

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัย เรื่อง “ ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ” เป็นการศึกษาแบบผสมผสาน (Mix Methodology) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาปัจจัยมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก และเพื่อกำหนดยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก โดยนำแนวคิด ทฤษฎีของ Pender's Health Promotion Model แนวคิด ทฤษฎีของ PRECEDE Model และนำแนวคิดการศึกษายุทธศาสตร์ (Strategy Study Concept) มาประยุกต์ในการศึกษาวิจัย ซึ่งการพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว จะทำให้ได้ข้อสรุปของการศึกษาวิจัย และนำไปสู่การเสริมสร้างหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลกให้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งเป็นต้นแบบให้ผู้ที่สนใจได้นำไปเป็นแนวทางในการศึกษาต่อไป การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ทำการศึกษาในองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก โดยศึกษาเชิงปริมาณก่อนแล้วจึงนำข้อค้นพบที่ได้มาศึกษาเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ

1. การวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประชากร ได้แก่ ข้าราชการ ลูกจ้างประจำและพนักงานจ้าง ที่มีอายุระหว่าง 20 – 60 ปี จำนวน 650 คน ที่ปฏิบัติงานอยู่ในองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร ของ Yamane กลุ่มตัวอย่างที่ได้ จำนวน 250 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามปลายปิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน และทดลองใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .95 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสัมภาษณ์โดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ร่วมกับการวิจัยเอกสาร (documentary research) ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากเอกสารประกอบกับ

การสัมภาษณ์ นำมาสรุปเป็นยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
สำหรับบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ซึ่งสรุปผลการวิจัย ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยเชิงปริมาณ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงปริมาณ คือ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยนี้
ทำให้ทราบว่า ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีผลต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก เป็นไป
ตามแนวคิดทฤษฎีของ Pender's Health Promotion Model และแนวคิดของทฤษฎีของ
PRECEDE Model ที่ได้นำมาวิเคราะห์จากการศึกษาวิจัย สรุปผลได้ดังนี้

1. ปัจจัยทางชีวสังคม จากการศึกษาในภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบ
แบบสอบถามเป็นหญิง ร้อยละ 62.5 เป็นชาย ร้อยละ 37.5 ส่วนใหญ่อายุต่ำกว่า 35 ปี
สถานภาพกลุ่มบุคลากรส่วนมากสมรส มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ต่ำกว่า 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 75.5 ทำงานในตำแหน่ง
พนักงานจ้างตามภารกิจ / ทั่วไป ลักษณะงานที่ คือ ทำงานเอกสารสลับกับงานที่เคลื่อนไหวบ้าง
กลุ่มตัวอย่างบุคลากรมีปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ ภูมิอากาศเป็นอุปสรรคต่อ
การออกกำลังกาย อาทิ ร้อนจัด แดดจัด อากาศหนาวเย็น ฝนตก มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.3
รองลงมาคือ ปัญหา อุปสรรค อื่นๆ อาทิ ไม่มีเวลา มีภาระงานมาก เสียเวลาทำงาน มีภาระ
ที่ต้องดูแล สุขภาพไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 21 ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ
บุคลากรส่วนมากมีระดับการปฏิบัติตนในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือ ในรอบ 1 เดือน
ที่ผ่านมามีระดับการปฏิบัติตนเป็นครั้งคราว เดือนละ 4 – 6 ครั้ง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล
ปัจจัยทางชีวสังคม พบว่า เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ลักษณะ
งานที่ทำ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การ
บริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ส่วน อายุ และระดับชั้นของตำแหน่ง พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับ
พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

2. ปัจจัยนำ ประกอบด้วย ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและทัศนคติเกี่ยวกับการ
ออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัด
องค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

3. ด้านปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย นโยบายกระทรวงสาธารณสุข สถานที่ และอุปกรณ์ ในการออกกำลังกาย พบว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ บุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

4. ด้านปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ และการได้รับแรงสนับสนุน จากบุคคล เช่น ผู้บังคับบัญชา เพื่อน ครอบครัว พบว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

สรุปผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากการวิเคราะห์รวบรวมข้อมูลบริบทองค์กรจากผลการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย ดังนี้

