

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานจังหวัดนครศรีธรรมราช In fluencing Factors of Exercise in Working People in Nakhon Si Thammarat Province

บุญประจักษ์ จันทรวิณ* และวัลลภา ดิษสระ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช

Boonprajuk Junwin* and Wanlapa Dissara

Boromrajonani College of Nursing Nakhon Si Thammarat

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย 2) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย และ 3) เขียนสมการทำนายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดนครศรีธรรมราช กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ ประชาชนวัยทำงานอายุระหว่าง 19-60 ปีที่มีการประกอบอาชีพ ไม่อยู่ในระหว่างการศึกษา และเป็นบุคคลที่อาศัยอยู่ในพื้นที่วิจัยจริงในจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 384 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนาแสดงค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด และใช้สถิติเชิงอนุมานในการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานจังหวัดนครศรีธรรมราชอยู่ในระดับปานกลาง ระดับความเห็นปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาทางด้านพบว่า การรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อารมณ์ที่เกี่ยวข้องอยู่ในระดับสูง ส่วนการรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล และการรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง ตัวแปรอิสระที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีจำนวน 6 ตัวแปร ตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุด คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง รองลงมา คือ การรับรู้อารมณ์ที่เกี่ยวข้อง การรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์ การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล การรับรู้ประโยชน์ และเพศ ตามลำดับ โดยตัวแปรอิสระร่วมกันอธิบายกันผันแปรของตัวแปรตามได้ร้อยละ 61.5 ($R^2=0.615$)

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจำแนกได้เป็น 3 ส่วนซึ่งมีบทบาทหน้าที่ต่างกัน ได้แก่ 1) ประชาชน ควรเน้นให้ประชาชนมีความตระหนักถึงผลเสียของการออกกำลังกายและควรมีการสร้างพันธะทางสุขภาพภายในครอบครัว 2) บุคลากรทางด้านสุขภาพ ควรสร้างความตระหนักถึงประโยชน์ให้กับประชาชน และนำเสนอปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และ 3) องค์กรในชุมชน ควรสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน สำหรับข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน

คำสำคัญ : การออกกำลังกาย, ประชาชนวัยทำงาน, พฤติกรรมการออกกำลังกาย

Abstract

This research with the objectives of 1) to study exercise behavior level, 2) to study influencing factors of exercise, and 3) writing predictive equations for affecting factors of exercise in working people in Nakhon Si Thammarat. The 384 participant aged between 19-60 years old who have routine work, not the students and really lived in Nakhon Si Thammarat. The data was collected by questionnaires. The data analysis are report in 2 group 1) Descriptive statistics such as

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
Email : boonprajuk2518@gmail.com

frequency, percentage, average, standard deviation, maximum, minimum.2) Inferential statistics in stepwise multiple regression to study the relationship between independent variables.

The research found that exercise behavior in working people in Nakhon Si Thammarat is at a moderate level. The level of cognitive and emotional factors were at a moderate level. There are 6 independent variables that affect exercise behavior. When consider in each aspect, it was found that benefit recognition and the perception of emotions involved at a high level. The medium level of that are obstacle perceptions, self-efficacy, interpersonal influence perceptions and situational influence. The most influential variable was self-efficacy, followed by related emotional perception, recognizing the influence of the situation, awareness of interpersonal influence, perceived benefits and gender respectively. All of independent variables can be predict exercise behavior in 61.5 percent ($R^2 = 0.615$).

The researcher has suggested that it can be divided into 3 parts which have different roles. For 1) the public should emphasize to make people aware of the negative effects of exercise and should create health bonding within the family. 2) Health personnel should create awareness of benefits recognition for the people and present factors that influence exercise behavior to relevant agencies and 3) Organizations in the community should be established the community participation process. The next research should be developed the appropriately and efficiently form of exercise that harmonize with the folkway.

