

**ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชน
ตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี**

**Factor Effecting to health Promotion Behavior in Physical Activity
of people in Khamyai, Sub-District Community, Mueang District,
Ubon Ratchathani Province.**

**นางอุณงค์ แฝงพงษ์¹, นิตยากร ลุนพรม², วารุณี เตชะคุณารักษ์³,
ปาริชาติ สุภิมารส⁴ และ สุรางคนา มัณยานนท์⁵**

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี natanong2009@hotmail.com โทรศัพท์ 0964463124

²คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุตรธานี

³คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชธานี

⁴คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี

⁵บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชธานี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ 3) เพื่อทำนายพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนตำบลขามใหญ่ จำนวน 399 คน โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลด้านชีวสังคม มีลักษณะเป็นข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชนตำบลขามใหญ่ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำเข้า มีค่าความเชื่อมั่น .89 ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ มีค่าความเชื่อมั่น .86 ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริม มีค่าความเชื่อมั่น .85 ส่วนที่ 5 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีค่าความเชื่อมั่น .90 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และไคสแควร์ และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ ปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อได้แก่ ด้านสถานที่และด้านเวลา ปัจจัยเสริม ได้แก่ การสนับสนุนจากคนในครอบครัว ปัจจัยด้านชีวสังคม ได้แก่ เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ มี 5 ตัวเรียงลำดับตามความสำคัญ ได้แก่ ด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัว ด้านสถานที่และด้านเวลา การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพศ สามารถอธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของ

ประชาชนตำบลขามใหญ่ ได้ร้อยละ 43.00 และสมการพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ ซึ่งเขียนในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานมีดังนี้

$$\text{สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ } \hat{Y} = 7.13 + 0.36X_{15} + 0.27X_{14} + 0.10X_{13} + 0.18X_{10} + 0.13X_1$$

$$\text{สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน } \hat{Z} = 0.36Z_{15} + 0.27Z_{14} + 0.10Z_{13} + 0.18Z_{10} + 0.13Z_1$$

คำสำคัญ: พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ออกกำลังกาย ประชาชน

Abstract

The Purpose of this research were to studies 1) Physical activity behaviors of people in Khamyai,Sub-District. 2) Factor Effecting to health Promotion Behaviors in Physical Activity of people and 3) Predict health promotion behaviors of this area. The sample were 399 who in Khamyai, Sub - District and sampling by simple random.The research instruments were questionnaires 5 parts included;part 1:bio-socail data to collect personal characteristic information,part 2 : predisposing factors questionnaires(Reliability Coefficients Alpha = 0.89),part 3:enabling factors questionnaires(Reliability Coefficients Alpha= 0.86), part 4 :reinforcing factors questionnaires(Reliability Coefficients Alpha= 0.85) and part 5: health promotion Behavior questionnaires (Reliability Coefficients Alpha=0.90) The data analyzed by statistical of percentage, mean, standard deviation, pearson product moment correlation coefficient, chi-square and multiple-regression. The result of this study revealed that: The physical activity behaviors of people in Khamyai ,Sub-District at a high level : Pre-disposing factors include perceived benefits of physical activity, enabling factors include place and time ,reinforcing factors include social supported form family,bio-social factors include gender were related to health promotion Behavior in of physical activity behaviors of people in Khamyai, Sub-District at 0.05 statical significant. The good prediction factors of health promotion Behavior in of physical activity behaviors of people in Khamyai, Sub-District were 5 factors include family supported,time,perceived benefits,and gender that could be explained physical activity behaviors at 43% and The regressive formulation of health promotion behavior in physical activity could be summarized as follow:

$$\text{Raw scores formula was } \hat{Y} = 7.13 + 0.36X_{15} + 0.27X_{14} + 0.10X_{13} + 0.18X_{10} + 0.13X_1$$

$$\text{Standard scores formula was } \hat{Z} = 0.36Z_{15} + 0.27Z_{14} + 0.10Z_{13} + 0.18Z_{10} + 0.13Z_1$$