การดำเนินงานด้านเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับ บุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ผู้ให้สัมภาษณ์ให้ความคิดเห็นว่าการดำเนินงานขององค์กรยังไม่ครอบคลุม การพัฒนายุทธศาสตร์ในส่วนที่เกี่ยวกับการพัฒนา ด้านสุขภาพ คือ ยุทธศาสตร์ที่ 3 ด้านพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนมีการเขียนแผนไว้จริง แต่การส่งเสริมหรือพัฒนายังไม่ทั่วถึง การให้ความร่วมมือระหว่างบุคลากรกับองค์กร หรือ การดำเนินงานเชิงรุกมีน้อย ยังไม่มีประเด็นใดที่มุ่งพัฒนางานด้านส่งเสริมสุขภาพอย่างจริงจัง เป็นการบริการด้านสุขภาพหรือสาธารณสุขเท่านั้น โดยภาพรวมแล้วจะมุ่งพัฒนาไปในเชิงเศรษฐกิจ ความเจริญก้าวหน้าในอนาคตอันใกล้ที่จะมาถึง บุคลากรต้องเสริมสร้างพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง หรือจากองค์กรที่ได้ส่งเสริมและสนับสนุนสำหรับ บริการประชาชนในภาพรวมทั้งจังหวัดและได้สรุปเป็นรายด้าน ดังนี้

1. ด้านปัจจัยนำ ประกอบด้วย ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายและ ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ องค์กรการบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ได้ส่งเสริม บุคลากรในการให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยมุ่งเน้นให้บุคลากร มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี โดยมีการแจกแผ่นพับ ออกเสียงตามสาย แต่ก็ยังขาดความต่อเนื่องในการดำเนินการ

2. ด้านปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย นโยบายกระทรวงสาธารณสุข สถานที่ และอุปกรณ์ ในการออกกำลังกาย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้มีการลงนาม บันทึกข้อตกลงโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพร่วมกับองค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย โดยนายสมพร ไช้ไวยาง อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น นพ.สุภกร บัวสาย ผู้จัดการ สสส. นายอำนาจ ศิริชัย นายกษมาคมองค์การบริหารส่วนจังหวัดแห่งประเทศไทย นายประภัสร์ ภูเจริญ นายกษมาคม สันนิบาตเทศบาลแห่งประเทศไทย และนายนพดล แก้วสุพัฒน์ นายกษมาคมองค์การบริหาร

ส่วนตำบลแห่งประเทศไทย ร่วมลงนามสัญญาผูกกำลังเพื่อคนไทยแข็งแรง ในส่วนองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก เป็นผู้ให้บริการกับประชาชนในพื้นที่ ที่ได้เตรียมความพร้อมด้านโครงสร้างพื้นฐาน เช่น สนามกีฬา สระว่ายน้ำ ศูนย์ฟิตเนส สวนสาธารณะ และพื้นที่สาธารณะ ในการสร้างกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ พร้อมกันนี้มีการแข่งขันกีฬาประจำปีขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในทุกๆ ปี ในเรื่องโครงการก่อสร้างสถานที่สำหรับบุคลากรนั้นยังไม่มีโครงการแต่จะดูแลเสริมสร้างตามแผนพัฒนาให้มีความเหมาะสมกับบุคลากรโดยจะได้มีการจัดทำโครงการต่างๆ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากร โดยความร่วมมือของบุคลากรในทุกส่วนราชการเน้นหนักให้ความสำคัญที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร น่าจะกำหนดเป็นมาตรการและนโยบายจนประสบความสำเร็จ โดยมีความเห็นด้วยว่าควรจัดตั้งเป็นชมรมคนรักสุขภาพและขับเคลื่อนให้ก้าวไปข้างหน้าโดยมีแกนนำเครือข่ายและคณะทำงานเพื่อให้เกิดมั่นคงและยั่งยืนต่อไป

3. ด้านปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล องค์กรการบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลกมีการจัดการแข่งขันกีฬาของหน่วยงานในทุกปี และมีการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายแต่ก็พบว่ายังมีการเข้าร่วมกิจกรรมกันน้อย สาเหตุเพราะมีภาระงานมาก และสถานที่สำหรับจัดกิจกรรมอยู่ห่างจากอาคารสำนักงานค่อนข้างมาก ทำให้ไม่สะดวกในการมาเข้าร่วมกิจกรรม และองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ก็สนับสนุนงบประมาณในการเสริมสร้างสุขภาพในทุกปีอย่างต่อเนื่อง โดยกิจกรรมจะเน้นไปที่การแข่งขันกีฬา กีฬาสามัคคี อาทิ ฟุตบอล เปตอง วอลเลย์บอล วิ่ง กีฬาพื้นบ้านต่างๆ โดยเสริมแรงจูงใจในด้านเงินรางวัล และถ้วยรางวัล เน้นหนักหนากการ สร้างความสามัคคี และเสริมสร้างสุขภาพ โดยเน้นกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้บริหารองค์กรกับบุคลากรเป็นสำคัญ

4. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร ได้แก่ ระดับการปฏิบัติตนเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น จะพบว่าส่วนใหญ่การออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับตัวของผู้ออกกำลังกายมากที่สุด หากเป็นผู้ที่สนใจเรื่องสุขภาพอยู่แล้ว ก็จะมีวิธีการจัดสรรเวลาเพื่อมาออกกำลังกายจนได้ เพราะการออกกำลังกายนั้นสามารถทำได้ทุกที่ สำหรับกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ระดับการปฏิบัติตนในเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางซึ่งสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ พบว่า ปัญหาการไม่ออกกำลังกายส่วนใหญ่อ้างว่า ไม่มีเวลา งานเยอะ แต่ถ้าเราเป็นคนใส่ใจสุขภาพก็สามารถจัดสรรเวลาเพื่อออกกำลังกายได้ ส่วนเรื่องการกำหนดเวลาส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานเพื่อออกกำลังกาย นำมาใช้ก่อนการไปเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสามัคคี ในปีนี้ผู้บริหารเห็นความสำคัญเพิ่มมากขึ้น และมีนโยบายเพิ่มความเข้มข้น ไม่ว่าจะกีฬาประเภทต่างๆ ช้อมกองเชียร์ และบูรณาการร่วมกันทุกส่วนราชการในองค์กร ทำให้ประสบความสำเร็จสูง แต่การกำหนดเป็นเรื่องเป็นราวยังไม่มี จุดเด่นขององค์กร คือ มีงบประมาณสามารถดำเนินการได้ มีผู้นำที่มีวิสัยทัศน์ และ

เห็นความสำคัญของการกีฬาและออกกำลังกาย แต่ขาดการบริหารจัดการที่ต่อเนื่อง ดังนั้นหน่วยงานควรจะปลูกฝังและให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเสริมสร้างกิจกรรมบูรณาการเข้ากับการทำงาน เช่น กำหนดเวลาส่วนหนึ่งในเวลางานเพื่อการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันจนเกิดความรู้สึกรักการออกกำลังกายอย่างยั่งยืน หรือการจัดการแข่งขัน โดยมีเงินรางวัลจูงใจ เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ กำหนดให้มีสถานที่กลางแจ้งที่หน่วยงานจัดไว้ให้เพื่อเอื้ออำนวยให้กับบุคลากรสำหรับใช้ออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่สำหรับแนะนำให้ความรู้ หรือการส่งเสริมโดยจัดเป็นรางวัลครอบครัวสุขภาพดี เพื่อเชิญชวนให้บุคลากรเข้ามาร่วมโครงการกิจกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

ผลจากการศึกษาวิจัยทำให้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยจึงได้กำหนดแผนยุทธศาสตร์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก โดยกำหนดเป็นยุทธศาสตร์ 2 ด้าน ประกอบด้วยยุทธศาสตร์เชิงรุกเพื่อการพัฒนาของบุคลากรอย่างต่อเนื่อง และยุทธศาสตร์การแก้ไขปัญหา/กำจัดจุดอ่อน โดยนำเสนอ วิสัยทัศน์ พันธกิจ ประเด็นยุทธศาสตร์ เป้าประสงค์ ตัวชี้วัด โครงการเพื่อเสริมสร้าง กระตุ้นให้บุคลากรตื่นตัว ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมเชิงบวกต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี หันมาออกกำลังกายมากขึ้น สามารถดูแลตนเอง คนในครอบครัวและบุคคลรอบข้าง เป็นการสร้างความรัก ความสามัคคีระหว่างกันในองค์กรอย่างกว้างขวาง และเพื่อเป็นรูปแบบการพัฒนาการจัดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการ “เสริมสร้างสุขภาพ ” ได้อย่างเหมาะสม ร่วมกันสร้างวัฒนธรรม สร้างสังคม ที่อยู่ร่วมกันอย่างมีสันติสุข

สรุปยุทธศาสตร์

**ยุทธศาสตร์เชิงรุกเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาบุคลากรอย่างต่อเนื่อง
(ด้านปัจจัยนำ เสริมสร้างความรู้และทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการ
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ)**

**ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรม การออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากร
สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก**