Keyword: exercise, working people, exercise behavior

บทนำ

สุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งมีค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินใด ๆ ผู้ที่มีสุขภาพดีจะสามารถปฏิบัติงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว จึงจำเป็นต้องรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เป็นพระพุทธรุสาขิตว่า “อโรคยา ปรมาลาภา” คือ “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” สุขภาพจึงเป็นเสมือนหนึ่งวิถีทางหรือหนทางซึ่งจะนำบุคคลไปสู่ความสุข และความสำเร็จต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาประเทศจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสุขภาพที่ดีของคนในชาติเป็นสำคัญ (Wasi, P., 2008). การมีสุขภาพครอบคลุมถึงความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เมื่อพิจารณาการดำเนินชีวิตของมนุษย์ปัจจุบันพบว่าวิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี ล้วนส่งผลให้ประชาชนส่วนใหญ่คร่ำครึ่กับการดำเนินชีวิตประจำวัน มีผลให้พฤติกรรมสุขภาพในด้านต่างๆเปลี่ยนแปลงไป รวมถึงการละเลยต่อการออกกำลังกายทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ขาดการเคลื่อนไหวในลักษณะของการออกกำลังกาย จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตลอดจนโรคเรื้อรังต่างๆ (Ekkaphakorn, W., 2014) จากการติดตามการเสียชีวิตของประชากรไทยด้วยโรคไม่ติดต่อสำคัญ 5 โรค ระหว่างปี พ.ศ.2555-2559 มีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงผลลัพธ์ทางสุขภาพที่เกิดขึ้น และความรุนแรงของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรระหว่างอายุ 30-69 ปีพบว่าอัตราการตายสูงสุด คือ โรคหลอดเลือดสมอง รองลงมาคือ โรคหัวใจขาดเลือด, โรคเบาหวาน, ภาวะความดันโลหิตสูง และโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง และวัยทำงานอายุ 19-60 ปี ในภาพรวมตายจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อในสัดส่วนที่สูงที่สุด (Bureau of non Communicable Disease, 2017) พฤติกรรมสุขภาพที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย จะมุ่งผลลัพธ์ที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกายของระบบหัวใจ ระบบหลอดเลือด และระบบกล้ามเนื้อ โดยการออกกำลังกายที่มีคุณภาพและเหมาะสมของบุคคลย่อมส่งผลให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรง ตลอดจนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบดังกล่าวของร่างกาย รวมทั้งลดความเสี่ยง

ของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคเม็เร็งลำไส้ใหญ่ ซึ่งโรคที่ได้กล่าวข้างต้นจะมีอัตราการป่วยและตายในอัตราที่สูงในประชากรวัยทำงานขึ้นไป (Department of Health, 2015) จากข้อมูลดังกล่าวมีความจำเป็นที่ประชาชนวัยทำงานควรมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อป้องกันโรคเรื้อรังและจากข้อมูลการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพของจังหวัดนครศรีธรรมราชในประชาชนที่มีอายุระหว่าง 19-60 ปีในปี 2561 ยังพบอีกว่าประชาชนวัยทำงานมีความเสี่ยงและสงสัยป่วยต่อภาวะโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 34.71 มีความเสี่ยงและสงสัยป่วยต่อภาวะโรคเบาหวานจากตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยการเจาะปลายนิ้ว (Fasting Capillary Glucose: FCG) ร้อยละ 13.78 (Provincial Health Office Nakhon Si Thammarat, 2018)

ดังนั้นการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานจังหวัดนครศรีธรรมราชจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในการลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานจังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานจังหวัดนครศรีธรรมราช
3. เพื่อเขียนสมการทำนายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดนครศรีธรรมราช

