

## ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ประเภทการสำรวจ (Survey research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 310 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามกรอบแนวคิด ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) และ PRECEDE Model

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์คำนวณค่าสถิติ และสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ (Chi-square) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม แต่ละปัจจัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Pearson (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และการวิเคราะห์ตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ 5 ข้อ และใช้สถิติพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป คือ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ (Percentage) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation S.D.) การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้เสนอในรูปแบบของตารางประกอบด้วยคำอธิบาย โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ปัจจัยทางชีวสังคมของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

**ตอนที่ 2** ลักษณะของตัวแปรที่ทำการศึกษา ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

**ตอนที่ 3** การนำเสนอผลการทดสอบสมมติฐาน

**ตอนที่ 1 ปัจจัยทางชีวสังคมของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม**

**ตารางที่ 2** ปัจจัยทางชีวสังคมของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ปัจจัยทางชีวสังคม	จำนวน (คน) (n=310)	ร้อยละ (%)
<b>1. เพศ</b>		
ชาย	54	17.40
หญิง	256	82.60
<b>2. อายุ</b>		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี	66	21.30
31 ปี - 40 ปี	129	41.60
41 ปี - 50 ปี	97	31.30
สูงกว่า 50 ปี	18	5.80
<b>3. ค่าดัชนีมวลกาย</b>		
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	37	11.90
ปกติ	212	68.40
เกินเกณฑ์ปกติ	49	15.80
อ้วน	12	3.90
<b>4.1 ขนาดของรอบเอวเพศชาย (n=54)</b>		
ปกติ	50	92.60
เริ่มอ้วน	0	0.00
อ้วนมาก	4	7.40
<b>4.2 ขนาดของรอบเอวเพศหญิง (n=256)</b>		
ปกติ	211	82.40
เริ่มอ้วน	35	13.70
อ้วนมาก	10	3.90

**ตารางที่ 2 (ต่อ)**

ปัจจัยทางชีวสังคม	จำนวน (คน) (n=310)	ร้อยละ (%)
<b>5. ระดับการศึกษาสูงสุด</b>		
ประถมศึกษา	2	0.60
มัธยมศึกษา	18	5.80
ปวส./ปวท./อนุปริญญา	35	11.30
ปริญญาตรี	224	72.30
ปริญญาโท	25	8.10
อื่นๆ	6	1.90
<b>6. สถานภาพการสมรส</b>		
โสด	112	36.10
สมรสอยู่ด้วยกัน	172	55.50
สมรสแยกกันอยู่	6	1.95
หย่า	14	4.50
หม้าย	6	1.95
<b>7. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน</b>		
5,000 - 10,000 บาท	38	12.30
10,001 - 15,000 บาท	84	27.10
15,001 - 20,000 บาท	67	21.60
สูงกว่า 20,000 บาท	121	39.00
<b>8. หน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงาน</b>		
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด	30	9.70
โรงพยาบาล	209	67.40
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ/สถานีอนามัย	71	22.90

**ตารางที่ 2 (ต่อ)**

ปัจจัยทางชีวสังคม	จำนวน (คน) (n=310)	ร้อยละ (%)
<b>9. ลักษณะงานที่ปฏิบัติ</b>		
สายงานบริหาร	35	11.30
สายงานวิชาการ	23	7.40
สายงานบริการ	252	81.30
<b>10. ระดับตำแหน่ง</b>		
ข้าราชการระดับ 1-3	9	2.90
ข้าราชการระดับ 4-5	64	20.65
ข้าราชการระดับ 6-7	186	60.00
ข้าราชการระดับ 8 ขึ้นไป	11	3.55
พนักงานราชการ/ลูกจ้าง	40	12.90
<b>11. ภาวะสุขภาพ (การตรวจสุขภาพประจำปี)</b>		
ในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา		
ตรวจ	296	95.50
ไม่ได้ตรวจ	14	4.50
<b>12. ประวัติการเจ็บป่วยที่ต้องไปโรงพยาบาล</b>		
ในรอบ 1 ปี ที่ผ่านมา		
ไม่มี	198	63.90
มี	112	36.10

**ตารางที่ 2 (ต่อ)**

ปัจจัยทางชีวสังคม	จำนวน (คน) (n=310)	ร้อยละ (%)
<b>13. ประเภทการออกกำลังกาย</b>		
การเดิน	113	42.90
วิ่ง	48	15.50
เต้นแอโรบิค	61	19.70
เล่นกีฬา	21	6.80
กายบริหาร	28	9.00
อื่นๆ	19	6.10

จากตารางที่ 2 พบว่า บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 82.60 มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 41.60 ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 68.40 ขนาดของรอบเอวเพศชายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 92.60 ขนาดของรอบเอวเพศหญิงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 82.40 การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 72.30 สถานภาพการสมรส มีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 55.50 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนสูงกว่า 20,000 บาท ร้อยละ 39.00 หน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงาน เป็นผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ร้อยละ 67.40 ลักษณะงานที่ปฏิบัติ เป็นผู้ปฏิบัติงานสายงานบริการ ร้อยละ 81.30 ระดับตำแหน่งที่เป็นข้าราชการระดับ 6-7 ร้อยละ 60.00 ภาวะสุขภาพ ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี ในระยะเวลา 1 ปี ที่ผ่านมา ร้อยละ 95.50 ประวัติการเจ็บป่วย ไม่มีการเจ็บป่วยที่ต้องไปโรงพยาบาลในรอบ 1 ปี ที่ผ่านมา ร้อยละ 63.90 ประเภทของการออกกำลังกาย การเดิน ร้อยละ 42.90

