

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การจะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ จิตใจ และร่างกาย การพัฒนาประชากร จึงควรให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีความสนใจในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ พละนาามัยที่สมบูรณ์ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป รัฐบาลมีนโยบายที่จะส่งเสริมให้คนไทย อยู่เย็นเป็นสุขทั้งกายใจ สังคม และปัญญา สามารถดำรงชีพบนพื้นฐานความพอดีพอประมาณอย่างมีเหตุมีผล ภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ มีครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีสัมมาชีพทั่วถึง มีรายได้ มีสุขภาพแข็งแรง และอายุยืนยาว ดังที่มีพุทธวจนะกล่าวไว้ว่า " ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ " จึงมีผู้พยายามคิดค้นวิธีต่างๆ หายาบำรุงมากมายหลายขนาน เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้มีอายุยืนยาว (สลิลรัตน์ ฉ่ำแสง, 2549) และจากแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559) นโยบายรัฐบาลในปี พ.ศ. 2555 ได้กำหนดนโยบายเร่งด่วน จัดให้มีมาตรการสร้างสุขภาพ โดยมีเป้าหมายเพื่อลดอัตราการป่วย การตาย และผลกระทบจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคมะเร็ง อย่างมีบูรณาการและครบวงจร ตั้งแต่การมีนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อการลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ จัดให้มีสื่อสารสาธารณะของรัฐเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้ความรู้เพื่อการดูแลรักษาสุขภาพตนเองของประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างความเข้มแข็งของชุมชน การให้บริการเชิงรุก ตลอดจนคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ ส่งเสริมให้ประชาชนในทุกระดับมีโอกาสออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและพละนาามัยที่ดี สร้างนิสัยความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อหลีกเลี่ยงการมั่วสุมกับอบายมุข และยาเสพติด (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2555)

ระบบบริการด้านสุขภาพของประเทศไทยที่ผ่านมา ยังไม่สามารถตอบสนองการสร้างสุขภาพให้เกิดประสิทธิภาพมากนัก เพราะเป็นระบบ “ ซ่อมสุขภาพ ” มากกว่า “ สร้างสุขภาพ ” เนื่องจากการเจ็บป่วยและการตายยังเกิดจากโรคที่สามารถป้องกันได้ คนไทยจำนวนไม่น้อยชอบอ้างว่าไม่มีเวลาออกกำลังกายซึ่งมีหลายคนตายเร็วกว่าเวลาอันควรเพราะเหตุ “ ไม่มีเวลา ” การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่ได้ต้องการเวลามากมายและไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ข้อสำคัญคือ ทำเสมอๆ และทำเรื่อย ๆ เพียงวันละห้านาทีก็เพียงพอ แต่จะให้ดีควรสิบถึงสิบห้านาทีเพื่อจะได้ผลในเชิงป้องกันโรค (นายแพทย์อวย เกตุสิงห์. สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 10). ได้สรุปไว้ว่าวิธีการที่จะทำให้คนมีสุขภาพที่ดี ไม่ได้หมายถึงเพียงการไม่มีโรค หรือเป็นการบาดเจ็บเท่านั้น แต่สุขภาพที่ดีควรจะมุ่งเน้นในเรื่องสุขภาวะ ซึ่งนอกจากความไม่มีโรคแล้วยังต้องมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจด้วย มีความสุขกาย สบายใจ ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้ดี แนวทางการดูแลสุขภาพเดิมๆ ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าไม่สามารถทำให้คนไทยนั้นมีสุขภาพหรือสุขภาวะที่ดีได้ เราจึงจำเป็นที่จะต้องแสวงหาแนวทางใหม่ๆ ในการดูแลสุขภาพ แนวทางที่มองสุขภาพในเชิงบวก ที่ประกอบด้วยความสุข ทั้งทางกาย ทางใจ และทางสังคม แนวทางที่มุ่งสร้างสุขภาพให้ดีขึ้นแทนการรอให้เจ็บป่วยเสียก่อน แล้วถึงรักษาซ่อมแซม แนวทางที่สามารถลดการพึ่งพิงยาและการรักษา แนวทางที่มองสุขภาพของผู้ใช้แรงงานแบบการไม่แยกส่วนว่าเกี่ยวกับงานและไม่เกี่ยวกับงาน แต่มองสุขภาพทั้งหมดในลักษณะผสมผสานและสุดท้ายที่สำคัญ คือ เป็นแนวทางที่มุ่งให้ประชาชน และผู้ใช้แรงงานมีพลังความสามารถในการดูแลและพัฒนาตนเองรวมถึงครอบครัวข้างได้

