

A Study of Knowledge, Attitudes, and Social Support Factors Related to Exercise Behavior among Working-Age Population

Sirinapha Butdalu

Ban Miang Sub-district Health Promoting Hospital, Tha Li District, Loei Province

Abstract

This cross-sectional survey research aimed to examine levels of exercise knowledge, attitudes toward exercise, social support, and exercise behavior among working-age population; to investigate relationships between personal factors, knowledge, attitudes, social support, and exercise behavior; and to identify predictive factors of exercise behavior. The sample consisted of 340 working-age adults aged 18-59 years residing in the catchment area of Ban Miang Subdistrict Health Promoting Hospital, Tha Li District, Loei Province, selected using multi-stage random sampling. Data were collected using a questionnaire validated for content validity and reliability. Statistical analyses included descriptive statistics, Chi-square test, Pearson correlation coefficient, and stepwise multiple regression analysis.

The results revealed that the majority of participants were female (53.82%), aged 45-59 years (48.82%), and engaged in agriculture (57.35%). Participants demonstrated high levels of exercise knowledge (57.35%), positive attitudes toward exercise (71.18%), and moderate levels of social support (62.94%). However, exercise behavior remained at a low level (67.06%). Personal factors significantly associated with exercise behavior included education level, occupation, and income ($p < .05$). Exercise knowledge ($r = .262$, $p < .001$) and social support ($r = .215$, $p < .001$) showed significant positive correlations with exercise behavior. Stepwise multiple regression analysis identified exercise knowledge ($\beta = .262$) and social support ($\beta = .215$) as significant predictors, collectively explaining 11.4% of the variance in exercise behavior.

The findings highlight a knowledge-action gap among working-age population. Health promotion programs should focus on providing practical knowledge alongside building social support networks from family and community members, as well as developing environments conducive to physical activity.

Keywords: exercise behavior, health promotion, knowledge, social support, working-age population

**Corresponding Author: be-be1994@hotmail.com*

การศึกษาปัจจัยด้านความรู้ ทักษะ และการสนับสนุนทางสังคมที่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายในประชากรวัยทำงาน

ศรินภา บุคตาหลู

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเมียง อำเภอกาฬสินธุ์ จังหวัดเลย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะต่อการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ ทักษะ และการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างคือประชากรวัยทำงานอายุ 18-59 ปี ที่อาศัยในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเมียง อำเภอกาฬสินธุ์ จังหวัดเลย จำนวน 340 คน คัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเที่ยง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา สถิติไคสแควร์ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.82 อายุ 45-59 ปี ร้อยละ 48.82 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 57.35 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 57.35 มีทักษะต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ร้อยละ 71.18 ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 62.94 แต่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 67.06 ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ ($p < .05$) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($r = .262, p < .001$) และการสนับสนุนทางสังคม ($r = .215, p < .001$) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($\beta = .262$) และการสนับสนุนทางสังคม ($\beta = .215$) โดยร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 11.4

ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นช่องว่างระหว่างความรู้กับการปฏิบัติ การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในประชากรวัยทำงาน ควรเน้นการให้ความรู้เชิงปฏิบัติควบคู่กับการสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและชุมชน รวมถึงการพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาพ, การสนับสนุนทางสังคม, ความรู้, ประชากรวัยทำงาน, พฤติกรรมการออกกำลังกาย

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญในการป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของประชากรทั่วโลก องค์การอนามัยโลกรายงานว่าการไม่ออกกำลังกายเพียงพอเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญลำดับที่สี่ที่ก่อให้เกิดการเสียชีวิตประมาณ 3.2 ล้านคนต่อปี (World Health Organization [WHO], 2020) สำหรับประเทศไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560) รายงานว่าประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพียงร้อยละ 26.2 โดยเฉพาะกลุ่มประชากรวัยทำงาน (อายุ 18-59 ปี) ซึ่งมีภาระหน้าที่การทำงานมากและมีข้อจำกัดด้านเวลา ส่งผลให้มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง แนวคิดปัจจัยกำหนดพฤติกรรมตามลำดับขั้นของ PRECEDE Framework โดย Green และ Kreuter (2005) อธิบายว่าพฤติกรรมสุขภาพได้รับอิทธิพลจากปัจจัยสามระดับ ได้แก่ ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) เช่น ความรู้ ทักษะ ความเชื่อ ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) เช่น ทักษะ ทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และปัจจัยเสริมแรง (Reinforcing Factors) เช่น การสนับสนุนทางสังคม แรงจูงใจ งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าปัจจัยด้านความรู้ ทักษะ และการสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดย Sun และคณะ (2015) พบว่าความรู้และทักษะที่ดีต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกาย ($\beta = 0.15, 0.23$ ตามลำดับ, $p < .05$) สอดคล้องกับ Scarapicchia และคณะ (2017) ที่พบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = 0.45, 0.55$ ตามลำดับ, $p < .01$)