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายของปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อารมณ์ที่เกี่ยวข้อง การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล และการรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์ ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานจังหวัดนครศรีธรรมราช ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ประชาชนอายุ 19-60 ปีที่อยู่จริง และไม่อยู่ในระหว่างการศึกษา จำนวน 654,436 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามการกำหนดสัดส่วนจากตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970: 607-610) ได้กลุ่มตัวอย่าง 384 คน สุ่มตัวอย่างอย่างมีระบบ (Systematic Random Sampling) โดยนำรายชื่ออำเภอแยกตามเขตโซนพื้นที่สาธารณสุขของจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 6 โซน สุ่มอำเภอแต่ละโซนได้ 1 อำเภอ/โซน จาก 23 อำเภอ ได้จำนวน 6 อำเภอ และนำรายชื่อโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลที่อยู่ในเขตพื้นที่อำเภอที่สุ่มได้ มาสุ่มอย่างง่ายเพื่อเลือก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลได้อำเภอละ 1 แห่ง จากนั้นนำรายชื่อประชาชนตามเงื่อนไขของแต่ละโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มอย่างง่ายแบบแทนที่ คิดจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนประชากร เก็บข้อมูลโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Health Promotion Behavior Pender's Model) เพื่อให้เหมาะสมกับธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพที่ประกอบด้วยมโนทัศน์หลัก 3 มโนทัศน์ คือ 1) ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล 2) ปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และ 3) พฤติกรรมที่แสดงออก (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2011) แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน จำนวน 6 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ด้านการรับรู้ประโยชน์ ด้านการรับรู้อุปสรรค ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการรับรู้อารมณ์ที่เกี่ยวข้อง ด้านการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล และด้านการรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์ จำนวน 60 ข้อ และส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ โดยข้อคำถามในส่วนที่ 2 และ 3 จะเป็น

แบบประเมินค่า (Rating Scale) ซึ่งมีระดับการวัด 3 ระดับ นำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาเพื่อความเหมาะสมและความถูกต้อง แล้วผู้วิจัยนำเข้าเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิไป Try out จำนวน 30 ราย ได้ค่า Cronbrach'alpha Coefficient เท่ากับ 0.827

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง งานวิจัยครั้งนี้ผ่านคำรับรองและอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช เลขที่การรับรอง Ex-2/2562

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อธิบายปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกาย และพฤติกรรมออกกำลังกายในภาพรวม และใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple regression analysis) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระตั้งแต่ 2 ตัวขึ้นไป คือ ปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อารมณ์ที่เกี่ยวข้อง การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล และการรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์ และตัวแปรตามมีตัวแปรเดียว คือ พฤติกรรมออกกำลังกาย โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ (Level of Significant) เท่ากับ 0.05

สรุปผลการวิจัย

1. ประชาชนวัยทำงานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุน้อยกว่า 30 ปี มากที่สุด อายุต่ำสุด 19 ปี สูงสุด 60 ปี มีอายุเฉลี่ย 39 ปี มีสถานภาพสมรสคู่ ส่วนใหญ่จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ประกอบอาชีพอาชีพรับจ้างมากที่สุด มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 5,001–10,000 บาท มีรายได้ต่อเดือนเฉลี่ย 10,716.67 บาท รายได้ต่ำสุด 1,000 บาท สูงสุด 70,000 บาท

2. ระดับความคิดและอารมณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการรับรู้ประโยชน์ และด้านการรับรู้อารมณ์ที่เกี่ยวข้องอยู่ในระดับสูงส่วนด้านการรับรู้อุปสรรค ด้านรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล และด้านการรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง

3. ระดับพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด รองลงมา คือ ระดับสูง

4. ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวน 6 ตัวแปร ตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุด คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง รองลงมาคือ การรับรู้อารมณ์ที่เกี่ยวข้อง การรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์ การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล การรับรู้ประโยชน์ และเพศ โดยร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรตามได้ ร้อยละ 61.5 ($R^2=0.615$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานจังหวัดนครศรีธรรมราช

ตัวแปรพยากรณ์	B	Beta	t	p-value
ค่าคงที่	0.33			
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	0.47	0.53	12.30	< 0.001
การรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์	0.14	0.17	4.29	< 0.001
การรับรู้อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ	0.22	0.20	4.76	< 0.001
การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล	0.11	0.13	3.02	0.003
การรับรู้ประโยชน์	0.10	0.09	2.14	0.033
เพศ	0.05	0.06	1.99	0.048

