

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดกระบี่

ปาริวัต แก่นเพชร^{1*} สุรเดช สำราญจิตต์²

^{1,2} คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย 10240

* อีเมลผู้รับผิดชอบบทความ E-mail : pareewat5774@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดกระบี่ 2) ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดกระบี่ จำนวน 348 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยนำด้านการรับรู้สถานะสุขภาพ และเจตคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.428^{**}$) ปัจจัยเอื้อด้านอุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกาย และประกาศนโยบายการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.479^{**}$) ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนจากสังคมและบุคคล และการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.414^{**}$)

คำสำคัญ : พฤติกรรม, การออกกำลังกาย, กลุ่มวัยทำงาน



Factors Related to Exercise Behavior of People in the Working Age Group, the Area Under the Responsibility of Ban Na Khao Subdistrict Health Promotion Hospital, Khaophanom District, Krabi Province

Pareewat Kanpet^{1*} Suradej Samranjit²

^{1,2} Faculty of Public Health Ramkhamhaeng University, Bangkok, Thailand 10240

* Corresponding author E-mail : pareewat5774@gmail.com

Abstract

This descriptive research aimed to study 1) the level of predisposing factors, enabling factors, reinforcing factors, and exercise behavior of working-age people in the area under the responsibility of Ban Na Khao Subdistrict Health Promoting Hospital, Khao Phanom District, Krabi Province, and 2) the relationship between predisposing factors, enabling factors, and reinforcing factors, and exercise behavior of working-age people in the area under the responsibility of Ban Na Khao Subdistrict Health Promoting Hospital, Khao Phanom District, Krabi Province, with 348 people. The research instrument was a questionnaire consisting of personal factors, predisposing factors, enabling factors, reinforcing factors, and exercise behavior, with a reliability of 0.96. Data were analyzed using frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, and correlation using Pearson's product moment correlation coefficient, with a statistical significance level of 0.05.

The results of the study found that the leading factors of health status perception and attitude towards exercise were significantly related to exercise behavior of working-age people at a statistical level of 0.01 level, $r = 0.428^{**}$ The enabling factors of exercise equipment and place and exercise policy announcement were significantly related to exercise behavior of working-age people at a statistical level of 0.01 level, $r = 0.479^{**}$ The supporting factors of social and personal support and information receipt were significantly related to exercise behavior of working-age people at a statistical level of 0.01 level, $r = 0.414^{**}$

Keywords : Behavior, Exercise, Working-age group

บทนำ (Introduction)

ปัจจุบันสถานการณ์วัยทำงานมีแนวโน้มการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มเป็นจำนวนมากขึ้น ซึ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตไม่น้อยกว่า 36 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี และประมาณ 320,000 คนต่อปี (World Health Organization [WHO], 2020) ในประเทศไทยคิดเป็นร้อยละ 75 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด (Ministry of Public Health, 2017) และเป็นกลุ่มวัยทำงานที่มีอายุ 25 - 59 ปี (Ministry of Public Health, 2023) โดยมีสาเหตุจากโรคหลอดเลือดสมองเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด โรคทางเดินหายใจโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงตามลำดับ ซึ่งมีปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ได้แก่ การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (Department of Health, 2020) ซึ่งวัยทำงานถือได้ว่าเป็นกำลังในการผลิตเป็นมันสมอง เป็นแขนขา เป็นสิ่งแวดล้อมสำคัญของการสร้างผลผลิต ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการสร้างความกินดีอยู่ดีของประเทศ