การดูแลสุขภาพสร้างสุขภาพแนวใหม่ จะไม่ใช่อำนาจ บทบาทหน้าที่ของบุคลากร และหน่วยงานด้านการแพทย์และสาธารณสุขแต่ผู้เดียวอีกต่อไป แต่การดูแลสุขภาพเสริมสุขภาพของแรงงานแนวใหม่ จะต้องเป็นภาระหน้าที่และความร่วมมือของคนในสังคม ทั้งในส่วนของนายจ้าง ลูกจ้างเอง และหน่วยงานต่างๆ ที่จะต้องเข้ามาร่วมสร้างค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพ สร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและเอื้อต่อการมีสุขภาพดี ร่วมสร้างวัฒนธรรมของการดำเนินชีวิตที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และร่วมกันสร้างสังคมที่อยู่ร่วมกันอย่างมีสันติสุข (กรมอนามัย, 2551). ปัจจุบันมีผู้นิยมออกกำลังกายมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากมีผู้คนจำนวนมากไม่น้อยที่หันมาออกกำลังกายด้วยรูปแบบต่างๆ อาทิ การวิ่ง การเดินเร็ว การขี่จักรยาน ฯลฯ ที่สนามกีฬา สวนสุขภาพ โรงยิมเนเซียม หรือบนท้องถนน ผลการสำรวจพฤติกรรมในการออกกำลังกายของประชากร ปี 2550 พบว่าคนไทยหันมาออกกำลังกายเพิ่มขึ้นโดยผู้ชายมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่าผู้หญิง ผลจากการสำรวจพฤติกรรมในการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปี ขึ้นไป ในปี พ.ศ. 2546 2547 และ 2550 พบว่าในปัจจุบันประชาชนมีแนวโน้มของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คือ จากร้อยละ 29.0 เป็น 29.1 และ 29.6 ตามลำดับ ผู้ชายมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่าผู้หญิงและผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่านอกเขตเทศบาล แต่อย่างไรก็ตาม พบว่าผู้หญิงและผู้ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลนั้น

มีแนวโน้มของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ คือ ผู้หญิงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 25.3 เป็น 25.4 และ 26.7 และผู้ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 25.8 เป็น 26.9 และ 27.9 ในปี พ.ศ. 2546 2547 และ 2550 ตามลำดับ ขณะที่ผู้ชายและผู้ที่อยู่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีอัตราการออกกำลังกายค่อนข้างคงที่และมีแนวโน้มลดลงเล็กน้อย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550).

การออกกำลังกายของคนในวัยทำงาน คนทำงานนั่งโต๊ะนำห่วงที่สุด จากการศึกษาวิจัย พบว่า กลุ่มคนทำงานในสำนักงานที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยมากเป็นกลุ่มที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคและเสียชีวิตจากโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าคนที่ทำงานใช้แรง นอกจากนี้อาการที่มักเกิดขึ้นกับคนที่ทำงานนั่งโต๊ะในสำนักงาน หรือคนที่ต้องนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ได้แก่ ปวดหลัง อ่อนล้า เหนื่อยง่าย สาเหตุของอาการเหล่านี้เกิดมาจากกิจวัตรประจำวันที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย ทำงานที่ไม่ได้ใช้แรงงานมาก รวมทั้งการนั่งทำงานอยู่กับที่นานเกินไป ดังนั้น จึงไม่ควรนั่งทำงานในท่าหนึ่งท่าใดนานๆ และควรหากิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายบ้าง อาทิ การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การออกไปเดินผ่อนคลาย การใช้จักรยานหรือเดินแทนการใช้รถยนต์ หรือการยืดเหยียดร่างกายด้วยการยกน้ำหนักสิ่งของ เช่น ขวดน้ำ 1 ลิตร ประมาณ 8 - 10 ครั้ง จำนวน 2 รอบ เป็นต้น (วิศาลคันธรัตน์กุล, 2555)