ในบริบทประเทศไทย พงศ์ ขุนสะอาด (2563) พบว่าการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และบุคลากรทางการแพทย์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) วณิดา เสนะสุทธิพันธุ์ (2558) พบว่าการรับรู้สมรรถนะตนเองเป็นปัจจัยทำนายที่สำคัญของพฤติกรรมการออกกำลังกายในวัยรุ่น ($\beta = 0.32, p < .01$) และสุดจิต ไตรประคอง (2558) พบว่าอายุและประสบการณ์การทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในบุคลากรพยาบาล อย่างไรก็ตามงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านความรู้ ทักษะ และการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในบริบทประชากรไทยยังมีอยู่อย่างจำกัด ผลการศึกษาส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในประชากรเฉพาะกลุ่ม เช่น วัยรุ่น (ประพิศ ศิริขวัญชัย และคณะ, 2562) นักศึกษา (นพพร ตันทวนิช, 2560) และผู้สูงอายุ (ภัทรกร ทิมแดง และสุภัทรา นวนเจริญ, 2562) ขณะที่การศึกษาในประชากรวัยทำงานยังมีจำนวนน้อยและจำกัดอยู่เฉพาะในบางพื้นที่ โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทที่มีบริบทและวัฒนธรรมเฉพาะตัว ซึ่งอาจมีปัจจัยที่แตกต่างจากพื้นที่เมือง นอกจากนี้ ยังขาดการศึกษาที่วิเคราะห์อำนาจการทำนายของปัจจัยเหล่านี้ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มประชากรวัยทำงานอย่างเป็นระบบ

จากการสำรวจข้อมูลของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเมียง อำเภอกาฬสินธุ์ จังหวัดเลย ปี 2567 พบว่ามีประชากรวัยทำงานอายุ 18-59 ปี จำนวน 1,354 คน และมีผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เพียงพอจำนวน 1,242 คน คิดเป็นร้อยละ 91.73 ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาสำคัญที่ส่งผลให้ประชากรวัยทำงานมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต ข้อมูลดังกล่าวบ่งชี้ถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในพื้นที่นี้ หากปล่อยให้ปัญหาการขาดการออกกำลังกายดำรงอยู่ต่อไป จะส่งผลกระทบหลายมิติ ในระดับบุคคล ประชากรวัยทำงานจะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นในการเกิดโรค

ไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและศักยภาพในการทำงาน ในระดับครอบครัวและชุมชน การเจ็บป่วยของประชากรวัยทำงานซึ่งเป็นกำลังหลักในการหารายได้ย่อมส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ในระดับประเทศ ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบต่อระบบสาธารณสุขและงบประมาณของประเทศในระยะยาว

ดังนั้น การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายในประชากรวัยทำงานจึงมีความสำคัญทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ ในเชิงทฤษฎี การศึกษานี้จะช่วยยืนยันและขยายความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมตามแนวคิด PRECEDE Framework กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในบริบทพื้นที่ชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในเชิงปฏิบัติ ผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญสำหรับผู้บริหาร นักวิชาการสาธารณสุข และพยาบาลวิชาชีพ ในการกำหนดนโยบาย วางแผนกลยุทธ์ และพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มประชากรวัยทำงาน จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะหัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมป้องกันควบคุมโรคของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเมียง จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยดังกล่าวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเมียง อำเภอท่าลี่ จังหวัดเลย เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ต่อไป