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน ปีพ.ศ.2563 - 2566 พบว่าประชากรวัยทำงานมีแนวโน้มพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ลดลงในปีพ.ศ.2565 เมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2564 ซึ่งลดลงจากร้อยละ 45.40 เป็นร้อยละ 43.39 (Ministry of Public Health, 2022) จากการศึกษาข้อมูลจำนวนผู้ป่วยรายใหม่โรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานของประชาชนในตำบลหน้าเขา อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่ ในปีงบประมาณ 2565 ถึง 2567 (Khao Phanom District Health Service Network, 2023) พบว่ามีแนวโน้มมากขึ้นสูงขึ้นทุกปี ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 59, 63 และ 82 คนตามลำดับ และโรคเบาหวาน จำนวน 27, 32 และ 35 คน ตามลำดับ นอกจากนี้โรคดังกล่าวยังเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตมากที่สุดใน 5 อันดับแรก (Ministry of Public Health, 2023) และสถิติการสำรวจข้อมูลสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานอายุ 25 - 59 ปี ตำบลหน้าเขา พบว่าในชุมชนไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ (Nhaokhao Subdistrict Health Network, 2022)

ดังนั้นผู้วิจัย มีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยมีความตระหนักถึงปัญหาของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีแนวโน้มสูงขึ้น โดยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ลดลง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎี PRECEDE Model ของ Green & Kreuter (2005) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดหลักสำคัญในขั้นตอนที่ 3 การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรม ประกอบด้วย 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) และปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) ผู้วิจัยนำมาใช้เพื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกาย การศึกษาครั้งนี้มีปัจจัยนำ ได้แก่ การรับรู้สภาวะสุขภาพ เจตคติต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกาย และประกาศนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ได้แก่ การสนับสนุนจากสังคมและบุคคลในครอบครัว และการได้รับข้อมูลข่าวสารกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

บ้านหน้าเขา อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่ ซึ่งผลการศึกษารั้งนี้ นำไปสู่แนวทางการวางแผน พัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดีและสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชนทั่วไปได้

วัตถุประสงค์การวิจัย (Objectives)

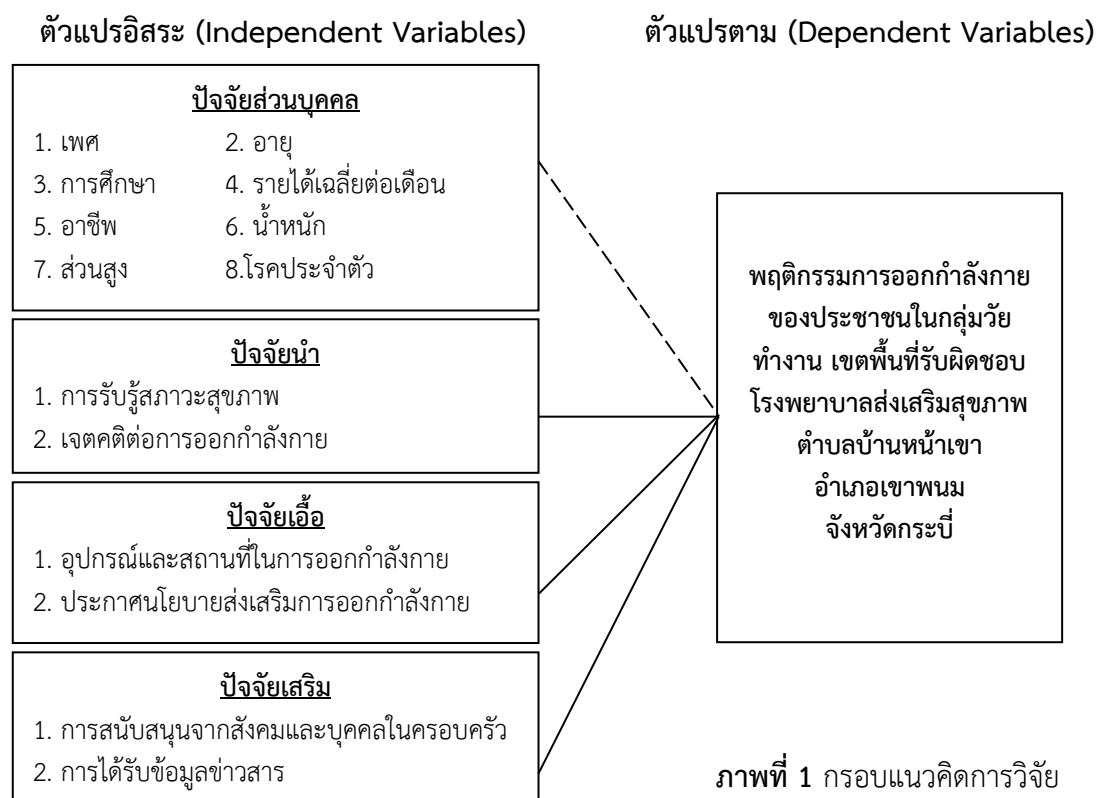
1. เพื่อศึกษาระดับปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่

