

## สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ประเภทการสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม โดยนำเอาทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) และแนวคิด PRECEDE Model มาประยุกต์ใช้ในการศึกษาวิจัย เพื่อให้ทราบถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งผลที่ได้รับจากการศึกษาวิจัยจะนำไปสู่การส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร ให้เหมาะสม และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างเสริมลักษณะนิสัยหรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้องค์กรภาครัฐ เอกชน และภาคประชาชน ได้ศึกษาเป็นแบบอย่างและแนวทางที่ถูกต้องต่อไป

ผลการวิเคราะห์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม โดยสรุปผลการศึกษาดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

### การสรุปผลตามวัตถุประสงค์ทั่วไปของการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไปของการวิจัยในครั้งนี้ คือ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม จะเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่นั้น สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) และแนวคิด PRECEDE Model ที่ผู้วิจัยได้เลือกใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งเมื่อนำมาวิเคราะห์โดยใช้หลักสถิติแล้วพบว่า

ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

### การสรุปผลตามวัตถุประสงค์เฉพาะของการวิจัย

วัตถุประสงค์เฉพาะของการวิจัยในครั้งนี้ คือ

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

จากการศึกษาพบว่า บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 30.60 และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 29.40

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ค่าดัชนีมวลกาย ขนาดของรอบเอว ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ หน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงาน ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระดับตำแหน่ง ภาวะสุขภาพ (การตรวจร่างกายประจำปี) ประวัติการเจ็บป่วย และประเภทของการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

จากการศึกษาพบว่า หน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงาน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนเพศ อายุ ค่าดัชนีมวลกาย ขนาดของรอบเอว ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระดับตำแหน่ง ภาวะสุขภาพ (การตรวจร่างกายประจำปี) ประวัติการเจ็บป่วย และประเภทของการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้สภาวะสุขภาพ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

จากการศึกษาพบว่า บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม มีความรู้เรื่องการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 73.90 รองลงมา มีความรู้ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 17.40 และมีความรู้ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 8.70 นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในด้านทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายพบว่า บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม มีทักษะคิดต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 41.60 รองลงมา มีทักษะคิดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 30.65 และมีทักษะคิดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 27.75 นอกจากนี้ยังพบว่า ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนการรับรู้สภาวะสุขภาพพบว่า บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม มีการรับรู้สภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 45.20 รองลงมา มีการรับรู้สภาวะสุขภาพอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 34.80 และมีการรับรู้สภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 20.00 นอกจากนี้ยังพบว่า การรับรู้สภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ทรัพยากรที่สนับสนุนการออกกำลังกาย สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย กับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

จากการศึกษาพบว่า บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม มีระดับการได้รับปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.30 รองลงมาเป็นการได้รับปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 31.60 และอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 28.10 นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยเอื้อไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

จากการศึกษาพบว่า บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม มีระดับการได้รับปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.30 รองลงมาเป็นการได้รับปัจจัยเสริมอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 31.00 และอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 27.70 นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

6. เพื่อศึกษาตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

จากผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรจำนวน 3 ตัว คือ ทักษะคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ และปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกาย ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ได้ร้อยละ 54.50 และสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ได้ดีกว่าตัวแปรตัวใดตัวหนึ่งเพียงตัวเดียว

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการศึกษาทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม และผู้วิจัยขอให้ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และการได้รับปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย ทรัพยากรที่สนับสนุนการออกกำลังกาย สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นหน่วยงานจึงควรจัดให้มีชมรมการออกกำลังกาย มีสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย ตลอดจนสนับสนุนทรัพยากรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และกำหนดเป็นนโยบายให้บุคลากรในสังกัดสมัครเป็นสมาชิก จัดวิทยากรให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย และกำหนดให้มีการออกกำลังกายในเวลาราชการ โดยถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติหน้าที่ เพื่อฝึกฝนทักษะในการออกกำลังกายและสามารถเป็นต้นแบบให้แก่สังคมได้อย่างถูกต้อง

2. ทักษะในการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ และปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ดังนั้นจึงควรจัดการสนับสนุนและส่งเสริมให้บุคคลในครอบครัว ญาติ เพื่อน บุคลากรทางการแพทย์ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากร ทั้งนี้ควรมีการกระตุ้นเตือนผ่านทางสื่อต่างๆ อย่างต่อเนื่องด้วยเช่นกัน เพื่อเสริมสร้างการพัฒนาหรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายให้มีความเหมาะสม และสม่ำเสมอ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยโดยการใช้โปรแกรมสุขภาพ และมีการประยุกต์ทฤษฎีต่างๆ เช่น ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ทฤษฎีความสามารถตนเอง ในรูปแบบที่ให้บุคลากรมีความตระหนักในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และขยายไปสู่บุคคลในครอบครัว ญาติ หรือ

เพื่อนร่วมงาน เพื่อส่งเสริม พัฒนา และเสริมสร้างพฤติกรรม การออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอีกทางหนึ่ง รวมทั้งจะทำให้พฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากร มีความสม่ำเสมอ และต่อเนื่องตลอดไป

2. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาในหน่วยงานอื่นที่เป็นต้นแบบในการถ่ายทอด ความรู้ หรือหน่วยงานที่บุคลากรต้องมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ เช่น สถานศึกษา ค่ายทหาร และกองกำกับการตำรวจ หรือศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของ บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ที่เป็นปัญหาสาธารณสุข โดยสร้าง ตัวแปรแต่ละตัวให้ครอบคลุม เพื่อจะได้นำมาพัฒนาและสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ให้ยั่งยืนต่อไป