จากสภาพร่างกายของคนวัยทำงานต้องรับภาระหนักทั้งงานในบ้านและนอกบ้าน ประกอบกับอายุที่เพิ่มมากขึ้นจึงทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลง คนที่ขาดการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายรวมไปถึงคนที่มียุติกรรมไม่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ กินอาหารไม่เหมาะสม ฯลฯ มีอัตราการตายก่อนวัยอันสมควรสูงกว่าคนที่ไม่มีพฤติกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยสนใจในปัญหาด้านสุขภาพและการเจ็บป่วยของบุคลากรกลุ่มวัยทำงานในองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ที่ต้องนั่งทำงานอยู่กับโต๊ะนานๆ ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบกับไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย จากสถิติการจ่ายค่ารักษาพยาบาลของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ในรอบ 3 ปีที่ผ่านมา ตั้งแต่ ปี พ.ศ.2552 เป็นเงิน 3,742,972.-บาท ปี พ.ศ.2553 เป็นเงิน 3,450,943.-บาท และในปี พ.ศ.2554 เป็นเงิน 4,032,313.75 บาท ซึ่งหน่วยงานต้องสูญเสียเงินเป็นจำนวนมากในการจ่ายค่ารักษาพยาบาล จึงอาจกล่าวได้ว่า บุคลากรส่วนใหญ่ที่เป็นประชากรวัยทำงาน คือ กลุ่มข้าราชการและบุคลากรในช่วงอายุระหว่าง 20 - 60 ปี หากเกิดการเจ็บป่วยในช่วงอายุ 40 ปี โดยไม่สามารถที่จะปฏิบัติงานได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง สิ่งที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อการปฏิบัติงาน ทำให้การปฏิบัติงานขาดความต่อเนื่อง เกิดความล่าช้าหรือหยุดชะงัก และประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานลดลง หากบุคคลากรเหล่านั้นอยู่ในตำแหน่งที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านซึ่งต้องใช้ระยะเวลานานในการฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ สิ่งก็ตามมา คือ บุคลากรที่จะมาปฏิบัติงานแทนมีทักษะมีประสบการณ์และความชำนาญไม่เท่ากัน ทำให้รัฐต้องสูญเสียงบประมาณจำนวนมากในการรักษาพยาบาล และยักรวมถึงค่าใช้จ่ายในการจัดฝึกอบรมบุคลากรที่จะมาปฏิบัติงานแทน

จะเห็นได้ว่ารัฐบาลต้องทดแทนความเสียหายในการทำงาน ด้วยการจัดงบประมาณเพื่อดูแลสุขภาพเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด หากบุคคลากรจำนวนหนึ่งไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้เนื่องจากความเจ็บป่วย รัฐจะต้องสูญเสียบุคคลากรที่มีความสามารถในตำแหน่งงานนั้นๆ ไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบการปฏิบัติงานการบริหารงานของหน่วยงาน และยังส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศอีกด้วย

องค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก เป็นองค์กรภาครัฐ มีพื้นที่และภารกิจหน้าที่ในการพัฒนาท้องถิ่นโดยให้บริการประชาชนในจังหวัด มีข้าราชการ ลูกจ้าง และพนักงานจ้างฯ จำนวนมากในการขับเคลื่อนภารกิจขององค์กร หากบุคคลากรเหล่านี้ได้รับการแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลากรเอง ต่อบุคลากร ต่อบุคลากรและประเทศชาติ ดังนั้น เพื่อเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพแก่บุคคลากร ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นบุคคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก จึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคคลากรว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่มีผลและสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยมุ่งหวังที่จะนำผลการวิจัยที่เป็นข้อค้นพบไปกำหนดยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายและกระตุ้นให้บุคคลากรตื่นตัว ให้ความสนใจ ตระหนักถึงความสำคัญ และมีพฤติกรรมเชิงบวกต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี ไม่เจ็บป่วยและตายด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ หรือเป็นรูปแบบการพัฒนาการจัดกิจกรรมดำเนินงานด้านอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดการ " เสริมสร้างสุขภาพ " ได้อย่างเหมาะสมและสามารถปรับประยุกต์ใช้ในพื้นที่หรือองค์กรอื่นได้

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อกำหนดยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

### ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคคลากรและกำหนดยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยมีขอบเขตในการศึกษา ดังนี้

### 1. ขอบเขตด้านพื้นที่

การวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตศึกษาเฉพาะบุคลากรที่ปฏิบัติงานในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

### 2. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นบุคลากรปฏิบัติงานในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 20 - 60 ปี จำนวน 650 คน

ตอนที่ 1 การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

1.1 ด้านประชากร ได้แก่ ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ และพนักงานจ้างฯ ที่มีอายุระหว่าง 20 - 60 ปี จำนวน 650 คน ที่ปฏิบัติงานในองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก เท่านั้น

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ และพนักงานจ้างฯ อายุระหว่าง 20 - 60 ปี จำนวน 250 คน ที่ปฏิบัติงานในองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลกเท่านั้น ใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multiple Random Sampling) และการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เป็นตัวแทนของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก จำนวน 650 คน ในแต่ละกอง/หน่วย กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างใช้สูตร ยามาเน (Yamane อ้างใน บุญธรรม จิตต์อนันต์ 2540 : 70) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 250 คน

ตอนที่ 2 การกำหนดยุทธศาสตร์ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก โดยการวิจัยเอกสารและสัมภาษณ์ผู้บริหารองค์กรและกลุ่มตัวแทนบุคลากร ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 25 คน ประกอบด้วย นายกฯ รองนายกฯ ปลัดฯ รองปลัดฯ หัวหน้าสำนักปลัดฯ ผู้อำนวยการกอง ผู้อำนวยการสถานศึกษาที่สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก หัวหน้าฝ่าย กลุ่มตัวแทน ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ และพนักงานจ้างฯ

### 3. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหา แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก โดยนำแนวคิด Precede Proceed Model ของ กรีนและไครเตอร์ (Green & Kreuter ; อ้างถึงในกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. 2548 : 3) แนวคิดของเพนเตอร์ Pender (1996 : 66 - 73) ในการกำหนดเนื้อหาเพื่อศึกษาประเด็นสำคัญ ดังนี้

1.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

1.2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร ได้แก่ ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม

ตอนที่ 2 การกำหนดยุทธศาสตร์ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นข้อค้นพบจากขั้นตอนที่ 1 นำมากำหนดประเด็นสัมภาษณ์ ใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อกำหนดยุทธศาสตร์ร่วมกับการศึกษาแนวคิดการศึกษายุทธศาสตร์ การวิเคราะห์ SWOT เบื้องต้น และการวางแผนยุทธศาสตร์มาเป็นกรอบกำหนดยุทธศาสตร์ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

#### 4. ขอบเขตด้านตัวแปร

##### 4.1 ตัวแปรต้น ได้แก่

##### 4.1.1 ปัจจัยทางชีวสังคม

4.1.1.1 อายุ

4.1.1.2 เพศ

4.1.1.3 สถานภาพสมรส

4.1.1.4 ระดับการศึกษา

4.1.1.5 รายได้

4.1.1.6 การรับรู้ปัญหาอุปสรรคของการกระทำ

##### 4.1.2 ปัจจัยนำ

4.1.2.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

4.1.2.2 ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

##### 4.1.3 ปัจจัยเอื้อ

4.1.3.1 นโยบายกระทรวงสาธารณสุข

4.1.3.2 สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

##### 4.1.4 ปัจจัยเสริม

4.1.4.1 การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ

4.1.4.2 การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล

##### 4.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

#### 5. ขอบเขตด้านระยะเวลา

การทำวิจัยในครั้งนี้ทำการศึกษาระหว่างเดือน กรกฎาคม – ธันวาคม 2555

## นิยามศัพท์เฉพาะ

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้เข้าใจความหมายของคำที่ใช้ในการวิจัยที่ตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้นิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องของคำต่างๆ ไว้ ดังนี้

ยุทธศาสตร์การเสริมสร้าง หมายถึง แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพเรื่องความรู้ ทักษะ การสนับสนุนปัจจัยภายนอกต่างๆ ที่มีส่วนเอื้ออำนวย และการสนับสนุนทางสังคมต่างๆ ที่ช่วยให้เกิดแรงผลักดันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น