Keywords: health promotion behavior, physical activity, people

บทนำ

ปัจจุบันสุขภาพของประชากรโลกมีความเสี่ยงเพิ่มมากขึ้น ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตและการบริโภคอาหารเปลี่ยนไปจากเดิมส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยและตายด้วยโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นและนำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร จากปัญหาดังกล่าวพบว่า ปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพ ถ้ามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม จะส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด (ขึ้นฤทัย กาญจนจิตรรา และคณะ : 2554) การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเหล่านี้ได้ เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรลงได้ 3 เท่า และลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และมะเร็งลำไส้ (กรมอนามัย : 2558) ซึ่งการออกกำลังกายมีประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม บุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้น อวัยวะต่างๆทำงานได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การออกกำลังกายจึงเป็นพฤติกรรมที่สำคัญอย่างยิ่งซึ่งมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย ล้วนต้องการออกกำลังกาย เพื่อการเจริญเติบโตและการรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพทั้งสิ้น นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังเป็นพื้นฐานสำคัญของการเสริมสร้างศักยภาพของคน ทั้งด้านร่างกายจิตใจ และสติปัญญา ด้านการแพทย์และการสาธารณสุขยังถือว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพ และนำมาใช้ในการบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามในปัจจุบันพบว่าบุคคลส่วนใหญ่โดยเฉพาะประชาชนในชนบทไม่นิยมออกกำลังกายทั้งนี้เนื่องมาจากความเชื่อ การไม่คุ้นชิน ไม่รู้ประเภท ชนิดของการออกกำลังกาย รวมทั้งไม่รู้วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง (กรมอนามัย : 2558)

พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพด้านหนึ่งที่กระทรวงสาธารณสุข เล็งเห็นถึงความสำคัญและหาแนวทางเพื่อส่งเสริมด้านนี้ให้เหมาะสมและเกิดผลดีต่อสุขภาพของประชาชน โดยได้ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายและได้มีการกำหนดมาตรฐานต่างๆ เพื่อมุ่งสนับสนุนให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะ และทุกสภาพร่างกายได้มีการออกกำลังกายกันอย่างถูกวิธีต่อเนื่องและจริงจัง โดยเฉพาะในพื้นที่ตำบลขามใหญ่ วิถีชีวิตของชุมชนมีการปรับเปลี่ยนจากในอดีตที่เคยมีอาชีพเกษตรกรรม ต้องใช้แรงงานและมีกิจกรรมทางกายมาก กลายเป็นวิถีชีวิตแบบชุมชนเมือง เข้าสู่ภาคธุรกิจ รูปแบบการทำงานเปลี่ยนเป็นงานในสำนักงาน สถานประกอบการ ต่างๆ ซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่มีกิจกรรมทางกายน้อย และส่วนใหญ่จะใช้กล้ามเนื้อเพียงบางส่วนของร่างกาย ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนตำบลขามใหญ่ได้มีสุขภาพสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ โดยได้นำกรอบแนวคิดของ PRECEDE Framework มาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ปัจจัยด้านชีวภาพ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ซึ่งผลของการศึกษานี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานนำไปสู่แนวทางการส่งเสริมสุขภาพทางด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง และปราศจากโรคภัย ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพ ที่ดีอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนตลอดไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่
3. เพื่อทำนายพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตำบลขามใหญ่

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ผลของการวิจัยนำมากำหนดแนวทางในการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพ ทางด้านพฤติกรรม การออกกำลังกายสำหรับประชาชนในตำบลขามใหญ่
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถกำหนดแนวทางในการจัดสิ่งแวดล้อม ให้เอื้อต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำความรู้ที่ได้ไปจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรม การออกกำลังกาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขอบเขตของการวิจัย

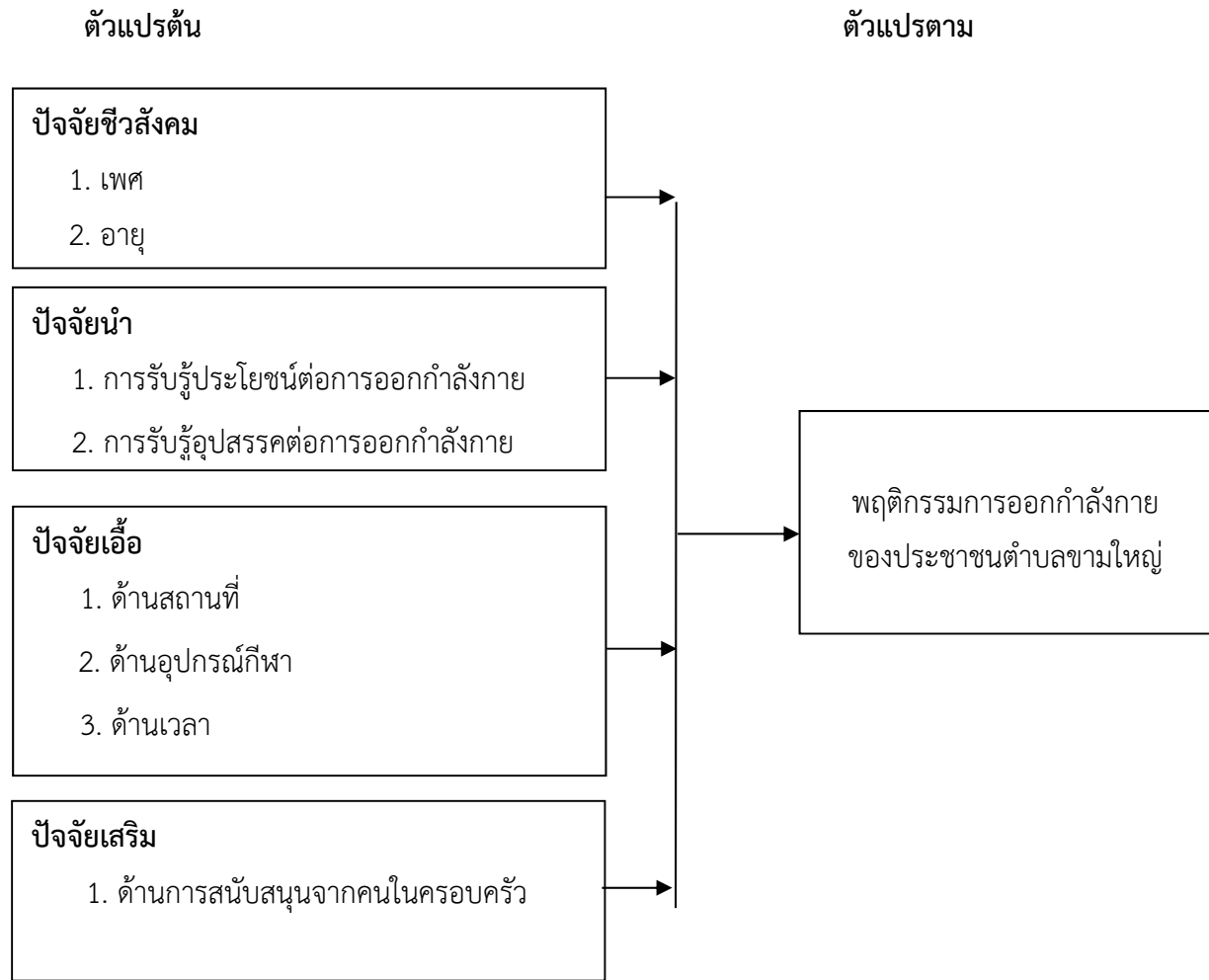
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ประชาชนตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 31,773 คน โดยคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Yamane (บุญใจ ศรีสถิตนรากร : 2550) ซึ่งผู้วิจัย กำหนดให้ระดับความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 399 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 1.1 ปัจจัยด้านชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ
 - 1.2 ปัจจัยนำ ได้แก่ ด้านการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย และการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย
 - 1.3 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์กีฬา และด้านเวลา
 - 1.4 ปัจจัยเสริม ได้แก่ ด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัว
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ และเพื่อค้นหาตัวแปรพยากรณ์ที่ดีของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ประชาชนตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 31,773 คน โดยคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Yamanea (บุญใจ ศรีสถิตนรากร : 2550) ซึ่งผู้วิจัย กำหนดให้ระดับความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 399 คนและทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นบนพื้นฐานของทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ และได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มี