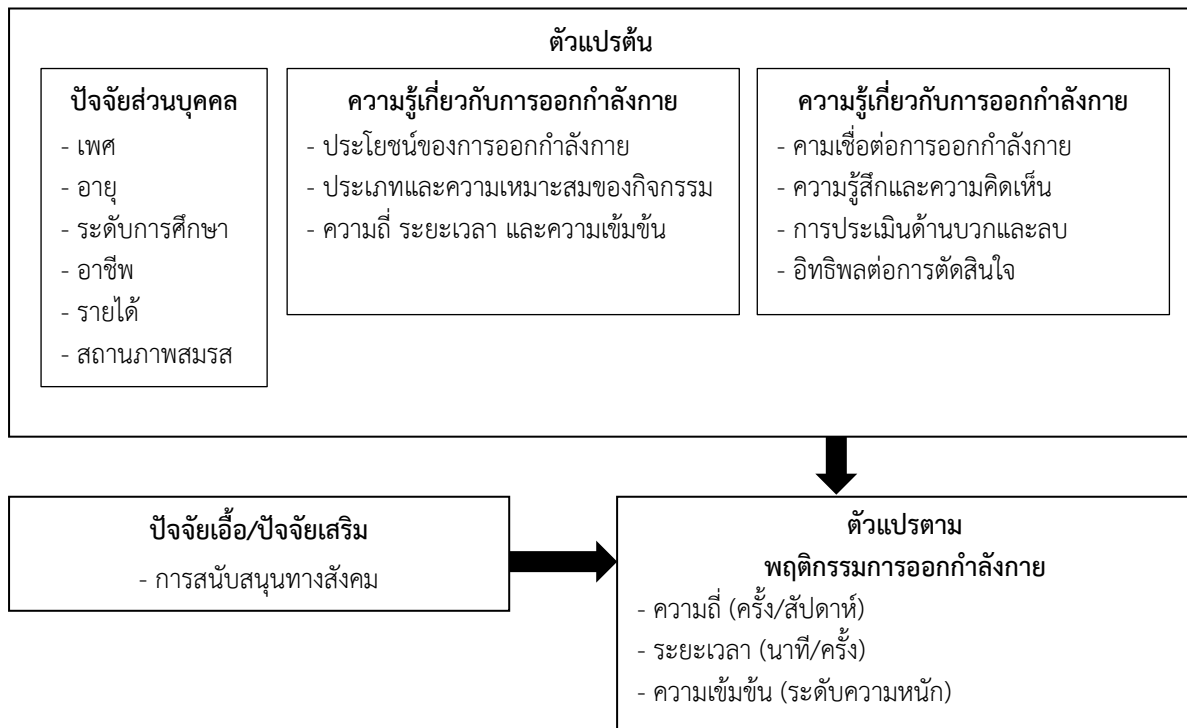
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเมียง อำเภอท่าลี่ จังหวัดเลย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และสถานภาพสมรส กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน
4. เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเมียง อำเภอท่าลี่ จังหวัดเลย

สมมติฐาน

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และสถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน
2. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน
3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานได้

กรอบแนวคิดการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Survey Research) โดยประยุกต์ใช้แนวคิดปัจจัยกำหนดพฤติกรรมตามลำดับขั้นของ PRECEDE Framework (Green & Kreuter, 2005) เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ประชากรวัยทำงานอายุ 18-59 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเมียง อำเภอกาฬสินธุ์ จังหวัดเลย จำนวน 1,354 คน

กลุ่มตัวอย่าง โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Yamane (1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่าง 340 คน คัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling)

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบวัดทัศนคติต่อการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ส่วนที่ 4 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 15 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และส่วนที่ 5 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

4. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้ค่า IOC ระหว่าง 0.67-1.00 และตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) โดยทดลองใช้กับกลุ่มที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกัน 30 คน วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดทัศนคติ การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.84, 0.87 และ 0.88 ตามลำดับ

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการระหว่างเดือนมกราคม ถึง มีนาคม 2568 โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1) ขั้นตอนเตรียมการ ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวจากต้นสังกัดเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และประสานงานกับผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในพื้นที่เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการวิจัย รวมทั้งขอความอนุเคราะห์ในการประชาสัมพันธ์และนัดหมายกลุ่มตัวอย่าง

2) ขั้นตอนการอบรมผู้ช่วยวิจัย ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ช่วยวิจัยจำนวน 3 คน ซึ่งเป็นเจ้าพนักงานสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ และจัดอบรมเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย รายละเอียดของแบบสอบถาม เทคนิคการสัมภาษณ์ การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง และการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และลดความคลาดเคลื่อนในการเก็บข้อมูล

3) ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลตามหมู่บ้านที่กำหนด โดยแนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ อธิบายสิทธิในการเข้าร่วมและถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ชี้แจงการรักษาความลับของข้อมูลและการนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม จากนั้นขอความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง กรณีที่กลุ่มตัวอย่างมีปัญหาด้านการอ่านหรือการมองเห็น ผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัยจะอ่านคำถามให้ฟัง และบันทึกคำตอบแทน ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 15-20 นาที