สมมติฐานวิจัย (Research Hypothesis)

ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่

กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)

การศึกษารั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีแบบจำลอง PRECEDE-PROCEED Mode ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม (Green and Kreuter, 2005) มาประยุกต์ใช้กับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) (House, 1981, as cited in Cohen & Syme, 1985; Samranchit, 2023) ดังแสดงในภาพที่ 1



ระเบียบวิธีวิจัย (Research Methodology)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาระดับปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (Population and Sample)

ประชากร คือ ประชาชนในกลุ่มวัยทำงานที่มีอายุ 25 - 59 ปี ในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่ จำนวน 3,637 คน

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตารางของ Krejcie and Morgan (1970) ใช้ในการประมาณค่าและกำหนดสัดส่วนของประชากรที่สนใจ เท่ากับ 0.5 ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ร้อยละ 5 และระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 348 คน

การสุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการสุ่มแบบ 2 ขั้นตอน (Two Stage Sampling) เพื่อกำหนดตามจำนวนหมู่บ้าน ในพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา ตำบลหน้าเขา อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่ โดยดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สุ่มกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิอย่างเป็นสัดส่วน (Probability Stratified Sampling) และกำหนดสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างของประชากรในเขตพื้นที่รับผิดชอบจาก 5 หมู่บ้าน โดยคำนวณตามสัดส่วนประชากรกลุ่มวัยทำงานที่มีอายุ 25 - 59 ปี ในแต่ละพื้นที่

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยทำการจับสลาก เลือกประชาชนที่มีอายุ 25 - 59 ปี ในพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา ตำบลหน้าเขา อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่ โดยแยกหมู่บ้านตามกลุ่มตัวอย่างที่สามารถตอบแบบสอบถามจนครบ 348 คน

คุณสมบัติกลุ่มตัวอย่างที่คัดเข้าศึกษา (Inclusion Criteria) คือ 1) เป็นประชาชนกลุ่มวัยทำงานที่มีอายุ 25 - 59 ปี ในพื้นที่ 2) เป็นประชาชนกลุ่มวัยทำงานที่มีอายุ 25 - 59 ปี ที่มีรายชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน 3) เป็นประชาชนกลุ่มวัยทำงานที่มีอายุ 25 - 59 ปี ที่ปฏิบัติงานไม่น้อยกว่า 1 ปี และ 4) สนใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัย ยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา

คุณสมบัติกลุ่มตัวอย่างที่คัดออก (Exclusion Criteria) คือ 1) ไม่สนใจตอบคำถาม 2) เจ็บป่วยในช่วงเก็บข้อมูลไม่สามารถให้ข้อมูลได้ 3) ไม่อยู่ในพื้นที่ ช่วงเวลาการเก็บข้อมูล และ 4) เสียชีวิตหรือเจ็บป่วยกะทันหัน จนไม่สามารถเข้าร่วมงานวิจัยได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (Research Instruments)

ในการวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลโดยวิธีการใช้แบบสอบถามซึ่งแบ่งเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ทั้งหมดจำนวน 8 ข้อ แบ่งเป็น แบบเลือกตอบ (Check List) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน การศึกษา อาชีพ และโรคประจำตัว และเป็นแบบคำถามปลายเปิด (Open - Ended Question) จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำ ด้านการรับรู้สภาวะสุขภาพ และด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ ด้านอุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกาย และด้านประกาศนียบัตรส่งเสริมการออกกำลังกาย จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริม ด้านการสนับสนุนจากสังคมและบุคคลในครอบครัว และด้านการได้รับข้อมูลข่าวสาร จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 18 ข้อ

โดยส่วนที่ 2 ส่วนที่ 3 และส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ใช้ระดับวัดข้อมูลประเภทอันตรภาคชั้น (Interval Scale) เกณฑ์การให้ระดับคะแนนและการแปลผลคะแนน ใช้เป็นมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคอร์ท (Likert Scale) วัดเป็น 5 ระดับ โดยให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว กำหนดให้แต่ละข้อมี 5 ตัวเลือก ตั้งแต่เห็นด้วยมากที่สุด (5 คะแนน) จนถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด (1 คะแนน)

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้ระดับวัดข้อมูลประเภทอันตรภาคชั้น (Interval Scale) เกณฑ์การให้ระดับคะแนนและการแปลผลคะแนน ใช้เป็นมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคอร์ท (Likert Scale) วัดเป็น 5 ระดับ โดยให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว กำหนดให้แต่ละข้อมี 5 ตัวเลือก ตั้งแต่ทำเป็นประจำมากกว่า 6 วันต่อสัปดาห์ (5 คะแนน) จนถึง ทำน้อยหรือไม่เคยปฏิบัติเลย (1 คะแนน)

การแปลผลระดับของพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ระดับตามแนวคิดของ Best (1981) คือ พฤติกรรมออกกำลังกายระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 3.68 - 5.00) พฤติกรรมออกกำลังกายระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.34 - 3.66) และพฤติกรรมออกกำลังกายระดับต่ำ (ค่าเฉลี่ย 1.00 - 2.33)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย (Validation of Instruments)

แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความชำนาญเฉพาะด้าน จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยอาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ของมหาวิทยาลัย 2 ท่านและผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถและความเชี่ยวชาญ 1 ท่าน จากนั้นนำไปหาค่าความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับประชาชนที่มีอายุ 25 - 59 ปี ในเขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยสาร ซึ่งมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน 30 คน แล้วนำมาตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเชื่อมั่นของปัจจัยนำมีค่าเท่ากับ 0.89 ปัจจัยเอื้อมีค่าเท่ากับ 0.92 ปัจจัยเสริมมีค่าเท่ากับ 0.86 และพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าเท่ากับ 0.83 และโดยภาพรวมแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.96

การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection)

ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังกลุ่มตัวอย่าง ในพื้นที่รับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา จำนวน 348 ชุด และลงพื้นที่ชี้แจงเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัย ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง แบบสอบถามที่ใช้ และดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามพร้อมรับกลับด้วยตนเอง ตรวจสอบข้อมูลความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลทุกฉบับ เพื่อเตรียมการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

นำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ ได้แก่

1. สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าความถี่ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติเชิงอนุมาน วิเคราะห์ข้อมูลหาความสัมพันธ์โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

(Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) กำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 อธิบายระดับหรือขนาดของความสัมพันธ์ โดยกำหนดค่าระดับสหสัมพันธ์จากค่า r จะใช้ตัวเลขของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ค่าเข้าใกล้ -1 หรือ 1 โดยใช้เกณฑ์ของ (Davies, 1971) ดังนี้

ค่า r มีค่าตั้งแต่	0.00 ถึง 0.19	มีความสัมพันธ์กันต่ำมาก
ค่า r มีค่าตั้งแต่	0.20 ถึง 0.39	มีความสัมพันธ์กันต่ำ
ค่า r มีค่าตั้งแต่	0.40 ถึง 0.69	มีความสัมพันธ์กันปานกลาง
ค่า r มีค่าตั้งแต่	0.70 ถึง 0.89	มีความสัมพันธ์กันสูง
ค่า r มีค่ามากกว่า	0.90 ถึง 1.00	มีความสัมพันธ์กันสูงมาก

