

Factors related to exercise behavior of village health volunteers at Khao Wiset Subdistrict Health Promoting Hospital, Wang Wiset District, Trang Province

Rungdaw Udompruksa¹ Tawatchai Sunthonnon²

1 Expert professional nurse, Khao Wiset Subdistrict Health Promoting Hospital Wang Wiset District, Trang Province

2 Sirindhorn College of Public Health Trang, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Prabormarajchanok Institute, Corresponding author Email: tawatchai.sun006@hu.ac.th

Original article

OPEN ACCESS

Citation: Udompruksa, R., & Sunthonnon, T. Factors related to exercise behavior of village health volunteers Khao Wiset Subdistrict Health Promoting Hospital Wang Wiset District, Trang Province. *Public Health Policy and Laws Journal*. Retrieved from https://so05.tci-thaijo.org/index.php/journal_law/article/view/276265

Received: 17 October 2024

Revised: 22 November 2024

Accepted: 26 November 2024

Abstract

This study is a descriptive study. The objective was to study factors related to exercise behavior of village health volunteers at Khao Wiset Subdistrict Health Promoting Hospital, Wang Wiset District, Trang Province. The sample group comprised of 77 people. A questionnaire was used to collect data. Descriptive statistics was analyzed for frequency, percentage, mean, and standard deviation. Pearson's Product Moment Correlation Coefficient was employed to test hypotheses.

Results indicated that overall exercise behavior of village health volunteers was at a moderate level ($\bar{X} = 2.41$, $SD = 0.676$). Relationship analysis for personal characteristics had a statistically significant relationship at the 0.05 level. As for predisposing factor, there are relationships in all three areas: knowledge, and perception of health conditions had a statistically significant relationship at the 0.01 level, while attitude had a statistically significant relationship at the 0.05 level. Findings from this research can be used for setting guidelines for developing exercise behavior of village health volunteers as a model for communities' members and other health service networks.

Keywords: Related factors, exercise behavior, village health volunteers

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง

รุ่งดาว อุดมพุกษา¹ ธวัชชัย สุนทรนนท์²

1 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง

2 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

นิพนธ์ต้นฉบับ

บทคัดย่อ

วันรับ 17 ต.ค.2567

วันแก้ไข 22 พ.ย. 2567

วันตอบรับ 26 พ.ย. 2567

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 77 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ หาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเพียร์สันโปรดักโมเมนต์ในการทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์ภาพรวมพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.41$, $SD=0.676$) การหาความสัมพันธ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนปัจจัยนำมีความสัมพันธ์ทั้งสามด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านการรับรู้สภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนด้านเจตคติ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ข้อค้นพบจากการวิจัยสามารถเป็นข้อมูลเพื่อกำหนดแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านให้เป็นแบบอย่างให้ชุมชนและเครือข่ายบริการสุขภาพอื่นๆ

คำสำคัญ : ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

บทนำ

กรอบยุทธศาสตร์ชาติพ.ศ.2561-2580 ของประเทศไทยด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์มุ่งส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี มีความรอบรู้ด้านสุขภาวะ และให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ สอดรับกับกระแสการปฏิรูประบบสุขภาพที่ให้ความสำคัญกับการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพเป็นระบบสุขภาพเชิงรุกที่มุ่งการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเน้นการดูแลสุขภาพตนเอง (Self-care) การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ภายใต้กลยุทธ์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” (Empowerment for health) เพื่อให้ประชาชนหน่วยงาน ภาครัฐ มีส่วนร่วมในการสนับสนุนให้มีการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพซึ่งหนึ่งในกิจกรรมสำคัญนั้นคือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (Office of the National Economic and Social Development Board, 2018)

การออกกำลังกายเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญ เนื่องจากส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีภูมิต้านทานโรค และช่วยให้มีสุขภาพจิตดี การออกกำลังกายจะกระตุ้นให้มีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ทำให้ร่างกายสดชื่น มีผลดีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมีรูปแบบและกระบวนการ หลักการและเกณฑ์แตกต่างกันไป หากขาดกิจกรรมทางกายส่งผลต่อระดับสมรรถภาพทางกายของร่างกายและมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตตามมาการป้องกันที่ดีอีกทางคือการสร้างสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำให้เหมาะสมและเพียงพอกับบุคคลและบริบทของชุมชนนั้น (Department of Health, 2017)

จากการศึกษาพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดการออกกำลังกายและขาดการสนับสนุนจากครอบครัว สังคม ซึ่งจะส่งผลในแต่ละวัย ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่าง และหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคที่มีพยาธิสภาพได้ เช่น อาการเหนื่อยหอบ ใจสั่น เมื่อใช้ร่างกายเพียงเล็กน้อย พวกที่ 2 เคยออกกำลังกายตั้งแต่เด็ก การเจริญเติบโตไม่มีขัดข้องมาก่อน แต่รูปร่าง ทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มากจากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ เนื่องจากการที่กล้ามเนื้อ ลดน้อยลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น สมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ จะลดต่ำ ลงอย่างรวดเร็ว พวกนี้เมื่อมาเริ่มออกกำลังกายใหม่ หลายรายจะได้รับอันตรายจากการออกกำลังกายเกิน เนื่องจากพยายามจะออกกำลังกายให้ได้เท่าที่เคยทำ โดยเฉพาะวัยผู้ใหญ่การขาดการออกกำลังกายของวัยกลางคนและวัยชราอาจเป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงหลายชนิด ซึ่งได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อกระดูก การขาดการออกกำลังกายให้โทษแก่คนทุกวัย อาการ และความรุนแรงจะแตกต่างกันไป โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกายสภาพร่างกาย เดิมของบุคคลนั้นและปัจจัยเกี่ยวข้องอื่นๆ (Department of Health, 2017)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2562,2563,2564) ได้สำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปี ขึ้นไป พบว่าปัจจุบันประชาชนมีแนวโน้มการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คือ จากร้อยละ 29.0 เป็น 29.1 และ 29.6 ตามลำดับ สำหรับเหตุผลที่ออกกำลังกาย ปี พ.ศ.2565 ร้อยละ 76.9 ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง เหตุผลรองลงมา คือ เพื่อนชวน ร้อยละ 8.5 และมีปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 6.6 ตามลำดับ (National Statistical Office, 2022) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในฐานะต้นแบบ

ด้านการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนจึงควรเป็นกลุ่มที่นำร่องในการดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกายเป็นแบบอย่างที่ดี เช่นเดียวกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพื่อเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง เป็นผู้ที่มีความรู้และมีบทบาทและหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดูแลสุขภาพของตนเองให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และแข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ และเป็นแบบอย่างที่ดีของประชาชนทั่วไปในการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกาย รู้จักวิธีการออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง

จากความสำคัญดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง ในด้านความรู้เรื่องการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ ปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน หรือแนวทางสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการวางแผนเพื่อส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชน ซึ่งจะประโยชน์ต่อตนเองและสนองตอบต่อนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขและรัฐบาลได้อีกทางหนึ่ง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะส่วนบุคคล ที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง

2. เพื่อศึกษาปัจจัยนำ ที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ขนาดของรอบเอว ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ ภาวะสุขภาพ ประวัติการเจ็บป่วย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้สภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้แบบสอบถาม รวบรวมข้อมูล เรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง คุณลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยนำ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนและวิธีการดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษที่เข้าเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 96 คน ซึ่งมีคุณสมบัติ ดังนี้

1.1 เกณฑ์การคัดเลือกตัวอย่างเข้าร่วมโครงการวิจัย

1.1.1 เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง ภายในปี 2566

1.1.2 เป็นผู้ที่สามารถอ่านเข้าใจภาษาไทย และสามารถทำแบบสอบถามด้วยตนเองได้

1.2.3 สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย (โดยได้มีการบอกข้อมูลโครงการวิจัยอย่างครบถ้วน)

1.2 เกณฑ์การคัดเลือกตัวอย่างออกจากโครงการวิจัย

1.2.1 ไม่สมัครใจตอบแบบสอบถาม

1.2.2 เจ็บป่วยในช่วงเก็บข้อมูลจนไม่สามารถให้ข้อมูลได้

1.2.3 ขอลอนตัวออกภายหลังจากการเป็นผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ทำการกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % โดยใช้ตารางกำหนดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie & Morgan (1970) จะได้ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ทั้งสิ้น 77 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีหิบบฉลากแบบไม่คืน โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ค้นหารายชื่อของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง ภายในปี 2566