4) ขั้นตอนการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล ภายหลังการเก็บข้อมูลในแต่ละวัน ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ กรณีพบข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์หรือไม่ชัดเจน จะดำเนินการติดต่อกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติมภายใน 7 วัน การเก็บรวบรวมข้อมูลได้รับแบบสอบถามกลับคืนครบทั้ง 340 ฉบับ คิดเป็นอัตราการตอบกลับร้อยละ 100

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้ 1) สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับอธิบายข้อมูลส่วนบุคคลและระดับของตัวแปรต่าง ๆ 2) สถิติไคสแควร์ (Chi-square test) สำหรับวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย 3) สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient) สำหรับวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และ 4) สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) สำหรับวิเคราะห์ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

7. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย กระทรวงสาธารณสุข เอกสารรับรองเลขที่ ECLOEI 020/2568 ลงวันที่ 14 มกราคม 2568

ผลการวิจัย

การศึกษาปัจจัยด้านความรู้ ทักษะ และ การสนับสนุนทางสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในประชากรวัยทำงาน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 340 คน ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเมียง อำเภอกู่แก้ว จังหวัดเลย ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างประชากรวัยทำงานอายุ 18-59 ปี จำนวน 340 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 53.82) อายุระหว่าง 45-59 ปี (ร้อยละ 48.82) จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 28.82) ประกอบอาชีพเกษตรกรรม (ร้อยละ 57.35) มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท (ร้อยละ 76.47) และมีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 60.00) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (N = 340)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	157	46.18
หญิง	183	53.82
อายุ (M = 2.30, SD = 0.76)		
18-29 ปี	63	18.53
30-44 ปี	111	32.65
45-59 ปี	166	48.82
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	86	25.29
มัธยมศึกษาตอนต้น	98	28.82
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	72	21.18
อนุปริญญา/ปวส.	28	8.24
ปริญญาตรีขึ้นไป	55	16.18
อาชีพ		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	24	7.06
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	30	8.82
เกษตรกรรม	195	57.35
รับจ้าง	53	15.59
อื่น ๆ	38	11.18

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	260	76.47
10,001-20,000 บาท	69	20.30
มากกว่า 20,000 บาท	11	3.23
สถานภาพสมรส		
โสด	124	36.47
สมรส/อยู่ด้วยกัน	204	60.00
หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่	12	3.53

2. ระดับความรู้ ทักษะ การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาระดับตัวแปรที่ศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 57.35) มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 71.18) ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 62.94) แต่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อย (ร้อยละ 67.06) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ระดับความรู้ ทักษะ การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการออกกำลังกาย (N = 340)

ตัวแปร	ต่ำ/น้อย (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	สูง/ดี/มาก (ร้อยละ)
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	5.00	37.65	57.35
ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	10.59	18.24	71.18
การสนับสนุนทางสังคม	13.53	62.94	23.53
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	67.06	29.71	3.24

จากตาราง 2 พบประเด็นที่น่าสนใจคือ แม้กลุ่มตัวอย่างจะมีความรู้อยู่ในระดับสูงและมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย แต่พฤติกรรมการออกกำลังกายกลับอยู่ในระดับน้อยถึงร้อยละ 67.06 ซึ่งสะท้อนให้เห็นช่องว่างระหว่างความรู้กับการปฏิบัติ (Knowledge-Action Gap) นอกจากนี้ การสนับสนุนทางสังคมที่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 62.94) อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการไม่นำความรู้และทัศนคติที่ดีไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square test) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ระดับการศึกษา ($p = .016$) อาชีพ ($p = .003$) และรายได้ ($p = .001$) ส่วนปัจจัยด้านเพศ อายุ และสถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (N = 340)

ปัจจัยส่วนบุคคล	น้อย (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	p-value
เพศ				
ชาย/หญิง	66.88/67.21	29.94/29.51	3.18/3.28	.996
อายุ				
(18-29/30-44/45-59 ปี)	76.19/64.86/65.06	22.22/31.53/31.33	1.59/3.60/3.61	.546
ระดับการศึกษา	-	-	-	.016*
อาชีพ	-	-	-	.003*
รายได้	-	-	-	.001*
สถานภาพสมรส	-	-	-	.366