**ยุทธศาสตร์กำจัดจุดอ่อนเพื่อการเร่งรัด/แก้ไขปัญหา
(ด้านปัจจัยเอื้อ นโยบายต่างๆ , สถานที่และอุปกรณ์)
(ด้านปัจจัยเสริม ได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ , ได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล)**

**ภาพ 8 สรุปยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
สำหรับบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก**

อภิปรายผล

จากการศึกษาและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพถึงประเด็นต่างๆ ทำให้ได้ข้อค้นพบและนำมาอภิปรายผลดังนี้

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยได้มุ่งศึกษาข้อมูลปัจจัยทางชีวสังคม ตามแนวคิดทฤษฎีของ Pender's Health Promotion Model และศึกษาปัจจัย 3 กลุ่มตามแนวคิดของทฤษฎีของ Precede Model คือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

1. ปัจจัยทางชีวสังคมหรือปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระดับชั้นของตำแหน่ง ลักษณะงานที่ทำ ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับการพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า มี 5 ตัวแปร คือ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ลักษณะงานที่ทำ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ส่วนปัญหา อุปสรรคในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ภูมิอากาศเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ปัญหา อุปสรรค อื่นๆ อาทิ ไม่มีเวลา มีภาระงานมาก เสียเวลาทำงาน มีภาระที่ต้องดูแล สามารถสรุปได้ว่าปัญหา อุปสรรคในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ขัดขวางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรส่วนตัวแปร อายุ และระดับชั้นของตำแหน่งไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

2. ปัจจัยนำที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร จากผลการศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า บุคลากรมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในบางข้ออยู่ในระดับต่ำ ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับที่ดีมาก ผลการวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สามารถสรุปได้ว่าความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นตัวแปรที่ไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

3. ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร จากผลการศึกษาภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นสูงสุด ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุขมีการกำหนดนโยบายสนับสนุนการออกกำลังกายอย่างจริงจัง รองลงมา ได้แก่ หน่วยงานจัดกิจกรรมส่งเสริมให้บุคลากรมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และรายการล่าสุด ได้แก่ หน่วยงานกำหนดเวลาส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานเพื่อออกกำลังกาย หน่วยงานจัดโปรแกรมและผู้ฝึกสอนเพื่อแนะนำวิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้กับบุคลากร

และหน่วยงานมีการจัดงบประมาณสำหรับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของบุคลากรอย่างชัดเจน ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านปัจจัยเอื้อ พบว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สามารถสรุปได้ว่าปัจจัยเอื้อเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

4. ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร จากผลการศึกษารวมอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นและให้ความสำคัญ สูงสุด ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวกระตุ้นเตือนให้ทำนออกกำลังกาย รองลงมา ได้แก่ หน่วยงาน ประชาสัมพันธ์ข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้แผ่นพับนิตยสารและวารสาร และพบ รายการต่ำสุด ได้แก่ การรณรงค์เรื่องออกกำลังกายโดยใช้ดาราและบุคคลที่มีชื่อเสียงเป็นแบบ มีผลทำให้หันมาออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่า แรงสนับสนุนทางสังคมต่าง ๆ ส่งผลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านปัจจัยเสริม พบว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยเสริมเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสังกัดองค์การบริหาร ส่วนจังหวัดพิษณุโลก

5. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วน จังหวัดพิษณุโลกในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือ ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา มีระดับ การปฏิบัติตนเป็นครั้งคราว เดือนละ 4 – 6 ครั้ง จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ผลการ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม พบว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยทั้ง 4 ด้าน เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสังกัดองค์การ บริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลกซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กันทิกา หลวงทิพย์, และดาริณี สีนวล, (2550) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษาและตำแหน่งหน้าที่แตกต่างกันมีผลทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ เช่นเดียวกับการศึกษาของชัยณรงค์ สุวรรณภูฏ, (2553) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ปัจจัยทาง ชิวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษาสูงสุด มีความสัมพันธ์กับพฤติกรร มการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เจตคติเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย และแรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ครูมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร และ ด้านสิ่งของมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ

ครูมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของเบญจมาศ ขาวสบาย (2546) พบว่า ปัจจัยนำด้านทัศนคติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย แต่สอดคล้องกับปัจจัยนำด้านความรู้ คือ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเช่นเดียวกัน ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สมศักดิ์ หอมชื่น, (2552) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญ พบว่าปัญหาอุปสรรคในการออกกำลังกาย มีสาเหตุมาจากภาระหน้าที่จากงานประจำหรือกิจวัตรส่วนตัว สถานที่สำหรับออกกำลังกายไม่มีหรือไม่เหมาะสม และอุปกรณ์ออกกำลังกายไม่เพียงพอ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประภา เหล่าสมบูรณ์, (2552) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ราชบุรี พบว่า ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้สม่ำเสมอได้แก่ ดิ้นสาย ดิตรายการทีวี สถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกล ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยกัน และการออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการทำงาน ปฏิบัติภารกิจอื่นมาก สอดคล้องกับ Hurrell (1997) สรุปไว้ว่าการไม่มีเวลาเป็นปัจจัยสำคัญที่ขัดขวางการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ Chen and Chang (2004) พบว่า มีเพียงร้อยละ 8.6 ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหตุผลที่สำคัญ คือ ไม่มีเวลา และสอดคล้องกับ กรมอนามัย, (2545) กล่าวว่า คนส่วนมากรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลดีต่อสุขภาพ แต่มักมีข้ออ้างเพื่อหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายด้วยเหตุผลไม่มีเวลาเป็นสาเหตุอันดับหนึ่ง

จากแนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและจากข้อค้นพบจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำมาอธิบายได้ว่า บุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลกจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง และพึงประสงค์ ต้องเป็นไปตามทฤษฎี PRECEDE Model ที่ได้นำมาวิเคราะห์และทำให้ทราบว่า ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก และเป็นไปตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender's Health Promotion Model) Pender (1996 : 66-73) กล่าวว่า ปัจจัยส่วนบุคคลมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ การรับรู้ปัญหาอุปสรรคของการกระทำ(Perceived Barriers of Action) ทั้งนี้ ผลการวิจัยบางท่านมีปัจจัยบางตัวที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งมีความสอดคล้องกัน และแตกต่างกันบ้างอาจเนื่องจากขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านช่วงเวลาและด้านสถานที่

วัตถุประสงค์ 2 เพื่อกำหนดยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตอนที่ 1 ที่เป็นข้อค้นพบมากำหนดเป็นประเด็นสัมภาษณ์ร่วมกับการวิเคราะห์เนื้อหาโดยได้ศึกษาบริบทขององค์กร ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องของตลอดจนรวบรวมเนื้อหาสาระจากตำรา วารสาร เอกสาร และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยนำแนวคิดการศึกษายุทธศาสตร์ (Strategic Analysis Concept) เพื่อค้นหาศักยภาพขององค์กรในการกำหนดยุทธศาสตร์เสริมสร้างพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า มีความจำเป็นที่จะต้องกำหนดทิศทางยุทธศาสตร์การเสริมสร้าง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด พิษณุโลก เพื่อนำมากำหนดเป้าประสงค์และกิจกรรม/โครงการนั้น โดยผลของการกำหนด ทิศทางยุทธศาสตร์เรื่องนี้ จะทำให้เกิดประโยชน์แก่บุคลากรและองค์กร โดยสอดคล้องกับ แนวคิดการศึกษายุทธศาสตร์ (Strategic Analysis Concept) เลือกยุทธศาสตร์ที่เป็น กระบวนการทางการเมือง (Political Process) ผู้มีอำนาจทางการเมืองเป็นผู้กำหนดยุทธศาสตร์ มีขั้นตอนการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยอาศัยหลักการวิเคราะห์ ทางยุทธศาสตร์ (Strategic Analysis) เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับการกำหนดทิศทางยุทธศาสตร์ นำไปสู่การกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ / กลยุทธ์ โดยกำหนด วิสัยทัศน์ พันธกิจ ประเด็น ยุทธศาสตร์ เป้าประสงค์ ตัวชี้วัด โครงการ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้บุคลากรตื่นตัว ตระหนักถึง ความสำคัญและมีพฤติกรรมเชิงบวกต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี และเพื่อเป็นรูปแบบ การพัฒนาการจัดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการ “เสริมสร้างสุขภาพ” ได้อย่างเหมาะสม ร่วมกันสร้าง วัฒนธรรม สร้างสังคม ที่อยู่ร่วมกันอย่างมีสันติสุข แต่ทั้งนี้ในขั้นตอนการเสริมสร้างพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยการกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์จะให้ประสบความสำเร็จ ในองค์กร ผู้บริหาร รวมทั้งบุคลากรทุกระดับต้องนำขั้นตอนต่างๆ มาปฏิบัติมาพิจารณาพร้อมด้วย และมีระบบการติดตามและประเมินผลเพื่อทราบผลสะท้อนกลับสามารถปรับปรุงยุคให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับนโยบายองค์กรต่อไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยจึงขอให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม สามารถสรุปได้ว่ามีปัจจัย 3 ด้าน เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอยุทธศาสตร์เชิงรุกเพื่อการพัฒนาบุคลากรอย่างต่อเนื่องและยุทธศาสตร์เร่งรัดการแก้ปัญหา/กำจัดจุดอ่อนเพื่อกำหนดเป็นยุทธศาสตร์ขององค์กร ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลองค์กร SWOT Analysis ผู้บริหารระดับสูงมีวิสัยทัศน์ที่ดี มีแนวความคิดการบริหารงานเชิงรุกและทำงานเพื่อประชาชนอย่างจริงจัง และบุคลากรมีศักยภาพมีความพร้อมในการนำนโยบายไปปฏิบัติ มีเครื่องมือ อุปกรณ์ และมีสถานที่เอื้ออำนวย สามารถก่อตั้ง ริเริ่ม พัฒนาระบบบริหารจัดการ มีงบประมาณเป็นของตนเองสามารถดำเนินการได้

2. จากการศึกษาผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ พบว่า ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นตัวแปรที่ไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก แต่เพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย พัฒนาขีดความรู้ ผู้วิจัยจึงเสนอยุทธศาสตร์เชิงรุกเพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นการพัฒนาบุคลากรกลุ่มเดิมเพิ่ม บุคลากรกลุ่มใหม่ ให้บุคลากรมีความรู้ที่ถูกต้องมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

3. ปัจจัยเอื้อ พบว่า เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอยุทธศาสตร์การแก้ปัญหา/กำจัดจุดอ่อน โดยการเสนอให้จัดตั้งชมรมคนรักสุขภาพ จัดให้มีสถานที่และอุปกรณ์ที่เหมาะสมและเพียงพอ พร้อมทั้งส่งเสริมให้มีกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้บุคลากรขององค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ได้รับความสะดวก ทั่วเวลาสถานที่และอุปกรณ์ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเชิงบวกต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

4. ปัจจัยเสริม พบว่า เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอยุทธศาสตร์การแก้ปัญหา/กำจัดจุดอ่อน โดยส่งเสริมให้บุคลากรเป็นคลังความรู้ด้านการเสริมสร้างสุขภาพ ในการพัฒนาองค์กรดูแลตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้าง สร้างความมั่นคงเป็นองค์กรแห่งความสุข นำอยู่ และปลอดภัย พร้อมทั้งได้รับการยกย่องและการยอมรับในองค์กร สร้างความสัมพันธ์ภาพพระหว่างคนในองค์กรให้รู้จักรักและสามัคคี จำเป็นต้องได้รับแรงสนับสนุนจากสื่อต่างๆ รวมทั้งการได้รับ

แรงสนับสนุนจากผู้บริหารทุกระดับ เพื่อนร่วมงาน และครอบครัว เช่น เสียงตามสาย จัดทำป้ายประกาศ นิทรรศการ แผ่นพับ นิตยสาร วารสารสุขภาพ สปอร์ตโทรทัศน์ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้บุคลากรตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มุ่งเน้นให้บุคลากรมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอและเป็นแบบอย่างที่ดีต่อประชาชน

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. เมื่อมีการนำยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติ ควรจะต้องมีการติดตามและประเมินผลยุทธศาสตร์เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนพัฒนาและปรับปรุงให้สอดคล้องกับนโยบายองค์กรต่อไปในอนาคต
2. ควรมีการศึกษารูปแบบการดำเนินการเสริมสร้างการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแห่งอื่นๆ เพื่อนำมาเปรียบเทียบหาจุดเด่นและจุดด้อยของแต่ละองค์กร เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนยุทธศาสตร์ให้บุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลกมีความสนใจ ตระหนักถึงความสำคัญและหันมาออกกำลังกายกันเพิ่มมากขึ้น
3. ด้านการพัฒนา ควรมีการนำผลการวิจัยที่ค้นพบไปพัฒนาต่อยอดและนำผลของการศึกษาวิจัยมาจัดทำเป็นคู่มือเพื่อเผยแพร่ให้หน่วยงานอื่นๆ และผู้ที่สนใจได้ศึกษาเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาต่อไป

บรรณานุกรม