**ตอนที่ 2 ลักษณะของตัวแปรอิสระที่ทำการศึกษา**

1. ปัจจัยนำ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ความรู้ เรื่องการออกกำลังกาย ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ ตามตารางที่ 3-5

**ตารางที่ 3** จำนวนและร้อยละของระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ระดับความรู้เรื่อง การออกกำลังกาย	จำนวน(คน) (n=310)	ร้อยละ (%)
ระดับต่ำ	54	17.40
ระดับปานกลาง	229	73.90
ระดับสูง	27	8.70
รวม	310	100

$\bar{X} = 13.26$     S.D. = 1.59

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 73.90 รองลงมา มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 17.40 และมีความรู้อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 8.70 ตามลำดับ

**ตารางที่ 4** จำนวนและร้อยละของระดับทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ระดับทัศนคติเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	จำนวน (คน) (n=310)	ร้อยละ (%)
ระดับต่ำ	129	41.60
ระดับปานกลาง	86	27.75
ระดับสูง	95	30.65
รวม	310	100

$\bar{X} = 62.20$     S.D. = 6.17

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 41.60 รองลงมา มีทัศนคติอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 30.65 และมีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 27.75 ตามลำดับ

**ตารางที่ 5** จำนวนและร้อยละของระดับการรับรู้สภาวะสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ระดับการรับรู้สภาวะสุขภาพ	จำนวน(คน) (n=310)	ร้อยละ (%)
ระดับต่ำ	140	45.20
ระดับปานกลาง	62	20.00
ระดับสูง	108	34.80
รวม	310	100

$\bar{X} = 65.56$     S.D. = 5.94

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่มีการรับรู้สภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 45.20 รองลงมามีการรับรู้สภาวะสุขภาพอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 34.80 และมีการรับรู้สภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 20.00 ตามลำดับ

2. ปัจจัยเอื้อต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ทรัพยากรที่สนับสนุนการออกกำลังกาย สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย

**ตารางที่ 6** จำนวนและร้อยละของระดับการได้รับปัจจัยเอื้อของบุคลากรในสังกัดสำนักงาน  
สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ระดับการได้รับปัจจัยเอื้อ	จำนวน (คน) (n=310)	ร้อยละ (%)
ระดับต่ำ	98	31.60
ระดับปานกลาง	125	40.30
ระดับสูง	87	28.10
รวม	310	100

$\bar{X} = 35.27$     S.D. = 8.34

จากตารางที่ 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่มีระดับการได้รับปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.30 รองลงมา มีการได้รับปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 31.60 และอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 28.10 ตามลำดับ

3. ปัจจัยเสริมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล การได้รับแรงสนับสนุนจากสังคม การได้รับข้อมูลข่าวสาร

**ตารางที่ 7** จำนวนและร้อยละของระดับการได้รับปัจจัยเสริมของบุคลากรในสังกัดสำนักงาน  
สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ระดับการได้รับปัจจัยเสริม	จำนวน (คน) (n=310)	ร้อยละ (%)
ระดับต่ำ	96	31.00
ระดับปานกลาง	128	41.30
ระดับสูง	86	27.70
รวม	310	100

$\bar{X} = 35.96$     S.D. = 6.97

จากตารางที่ 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่มีระดับการได้รับปัจจัยเสริมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 41.30 รองลงมา มีการได้รับปัจจัยเสริมอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 31.00 และอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 27.70 ตามลำดับ

**ตารางที่ 8** จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	จำนวน (คน) (n=310)	ร้อยละ (%)
ระดับต่ำ	91	29.40
ระดับปานกลาง	124	40.00
ระดับสูง	95	30.60
รวม	310	100

$\bar{X} = 46.06$     S.D. = 9.41

จากตารางที่ 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.00 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 30.60 และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 29.40 ตามลำดับ

### **ตอนที่ 3 การนำเสนอผลการทดสอบสมมติฐาน**

1. เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1 ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ค่าดัชนีมวลกาย ขนาดของรอบเอว ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ หน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงาน ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระดับตำแหน่ง ภาวะสุขภาพ (การตรวจร่างกายประจำปี) ประวัติการเจ็บป่วย และประเภทของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ใช้สถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ (Chi-square) ผลการวิเคราะห์ปรากฏตามตารางที่ 9-22

**ตารางที่ 9** ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

เพศ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย			รวม (n=310)	$\chi^2$
	ระดับ ต่ำ	ระดับ ปานกลาง	ระดับ สูง		
ชาย	18(33.35)	14(25.90)	22(40.75)	54(100.00)	5.76
หญิง	73(28.50)	110(43.00)	73(28.50)	256(100.00)	
รวม	91(29.40)	124(40.00)	95(30.60)	310(100.00)	

df = 2, P = .056

จากตารางที่ 9 พบว่า ส่วนใหญ่เพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 43.00 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ และระดับสูงเท่ากัน ร้อยละ 28.50

ส่วนเพศชายพบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 40.75 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 33.35 และระดับปานกลาง ร้อยละ 25.90 ตามลำดับ

เมื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า เพศไม่มี ความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น จึงปฏิเสธสมมติฐาน

**ตารางที่ 10** ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร  
ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