จริยธรรมการวิจัย (Research Ethics)

ในการศึกษาครั้งนี้ จะศึกษาเมื่อได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา รหัสจริยธรรมการวิจัยที่ SCPHYLIB-2568/059 อนุมัติ วันที่ 13 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 ผู้ศึกษารวบรวมข้อมูล โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา วิธีการเก็บข้อมูล พร้อมทั้งชี้แจงถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยในครั้งนี้ไม่มีการเปิดเผยให้เกิดความเสียหายแก่กลุ่มตัวอย่างโดยผู้ศึกษาจะนำเสนอในภาพรวมเพื่อใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น

ผลการวิจัย (Results)

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่ จำนวน 348 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 237 คน คิดเป็นร้อยละ 68.10 เพศชาย จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 31.90 อายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 46 - 52 ปี จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 36.49 และมีอายุเฉลี่ย 45.32 ปี รายได้เฉลี่ย

ต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 15,001 - 20,000 บาท จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 68.39 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ที่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 27.30 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 29.31 น้ำหนักส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 60-79 กิโลกรัม จำนวน 251 คน คิดเป็นร้อยละ 72.13 น้ำหนักเฉลี่ย 68.01 กิโลกรัม ส่วนสูงส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 160 - 179 เซนติเมตร จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 52.87 ส่วนสูงเฉลี่ย 162.07 เซนติเมตร และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 86.21 มีโรคประจำตัว จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 13.79

1.2 ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม

ปัจจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงานเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่ เมื่อพิจารณาทางด้าน พบว่า ปัจจัยนำด้านการรับรู้สภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 85.06 ปัจจัยเอื้อด้านประกาศนโยบายการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 100 และปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนจากสังคมและบุคคล อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 70.98 และปัจจัยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ปัจจัยเสริม ($M = 3.99$, $S.D. = 0.21$) รองลงมาปัจจัยนำ ($M = 3.91$, $S.D. = 0.22$) และปัจจัยเอื้อ ($M = 3.87$, $S.D. = 0.19$) ตามลำดับ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่ จำแนกตามระดับปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ($n = 348$)

ปัจจัย	ระดับคะแนนเฉลี่ย						Mean	SD
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ			
	(3.68 - 5.00)		(2.34 - 3.67)		(1.00 - 2.33)			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ปัจจัยนำ								
- การรับรู้สภาวะสุขภาพ	296	85.06	52	14.94	0	0.00	3.89	0.25
- เจตคติต่อการออกกำลังกาย	244	70.11	104	29.89	0	0.00	3.93	0.29
Mean = 3.91, SD = 0.22, Min = 3, Max = 5								
ปัจจัยเอื้อ								
- อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกาย	290	83.33	58	16.67	0	0.00	3.86	0.25
- ประกาศนโยบายการออกกำลังกาย	348	100.00	0	0.00	0	0.00	4.19	0.25
Mean = 3.87, SD = 0.19, Min = 3, Max = 5								
ปัจจัยเสริม								
- การสนับสนุนจากสังคมและบุคคล	247	70.98	101	29.02	0	0.00	4.00	0.32
- การได้รับข้อมูลข่าวสาร	237	68.10	111	31.90	0	0.00	3.96	0.30
Mean = 3.99, SD = 0.21, Min = 3, Max = 5								

1.3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงานเขตพื้นที่รับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับสูง (Mean = 4.07, SD = 0.14) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ข้อที่ 3 ท่านสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและสามารถระบายอากาศได้ดี (Mean = 4.37, SD = 0.48) รองลงมา ได้แก่ ข้อที่ 1 ท่านออกกำลังกายโดยทำให้ทุกส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง (Mean = 4.34, SD = 0.47) ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 10 ท่านมีการบันทึกการออกกำลังกายของตนเองสม่ำเสมอ (Mean = 3.70, SD = 0.53) ตามลำดับ (ตารางที่ 2) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 99.71 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 0.29 (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่ (n = 348)