2. พิมพ์รายชื่อและกำหนดหมายเลขประจำตัวแก่สมาชิกทุกหน่วยในประชากร

3. จับสลากแบบไม่ใส่คืน โดยจับขึ้นมาทีละหมายเลขจนกระทั่งครบจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

4. หากอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่โดนจับสลากชื่อได้ไม่อยู่หรือไม่พร้อมที่จะให้

ข้อมูลผู้วิจัยสามารถจับสลากในรายชื่อที่เหลือจากการสุ่มใหม่ได้เพื่อทดแทนได้

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้จัดทำแบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคลของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง จำนวน 9 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง วนรอบเอว ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ภาวะสุขภาพ และประวัติการเจ็บป่วย เป็นคำถามปลายปิดให้เลือกตอบและคำถามปลายเปิดให้เติมข้อความ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการประเมินความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นแบบเลือกตอบถูกหรือผิด จำนวน 15 ข้อ โดยมีหลักเกณฑ์ ดังนี้ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิด ให้ 0 คะแนน

กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัดระดับความรู้แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ ฐานันท์ ศิลป์จารุ (2550, 77) ระดับสูงสุด = ค่าคะแนน ≥ 80 ระดับปานกลาง = ค่าคะแนน ระหว่าง 61-79 ระดับต่ำ = ค่าคะแนน ≤ 60

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับเกี่ยวกับการประเมินเจตคติเรื่องการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ โดยมีหลักเกณฑ์ ดังนี้ มีระดับการวัดเป็นสเกลแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบบเลือกตอบ 5 ระดับ (Srisa-at, B., 2010) มีระดับการวัดเป็นช่วงสเกล (Interval scale) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5 เห็นด้วยปานกลาง 4 เห็นด้วยน้อย 3
ไม่เห็นด้วย 2 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1

กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายแบ่งเป็น 5
ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วย
น้อย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Srisa-at, B.,
2010) โดยให้ค่าคะแนนสูงสุดลบด้วยคะแนนต่ำสุด แล้ว
นำไปหารด้วยระดับการวัดที่ต้องการ

กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัด
ระดับเจตคติแบ่งออกเป็น 3 ระดับ (Best John W.,
1977) ค่าเฉลี่ย 3.68 – 5.00 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์
มาก

ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.67 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์
ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 2.33 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์
น้อย

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับประเมินการ
รับรู้สภาวะสุขภาพ จำนวน 10 ข้อ มีระดับการวัดเป็น
สเกลแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบบ
เลือกตอบ 5 ระดับ มีระดับการวัดเป็นช่วงสเกล
(Interval scale) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ เห็น
ด้วยอย่างยิ่ง 5 เห็นด้วยปานกลาง 4 เห็นด้วยน้อย 3 ไม่
เห็นด้วย 2 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1

เกณฑ์การแปลผล แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ เห็น
ด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย ไม่เห็น
ด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งโดยให้ค่าคะแนนสูงสุดลบ
ด้วยคะแนนต่ำสุด แล้วนำไปหารด้วยระดับการวัดที่
ต้องการ (Srisa-at, B., 2010)

กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัด
ระดับการรับรู้สภาวะสุขภาพ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ
(Best John W., 1977)

ค่าเฉลี่ย 3.68 – 5.00 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์
มาก

ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.67 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์
ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 2.33 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์
น้อย

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการ
ออกกำลังกาย ซึ่งจำนวน 20 ข้อ เป็นข้อความเลือกตอบ
5 ระดับ มีระดับการวัดเป็นช่วงสเกล (Interval scale)
โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ (Rating scale) โดยมี
หลักเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ ปฏิบัติมากที่สุด 4
ปฏิบัติมาก 3 ปฏิบัติน้อย 2 ปฏิบัติน้อยที่สุด 1 ไม่
ปฏิบัติ 0

เกณฑ์การแปลผล แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ
ปฏิบัติมากที่สุด ปฏิบัติมาก ปฏิบัติน้อย ปฏิบัติน้อย
ที่สุด ไม่ปฏิบัติ โดยให้ค่าคะแนนสูงสุดลบด้วยคะแนน
ต่ำสุด แล้วนำไปหารด้วยระดับการวัดที่ต้องการ(Srisa-
at, B., 2010)

กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัด
ระดับพฤติกรรมแบ่งออกเป็น 3 ระดับ (Best John W.,
1977) ค่าเฉลี่ย 2.67 – 4.00 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์
มาก