อายุ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย			รวม (n=310)	$\chi^2$
	ระดับ ต่ำ	ระดับ ปานกลาง	ระดับ สูง		
ต่ำกว่าหรือ = 30 ปี	20(30.30)	26(39.40)	20(30.30)	66(100.00)	3.95
31 ปี - 40 ปี	33(25.60)	52(40.30)	44(34.10)	129(100.00)	
41 ปี - 50 ปี	30(30.90)	41(42.30)	26(26.80)	97(100.00)	
สูงกว่า 50 ปี	8(44.40)	5(27.80)	5(27.80)	18(100.00)	
รวม	91(29.40)	124(40.00)	95(30.60)	310(100.00)	

df = 6, P = .68

จากตารางที่ 10 พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มที่มีอายุ 31-40 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.30 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 34.10 และระดับต่ำ ร้อยละ 25.60 ตามลำดับ กลุ่มที่มีอายุ 41-50 ปี พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.30 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 30.90 และระดับสูง ร้อยละ 26.80 ตามลำดับ กลุ่มที่มีอายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 39.40 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ และระดับสูงเท่ากัน คือ ร้อยละ 30.30 กลุ่มที่มีอายุสูงกว่า 50 ปี พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 44.40 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูงเท่ากัน คือ ร้อยละ 27.80

เมื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐาน

**ตารางที่ 11** ความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ค่าดัชนีมวลกาย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย			รวม (n=310)	$\chi^2$
	ระดับ ต่ำ	ระดับ ปานกลาง	ระดับ สูง		
ต่ำกว่าเกณฑ์	11(29.70)	14(37.85)	12(32.45)	37(100)	3.10
ปกติ	58(27.40)	91(42.90)	63(29.70)	212(100)	
เกินเกณฑ์	22(36.10)	19(31.10)	20(32.80)	61(100)	
รวม	91(29.40)	124(40.00)	95(30.60)	310(100)	

df = 4, P = .54

จากตารางที่ 11 พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ มีพฤติกรรม  
การออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.90 รองลงมาอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 29.70 และ  
ระดับต่ำ ร้อยละ 27.40 ตามลำดับ

กลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายใน  
ระดับต่ำ ร้อยละ 36.10 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง และปานกลาง  
ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 32.80 และ 31.10

กลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์ พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 37.85 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ  
32.45 และระดับต่ำ ร้อยละ 29.70 ตามลำดับ

เมื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) ระหว่างค่าดัชนีมวลกายกับพฤติกรรม  
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม  
พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐาน

**ตารางที่ 12** ความสัมพันธ์ระหว่างขนาดของรอบเอวเพศชายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ขนาดของรอบเอว เพศชาย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย			รวม (n=54)	$\chi^2$
	ระดับ ต่ำ	ระดับ ปานกลาง	ระดับ สูง		
ปกติ	16(32.00)	13(26.00)	21(42.00)	50(100)	0.62
เกินเกณฑ์	2(50.00)	1(25.00)	1(25.00)	4(100)	
รวม	18(33.33)	14(25.90)	22(40.70)	54(100)	

df = 2, P = .73

จากตารางที่ 12 พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มที่มีขนาดของรอบเอวปกติ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 42.00 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 32.00 และระดับปานกลาง ร้อยละ 26.00 ตามลำดับ

กลุ่มที่มีขนาดของรอบเอวเกินเกณฑ์ พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 50.00 และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง เท่ากัน ร้อยละ 25.00

เมื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) ระหว่างขนาดของรอบเอวเพศชายกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สมุทรสงคราม พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐาน

**ตารางที่ 13** ความสัมพันธ์ระหว่างขนาดของรอบเอวเพศหญิงกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ขนาดของรอบเอว เพศหญิง	พฤติกรรมการออกกำลังกาย			รวม (n=256)	$\chi^2$
	ระดับ ต่ำ	ระดับ ปานกลาง	ระดับ สูง		
ปกติ	59(28.00)	94(44.50)	58(27.50)	211(100)	1.27
เกินเกณฑ์	14(31.10)	16(35.60)	15(33.30)	45(100)	
รวม	73(28.50)	110(43.00)	73(28.50)	256(100)	

df = 2, P = .52

จากตารางที่ 13 พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มที่มีขนาดของรอบเอวปกติ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 44.50 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำและระดับสูงที่ใกล้เคียงกัน ร้อยละ 28.00 และ 27.50 ตามลำดับ

กลุ่มที่มีขนาดของรอบเอวเกินเกณฑ์ พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง สูงและต่ำ ใกล้เคียงกัน ร้อยละ 35.60, 33.30 และ 31.10 ตามลำดับ

เมื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) ระหว่างขนาดของรอบเอวเพศหญิงกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐาน

**ตารางที่ 14** ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ระดับการศึกษา	พฤติกรรมการออกกำลังกาย			รวม (n=310)	$\chi^2$
	ระดับ ต่ำ	ระดับ ปานกลาง	ระดับ สูง		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	19(34.50)	18(32.75)	18(32.75)	55(100)	1.93
ปริญญาตรี	63(28.10)	92(41.10)	69(30.80)	224(100)	
สูงกว่าปริญญาตรี	9(29.00)	14(45.20)	8(25.80)	31(100)	
รวม	91(29.40)	124(40.00)	95(30.60)	310(100)	

df = 4, P = .74

จากตารางที่ 14 พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 41.10 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 30.80 และระดับต่ำ ร้อยละ 28.10 ตามลำดับ

กลุ่มที่มีการศึกษาด้านต่ำกว่าปริญญาตรี พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 34.50 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูงเท่ากัน ร้อยละ 32.75

เมื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐาน

**ตารางที่ 15** ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพการสมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