ข้อ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	Mean	SD	ระดับ
1.	ท่านออกกำลังกายโดยทำให้ทุกส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง	4.33	0.47	สูง
2.	ท่านอบอุ่นร่างกายโดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาทีก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	4.33	0.47	สูง
3.	ท่านสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและสามารถระบายอากาศได้ดี	4.37	0.48	สูง
4.	ท่านดื่มน้ำก่อนการออกกำลังกาย 15 นาที ในปริมาณน้ำ 1 แก้ว และหลังการออกกำลังกายให้ดื่มน้ำ 1 แก้ว	3.86	0.49	สูง
5.	ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที	4.25	0.49	สูง
6.	ท่านเคลื่อนไหวออกกำลังกายจนเหงื่อออก	4.08	0.58	สูง
7.	ท่านได้ศึกษาเทคนิคการออกกำลังกายอย่างถูกต้องก่อนการออกกำลังกาย เช่น การเดินแอโรบิกอย่างถูกวิธี	4.01	0.60	สูง
8.	ท่านยืดเหยียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย โดยใช้เวลาประมาณ 5 -10 นาที	3.86	0.58	สูง
9.	ท่านเลือกสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	4.05	0.48	สูง
10.	ท่านมีการบันทึกการออกกำลังกายของตนเองสม่ำเสมอ	3.70	0.53	สูง
11.	ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่รุนแรงหรือหนักมากจนทำให้ร่างกายอาจเกิดการบาดเจ็บได้	4.13	0.48	สูง
12.	ท่านออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง	3.92	0.47	สูง
13.	หลังการออกกำลังกายท่านจับชีพจรที่ข้อมือหรือคอ เพื่อนับจำนวนครั้งการเต้นของหัวใจ	3.73	0.49	สูง

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอลำพูน จังหวัดกระบี่ (n = 348) (ต่อ)

ข้อ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	Mean	SD	ระดับ
14.	ท่านสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายขณะออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น อาการเวียนศีรษะ แน่นหน้าอก	4.18	0.43	สูง
15.	ท่านตรวจสอบความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เช่น ไม่เจ็บป่วย ไม่อ่อนเพลีย ไม่มีอาการผิดปกติ	3.99	0.58	สูง
16.	ท่านจะหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเหนื่อย หายใจลำบาก หรือมีอาการผิดปกติ	4.20	0.46	สูง
17.	ท่านเลือกประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง	4.30	0.46	สูง
18.	ท่านนอนหลับพักผ่อนเต็มที่ภายหลังการออกกำลังกาย	4.10	0.51	สูง
รวม		4.07	0.14	สูง

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอลำพูน จังหวัดกระบี่ จำแนกตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n = 348)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ระดับ สูง (คะแนนเฉลี่ย 3.68 - 5.00)	347	99.71
ระดับ ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.67)	1	0.29
ระดับ ต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 2.33)	0	0.00
Mean = 4.07, SD = 0.14, Min = 3, Max = 5		

2. ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอลำพูน จังหวัดกระบี่

ปัจจัยนำเข้ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง ($r = 0.428, p < 0.001$) ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง ($r = 0.414, p < 0.001$) ปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง ($r = 0.414, p < 0.001$) และโดยภาพรวมปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง ($r = 0.600, p < 0.001$) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดกระบี่ (n = 348)

ปัจจัย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย		
	r	p-value	ระดับความสัมพันธ์
ปัจจัยนำ	0.428**	<0.001	ปานกลาง
ปัจจัยเอื้อ	0.479**	<0.001	ปานกลาง
ปัจจัยเสริม	0.414**	<0.001	ปานกลาง
รวม	0.600**	<0.001	ปานกลาง

**ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์มากที่สุด คือ ปัจจัยเอื้อ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงานในระดับปานกลาง ($r = 0.479, p < 0.001$) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการมีทรัพยากร สิ่งอำนวยความสะดวก หรือโอกาสที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ เวลา หรือการสนับสนุนจากองค์กร มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้บุคคลสามารถปฏิบัติตนได้จริง และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์น้อยที่สุด คือ ปัจจัยเสริม เช่น การสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลรอบข้าง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงานในระดับปานกลาง ($r = 0.414, p < 0.001$) แสดงถึงความสำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยผู้ที่ได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้างมักจะมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่ขาดแรงสนับสนุน

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย (Discussion and Conclusion)

โดยภาพรวมพบว่าความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดกระบี่ อยู่ในระดับปานกลาง ($r = 0.600, p < 0.001$) ซึ่งบ่งชี้ว่าเมื่อพิจารณาร่วมกันแล้ว ปัจจัยทั้ง 3 ประเภทยังมีอิทธิพลปานกลางต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ และอาจสามารถใช้เป็นพื้นฐานในการออกแบบกิจกรรมหรือโครงการส่งเสริมสุขภาพให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน อธิบายได้ว่า ปัจจัยนำ จะส่งผลให้บุคคลตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย กระตุ้นให้เกิดความตั้งใจหรือเจตคติที่ดีในการเริ่มต้นพฤติกรรม หากบุคคลมีความรู้และความเข้าใจเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกาย ก็มีแนวโน้มที่จะเห็นความจำเป็นและเลือกปฏิบัติ ปัจจัยเอื้อ เป็นปัจจัยที่ช่วยอำนวยความสะดวก ให้บุคคลสามารถออกกำลังกายได้จริง หากขาดปัจจัยเอื้อ แม้จะมีแรงจูงใจ ก็อาจไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรม และปัจจัยเสริม จะช่วยสร้างแรงจูงใจระยะยาว ผ่านการยอมรับหรือแรงเสริมจากผู้อื่น มีผลอย่างมากต่อการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมในระยะยาว และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านในแต่ละปัจจัย พบว่า

1. ปัจจัยนำ (ด้านการรับรู้สภาวะสุขภาพ และเจตคติต่อการออกกำลังกาย) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดกระบี่ มีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง ($r = 0.428^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สอดคล้องกับการศึกษาของ Nopnab (2023) ซึ่งได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอมะนัง จังหวัดกระบี่ พบว่า ปัจจัยนำด้านเจตคติและด้านการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กล่าวคือ การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย จึงทำให้บุคลากรส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายร่วมกับการรับรู้ว่าการออกกำลังกายแล้วจะได้รับประโยชน์อย่างไรต่อสุขภาพของตนเอง

2. ปัจจัยเอื้อ (ด้านอุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกาย และประกาศนโยบายการออกกำลังกาย) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในกลุ่มวัยทำงานเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดกระบี่ มีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง ($r = 0.479^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สอดคล้องกับการศึกษาของ Deerod and Sukswan (2023) ซึ่งได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต พบว่า ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กล่าวคือ หมู่บ้านที่มีความพร้อมในด้านสถานที่และอุปกรณ์ ในการออกกำลังกาย จะทำให้ประชาชนในหมู่บ้านมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นด้วย ดังนั้นปัจจัยเอื้อด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย จึงมีผลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน

3. ปัจจัยเสริม (ด้านการสนับสนุนจากสังคมและบุคคล และการได้รับข้อมูลข่าวสาร) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดกระบี่ มีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง ($r = 0.414^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สอดคล้องกับการศึกษาของ Siangyai (2013) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลหัวหิน สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่า ปัจจัยเสริม ด้านการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว และการได้รับข่าวสารจากสื่อ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายบุคลากรโรงพยาบาลหัวหิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กล่าวคือ เมื่อประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน ได้รับการสนับสนุนจากผู้นำชุมชน บุคคลในครอบครัว การให้คำแนะนำข้อมูลข่าวสารจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัย (Suggestion)