ค่าเฉลี่ย 1.34 – 2.66 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์
ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 0.00 – 1.33 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์
น้อย

การหาความตรงของเนื้อหา (Content
Validity) จากการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญหรือ
ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบความตรงด้าน
เนื้อหาความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และพิจารณา
ความเหมาะสมและความถูกต้องของภาษา เพื่อปรับปรุง
แก้ไขก่อนนำไปใช้ การวิเคราะห์หาค่าดัชนีความ
สอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of
Item Objective Congruence: IOC) จะมีค่าระหว่าง -
1 ถึง 1 ข้อคำถามที่ดีควรมีค่า IOC เข้าใกล้ 1 ซึ่งข้อ

คำถามที่มีความเที่ยงตรงของเนื้อหา และนำไปใช้ได้ควรมีค่า IOC ไม่น้อยกว่า 0.50 (บุญชม ศรีสะอาด, 2554) โดยค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.66 - 1.00 ทุกข้อคำถาม

การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ที่ได้รับปรับปรุงแก้ไขสมบูรณ์ไปทดลองใช้ (Try Out) กับ อสม. ที่มีคุณสมบัติความคล้ายคลึงกับประชากรในการศึกษา จำนวน 30 คน และทำการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) (Cronbach, 1970) โดยถือเกณฑ์การทดสอบที่ค่า Alpha มีค่ามากกว่า 0.7 และมีค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาชแอลฟา ในแต่ละส่วนเท่ากับ 0.83, 0.820, 0.93 และ 0.91 ตามลำดับ

ขั้นตอนและวิธีรวบรวมข้อมูล (Data collection)

ทำหนังสือถึงสำนักงานสาธารณสุขอำเภอวังวิเศษ เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยทำการชี้แจงแก่กลุ่มประชากรที่ศึกษา เพื่อให้มีความเข้าใจอย่างถูกต้อง ในข้อคำถามของแบบสอบถาม ให้ผู้ตอบแบบสอบถามตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูล ก่อนที่จะเก็บแบบสอบถามคืน แบบสอบถามที่ยังได้ไม่ครบถ้วน ผู้วิจัยจะตรวจสอบจากรายชื่อของผู้ตอบแบบสอบถามจากทะเบียนรายชื่อและตามเก็บข้อมูลเพิ่มเติมด้วยตนเองผู้วิจัยจะตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของข้อมูลอีกครั้ง ก่อนนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) เพื่อบรรยายข้อมูล และศึกษาในระดับในแต่ละตัวแปร ได้แก่ การวิเคราะห์ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สถิติอนุมาน วิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติ

วิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Pearson's Product Moment Correlation Coefficient

จริยธรรมวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยการสาธารณสุขสุพรรณบุรี จังหวัดยะลา รหัสจริยธรรมการวิจัย SCPHYLIRB/112

ผลการวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษารวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง จำนวน 77 คน โดยจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ จำแนกตามเพศทั้งหมด 77 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 96.10 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 3.89 อายุต่ำสุด 20 ปี อายุสูงสุด 59 ปีและอายุเฉลี่ย 37.10 ปี น้ำหนักสูงสุด 108 กิโลกรัม น้ำหนักต่ำสุด 40 กิโลกรัม และน้ำหนักเฉลี่ย 59.57 กิโลกรัม ส่วนสูงสูงสุด 178 เซนติเมตร ส่วนสูงต่ำสุด 148 เซนติเมตร และส่วนสูงเฉลี่ย 160.15 เซนติเมตร ขนาดรอบเอวสูงสุด 45 นิ้ว ขนาดรอบเอวต่ำสุด 24 นิ้ว และขนาดรอบเอวเฉลี่ย 30.80 นิ้ว ระดับการศึกษามัธยมศึกษาสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 71.42 รองลงมา คือ ระดับปวส./ปวท./อนุปริญญา ร้อยละ 24.67 และระดับปริญญาตรีน้อยที่สุด ร้อยละ 3.89 สถานภาพ สมรสมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.42 รองลงมา คือ โสด ร้อยละ 15.58 และสมรสแยกกันอยู่น้อยที่สุด ร้อยละ 2.59 รายได้สูงสุด 20,000 บาท รายได้ต่ำสุด 3,000 บาท และรายได้เฉลี่ย 11,500 บาท ภาวะสุขภาพ ทั้งหมด 77 คน ส่วนใหญ่ตรวจสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 92.20 และไม่ตรวจสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 7.79 และประวัติการเจ็บป่วย ทั้งหมด 77 คน ส่วนใหญ่ไม่ป่วย คิดเป็นร้อยละ 88.31 และป่วย คิดเป็นร้อยละ 11.68