ลักษณะคล้ายกลุ่มประชากรได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลด้านชีวสังคมมีลักษณะเป็นข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชนตำบลขามใหญ่ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำ มีค่าความเชื่อมั่น .89 ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ มีค่าความเชื่อมั่น .86 ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริม มีค่าความเชื่อมั่น .85 และส่วนที่ 5 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีค่าความเชื่อมั่น .90 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่น .87 โดยวิธีของ (Cronbach's Alpha Coefficient)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลค่านวนหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S) วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่เป็นข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และหาตัวแปรพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ ด้านปัจจัยทางชีวสังคม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 245 คน คิดเป็นร้อยละ 61.40 และส่วนใหญ่อายุอยู่ในช่วง 31-40 ปี จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 38.60 วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนตำบลขามใหญ่ ส่วนใหญ่เลือกวิธีเดิน/เดินเร็ว จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.59 รองลงมาคือ วิ่งเหยาะๆ จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35.09 ส่วนสถานที่สำหรับใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ออกกำลังกายบริเวณบ้าน จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 46.37 รองลงมาคือสวนสาธารณะหรือสวนสุขภาพ จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 42.36

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ ด้านปัจจัยนำ พบว่า

2.1 ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.07$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าการออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด ($\bar{X} = 4.23$) รองลงมาคือการออกกำลังกายที่คิดควรทำต่อเนื่อง อย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป และมีการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ($\bar{X} = 4.20$) โดยรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือการทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกายชนิดเบา ($\bar{X} = 3.76$)

2.2 ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.25$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ารายข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างคิดว่าเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของตนเองที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีเวลา ($\bar{X} = 3.42$) รองลงมาคือ ต้องมีเพื่อนถึงออกกำลังกายได้ ($\bar{X} = 3.40$) โดยรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การไม่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.94$)

3. ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ ด้านปัจจัยเอื้อ

ด้านการได้รับการสนับสนุนที่เอื้อต่อการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.46$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าประชาชนในชุมชนตำบลขามใหญ่ ได้รับการสนับสนุนที่เอื้อต่อการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง โดยรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ การที่กลุ่มตัวอย่างจะออกกำลังกายเมื่อมีเพื่อน ($\bar{X}=3.80$) รองลงมาคือการมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งภายในหมู่บ้าน ($\bar{X}=3.82$) โดยรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การที่หมู่บ้านมีชมรมออกกำลังกาย ($\bar{X}=3.36$)

4. ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ ด้านปัจจัยเสริม

ด้านการได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนให้ออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.83$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ารายข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ บุคคลในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกาย ($\bar{X}=4.07$) รองลงมา คือ การมีเพื่อนชวน ออกกำลังกายเสมอๆอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ($\bar{X}=3.94$) โดยรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือการได้รับกำลังใจจากเพื่อน ($\bar{X}=3.68$)

5. พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในชุมชนตำบลขามใหญ่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.72$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ารายข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายนิดชอบเพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้ตัวเอง ($\bar{X}=3.94$) รองลงมาคือ กลุ่มตัวอย่างเลือกประเภทของการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายของตนเอง ($\bar{X}=3.84$) โดยรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือช่วงเวลาในการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาเดียวกันทุกครั้ง ($\bar{X}=3.43$)

6. ตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในชุมชนตำบลขามใหญ่ ปัจจัยข้อมูลชีวภาพ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมของประชาชนตำบลขามใหญ่ มีปัจจัยทั้งหมด 14 ตัว ได้แก่ เพศชาย อายุ 31-40 ปี การออกกำลังกายด้วยวิธีเดิน/เดินเร็ว การออกกำลังกายด้วยวิธีวิ่งเหยาะ ๆ การออกกำลังกายด้วยวิธีปั่นจักรยาน การออกกำลังกายด้วยวิธีว่ายน้ำ การออกกำลังกายด้วยวิธีเต้นแอโรบิค สถานที่ออกกำลังกายที่บ้าน สถานที่ออกกำลังกาย (สนามกีฬา) สถานที่ออกกำลังกาย (ฟิตเนส) การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในชุมชนประชาชนในชุมชนตำบลขามใหญ่ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ 0.66 นั่นคือ ตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 14 ตัวร่วมกันสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ ได้ร้อยละ 44.60 โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในชุมชนตำบลขามใหญ่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มี 3 ตัว คือ เพศชาย (X_1) ($\beta = 0.13$) สถานที่ออกกำลังกาย(สนามกีฬา) (X_9) ($\beta = 0.18$) และการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย (X_{11}) ($\beta = 0.10$) ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายประชาชนในชุมชนตำบลขามใหญ่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มี 2 ตัว คือ ปัจจัยเอื้อ (X_{13}) ($\beta = 0.27$) และปัจจัยเสริม (X_{14}) ($\beta = 0.36$)

7. ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีที่สุดที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายประชาชนตำบลขามใหญ่ มี 5 ตัวแปร โดยเรียงลำดับความสำคัญได้ดังนี้ ด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัว ด้านสถานที่และด้านเวลา การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และเพศ โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ 0.65 โดย

ตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 5 ตัวร่วมกันสามารถอธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ตำบลขามใหญ่ ได้ร้อยละ 43.00 ดังนั้นสามารถเขียนสมการพยากรณ์ ได้ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y} = 7.13 + 0.36X_{14} + 0.27X_{13} + 0.10X_{11} + 0.18X_9 + 0.13X_1$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z} = 0.36Z_{14} + 0.27Z_{13} + 0.10Z_{11} + 0.18Z_9 + 0.13Z_1$$

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ปัจจัยด้านชีวสังคม เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ตำบลขามใหญ่ ได้แก่ เพศ อายุ

1.1 เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ จากการศึกษาพบว่ากลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ทั้งนี้เนื่องจากมาจากประชาชนในชุมชนตำบลขามใหญ่มีลักษณะการดำเนินชีวิตแบบชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท ในครอบครัวมีการช่วยกันทำงานมากขึ้น เพศชายมีการพบปะระหว่างเพื่อนมากจึงทำให้มีการชวนกันออกกำลังกายได้มาก ซึ่งสอดคล้องกับสมศักดิ์ หอมชื่น (2552 : 104-105) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญ พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญ และสอดคล้องกับวิลาวัลย์ อาธิเวช (2558 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัดอุบลราชธานี

1.2 อายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ จากการศึกษาพบว่ากลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 31-40 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง เป็นวัยที่มีความมั่นคงในอาชีพและรายได้มากขึ้นกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้น การออกกำลังกายส่วนใหญ่จะพบได้ทุกช่วงวัยอยู่แล้ว ซึ่งสอดคล้องกับวิลาวัลย์ อาธิเวช (2558 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า อายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัดอุบลราชธานี

2. ปัจจัยนำด้านการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย และด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

2.1 การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ จากการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก การรับรู้ประโยชน์เป็นแรงจูงใจมีผลทำให้เกิดพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายทั้ง

โดยตรงและโดยอ้อม หากบุคคลมีการรับรู้ประโยชน์ต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ก็ทำให้บุคคลนั้นมีภาวะสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับศิวะ พลนิล (2556 : บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตภาคใต้ พบว่าการรับรู้ ประโยชน์ของนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตภาคใต้

2.2 ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนตำบลขามใหญ่ จากการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีการรับรู้อุปสรรคของ การออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสิ่งขัดขวางในการกระทำพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย มีความแตกต่างระหว่างบุคคล และช่วงวัยก็มีความสำคัญในการลงมือ ปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับวิลาวัลย์ อาธิเวช (2558 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผล ต่อพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ด้านการ รับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัดอุบลราชธานี

3. ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์กีฬา และด้านเวลา

3.1 ด้านสถานที่ และด้านเวลา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน ชุมชนตำบลขามใหญ่ ทั้งนี้เนื่องมาจากด้านสถานที่ในการออกกำลังกายในเขตชุมชนขามใหญ่ถือว่าเป็นชุมชน กึ่งเมืองกึ่งชนบท ทำให้ประชาชนมีโอกาสในการเลือกใช้สถานที่ในการออกกำลังกายได้ทั้งที่เป็นลานกลางแจ้ง และฟิตเนส ในบางหมู่บ้านที่อยู่ไกลเมืองติดเขตตำบลอื่นๆ ถือว่ายังต้องการสถานที่และช่วงเวลาในการ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทของหมู่บ้านของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับวิลาวัลย์ อาธิเวช (2558 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัด อุบลราชธานี พบว่า ด้านสถานที่ และด้านเวลา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัดอุบลราชธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