สถานภาพ การสมรส	พฤติกรรมการออกกำลังกาย			รวม (n = 310)	$\chi^2$
	ระดับ ต่ำ	ระดับ ปานกลาง	ระดับ สูง		
โสด หม้าย หย่า	42(30.45)	54(39.10)	42(30.45)	138(100)	0.14
สมรส	49(28.50)	70(40.70)	53(30.80)	172(100)	
รวม	91(29.40)	124(40.00)	95(30.60)	310(100)	

df = 2, P = .92

จากตารางที่ 15 พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มที่มีสถานภาพสมรสมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.70 รองลงมามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงและระดับต่ำ ร้อยละ 30.80 และ 28.50 ตามลำดับ

กลุ่มที่มีสถานภาพโสด หม้าย หย่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 39.10 รองลงมามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง และระดับต่ำเท่ากัน ร้อยละ 30.45

เมื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) ระหว่างสถานภาพการสมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐาน

**ตารางที่ 16** ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากร  
ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	พฤติกรรมการออกกำลังกาย			รวม (n = 310)	$\chi^2$
	ระดับ ต่ำ	ระดับ ปานกลาง	ระดับ สูง		
5,000-10,000 บาท	14(36.80)	9(23.70)	15(39.50)	38(100)	6.21
10,001-15,000 บาท	21(25.00)	36(42.90)	27(32.10)	84(100)	
15,001-20,000 บาท	18(26.90)	28(41.80)	21(31.30)	67(100)	
สูงกว่า 20,000 บาท	38(31.40)	51(42.15)	32(26.45)	121(100)	
รวม	91(29.40)	124(40.00)	95(30.60)	310(100)	

df = 6, P = .400

จากตารางที่ 16 พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001-15,000 บาท มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.90 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 32.10 และระดับต่ำ ร้อยละ 25.00 ตามลำดับ กลุ่มที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนสูงกว่า 20,000 บาท มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.15 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 31.40 และระดับสูง ร้อยละ 26.45 ตามลำดับ กลุ่มที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001-20,000 บาท พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 41.80 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 31.30 และระดับต่ำ ร้อยละ 26.90 ตามลำดับ กลุ่มที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,000-10,000 บาท พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 39.50 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 36.80 และระดับปานกลาง ร้อยละ 23.70 ตามลำดับ

เมื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) ระหว่างรายได้กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น จึงปฏิเสธสมมติฐาน

**ตารางที่ 17** ความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงานกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

หน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงาน	พฤติกรรมการออกกำลังกาย			รวม (n=310)	$\chi^2$
	ระดับ ต่ำ	ระดับ ปานกลาง	ระดับ สูง		
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด	11(36.70)	9(30.00)	10(33.30)	30(100)	15.35
โรงพยาบาล	71(34.00)	84(40.20)	54(25.80)	209(100)	
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ/ สถานีอนามัย	9(12.70)	31(43.65)	31(43.65)	71(100)	
รวม	91(29.40)	124(40.00)	95(30.60)	310(100)	

df = 4, P = .004

จากตารางที่ 17 พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มที่มีหน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงานอยู่ที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ/สถานีอนามัย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและสูง เท่ากัน ร้อยละ 43.65 มีเพียงร้อยละ 12.70 ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ

กลุ่มที่มีหน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงานอยู่ที่โรงพยาบาล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.20 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 34.00 และระดับสูง ร้อยละ 25.80 ตามลำดับ

กลุ่มที่มีหน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงานอยู่ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 36.70 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 33.30 และระดับปานกลาง ร้อยละ 30.00 ตามลำดับ

เมื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) ระหว่างหน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงานกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐาน

**ตารางที่ 18** ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะงานที่ปฏิบัติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ลักษณะงานที่ปฏิบัติ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย			รวม (n=310)	$\chi^2$
	ระดับ ต่ำ	ระดับ ปานกลาง	ระดับ สูง		
ด้านบริหาร	11(31.40)	11(31.40)	13(37.10)	35(100)	6.34
ด้านวิชาการ	7(30.40)	5(21.70)	11(47.80)	23(100)	
ด้านบริการ	73(29.00)	108(42.90)	71(28.20)	252(100)	
รวม	91(29.40)	124(40.00)	95(30.60)	310(100)	

df = 4, P = .17

จากตารางที่ 18 พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติทางด้านวิชาการ มีพฤติกรรม  
การออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 47.80 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับ  
ต่ำ ร้อยละ 30.40 และระดับปานกลาง ร้อยละ 21.70 ตามลำดับ

กลุ่มที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติทางด้านบริการ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับ  
ปานกลาง ร้อยละ 42.90 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 29.00 และ  
ระดับสูง ร้อยละ 28.20 ตามลำดับ

กลุ่มที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติทางด้านบริหาร พบว่าส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 37.10 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำและระดับ  
ปานกลาง ร้อยละ 31.40 เท่ากัน

เมื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) ระหว่างลักษณะงานที่ปฏิบัติกับพฤติกรรม  
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม  
พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐาน

**ตารางที่ 19** ความสัมพันธ์ระหว่างระดับตำแหน่งกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ระดับตำแหน่ง	พฤติกรรมการออกกำลังกาย			รวม (n=310)	$\chi^2$
	ระดับ ต่ำ	ระดับ ปานกลาง	ระดับ สูง		
ระดับ 1-5	19(26.10)	32(43.80)	22(30.10)	73(100)	8.495
ระดับ 6-8	58(29.45)	84(42.65)	55(27.90)	197(100)	
พนักงานราชการ/ ลูกจ้าง	14(35.00)	8(20.00)	18(45.00)	40(100)	
รวม	91(29.40)	124(40.00)	95(30.60)	310(100)	

df = 4, P = .07

จากตารางที่ 19 พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มที่เป็นข้าราชการระดับ 1-5 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 43.80 รองลงมามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 30.10 และระดับต่ำ ร้อยละ 26.10 ตามลำดับ