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรังจำแนกเป็นรายข้อ

พฤติกรรมออกกำลังกาย	$\bar{X}$ 1	SD	ระดับ
1. ท่านออกกำลังกายหรือเข้าร่วมกิจกรรม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อเป็นแบบอย่าง ให้กับบุคคลอื่น	2.28	1.045	ปานกลาง
2. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	2.35	1.157	ปานกลาง
3. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 20- 30 นาที	2.64	1.083	ปานกลาง
4. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย	2.67	1.038	มาก
5. ท่านทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกครั้ง หลังการออกกำลังกาย	2.58	1.060	ปานกลาง
6. ท่านออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก และดื่มน้ำทันที เพื่อชดเชยเหงื่อที่เสียไป	2.19	1.126	ปานกลาง
7. ท่านเลือกออกกำลังกายประเภทที่ท่านถนัด และเหมาะสมกับตนเอง	3.16	0.855	มาก
8. ก่อนการออกกำลังกายท่านจับชีพจร เพื่อวัดจำนวนการเต้นของหัวใจ	1.89	1.169	ปานกลาง
9. หลังการออกกำลังกายท่านจับ	1.91	1.990	ปานกลาง
10. ท่านสังเกตอาการผิดปกติของตนเอง ขณะออกกำลังกาย	2.77	0.967	มาก
11. ท่านแต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.95	0.999	มาก
12. ท่านออกกำลังกายที่ต้องใช้อุปกรณ์ เช่น แบดมินตัน เปตอง จักรยาน	2.22	1.77	ปานกลาง
13. ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บ ในขณะที่ ออกกำลังกายเช่นหมวกนิรภัย สำหรับปั่น จักรยาน	1.90	1.281	ปานกลาง
14. ท่านเปลี่ยนรูปแบบของการออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย เช่น เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิค อื่นๆ	2.61	1.022	ปานกลาง
15. ท่านออกกำลังกายในสถานที่ที่จัดไว้ให้ โดยเฉพาะ เช่นสวนสาธารณะ สนามกีฬา	2.30	1.149	ปานกลาง
16. ท่านออกกำลังกายที่บ้าน	2.80	0.958	มาก

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$ 1	SD	ระดับ
17. ท่านออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/ทีม	1.96	1.201	ปานกลาง
18. ท่านออกกำลังกายคนเดียว	2.70	0.989	ปานกลาง
19. ท่านออกกำลังกายตอนเช้า	1.50	1.177	ปานกลาง
20. ท่านออกกำลังกายตอนเย็นหลังเลิกงาน	2.84	1.049	มาก
รวม	2.41	0.676	ปานกลาง

จากตาราง 1 โดยภาพรวมพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.41$, $SD=0.676$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ข้อ 7 ท่านเลือกออกกำลังกายประเภทที่ท่านถนัด และเหมาะสมกับตนเอง ($\bar{X} = 3.16$, $SD=0.855$) รองลงมา ได้แก่ ข้อ 11. ท่าน

แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.95$, $SD=0.999$) และข้อ 20. ท่านออกกำลังกายตอนเย็นหลังเลิกงาน ($\bar{X} = 2.84$, $SD=1.049$) มีเกณฑ์คะแนนอยู่ในระดับมาก

สมมุติฐานที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคลของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอลำปาง จังหวัดลำปางมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คุณลักษณะส่วนบุคคลของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอลำปาง จังหวัดลำปางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายจำแนกตามระดับทิศทางความสัมพันธ์

ปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล	Pearson Correlation	ระดับความสัมพันธ์	ทิศทางความสัมพันธ์
อายุ	.102	ต่ำ	ทางบวก
น้ำหนัก	.035	ต่ำ	ทางบวก
ส่วนสูง	.129	ต่ำ	ทางบวก
ขนาดรอบเอว	.068	ต่ำ	ทางบวก
รายได้	.030	ต่ำ	ทางบวก

ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 2 พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลทุกตัวแปรของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอลำปาง จังหวัดลำปางกับ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย มีระดับความสัมพันธ์ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมุติฐานที่ 2 ปัจจัยนำ ซึ่งประกอบด้วยความรู้เรื่องการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการ

ออกกำลังกาย และการรับรู้สภาวะสุขภาพ ของ ตังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออก
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาล กำลังกาย
ส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัด

ตาราง 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ปัจจัยนำของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรงกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยนำ	Pearson Correlation	ระดับ ความสัมพันธ์	ทิศทาง ความสัมพันธ์
ความรู้เรื่องออกกำลังกาย	.219**	ต่ำ	ทางบวก
เจตคติเรื่องการออกกำลังกาย	.163*	ต่ำ	ทางบวก
การรับรู้สภาวะสุขภาพ	.287**	ต่ำ	ทางบวก

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05, **ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตาราง 3 พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัด ตรง กับพฤติกรรมการออกกำลังกายปัจจัยการรับรู้สภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกมากที่สุด ($r = .287^{**}$) รองลงมาคือปัจจัยด้านความรู้ ($r = .219^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และปัจจัยเกี่ยวกับเจตคติ ($r = .163^*$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามลำดับ

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคล และปัจจัยนำ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรง ผู้ศึกษาได้นำผลสรุปมาอภิปราย ดังนี้

ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 74.00 อายุต่ำสุด 20 ปี อายุสูงสุด 59 ปี และอายุเฉลี่ย 37.10 ปี น้ำหนักสูงสุด 108 กิโลกรัม น้ำหนัก

ต่ำสุด 40 กิโลกรัม และน้ำหนักเฉลี่ย 59.57 กิโลกรัม มีการตรวจสุขภาพประจำปีและส่วนใหญ่ไม่มีประวัติการเจ็บป่วย

ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคล ทุกตัวแปรของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรงกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีระดับความสัมพันธ์ต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากตัวแปรด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ทุกตัวมีผลทางกายที่ชัดเจนเช่นน้ำหนัก ส่วนสูง อายุ ด้วยความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย จากผลการวิจัย หากอสม.ให้ความสำคัญในการดูแลคุณลักษณะส่วนบุคคลให้เหมาะสมตามคุณลักษณะของแต่ละตัวแปรจะทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นตามมา

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรงกับพฤติกรรมการออกกำลังกายปัจจัยการรับรู้สภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกมากที่สุด ($r = .287^{**}$) รองลงมาคือ

ปัจจัยด้านความรู้ ($r=.219^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และปัจจัยเกี่ยวกับเจตคติ ($r=.163^*$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัจจัยด้านความรู้เรื่องออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง สอดคล้องกับทฤษฎีของ (Bloom, B. S., 1971) ที่ว่าความรู้เป็นจุดเริ่มต้นนำไปสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเดิม ไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ค่อนข้างถาวร และพฤติกรรมใหม่นี้เป็นผลมาจากประสบการณ์หรือการฝึกฝน มิใช่เป็นผลจากการตอบสนองตามธรรมชาติหรือสัญชาตญาณ วุฒิภาวะ หรือความบังเอิญ พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจะต้องเปลี่ยนไปอย่างค่อนข้างถาวรจึงจะถือว่าเกิดการเรียนรู้ (Duangplub, N., et., 2024) ; Songsaeng A., & et. (2023). ; (Kavilkrue, S., 2017) ซึ่งหาก อสม.มีความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมจะมีความสัมพันธ์ทางบวกไปสู่พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วย จึงควรมีการส่งเสริมความรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อจะให้อสม. มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น