3.2 ด้านอุปกรณ์กีฬา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในชุมชน ตำบลขามใหญ่ ทั้งนี้เนื่องมาจากประชาชนในชุมชนในเขตตำบลขามใหญ่เป็นประชาชนที่มีรายได้ในครัวเรือน จึงทำให้ด้านอุปกรณ์กีฬาไม่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับวิลาวัลย์ อาธิเวช (2558 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัด อุบลราชธานี พบว่า ด้านอุปกรณ์กีฬา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัดอุบลราชธานี

4. ปัจจัยเสริม ด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนในชุมชนตำบลขามใหญ่ จากการวิจัยพบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ มีความสำคัญ อย่างยิ่งต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคคล ทั้งนี้เนื่องมาจาก ประชาชนในเขตตำบลขามใหญ่ มีลักษณะแบบครอบครัวขยายเป็นส่วนมากทำให้มีโอกาสพูดคุยและทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวได้มากขึ้น

ซึ่งสอดคล้องกับอุดม สารีมูล (2550 : 173) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของลูกจ้างโรงพยาบาลจิตเวชภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพจากสื่อต่างๆ และการได้รับคำสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และสอดคล้องกับวิลาวลัย อาธิเวช (2558 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัดอุบลราชธานี

5. ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีที่สามารถทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายประชาชนตำบลขามใหญ่ มี 5 ตัวแปร ดังนี้ ด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัว ด้านสถานที่และด้านเวลา การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และเพศ ซึ่งตัวแปรพยากรณ์ชุดนี้ร่วมกันสามารถพยากรณ์พฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ ได้ร้อยละ 43.00

ข้อเสนอแนะในการนำการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ ได้แก่ เพศ การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ดังนั้นชุมชน จึงควรนำปัจจัยทั้ง 4 ด้านมาวางแผนพัฒนาและบริหารจัดการให้เกิดกิจกรรมขึ้นในชุมชน เพื่อให้เกิดการรับรู้ที่ถูกต้องส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกาย เช่น ด้านสถานที่ที่เป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกายขึ้น และการมีเพื่อนในการออกกำลังกายช่วยส่งเสริมให้ออกกำลังกาย การรวมกลุ่มในการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นในชุมชน และทำให้เกิดความสามัคคีและความสนุกสนานทำให้ประชาชนอยากมีส่วนร่วมมากขึ้น

2. การดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ควรเน้นชุมชน มีสถานที่ เอื้อต่อการออกกำลังกายอย่างเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนและมีการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การจัดให้มีชมรมออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบผลของตัวแปรทางชีวสังคม ให้ทราบว่าตัวแปรใดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ทั้งในระดับจังหวัด หรือระดับภาคเพื่อนำผลการศึกษาดังกล่าวไปวางแผนดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในด้านการออกกำลังกายต่อไป

2. ควรใช้วิธีการเชิงคุณภาพเข้ามาศึกษาประชาชนที่ไม่สนใจออกกำลังกาย หรือส่งเสริมสนับสนุนให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

เอกสารอ้างอิง

- ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคนอื่นๆ. (2554). *สุขภาพคนไทย 2554*. นครปฐม: อัมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากรชน. (2550). *ระเบียบวิธีการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ยูแอนด์ไออินเตอร์มีเดีย.
- วิลาวัลย์ อาธิเวช. (2558). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัดอุบลราชธานี*. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ศิวะ พลนิล. (2556). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตภาคใต้*. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร.
- สมศักดิ์ หอมชื่น. (2552). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญตะวันออกเฉียงเหนือ*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตร มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- อุดม สารีมูล. (2550). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของลูกจ้างโรงพยาบาลจิตเวชภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- อนามัย, กรม. (2558). “การสร้างสุขภาพ วิถีชีวิตใหม่ของคนไทย,” *จดหมายข่าวกรมอนามัย*, (มกราคม 2558) : 23-26.