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น เช่น จัดการแข่งขันแอโรบิก การแข่งขันกีฬา สานสัมพันธ์ระดับชุมชน การฝึกอบรมการออกกำลังกาย การศึกษาดูงานด้านการออกกำลังกาย โดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้นำการสร้างสุขภาพ มีการดูแลติดตามกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
2. ควรใช้วิธีการเชิงคุณภาพเข้ามาศึกษาถึงประชาชนในกลุ่มวัยทำงานที่ไม่สนใจการออกกำลังกาย หรือส่งเสริม สนับสนุนให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น และสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายในอนาคตได้

ข้อเสนอแนะการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ระดับนโยบาย (Policy) หน่วยงานสามารถนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกาย เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น การสร้างแคมเปญการออกกำลังกาย การพัฒนาสถานที่ออกกำลังกายให้เข้าถึงได้ง่าย เป็นต้น
2. ระดับผู้ปฏิบัติงาน (Practitioner) สามารถใช้เป็นแนวทางในการวางแผนบริหารจัดการ บุคลากรสาธารณสุข ให้เหมาะสมกับบทบาทหน้าที่ในการปฏิบัติงานเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
3. ระดับการศึกษา (Education) เป็นข้อมูลหลักฐานเชิงประจักษ์หรือเอกสารอ้างอิงในการศึกษา การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยและเพื่อพัฒนางานวิชาการของ หน่วยบริการด้านสาธารณสุขให้มีคุณภาพต่อไป

References

- Best, J. W. (1981). *Research in Education* (4th ed.). Prentice Hall.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (Eds.). (1985). *Social Support and Health*. Academic Press.
- Davies, J. A. (1971). *Elementary Survey Analysis*. Prentice Hall.
- Deerod, P., & Sukswan, C. (2023). Factors Relating to Exercise Behaviors among Rangsit University Personnel. *Western University Research Journal of Humanities and Social Science*, 9(1), 131–142. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/WTURJ/article/view/261905> (in Thai)
- Department of Health. (2021, July 30). *Non-communicable disease, NCDs*. <https://km.anamai.moph.go.th/th/manual-guidelines/2582#wow-book/5> (in Thai)
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Ministry of Public Health, Department of Disease Control, Bureau of Non-Communicable Diseases. (2017). *Causes of Death*. Ministry of Public Health, Thailand. (in Thai)



- Ministry of Public Health, Department of Health, Physical Activity and Health Division. (2022, June 12). *Analysis of Health Behaviors among Working-Age Adults*.
<https://shorturl.asia/qpnSb> (in Thai)
- Ministry of Public Health, Health Data Center. (2023). *Chronic non-communicable diseases*. <https://shorturl.asia/FiHUS> (in Thai)
- Khao Phanom District Public Health Office. (2023). *Operational Plan of Khao Phanom District Health Service Network*. Ministry of Public Health, Thailand. (in Thai)
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). *Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
<https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Nhaokhao Subdistrict Health Network. (2022). *Physical inactivity*. Ministry of Public Health, Thailand. (in Thai)
- Nopnob, A. (2023). Factors Related to Exercise Behavior of the Personnel in Mueang Krabi Public Health Office, Krabi Province. *Krabi Medical Journal*, 6(1), 1–13.
<https://he01.tci-thaijo.org/index.php/KBJ/article/view/262382> (in Thai)
- Samranchit, S. (2023). *Social Support and Well-Being of Thai People*. Chulalongkorn University Press. (in Thai)
- Siangyai, S. (2013). *Factors Influencing Exercise Behavior of Personnel at Hua Hin Hospital, under the Public Health Office of Prachuap Khiri Khan Province*. Kasetsart University. <https://doi.org/10.14457/KU.the.2013.349> (in Thai)
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>