยละ

14.94 มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 8.05 บริหารจัดการเวลาตนเองไม่ได้คิดเป็นร้อยละ 6.90 และกุ่มตัวอย่างเพียงส่วนน้อย ที่เห็นว่าอุปกรณ์ออกกำลังกายไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 5.74 ตามลำดับ จากการศึกษาที่ศึกษากุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นในประเด็นข้อเสนอแนะในการออกกำลังกายจำนวน 59 ราย ซึ่งพบว่ากุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เสนอให้จัดการแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน จำนวน 23 ราย รองลงมาคือ จัดสถานที่ออกกำลังกายในลักษณะครบวงจร (Fitness) จำนวน 16 ราย ให้รางวัลสำหรับบุคลากรที่เป็นต้นแบบการออกกำลังกาย จำนวน 11 ราย และเสนอให้หัวหน้าหน่วยเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกายจำนวน 9 ราย

จากการศึกษาข้อมูลเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า ซึ่งประกอบด้วย ความรู้ และทัศนคติกับพฤติกรรมออกกำลังกายของกุ่มตัวอย่างพบว่า ความรู้โดยรวมพบว่ามีความสัมพันธ์กันน้อยกับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากร ( $r = 0.330$ ,  $p\text{-value} = 0.000$ ) ทัศนคติโดยรวมพบว่ามีความสัมพันธ์กันน้อยหรือแทบจะไม่มีเลยกับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากร ( $r = 0.065$ ,  $p\text{-value} = 0.341$ ) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อ กับพฤติกรรมออกกำลังกายของกุ่มตัวอย่างโดยการพิจารณารายด้านพบว่า นโยบายสร้างเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันน้อยหรือแทบจะไม่มีเลยกับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากร ( $r = 0.049$ ,  $p\text{-value} = 0.472$ ) เมื่อพิจารณาด้านสถานที่ออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กันน้อยหรือแทบจะไม่มีเลยกับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากร ( $r = 0.160^*$ ,  $p\text{-value} = 0.019$ ) และพิจารณาด้านอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กันน้อยหรือแทบจะไม่มีเลย กับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากร ( $r = 0.085$ ,  $p\text{-value} = 0.216$ ) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมออกกำลังกายของกุ่มตัวอย่างโดยการพิจารณารายด้านพบว่า หัวหน้าหน่วยงานมีความสัมพันธ์กันน้อยหรือแทบจะไม่มีเลยกับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากร ( $r = 0.122$ ,  $p\text{-value} = 0.074$ ) เพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์กันน้อยหรือแทบจะไม่มีเลยกับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากร ( $r = 0.170^*$ ,  $p\text{-value} = 0.012$ ) และครอบครัวมี

ความสัมพันธ์กันน้อยกับพฤติกรรมออกกำลังกายของ บุคลากร ( $r = 0.385^{**}$ ,  $p\text{-value} = 0.000$ )

### การอภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย ของบุคลากรโรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 216 ราย ผลการศึกษาพบว่า

#### 1. ปัจจัยนำ

ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่ง จากการศึกษพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 43.06 จะ เห็นได้จากบุคลากรส่วนใหญ่ตอบคำถามในประเด็นหลัก และวิธีการออกกำลังกายไม่ถูกต้อง ได้แก่ การออกกำลังกายสำหรับคนที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไป ควรออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำจึงจะเหมาะสมที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.37 รองลงมาคือความหมายของการออกกำลังกายที่ ถูกต้องที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.37 แต่บุคลากรส่วนใหญ่ มี พฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 61.73 ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากบุคลากรส่วนใหญ่มีภาระงาน ค่อนข้างมาก ส่งผลถึงการได้รับข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ เป็นต้น ไม่มากนัก ทำให้บุคลากรมีระดับความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับต่ำ แต่บุคลากรยังมี พฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง อาจเนื่องจากการ เรียนรู้พฤติกรรมจากบุคคลรอบข้าง ซึ่งมีความคิดเห็น แตกต่างจากประยงค์ นะเขิน (2544 : 98) ที่ทำการศึกษารื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพทาง กายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัด นครปฐม โดยพบว่าข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ในจังหวัดนครปฐม มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ ในระดับปานกลาง และยังมีความคิดเห็นแตกต่างจาก กิตติ ชาญ วิณิชวงษ์ (2546 : 76) ซึ่งทำการศึกษารื่อง ความรู้ และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของ บุคลากร ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยพบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทั้งเพศหญิงและ เพศชาย ที่จบการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีความรู้

เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดีมาก และบุคลากรที่ จบการศึกษต่ำกว่าปริญญาตรีมีความรู้เกี่ยวกับการออก กายออกกำลังกายในระดับปานกลาง

ปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งจาก การศึกษาพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการออก กายออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 95.37 รองลงมาอยู่ ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 4.63 และไม่มีกลุ่ม ตัวอย่างที่มีทัศนคติต่อที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย ซึ่งมี ความคิดเห็นเช่นเดียวกับประยงค์ นะเขิน (2544 : 98) ซึ่ง ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและ สมรรถภาพทางกาย ของข้าราชการสังกัดกระทรวง สาธารณสุข ในจังหวัดนครปฐม โดยพบว่า มีเจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี นอกจากนี้ยังมี ความคิดเห็นเช่นเดียวกับสุนารี เจตสิทธิ (2553 : บทคัดย่อ) ซึ่งทำการศึกษารื่อง พฤติกรรมการออก กายออกกำลังกายของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหาสารคาม โดยพบว่านิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีทัศนคติเกี่ยวกับการออก กายออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 66.67

#### 2. ปัจจัยเอื้อ

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย นโยบายสร้างเสริมสุขภาพ สถานที่ออกกำลังกาย และ อุปกรณ์ออกกำลังกาย โดยรวมแล้วส่งผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 69.44 และอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 26.39 โดยพบว่า หน่วยงานมีการนำนโยบายสร้างเสริมสุขภาพมา ใช้ในหน่วยงาน ตลอดจนมีการจัดสิ่งแวดล้อม และอุปกรณ์ ออกกำลังกายให้เอื้อต่อการออกกำลังกาย จึงทำให้บุคลากร สามารถเข้าถึงแหล่งประโยชน์ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย

#### 3. ปัจจัยเสริม

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยเสริม ประกอบด้วย หัวหน้าหน่วยงาน เพื่อนร่วมงาน และครอบครัว โดยรวม แล้วส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากร อยู่ ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.93 ทั้งนี้อธิบายได้ว่า บุคลากรได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานระดับสูง ให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และหัวหน้าหน่วยงาน



ระดับสูงยังเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

#### 4. พฤติกรรมออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 61.73 และเมื่อพิจารณาจากองค์ประกอบของการออกกำลังกาย ได้แก่ ความถี่ ความนาน และความหนักของการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความถี่ของการออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้ง/สัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 41.98 มีเวลา que ออกกำลังกายต่อครั้ง มากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 55.56 มีระดับความหนักของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง อยู่ในระดับปานกลาง คือในขณะที่ทำการออกกำลังกายรู้สึกเหนื่อยมาก แต่พูดคุยได้โดยที่มีอาการหอบเพียงเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 51.23 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างต้องการมีสุขภาพดี มีความแข็งแรง เป็นเหตุผลที่สำคัญทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 69.13 ซึ่งมีความคิดเห็นแตกต่างจาก ประยงค์ นะเขิน (2544 : 98) ซึ่งทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกายของข้าราชการ สังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายบ้าง แต่นานๆ ครั้ง และมีความคิดเห็นที่แตกต่างจาก วรณงาม อาจศัตร์ (2547 : บทคัดย่อ) ซึ่งทำการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนากเรื่องการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพระดับหมู่บ้าน ในเขตตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น พบว่าด้านพฤติกรรมในการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากการดำเนินงานในชมรมสร้างสุขภาพยังขาดการมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของสมาชิกและการประเมินผลการออกกำลังกาย ยังขาดความต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังมีความคิดเห็นที่แตกต่างจาก สุณารี เจตสิทธิ์ (2553 : บทคัดย่อ) ซึ่งทำการศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โดยพบว่านิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 91.67 เนื่องจากมีสิ่งรบกวนทำให้เกิด

พฤติกรรมการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

#### 5. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัยนำด้านความรู้ มีความสัมพันธ์กันน้อยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งจากการศึกษาพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ จำนวนมากที่สุดคือ ร้อยละ 43.06 แต่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 61.73 ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากบุคลากรได้รับข้อมูลข่าวสาร ความรู้การดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ไม่สมบูรณ์มากนัก จึงทำให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับไม่มากนัก ส่งผลให้ระดับความรู้ที่อยู่ในระดับต่ำ แต่ยังสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง อาจเนื่องจากการเรียนรู้พฤติกรรมจากบุคคลรอบข้าง

ปัจจัยนำด้านทัศนคติ มีความสัมพันธ์กันน้อยหรือแทบจะไม่มีเลยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้เนื่องมาจากทัศนคติเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ ทัศนคติเป็นนามธรรมและเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการปฏิบัติเท่านั้น ทัศนคติต้องได้รับสิ่งเร้าที่เหมาะสมจึงจะทำให้เกิดการปฏิบัติหรือเกิดปฏิกิริยาอย่างหนึ่งได้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2535)

ปัจจัยเอื้อ จากการศึกษาประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ นโยบายสร้างเสริมสุขภาพ สถานที่ออกกำลังกาย และอุปกรณ์ออกกำลังกาย พบว่ามีความสัมพันธ์กันน้อยหรือแทบจะไม่มีเลยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งจากการศึกษาพบว่า นโยบายสร้างเสริมสุขภาพ สถานที่ออกกำลังกาย และอุปกรณ์ออกกำลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 69.4 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในระยะที่ผ่านมาทั้งภาครัฐและเอกชน ได้นำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ที่มุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพของคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน เสริมสร้างให้คนไทยมีการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย การออกกำลังกาย ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพมาใช้ ซึ่งทำให้หน่วยงาน

ภาครัฐและเอกชน จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาวะของประชาชน ส่งผลให้ปริมาณของสถานที่ออกกำลังกาย และอุปกรณ์ออกกำลังกาย เพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดทางเลือกในการประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายค่อนข้างมาก จึงทำให้ นโยบายสร้างเสริมสุขภาพ สถานที่ออกกำลังกาย และอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กันน้อยหรือแทบจะไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร

ปัจจัยเสริม จากการศึกษาประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ประกอบด้วย หัวหน้าหน่วยงาน เพื่อนร่วมงาน และครอบครัว พบว่าทางด้านหัวหน้าหน่วยงานและเพื่อนร่วมงาน มีความสัมพันธ์กันน้อยหรือแทบจะไม่มีเลยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากบุคลากรมีโอกาสดำเนินชีวิตหรือการกระแสร่างเสริมสุขภาพ การรณรงค์การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร ผ่านสื่อต่างๆ อย่างต่อเนื่อง เพิ่มมากขึ้น ทำให้บุคลากรส่วนใหญ่มีทัศนคติและตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งจะเห็นได้จากผลการศึกษาเหตุผลที่สำคัญในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ที่ส่วนใหญ่มีเหตุผลที่สำคัญคือต้องการมีสุขภาพดี มีความแข็งแรง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงาน และเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์กันน้อยหรือแทบจะไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรเลย ปัจจัยเสริม ด้านครอบครัว มีความสัมพันธ์กันน้อยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในระยะที่ผ่านมาทั้งภาครัฐและเอกชน มุ่งสร้างกระแสแรงค์ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550 – 2554) ที่มุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพของคนไทย ให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การฟื้นฟูสุขภาพร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างให้คนไทยมีความมั่นคงทางอาหาร และการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ ตลอดจนการออกกำลังกาย ซึ่งทำให้ประชาชนเกิดการตื่นตัวในการสร้างเสริมสุขภาพ ประกอบกับกิจกรรมหรือประเภทการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติ เป็นวิธีที่มีต้นทุนหรือค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายค่อนข้างต่ำ ซึ่งไม่มีผลกระทบบต่อการใช้จ่ายของ

ครอบครัว จึงทำให้ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร

### ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ในกลุ่มที่มีโรคประจำตัว กลุ่มเมตาบอริซึม เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองและโรคอ้วนลงพุง กับกลุ่มที่ไม่มีโรคประจำตัวกลุ่มเมตาบอริซึม

2. ศึกษาโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายในรูปแบบที่เหมาะสมกับระดับสมรรถนะของบุคลากร

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการศึกษาพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องอยู่ในระดับต่ำ โดยเฉพาะเรื่องข้อจำกัดของการออกกำลังกาย และความหมายที่ถูกต้องของการออกกำลังกาย ซึ่งควรจะมีการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลให้บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายที่ดีพร้อมที่จะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. จากการศึกษาพบว่า มีบุคลากรบางกลุ่มไม่ออกกำลังกายเลย ควรจัดกิจกรรมที่สร้างแรงจูงใจให้บุคลากรได้ตระหนักและเห็นถึงความสำคัญ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย

3. สนับสนุนการรณรงค์เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยการจัดรูปแบบการให้ความรู้ ข่าวสารต่างๆ ตลอดจนการประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางทางติดต่อสื่อสาร หลากหลายรูปแบบเพิ่มมากขึ้น เช่น ในรูปแบบของการสั่งการ การประชุม แผ่นโปสเตอร์ และระบบคอมพิวเตอร์ผ่านระบบอินเทอร์เน็ตในโรงพยาบาลให้ครอบคลุม เพื่อให้บุคลากรทุกระดับสามารถเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ซึ่งจะเป็นการช่วยให้บุคลากรมีความรู้ ความเข้าใจและกระตุ้นให้บุคลากรได้ตระหนักถึงความสำคัญ และประโยชน์ของการออกกำลังกายมากขึ้นและส่งผลให้บุคลากรมี

พฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมและถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย

### กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีด้วยดีโดยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก น.ท.หญิง ดร.ศิริกัญญา ฤทธิ์แปลก และรองศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมพล ดันสกุล ที่ได้กรุณาเป็นที่ปรึกษา ให้ความรู้ คำแนะนำ และชี้แนะ ตลอดจนการตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทั้งสำนวนภาษา ความเที่ยงตรงของเนื้อหาและการจัดรูปแบบการค้นคว้าอิสระในแต่ละขั้นตอนมาโดยตลอด ขอขอบพระคุณอาจารย์ทั้งสองท่านเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

### บรรณานุกรม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *หลักการออกกำลังกายวัยทำงาน*. สาระสังเขปออนไลน์' ค้นวันที่ 2 มีนาคม 2554 จาก [http://dopah.anamai.moph.go.th/menu\\_detail.php?id=21](http://dopah.anamai.moph.go.th/menu_detail.php?id=21)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *คู่มือผู้นำเยาวชนสาธารณสุขในโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2547). *มิติสุขภาพคนไทยก้าวสู่เมืองไทยแข็งแรง*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *นโยบายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. สาระสังเขปออนไลน์' ค้นวันที่ 2 มีนาคม 2554. จาก

[www.thaihed.com/demo/show.php?SID=120&PHPS ESSID.](http://www.thaihed.com/demo/show.php?SID=120&PHPS ESSID.)

กรมแพทย์ทหารบก กระทรวงกลาโหม. (2551). *ประกาศกรมแพทย์ทหารบก กระทรวงกลาโหมเรื่อง คำแนะนำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. สาระสังเขปออนไลน์' ค้นวันที่ 29 เมษายน 2554. จาก [http://www.amed.go.th/rta\\_med//prevent /Index.php](http://www.amed.go.th/rta_med//prevent /Index.php).

กรมกำลังพลกองทัพบก กระทรวงกลาโหม. (2551). *ระเบียบกองทัพบก ว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2551*. สาระสังเขปออนไลน์' ค้นวันที่ 25 เมษายน 2554 จาก <http://dop.rta.mi.th>.

กิตติขัญ วิจิวงษ์. (2546). *ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. วิทยานิพนธ์การศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จำเนียร สุ่มแก้ว. (2545). *พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

เอกสารทางราชการ. (2552). *โรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี*.

อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2552). *การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 Self ด้วยหลัก PROMISE Model*. พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพมหานคร : บริษัทสุขุมวิทการพิมพ์ จำกัด.