การออกกำลังกาย หมายถึง ลักษณะของการออกแรงส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวทั้งที่มีแบบแผนและไม่มีแบบแผน ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน โดยมีการเคลื่อนไหวออกแรงอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 20 – 30 นาที

บุคลากร หมายถึง ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานจ้างที่ปฏิบัติงานอยู่ในองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ที่มีอายุระหว่าง 20 – 60 ปี

ปัจจัย หมายถึง สิ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก แบ่งออกเป็น

1. ปัจจัยทางชีวสังคม หมายถึง คุณลักษณะส่วนบุคคลของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ การรับรู้ปัญหาและอุปสรรคของการกระทำ

2. ปัจจัยนำ หมายถึง แรงจูงใจภายในบุคคลที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความสามารถในการอธิบาย หรือเข้าใจเนื้อหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในด้านความหมาย ประเภท หลักการออกกำลังกาย ขั้นตอนการออกกำลังกาย ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย ฯลฯ

2.2 ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความคิดเห็นส่วนบุคคลที่มีต่อการออกกำลังกาย

3. ปัจจัยเอื้อ หมายถึง ปัจจัยภายนอกที่มีส่วนเอื้ออำนวยให้บุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลกแสดงพฤติกรรมได้โดยง่ายหรือยาก ได้แก่ นโยบายกระทรวงสาธารณสุข สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

3.1 นโยบายกระทรวงสาธารณสุข หมายถึง แผนแม่บทของกระทรวงสาธารณสุข ด้านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ตั้งไว้เพื่อให้บุคลากรปฏิบัติ

3.2 สถานที่และอุปกรณ์ หมายถึง การมีสถานที่ออกกำลังกายเพื่อความสะดวกต่อบุคลากรในการออกกำลังกายและการมีอุปกรณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่สามารถใช้ประโยชน์ได้

4. ปัจจัยเสริม หมายถึง แรงสนับสนุนทางสังคมต่างๆ ที่ช่วยให้เกิดแรงผลักดันในการแสดงพฤติกรรมหรือการปฏิบัติ ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล เช่น ผู้บังคับบัญชา เพื่อน ครอบครัว

4.1 การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ หมายถึง บุคคลได้รับรู้ข้อมูลจากสื่อเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ เช่น เสียงตามสาย ป้ายประกาศ แผ่นพับ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ และวิทยุ

4.2 การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล หมายถึง การได้รับการช่วยเหลือ แนะนำเป็นกำลังใจ เอาใจใส่ เพื่อกระตุ้นเตือนจากบุคคล หรือกลุ่มคน เช่น ผู้บังคับบัญชา เพื่อน ครอบครัว ซึ่งส่งผลให้มีพฤติกรรมออกกำลังกาย

5. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรงส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยทำกิจกรรมอย่างน้อยแตกต่างกันไป เช่น การปฏิบัติมากจนถึงการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

6. สภาพปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกาย หมายถึง สภาพความแตกต่างทางด้านกายภาพ เช่น เพศชายและเพศหญิง ความเจ็บป่วย การมีโรคประจำตัว ด้านข้อจำกัด เช่น เวลา สภาพดินฟ้าอากาศ อายุ ความพร้อมของสภาพร่างกาย ด้านทัศนคติความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น เมื่อออกกำลังกายแล้วทำให้เกิดอาการหิว และกินอาหารได้มาก จะทำให้อ้วน ไม่มีเวลา งานมาก ไม่มีเพื่อน สุขภาพไม่ดี ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย

7. การกำหนดยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การกำหนดนโยบาย แนวทาง แผนงาน โครงการ / กิจกรรม และงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมตามกรอบการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่จัดขึ้นโดยองค์กรสำหรับการพัฒนานุเคราะห์



### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ในการวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ที่สำคัญ ดังนี้

1. ผลการวิจัยที่ค้นพบทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก
2. ผลการวิจัยนำมากำหนดยุทธศาสตร์ในการส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนาให้บุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและหันมาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสม่ำเสมออย่างต่อเนื่องและยั่งยืน
3. นำผลที่ได้การศึกษาก่อให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อกำหนดยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรหน่วยงานอื่นๆ ขององค์กรปกครองท้องถิ่นและผู้สนใจได้ศึกษาค้นคว้าต่อไป