

ชื่อวิทยานิพนธ์

ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
สำหรับบุคลากร สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

ชื่อผู้วิจัย

นางสาวนันท์นภัส พึ่งพิน

สาขาวิชา

ยุทธศาสตร์การพัฒนา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ดร.ทัศนีย์ บัทมสนธิ์

ดร.ธนัช กนกเทศ

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสม ( Mixed methodology ) ใช้วิธีการศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากร สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก และเพื่อกำหนดยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ บุคลากร องค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก จำนวน 250 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้วยสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าไคสแควร์

ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนและลักษณะ งานที่ทำ ส่วนอายุและระดับชั้นของตำแหน่งไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร องค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ปัจจัยนำด้านความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร องค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ นโยบายกระทรวงสาธารณสุข สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ และกรที่ได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล

2. การกำหนดยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กำหนด ยุทธศาสตร์ 2 ด้าน ประกอบด้วย 1)ยุทธศาสตร์เชิงรุกเพื่อพัฒนาบุคลากรอย่างต่อเนื่อง 2) ยุทธศาสตร์การ แก้ไขปัญหา/กำจัดจุดอ่อน ผลการวิจัยเสนอเพื่อวางแผนยุทธศาสตร์เสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ให้ตระหนักถึงความสำคัญของการ ออกกำลังกาย หันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันเพิ่มมากขึ้น มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สม่ำเสมออย่างต่อเนื่องและยั่งยืน มีพลังความสามารถในการดูแลและพัฒนาตนเองรวมถึงครอบครัวได้

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา

ปีการศึกษา 2555

ลายมือชื่อนักศึกษา .....

ลายมือชื่อประธานที่ปรึกษา .....

ลายมือชื่อกรรมการที่ปรึกษา .....

**Title** Strategy in Promoting Behavior exerciseing for Health  
 People for Jurisdiction Phitsanulok Provincial Administration.

**Author** Miss Nannapat Perngpin

**Program** Strategy Development

**Advisors** Dr.Tasnee Pattmason  
 Dr.Thanat Kanoktas

**Abstract**


The objectives of This methodology to study quantity manner , and quality manner research were to study factors affective behavior exercise the personal of Phitsanulok Provincial Administrative Organization and can be set strategy the addition builds into exercise behavior for health. The sample size consisted of 250 personal of Phitsanulok Provincial Administrative Organization. Questionairs and Interview researcher were use to collected data. The relative be to been factors other with exercise behavior analyzed for percentac, mean,standard deviation, chi-square test.

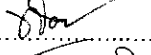
The results of this study were are follows :

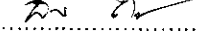
1. The personal of Phitsanulok Provincial Administrative Organization had exercise behavior in medium level. The Bio-social factors had significantly relative to preventive behavior exercise the personal of Phitsanulok Provincial Administrative Drganization at the level of .05 was sex ,marital status , education , income and job performance. The age and level of the position was not negatively relative to behavior exercise the personal of Phitsanulok Provincial Administrative Organization.Predisposing factors was knowledge and attitude behavior exercise had no significant relationship with the personal of Phitsanulok Provincial Administrative Drganization. Enabling factors had significantly related with behavior exercise the personal of Phitsanulok Provincial Administrative Organization at the level of .05 was policy ministry of public health area and material in exercise. Reinforcing factors had significantly related with behavior exercise the personal of Phitsanulok Provincial Administrative Organization at the level of .05 was information form media other and social support form personal.

2. The strategic for enhancing competency behavior exercise the personal of Phitsanulok Provincial Administrative Organization can be set for two aspects including : 1) continual personnel development strategy , 2) weakness elimination strategy. The research results presents for plan the strategy to be set reinforce competency behavior exercise realize the importance in exercise for health. turn to exercise increase , exercise continuously regularly and last long. Can be ability power to development , take care oneself and a person has around well.

Degree of Master of Art  
 Field in Strategy Development  
 Academic Year 2012

Student's Signature ..... 

Advisor's Signature ..... 

Co – Advisor's Signature ..... 

## กิตติกรรมประกาศ

ความสำเร็จของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเพราะมีปัจจัยที่สำคัญจากการถ่ายทอดองค์ความรู้จากคณาจารย์ผู้สอนมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และประสบการณ์ทั้งมวลให้แก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านด้วยความเคารพอย่างสูง

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดีด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.กมลภยยอดบ่อพลับ อาจารย์ ดร.ทัศนีย์ ปัทสนธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนัช กนกเทศ อาจารย์ ดร.สมหมาย อ่าตอนกลอย รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ สายแสง นายอาคม ตริเจริญ นายเชาวฤทธิ์ ฉายะกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระพงษ์ อินทร์ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุขแก้ว คำสอน ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษา คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ให้ข้อเสนอแนะ และให้ความช่วยเหลือตลอดจนช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณผู้บริหารและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ขอขอบคุณผู้บริหารและบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวก ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนผู้ช่วยผู้วิจัย เพื่อนร่วมงาน และกัลยาณมิตร เพื่อนนักศึกษาปริญญาโท สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา รุ่นที่ 10 และผู้มีพระคุณอีกหลายท่านที่ได้มีส่วนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจจนสามารถทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ท้ายนี้ ขอขอบคุณทุกคนในครอบครัวที่เป็นแรงบันดาลใจ ให้ความรัก ความห่วงใย และให้กำลังใจ ส่งเสริม สนับสนุน มาตั้งแต่ต้นจนสำเร็จการศึกษา คุณค่าและประโยชน์ใดๆ ที่พึงมีพึงได้ จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณแต่ นายบำรุง พึ่งพิณ และนางสมคิด พึ่งพิณ ผู้ให้กำเนิด และบูรพาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาถ่ายทอดยุทธศาสตร์และองค์ความรู้ ประสบการณ์ทั้งมวลที่ท่านได้สะสมมาตลอดทั้งชีวิตให้แก่ผู้วิจัย ตลอดจนผู้ที่มีอุปการคุณทุกท่านที่มีส่วนช่วยในการวางรากฐานการศึกษาให้กับผู้วิจัยตลอดมา หากมีข้อผิดพลาดประการใดๆ ข้าพเจ้าขอน้อมรับไว้แต่เพียงผู้เดียว

นันท์นภัส พึ่งพิณ