$R^2 = 0.615$, adjust $R^2 = 0.609$, $F = 100.541$, Sig. of $F < 0.00$

อภิปรายผล

อภิปรายผลการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน ได้ดังนี้

1. เพศมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ซึ่งแบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ กล่าวไว้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคลเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม โดยผ่านอารมณ์และความคิดที่เฉพาะกับพฤติกรรมนั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Rongruang, S. & Suknuntapong, S. (2011). ที่พบว่าเพศเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Cheypho, K., Kummabutr, J. & Numkhum, L. (2017) ที่พบว่าเพศหญิงจะมีทัศนคติไปทางบวกในการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการเกิดเมตาบอลิกซินโดรม และสามารถจัดสรรรูปแบบการดำเนินชีวิตรวมถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพในภาพรวม

สำหรับปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ไม่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ 1) อายุ อาจจะสืบเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยที่มีฐานะสูง มีศักยภาพในการเรียนรู้ สามารถคิดวินิจฉัยได้ตรงตรง และมีการตัดสินใจที่จะเลือกปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองได้ดี ซึ่ง Singphu, K. (2016). กล่าวไว้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและเราควรทำโดยสม่ำเสมอไม่ว่าจะมีอายุเท่าใด อายุจึงไม่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย 2) สถานภาพสมรส อาจจะเนื่องมาจากทุกคนต้องจัดระเบียบการดำเนินชีวิตตัวเองในบทบาทของความ เป็นครอบครัว สถานภาพจึงไม่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย 3) ระดับการศึกษา สืบเนื่องมาจากแต่ละคนจะมีลักษณะส่วนตัว และประสบการณ์ที่เคยปฏิบัติแตกต่างกัน ซึ่งจะมีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่เกิดขึ้นตามมา 4) อาชีพ อาจจะเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง และเกษตรกรรม ซึ่งเป็นอาชีพในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน (Blue collar) ในการทำงานของกลุ่มนี้อาจจะมีการใช้กล้ามเนื้อในขณะที่ทำงานต่าง ๆ รวมถึงการเดินในระหว่างทำงานก็อาจจะทำให้คิดว่าไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย 5) รายได้ต่อเดือน อาจจะเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมีรายได้ระหว่าง 5,001–10,000 บาท ซึ่งแบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ได้กล่าวไว้ว่าสถานะทางเศรษฐกิจเป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยตรง

2. ปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า 1) การรับรู้ประโยชน์มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอาจจะสืบเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับสูง ซึ่งเพนเดอร์กล่าวว่าบุคคลเมื่อรับรู้ประโยชน์ว่าเกิดผลดีกับตนเองจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ได้ยาวนาน ฉะนั้นการรับรู้ประโยชน์จะเป็นแรงจูงใจทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพผ่านการตัดสินใจที่มุ่งมั่นต่อแผนการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Voraroon, S., Phosuwat, A., Jaiyangyeun, U. & Bunyasit, P. (2011). ที่พบว่าปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย สามารถทำนายการออกกำลังกายของ อสม. ได้มากที่สุด และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Pramkratok W. (2013) พบว่าชุมชนวัดบูรณาวาสเห็นด้วยอย่างยิ่งในการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแกว่งแขน เต้นแอโรบิก สามารถทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วเพิ่มมากขึ้น ทำให้รู้สึกสดชื่น ลดความเครียด และผ่อนคลายทำให้กล้ามเนื้อปอด กระดูก หัวใจ แข็งแรงขึ้น และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Rasamejam, P., Akaratanapol, P., Limteerayos, P. & Khungtumneam, K. (2019) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของชาวไทยมุสลิมที่มีภาวะความดันโลหิตสูงได้ร้อยละ 23.0 ($R^2=0.23$) และ Saychana, S., Supametapom, P. & Tangkawanich, T. (2018) พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของวัยทำงานที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ สามารถทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้ 2) การรับรู้ความสามารถของตนเองพบว่าอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามแนวคิดของเพนเดอร์ ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อบุคคลมีความรู้สึกที่เกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมในทางบวกมากขึ้นการรับรู้ความสามารถของตนเองก็จะเพิ่มขึ้น และการรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสูงมากเท่าใด การรับรู้อุปสรรคก็ลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของ Kiadkangwan, T., Arpanantikul, M. & Malathum, P. (2012) ที่พบว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออก

กำลังกายสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลสตรีวัยกลางคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และควรส่งเสริมให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายผ่านการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Tongprong, P. (2015) ที่พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ร้อยละ 29.50 ($R^2 = .295$) และยังเป็นปัจจัยที่มีอำนาจทำนายมากที่สุด และการศึกษาของ Cheypho et al. (2017) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมป้องกันการเกิดเมตาบอลิกซินโดรม สามารถทำนายความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมได้ในระดับสูง เนื่องจากการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลที่จะปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งมีอิทธิพลในการดำรงชีวิตโดยบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในตนเองสูงจะตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถในการปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดผลสำเร็จและแสดงออกมาในรูปแบบของการปฏิบัติด้วยเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุม สถานการณ์ปัญหาและจัดการอุปสรรคได้ 3) การรับรู้อารมณ์ที่เกี่ยวข้องพบว่า มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย อาจจะสืบเนื่องมาเมื่อได้ออกกำลังกายก็จะมี ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยให้คลายเหงา ตลอดจนยังมีความประทับใจที่หน่วยงานภาครัฐสนับสนุนการออกกำลังกายอย่างจริงจัง ตามแนวคิดของเพนเดอร์ที่กล่าวไว้ว่าอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติพฤติกรรม (activity-related affect) เป็นความรู้สึกทางบวกและทางลบที่เกิดขึ้นทั้งก่อน ระหว่าง และภายหลังการปฏิบัติ ซึ่งขึ้นอยู่กับสิ่งที่มากระตุ้นการตอบสนองด้านอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะมีผลต่อความรู้สึกนึกคิดที่จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ ในภายหลัง เช่น รู้สึกสนุก รู้สึกชอบ รู้สึกไม่พอใจ เป็นต้น ซึ่งการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของ Kiadkangwan, T., Arpanantikul, M. & Malathum, P. (2012) ที่พบว่า การจัดการความเครียด สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลสตรีวัยกลางคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและควรให้ความสำคัญให้มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมและยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Kerdmuang, S. (2016) ที่พบว่า ความรู้สึกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามแนวคิดของเพนเดอร์ภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4) การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลพบว่า มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย อาจจะสืบเนื่องมาจากเป็นพื้นที่ชนบท และมีสัมพันธภาพกับบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด เช่น ครอบครัว พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน และบุคลากรทางด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ดีทำให้มีอิทธิพลระหว่างบุคคลที่ดีไปด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ Kiadkangwan, T., Arpanantikul, M. & Malathum, P. (2012) ที่พบว่า การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลเป็นตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลสตรีวัยกลางคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้อย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นควรให้ความสำคัญที่จะกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายผ่านการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Methakanjanasak, P. & Methakanjanasak, P. (2013) ที่พบว่า รูปแบบการสร้าง والترนักรในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัวและบุคคลสามารถแบบมีส่วนร่วมมีประสิทธิภาพทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายสู่การมีสุขภาพที่ดีได้ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Rasamejam, P., Akaratanapol, P., Limteerayos, P. & Khungtumneam, K. (2019). ที่ได้ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของชาวไทยมุสลิมที่มีภาวะความดันโลหิตสูง พบว่า ปัจจัยอิทธิพลระหว่างบุคคลสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ และการศึกษาของ Saychana, S., Supametaporn, P. & Tangkawanich, T. (2018). ยังพบว่าอิทธิพลของครอบครัวและกลุ่มเพื่อนสามารถทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพวัยทำงานได้ 5) การรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์ พบว่ามีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย อาจจะเนื่องมาจากมีสถานที่ออกกำลังกายกว้าง และโล่งแจ้ง มีสุนทรียภาพของสิ่งแวดล้อม ตลอดจนความปลอดภัยทำให้รู้สึกปลอดภัยและมีการรวมกลุ่มกันออกกำลังกายซึ่งเป็นสถานการณ์มีอิทธิพลโดยตรง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Manor, A. (2018). ได้ศึกษาพบว่าอิทธิพลสถานการณ์ความไม่สงบเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม

การสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ส่วนการรับรู้อุปสรรค พบว่าไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย อาจจะสืบเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเห็นว่าอุปสรรคในการออกกำลังกายนั้นมีน้อย และจะเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพมากกว่าผลเสีย ซึ่งเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุม สถานการณ์ปัญหาและจัดการอุปสรรคนั้นได้

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง อาจจะเป็นเพราะจำเป็นต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน ซึ่งเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจทางด้านการเกษตรที่ตกต่ำ ทำให้ต้องมีการแข่งขันในการดำเนินชีวิต จึงไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง และการออกกำลังกายก็ยังถือว่าต่ำกว่าเกณฑ์ตามมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดว่าประชาชนต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน จากพฤติกรรมการออกกำลังกายดังกล่าวจะสอดคล้องกับแนวคิดของ Pender ที่ได้เชื่อว่าพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเกิดจากแรงจูงใจที่ต้องการยกระดับสุขภาพของตนเองและเพนเดอร์ยังเชื่อว่าบุคคลทุกคนต่างพยายามแสวงหาวิธีการเพื่อสร้างสรรค์ความเป็นอยู่เพื่อการมีสุขภาพที่ดี เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง จนเป็นแบบแผนในการดำเนินจากการศึกษาสอดคล้องกับ Wattanakitkileart, D., Sanaha, C., Panitrat, R., Suvarnarong, K., Suebsuk, P. & Kedcham D. (2011). ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจไทย พบว่า มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะลักษณะงานทำให้กลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งต้องปฏิบัติงานนอกสถานที่ ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ไม่แน่นอนต่างๆในแต่ละวัน และการอยู่เวรทำให้เวลาและสิ่งแวดล้อมอาจไม่เอื้ออำนวยให้ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมได้ และยังคงสอดคล้องกับการศึกษาของ Cheypho, K., Kummabutr, J. & Numkhum, L. (2017). พบว่าพฤติกรรมป้องกันการเกิดเมตาบอลิกซินโดรม อยู่ในระดับสูง รวมไปถึงการศึกษาของ Manor, A. (2018). พบว่าพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้โดยรวมอยู่ในระดับมาก และ Rasamejam, P., Akaratanapol, P., Limteerayos, P. & Khungtumneam, K. (2019). ได้ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของชาวไทยมุสลิมที่มีภาวะความดันโลหิตสูง พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี สำหรับ Saychana, S., Supametaporn, P. & Tangkawanich, T. (2018). พบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของวัยทำงานที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับประชาชน : ประชาชนเองควรต้องมีความตระหนักถึงผลเสียที่เกิดจากการไม่ได้ออกกำลังกาย และควรสร้างพันธะทางสุขภาพภายในครอบครัว พร้อมสนับสนุนการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ
2. ข้อเสนอแนะสำหรับบุคลากรด้านสุขภาพ : เน้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรม และทราบถึงผลเสียที่เกิดจากการไม่ออกกำลังกาย นำเสนอข้อมูลหรือโรคที่เกิดจากขาดพฤติกรรมการออกกำลังกายให้ชุมชนทราบเพื่อให้เกิดความตระหนักมากขึ้น รวมไปถึงกระตุ้นและประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ และนำเสนอปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของประชาชนแก่ผู้บริหารหรือผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้กำหนดนโยบาย และจัดกิจกรรมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายอย่างจริงจัง
3. ข้อเสนอแนะสำหรับองค์กรในชุมชน : หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการออกกำลังกายควรเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย และควรมีรูปแบบการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิต เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
4. ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป : ควรมีการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพกับพื้นที่เพื่อให้ประชาชนวัยทำงานที่ไม่มีเวลาสามารถออกกำลังกายได้ที่บ้านในช่วงเวลาที่สะดวก