ปัจจัยด้านเจตคติเรื่องออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง สอดคล้องกับทฤษฎีของ (Bloom, B. S., 1971) ที่ว่า ค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทศนคติ ความเชื่อ ความสนใจและคุณธรรม พฤติกรรมด้านนี้อาจไม่เกิดขึ้นทันที ดังนั้น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนโดยจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และสอดแทรกสิ่งที่ดึงดูดใจอยู่ตลอดเวลา จะทำให้พฤติกรรมของผู้เรียนเปลี่ยนไปในแนวทางที่พึงประสงค์ได้สอดคล้องกับการชี้ของ (Duangplub, N., et., 2024) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นว่าหากอสม.มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายอาจส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยด้านการรับรู้สภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง (Duangplub, N., et., 2024) ; Songsaeng A., & et. (2023). ; (Kavilkrue, S., 2017) ซึ่งหาก อสม.มีการรับรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมจะมีความสัมพันธ์ทางบวกไปสู่พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วย จึงควรสร้างการรับรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อจะให้อสม. มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น เนื่องจากกระบวนการประมวลผลและตีความข้อมูลต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเราที่ได้จากการรู้สึก ซึ่งการรับรู้ของบุคคลจะเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางจิตวิทยาบางตัว ได้แก่ การเรียนรู้ ประสบการณ์ แรงจูงใจ อารมณ์ ฯลฯ โดยปัจจัยเหล่านี้จะเข้ามามีบทบาทร่วมกับการรับรู้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 การศึกษาครั้งนี้พบว่าอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านสาธารณสุขมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น ผู้บริหารโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและผู้เกี่ยวข้องควรมีการส่งเสริมให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น โดยการจัดโครงการหรือกิจกรรมภายในเครือข่าย

1.2 หน่วยงานควรมีการจัดสนามกีฬาหรือสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย พร้อมทั้งอุปกรณ์กีฬาและเครื่องออกกำลังกายอย่างเพียงพอและเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

2.1 รณรงค์ออกกำลังกายในหน่วยงาน และในชุมชน เช่น จัดตั้งกลุ่มสนใจออกกำลังกายและผู้นำ

ออกกำลังกายในกิจกรรม ประเภทต่างๆ เพื่อให้
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีโอกาสร่วม
กิจกรรมตามความสนใจและเหมาะสม

2.2 กำหนดมาตรการให้ผู้ที่มีความเสี่ยง
จากภาวะดัชนีมวลกายสูงเกินเกณฑ์หรือชนาครอบเว
เกินเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายตามเกณฑ์ที่กำหนด

2.3 กำหนดให้มีการทดสอบสมรรถภาพ
ทางกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านทุกปี
หรือกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย และมี
แนวทางในการสร้างแรงจูงใจ เช่น การเชิดชูเกียรติ
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านสุขภาพดี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาความต้องการและรูปแบบการ
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุข
ประจำหมู่บ้าน ในพื้นที่อื่นๆ เพื่อนำมาเป็นแนวทางใน
การจัดและดำเนินการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพ

2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ในกลุ่มอื่นๆ เช่นประชาชนทั่วไป คนงานที่ทำงานใน
โรงงาน เกษตรกร กลุ่มวัยรุ่น หรือผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อ
เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ต่อไป

3. ควรศึกษาเพิ่มเติมถึงวิธีการสร้างเสริม
พฤติกรรมการออกกำลังกายให้คงอยู่ในระยะยาว และ
ยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง (ภาษาอังกฤษ)

- Office of the National Economic and Social Development Board. (2018). National Strategy 2018 – 2037. National Economic and Social Development Board.
- Department of Health. (2017). Exercise movement for health. Bangkok: NC Concept.
- National Statistical Office. (2022). Report on the results of the survey on exercise behavior of the population in the year 2022. Retrieved on 28 November 2023. Accessible from <http://portal.nso.go.th/otherWS-world-context-root/index.jsp>.
- Best, John W. (1977). Research in Education. (3 rd edition). New Jersey: Prentice Hall.
- Krejcie, R.V. and Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement, 30, 607-610.
- Srisa-at, B., (2010). Preliminary research. (New revised edition). 8th edition. Bangkok : Suweeriyasan, 2010.
- Bloom, B. S. (1971). Hand book on formative and summative evaluation of student learning. New York: McGraw-Hill.
- Duangplub, N., & et. (2024). Relationship between exercise attitude and exercise behavior of working people in Sukhothai Province. *The Journal of Pacific Institute of Management Science (Humanities and Social Science)*, 10(1), 112-122.
- Songsaeng A., & et. (2023). Physical exercise behavior of people in Health District 10. *Journal of Health Center No. 10, Ubon Ratchathani*, 10(1), 62-83.

- Kaewhan, K., Toykrathok, K., Yuangyai, S., Mantharak, K., Sanlao, T., Jhantaraksa, T., ... & Jantararat, N. (2020). The health promotion policy for students in a university. *Public Health Policy and Laws Journal*, 6(1), 73-90.
- Kavilkrue, S. (2017). Factors related to exercise behavior of the elderly in Serm Ngam District, Lampang Province. *in Social Sciences Journal*, 7(3), 161-173.