กลุ่มที่เป็นข้าราชการระดับ 6-8 พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.65 รองลงมามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 29.45 และระดับสูง ร้อยละ 27.90 ตามลำดับ

กลุ่มพนักงานราชการ/ลูกจ้าง พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 45.00 รองลงมามีพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 35.00 และระดับปานกลาง ร้อยละ 20.00 ตามลำดับ

เมื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) ระหว่างระดับตำแหน่งกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐาน

**ตารางที่ 20** ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

การตรวจสุขภาพ ประจำปี	พฤติกรรมการออกกำลังกาย			รวม (n=310)	$\chi^2$
	ระดับ ต่ำ	ระดับ ปานกลาง	ระดับ สูง		
ตรวจ	86(29.10)	121(40.90)	89(30.00)	296(100)	2.18
ไม่ตรวจ	5(35.70)	3(21.40)	6(42.90)	14(100)	
รวม	91(29.40)	124(40.00)	95(30.60)	310(100)	

df = 2, P = .33

จากตารางที่ 20 พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มที่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี มีพฤติกรรม  
การออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.90 รองลงมามีพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 30.00 และระดับต่ำ ร้อยละ 29.10 ตามลำดับ

กลุ่มที่ไม่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 42.90 รองลงมามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 35.70  
และระดับปานกลาง ร้อยละ 21.40 ตามลำดับ

เมื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) ระหว่างภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการออก  
กำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า  
ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐาน

**ตารางที่ 21** ความสัมพันธ์ระหว่างประวัติการเจ็บป่วยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

การเจ็บป่วยที่ต้องไป โรงพยาบาล	พฤติกรรมการออกกำลังกาย			รวม (n=310)	$\chi^2$
	ระดับ ต่ำ	ระดับ ปานกลาง	ระดับ สูง		
ไม่มี	60(30.30)	72(36.40)	66(33.30)	198(100)	3.27
มี	31(27.70)	52(46.40)	29(25.90)	112(100)	
รวม	91(29.40)	124(40.00)	95(30.60)	310(100)	

df = 2, P = .19

จากตารางที่ 21 พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มที่มีการเจ็บป่วยต้องไปโรงพยาบาลในรอบ 1 ปี  
ที่ผ่านมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 46.40 รองลงมา มีพฤติกรรม  
การออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 27.70 และระดับสูง ร้อยละ 25.90 ตามลำดับ

กลุ่มที่ไม่มีการเจ็บป่วยที่ต้องไปโรงพยาบาลในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา พบว่า ส่วนใหญ่  
มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.40 รองลงมา มีพฤติกรรมการออก  
กำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 33.30 และระดับต่ำ ร้อยละ 30.30 ตามลำดับ

เมื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) ระหว่างประวัติการเจ็บป่วยกับพฤติกรรม  
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม  
พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐาน

**ตารางที่ 22** ความสัมพันธ์ระหว่างประเภทของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ประเภทของการออกกำลังกาย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย			รวม (n=310)	$\chi^2$
	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง		
เดิน/วิ่ง	60(33.15)	75(41.45)	46(25.40)	181(100)	6.92
แอโรบิก/กายบริหาร	25(28.00)	32(36.00)	32(36.00)	101(100)	
เล่นกีฬา	6(15.00)	17(42.50)	17(42.50)	40(100)	
รวม	91(29.40)	124(40.00)	95(30.60)	310(100)	

df = 4, P = .07

จากตารางที่ 22 พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายประเภทเล่นกีฬา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และระดับสูง เท่ากัน ร้อยละ 42.50 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 15.00 ตามลำดับ

กลุ่มที่ออกกำลังกายประเภท เดิน วิ่ง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 41.45 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 33.15 และระดับสูง ร้อยละ 25.40 ตามลำดับ

กลุ่มที่ออกกำลังกายประเภทแอโรบิก/กายบริหาร พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง เท่ากัน ร้อยละ 36.00 และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 28.00 ตามลำดับ

เมื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) ระหว่างประเภทของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐาน

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 ได้ว่า ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ค่าดัชนีมวลกาย ขนาดของรอบเอว ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระดับตำแหน่ง ภาวะสุขภาพ (การตรวจร่างกายประจำปี) ประวัติการเจ็บป่วย และประเภทของการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนหน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานที่ 1 เป็นบางส่วน

2. เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 2 คือ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้สภาวะสุขภาพ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม โดยวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Pearson (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ หมายถึง ดัชนีที่ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสองชุด ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง -1 ถึง + 1 ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เป็นบวก แสดงว่าตัวแปรสองตัวมีความสัมพันธ์ในทางเดียวกัน กล่าวคือ ถ้าตัวแปรหนึ่งมีค่าสูง ตัวแปรอีกตัวหนึ่งก็มีแนวโน้มที่จะมีค่าสูงด้วย แต่ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เป็นลบ แสดงว่าตัวแปรสองตัวมีความสัมพันธ์ในทางกลับกัน กล่าวคือ ถ้าตัวแปรหนึ่งมีค่าสูง ตัวแปรอีกตัวหนึ่งก็มีแนวโน้มที่จะมีค่าต่ำ และถ้าตัวแปรหนึ่งมีค่าต่ำ ตัวแปรอีกตัวมีแนวโน้มที่จะมีค่าสูง ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าเป็นศูนย์ แสดงว่า ตัวแปรสองตัวนั้น ไม่มีความสัมพันธ์กัน (บุญเรียง, 2542)

ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 23

**ตารางที่ 23** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ปัจจัยนำ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	r	p-value
ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย	.186	.178
ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	.386	.004
การรับรู้สภาวะสุขภาพ	.312	.022

จากตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการรับรู้สภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $r = .386$  และ  $.312$ ) ตามลำดับ แสดงว่า เมื่อบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้สภาวะสุขภาพเพิ่มขึ้นจะทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้นด้วย ส่วนความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 ได้ว่า ปัจจัยนำได้แก่ ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้สภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานที่ 2 เป็นบางส่วน

3. เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 3 คือ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อได้แก่ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ทรัพยากรที่สนับสนุนการออกกำลังกาย สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

จังหวัดสมุทรสงคราม โดยวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Pearson (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 24

**ตารางที่ 24** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ตัวแปร	พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	
	r	p-value
ปัจจัยเอื้อ	-.040	.772

จากตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ปัจจัยเอื้อ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน ที่ 3 ได้ว่า ปัจจัยเอื้อได้แก่ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ทรัพยากรที่สนับสนุนการออกกำลังกาย สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐานที่ 3

4. เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 4 คือ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม การได้รับข้อมูลข่าวสารกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม โดยวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Pearson (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 25

**ตารางที่ 25** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	r	p-value
ปัจจัยเสริม	.469	.000

จากตารางที่ 25 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .469$ ) แสดงว่าเมื่อบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ได้รับปัจจัยเสริมเพิ่มขึ้นจะทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้นด้วย

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 4 ได้ว่า ปัจจัยเสริมได้แก่การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม การได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานที่ 4

**ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน**

เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 5 วิเคราะห์ตัวแปรจาก ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 26

**ตารางที่ 26** การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ( $X_1$ ) ที่สนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ( $X_2$ ) การรับรู้สภาวะสุขภาพ ( $X_3$ ) ปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ( $X_4$ ) ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ( $X_5$ ) และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ( $Y_{tot}$ ) ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ลำดับตัวทำนาย	R	R <sup>2</sup>	Adj R <sup>2</sup>	b	Bata	t	Sig
การรับรู้สภาวะสุขภาพ ( $X_3$ )	.647	.419	.417	4.097	.481	11.335	.000
ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ( $X_2$ )	.702	.493	.490	2.006	.266	6.340	.000
ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ( $X_5$ )	.741	.549	.545	11.612	.246	6.165	.000

a (Constant) = -24.898      S.E. = 6.461      F = 124.335      Sig .000

จากตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนตามลำดับความสำคัญของตัวแปรที่เข้าสมการ พบว่า จากตัวแปรอิสระทั้ง 5 ตัว มีเพียง 3 ตัวแปร ซึ่งได้แก่ การรับรู้สภาวะสุขภาพ ถูกคัดเลือกเข้าสมการเป็นอันดับแรก สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงครามได้ ร้อยละ 41.70 ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ถูกคัดเลือกเข้าสมการเป็นอันดับสองสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงครามได้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 7.30 และปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม การได้รับข้อมูลข่าวสารถูกคัดเลือกเข้าสมการเป็นอันดับสาม สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงครามได้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 5.50 โดยการรับรู้สภาวะสุขภาพ ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงครามได้ ร้อยละ 54.50

ในลักษณะนี้ การรับรู้สภาวะสุขภาพ ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.01 มีความคลาดเคลื่อนในการทำนายเท่ากับ 6.461 เมื่อนำค่าคงที่และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวทำนาย จากตารางที่ 26 มาแทนค่าจะได้สมการวิเคราะห์การถดถอยดังนี้

$$\text{ในรูปคะแนนดิบ} \quad Y_5 = -24.898 + 4.097(X_3) + 2.006(X_2) + 11.612(X_1)$$

$$\text{ในรูปคะแนนมาตรฐาน} \quad Z_y = .481(X_3) + .266(X_2) + .246(X_1)$$

แสดงว่า เมื่อการรับรู้สภาวะสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น 4.097 หน่วย โดยที่ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายคงที่

เมื่อทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น 2.006 หน่วย โดยที่การรับรู้สภาวะสุขภาพและปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายคงที่

เมื่อปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น 11.612 หน่วย โดยที่การรับรู้สภาวะสุขภาพและทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายคงที่

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 5 ได้ว่า มีตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จำนวน 3 ตัวแปร คือ การรับรู้สภาวะสุขภาพ ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรได้ร้อยละ 54.50 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานที่ 5

### ข้อวิจารณ์

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ประเภทการสำรวจ (Survey research) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ผู้วิจัยพบว่า มีประเด็นสำคัญที่ควรนำมาวิจารณ์ 2 ประเด็น คือ

1. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม
2. การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

#### ปัจจัยทางชีวสังคม

ปัจจัยทางชีวสังคม ประกอบด้วยตัวแปรต่างๆ คือ เพศ อายุ ค่าดัชนีมวลกาย ขนาดของรอบเอว ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ หน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงาน ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระดับตำแหน่ง ภาวะสุขภาพ (การตรวจร่างกายประจำปี) ประวัติการเจ็บป่วย และประเภทของการออกกำลังกาย ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

เพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 82.60 ซึ่งมีมากกว่าเพศชายที่มีเพียงร้อยละ 17.40 และเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับสูง ส่วนเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าเพศไม่มี

ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ วาทีนา (2545) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานี ผลการศึกษาพบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ รัชชนก (2548) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ผลการศึกษาพบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร

อายุ พบว่า บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่ ร้อยละ 41.60 มีอายุระหว่าง 31-40 ปี เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ วาทีนา (2545) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานี ผลการศึกษาพบว่า อายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร และสอดคล้องกับการศึกษาของ เบญจมาศ (2546) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางพยาบาลโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร

ค่าดัชนีมวลกาย พบว่า ส่วนใหญ่บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 68.40 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าค่าดัชนีมวลกายไม่มีความสัมพันธ์กับกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในการประเมินสถานการณ์พฤติกรรม การลดน้ำหนักของเยาวชน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เยาวชนชายมีสถานะน้ำหนักตัวปกติ ร้อยละ 49.70 และเยาวชนหญิง ร้อยละ 9.00 ตามลำดับ ส่วนเยาวชนที่มีสถานะน้ำหนักตัวเกิน ค่ามาตรฐาน ร้อยละ 17.70 และอ้วนร้อยละ 3.60 ตามลำดับ โดยจำนวนนี้เป็นเพศหญิงและเพศชาย ในอัตราส่วน 2: 1 ขณะเดียวกันมีเยาวชนหญิงที่มีสถานะน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ถึงร้อยละ 17.50 และวิธีการลดน้ำหนักของเยาวชนเพศชาย โดยวิธีการออกกำลังกาย ร้อยละ 77.60 เพศหญิง ร้อยละ 65.40 (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

ขนาดของรอบเอวเพศชาย พบว่า บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่มีขนาดของรอบเอวอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 92.60 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างขนาดของรอบเอวเพศชายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าขนาดของรอบเอวเพศชายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ขนาดของรอบเอวเพศหญิง พบว่า บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่มีขนาดรอบเอวอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 82.40 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างขนาดของรอบเอวเพศหญิงกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าขนาดของรอบเอวเพศหญิงไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ระดับการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 72.30 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ กอบกุล (2547) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียดของพยาบาลในวิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียดของพยาบาล และสอดคล้องกับการศึกษาของ เอมอร (2546) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลบางแพ ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของบุคลากร

สถานภาพการสมรส พบว่า บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 55.50 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพการสมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าสถานภาพการสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ จินตนา (2541) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพพัฒนากร เขตที่ 3 กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย ผลการศึกษาพบว่า สถานภาพ

การสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของพัฒนาการ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ภิรมย์ (2546) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศรีธัญญา ผลการศึกษาพบว่า สถานภาพการสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

รายได้ พบว่า บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนสูงกว่า 20,000 บาท ร้อยละ 39.00 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ ซึ่งแสดงว่า รายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ ขนิษฐา (2545) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของพลทหารในกองพันทหารขนส่งซ่อมบำรุงเครื่องบินทหาร จังหวัดลพบุรี ผลการศึกษาพบว่า รายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของพลทหาร และสอดคล้องกับการศึกษาของ กอบกุล (2547) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การผ่อนคลายความเครียดของพยาบาลในวิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล พบว่า รายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การผ่อนคลาย

หน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงาน พบว่า ส่วนใหญ่ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาล ร้อยละ 67.40 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงานกับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงว่าหน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงาน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ลักษณะงานที่ปฏิบัติ พบว่า ส่วนใหญ่ปฏิบัติงานด้านบริการ ร้อยละ 81.30 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะงานที่ปฏิบัติกับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าลักษณะงานที่ปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ นพวรรณ (2542) ที่ศึกษาปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะงานที่ทำไม่มีความสัมพันธ์กับการ ไม่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับการศึกษาของ เบญจมาศ (2546) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการพยาบาล โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า พบว่าลักษณะงานที่ทำไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร

ระดับตำแหน่ง พบว่า ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการระดับ 6-7 ร้อยละ 60.00 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับตำแหน่งกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าระดับตำแหน่งไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ ประยงค์ (2544) ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่ผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า ระดับตำแหน่งไม่มีผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพข้าราชการ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ธัญชนก (2548) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ผลการศึกษาพบว่า ระดับตำแหน่งไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร

ภาวะสุขภาพ (การตรวจสุขภาพประจำปี) พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี ในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา ร้อยละ 95.50 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าภาวะสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นพวรรณ (2542) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับการศึกษาของ วาทีนา (2545) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานี ผลการศึกษาพบว่า ภาวะสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร

ประวัติการเจ็บป่วย พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีการเจ็บป่วยที่ต้องไปโรงพยาบาลในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ร้อยละ 63.90 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าประวัติการเจ็บป่วยไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ จุฑามาศ (2541) ที่ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคต่อมลูกหมากโต ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายส่วนหนึ่งเนื่องมาจากสุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ข้อเข่าเสื่อม และสอดคล้องกับ วาทีนา (2545) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานี ผลการศึกษาพบว่า โรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร

ประเภทของการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายประเภท การเดิน จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 42.90 รองลงมา คือ การเดินแอโรบิก จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 19.70 การวิ่ง จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 15.50 กายบริหาร จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 9.00 เล่นกีฬา จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 6.80 และอื่นๆ (ปั่นจักรยาน, โยคะ, ว่ายน้ำ, รำไม้พลอง) จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 6.10 ตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาของ จิตอารี (2543) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของพยาบาล โรงพยาบาลน่าน จังหวัดน่าน พบว่าการออกกำลังกายที่นิยม มากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ กายบริหาร ขี่จักรยาน และเดินแอโรบิก และสอดคล้องกับการศึกษาของ กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้ประเมินสถานการณ์พฤติกรรมลด น้ำหนักของเยาวชน พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก 6 อันดับแรก คือ การเดินแอโรบิก ร้อยละ 34.40 รองลงมา คือ การวิ่งร้อยละ 25.70 เล่นแบดมินตัน ร้อยละ 22.60 การเดิน ร้อยละ 19.00 เล่นฟุตบอล ร้อยละ 15.90 และเล่นฟิตเนส ร้อยละ 12.2 ตามลำดับ (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2548) และสอดคล้องกับของ สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข (2549) ได้ประเมินผลโครงการจัดงานมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพแห่งชาติครั้งที่ 4 พบว่า ประเภทของ การออกกำลังกายในกลุ่มอายุวัยทำงาน เพศหญิง 5 ลำดับ คือ การเดินแอโรบิก ร้อยละ 64.06 การเดิน ร้อยละ 18.39 การวิ่ง ร้อยละ 6.31 เล่นกีฬา ร้อยละ 3.15 และรำมวยจีน/โยคะ/ไม้พลอง ร้อยละ 3.03 ตามลำดับ ส่วนประเภทของการออกกำลังกายในกลุ่มวัยทำงานเพศชาย 5 ลำดับ คือ การวิ่ง ร้อยละ 29.60 การเล่นกีฬา ร้อยละ 26.37 การเดิน ร้อยละ 19.01 การเดินแอโรบิก ร้อยละ 15.78 และการเล่นฟิตเนส ร้อยละ 4.30 ตามลำดับ

### ปัจจัยนำ

ปัจจัยนำประกอบด้วย ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย พบว่า บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สมุทรสงคราม ส่วนใหญ่ร้อยละ 73.90 มีความรู้เรื่องการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการออกกำลังกายกับพฤติกรรมออกกำลังกาย

พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเบญจมาศ (2546) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า พบว่า ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร และสอดคล้องกับการศึกษาของ เอมอร (2546) ที่ศึกษาปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลบางแพ ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของบุคลากร

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่ร้อยละ 41.60 มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า มีความสัมพันธ์ทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุกัญญา (2543) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเล่นทาร์ก ด้วยนมมารดาของมารดาทารกน้ำหนักน้อยในโรงพยาบาลของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่า ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นทาร์กด้วยนมมารดา และสอดคล้องกับการศึกษาของ วาทีนา (2545) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานี ผลการศึกษาพบว่า ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร

การรับรู้สถานะสุขภาพ พบว่า บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่ร้อยละ 45.20 มีการรับรู้สถานะสุขภาพในระดับต่ำ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สถานะสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า มีความสัมพันธ์ทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ สุกวรินทร์ (2539) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง พบว่า การรับรู้สถานะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

### ปัจจัยอื่น

ปัจจัยอื่นประกอบด้วย นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ทรัพยากรที่สนับสนุนการออกกำลังกาย สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ได้รับปัจจัยอื่นในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.30

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ผ่อง (2545) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษา สังกัดเทศบาลจังหวัดนนทบุรี พบว่า ปัจจัยเอื้อไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของครู และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุกัญญา (2543) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงทารก ด้วยนมมารดา ของมารดาทารกน้ำหนักน้อยในโรงพยาบาลของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร และ ปริณชิต พบว่า ปัจจัยเอื้อไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา

### ปัจจัยเสริม

ปัจจัยเสริมประกอบด้วย การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม การได้รับข้อมูลข่าวสาร พบว่า บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่ได้รับปัจจัยเสริมในระดับปานกลาง ร้อยละ 41.30 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า มีความสัมพันธ์ทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วไลดา (2541) ที่ศึกษาการสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ จังหวัดสระบุรี พบว่า การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรี และสอดคล้องกับการศึกษาของ ประสงค์ (2541) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับสุขภาพจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

### การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

#### ปัจจัยที่ร่วมกันทำนายพฤติกรรม

จากการศึกษาปัจจัยที่ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า มีเพียง 3 ตัวแปร คือ การรับรู้สภาวะสุขภาพทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การได้รับแรง

สนับสนุนจากบุคคล การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม การได้รับข้อมูลข่าวสาร สามารถร่วมกัน  
 ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด  
 สมุทรสงคราม ได้ ร้อยละ 54.50 สอดคล้องกับการศึกษาของ ประสงค์ (2541) ที่ศึกษาปัจจัยที่มี  
 อิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขต  
 กรุงเทพมหานคร ผลศึกษาตัวแปรในการทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพพบว่า ค่านิยมเกี่ยวกับ  
 การส่งเสริมสุขภาพ เพศ และการได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากบุคคล สามารถทำนายพฤติกรรม  
 ส่งเสริมสุขภาพ ตามลำดับ โดยตัวแปรทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
 ของครูมัธยมศึกษาได้ร้อยละ 49.27 และสอดคล้องกับการศึกษาของ รัชชนก (2548) ที่ศึกษาปัจจัย  
 ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวง  
 สาธารณสุข พบว่า มีตัวแปรที่ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร  
 กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 ตัวแปรได้แก่ ปัจจัย  
 เสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สถานภาพสมรส โสด อายุ 51-60 ปี และอายุ 31-40 ปี โดยตัวแปร  
 ทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร กรมวิทยาศาสตร์  
 การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้ร้อยละ 20.60