Reference

- Bureau of non Communicable Disease Ministry of Public Health. (2018). *Report 2017*. Nonthaburi: Ministry of Public Health. (In Thai)
- Cheypho, K., Kummabutr, J. & Numkhum, L. (2017). The Factors Influencing Metabolic Syndrome Preventive Behaviors among Working Adults Aged 21-35 Years in Bangkok. *Journal of Health Education*. 40(2), 128-140. (In Thai)
- Department of Health Ministry of Public Health. (2015). *Exercise in Working People*. Nonthaburi: Ministry of Public Health. (In Thai)
- Ekkaphakorn, W. (Editor). (2014). *Thai people's health survey by physical examination*, (5th ed.) Nonthaburi: Health Systems Research Institute. (In Thai)
- Kerdmuang, S. (2016). Development of Health Promoting Behaviors Model by Thai Traditional Dance Exercise in Tharahad Community, Suphanburi. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*. 26(1), 66-78. (In Thai)
- Kiadkangwan, T., Arpanantikul, M. & Malathum, P. (2012). Factors Predicting Exercise Behavior of Middle-Aged Female Nurses in the Northeast Region of Thailand. *Rama Nurse Journal*. 18(1), 24-42. (In Thai)
- Krejcie, R.V. & Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*. 30(3), 607-610.
- Methakanjanasak, P & Methakanjanasak, P. (2013). *Model of Self-Awareness Development for Performing Regular Exercise at Personal and Family Level*. Journal of Nurses' Association of Thailand. 31(3), 124-133. (In Thai)
- Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. (2011). *Health Promotion in Nurse Practice*. (6th ed.). Pearson Education LTD: The United States of America.
- Pramkratok, W. (2013). *The Perception and Attitude of Exercise for Health Promotion on Puranawas Temple Community*. Bangkok: The Faculty of Sports Science and Technology Bangkok Thonburi. (In Thai)
- Provincial Health Office Nakhon Si Thammarat. (2018). *Report 2018*. Nakhon Si Thammarat: Autor (In Thai)
- Rasamejam, P., Akaratanapol, P., Limteerayos, P. & Khungtumneam, K. (2019). Factors Predicting health promoting behaviors among Thai Muslim with Hypertension. *Journal of Nursing, Siam University*. 19(37), 56-68. (In Thai)
- Rongruang, S. & Suknuntapong, S. (2011). Health Promoting Behavior among University Students in Prince of Songkla University, Pattani Campus. *Journal of Behavioral Science*. 17(1), 109-123. (In Thai)
- Saychana, S., Supametaporn, P. & Tangkawanich, T. (2018). Predicting Factors of Health Promoting Behaviors among Working-age adults with Dyslipidemia. *Nursing Journal*. 45(3), 23-34. (In Thai)
- Singphu, K. (2016). *Guide to Exercise for health for people*. Retrieved 2019, March 9 from http://mossiraporn.blogspot.com/2013/09/blog-post_3683.html. (In Thai)

- Tongprong, P. (2015). *Predictive Factors of Exercise Behavior Among Overweight Workers in Electric Plan*. (Master of Nursing Science Program in Community Thesis). Nurse Practitioner, Faculty of Graduate Studies, Mahidol University. (In Thai)
- Voraroon, S., Phosuwat, A., Jaiyangyeun, U. & Bunyasit, P. (2011). The Predictors of Exercise Behavior Among Health Volunteers, Sananmchai, Mueng District, Suphanburi Province. *Journal of Nursing and Education*. 4(1), 52-61. (In Thai)
- Wattanakitkileart, D., Sanaha, C., Panitrat, R., Suvarnarong, K., Suebsuk, P. & Kedcham D. (2011). Factors Influencing Health Promotion Behaviors of Thai Police Officers. *Journal of Nursing Science*. 29(2), 113-142. (In Thai)

ผู้เขียน

นายบุญประจักษ์ จันทร์วิน

วิทยากร (ด้านการสอน) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช
11 ถนนพัฒนาการคูขวาง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000
e-mail : boonprajuk2518@gmail.com

นางวัลลภา ดิษสระ

พยาบาลวิชาชีพ (ด้านการสอน) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช
11 ถนนพัฒนาการคูขวาง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000
e-mail : Nu.wanlapa@hotmail.com