หมายเหตุ: * $p < .05$

จากตาราง 3 พบว่า ปัจจัยทางสังคมเศรษฐกิจ ได้แก่ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยรายได้มีค่า p-value ต่ำที่สุด ($p = .001$) รองลงมาคืออาชีพ ($p = .003$) และระดับการศึกษา ($p = .016$) ตามลำดับ ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่า ปัจจัยทางสังคมเศรษฐกิจมีอิทธิพลต่อโอกาสในการเข้าถึงและการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ในขณะที่ปัจจัยด้านเพศ อายุ และสถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งบ่งชี้ว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มประชากรวัยทำงานพื้นที่นี้ไม่ได้แตกต่างกันตามเพศหรือช่วงวัย

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($r = .262, p < .001$) และการสนับสนุนทางสังคม ($r = .215, p < .001$) มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .089, p = .102$) ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตัวแปร	r	p-value
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	.262	< .001*
ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	.089	.102
การสนับสนุนทางสังคม	.215	< .001*

หมายเหตุ: * $p < .05$

จากตาราง 4 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำ ($r = .262$) และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำเช่นกัน ($r = .215$) ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิด PRECEDE Framework ที่อธิบายว่าความรู้เป็นปัจจัยนำ (Predisposing Factor) และการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor) ที่มีบทบาทต่อพฤติกรรมสุขภาพ ประเด็นที่น่าสนใจคือทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งที่กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติในระดับดี (ร้อยละ 71.18) ซึ่งบ่งชี้ว่าการมีทัศนคติที่ดีเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หากขาดความรู้เชิงปฏิบัติและการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม

5. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) พบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($\beta = .262, p < .001$) และการสนับสนุนทางสังคม ($\beta = .215, p < .001$) โดยทั้งสองปัจจัยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 11.4 ($R^2 = .114, \text{Adjusted } R^2 = .109, F = 21.67, p < .001$) ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย (N = 340)

ตัวแปรทำนาย	B	SE	β	t	p-value
ค่าคงที่ (Constant)	.847	.189	-	4.483	< .001
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	.241	.048	.262	4.987	< .001*
การสนับสนุนทางสังคม	.195	.047	.215	4.144	< .001*

$R^2 = .114, \text{Adjusted } R^2 = .109, F = 21.67, p < .001$

หมายเหตุ: * $p < .05$

จากตาราง 5 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นปัจจัยทำนายที่สำคัญที่สุด ($\beta = .262$) รองลงมาคือการสนับสนุนทางสังคม ($\beta = .215$) โดยสามารถเขียนสมการทำนายได้ดังนี้ พฤติกรรมการออกกำลังกาย = $0.847 + 0.241 (\text{ความรู้}) + 0.195 (\text{การสนับสนุนทางสังคม})$ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิด PRECEDE Framework ที่อธิบายว่าความรู้เป็นปัจจัยนำ (Predisposing Factor) และการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor) ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ค่าอำนาจการทำนายที่ร้อยละ 11.4 บ่งชี้ว่ายังมีปัจจัยอื่นอีกร้อยละ 88.6 ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งอาจรวมถึงปัจจัยเอื้อด้านสิ่งแวดล้อม สถานที่ออกกำลังกาย และการเข้าถึงอุปกรณ์ ที่ควรได้รับการศึกษาเพิ่มเติมในอนาคต

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่าประชากรวัยทำงานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเมียงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย (ร้อยละ 67.06) ทั้งที่มียุทธศาสตร์อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 57.35) และทัศนคติอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 71.18) ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นปรากฏการณ์ช่องว่างระหว่างความรู้กับการปฏิบัติ (Knowledge-Action Gap) ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่พบได้ทั่วไปในพฤติกรรมสุขภาพ กล่าวคือ แม้บุคคลจะมีความรู้และทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ แต่ไม่ได้หมายความว่า จะนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมนั้นเสมอไป ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากบริบทการดำเนินชีวิตของประชากรวัยทำงานในพื้นที่ชนบทที่ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม (ร้อยละ 57.35) ซึ่งมีภาระงานหนักและข้อจำกัดด้านเวลา รวมถึงการขาดสิ่งอำนวยความสะดวกและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของบรรจง พลไชย (2561) ที่พบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และสุจิต ไตรประคอง (2558) ที่พบว่าบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นอิทธิพลของปัจจัยทางสังคมเศรษฐกิจ (Socioeconomic Factors) ที่มีผลต่อการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและโอกาสในการออกกำลังกาย โดยผู้ที่มีการศึกษาสูงมักมีความสามารถในการแสวงหา และเข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพได้ดีกว่า ขณะที่ผู้ที่มีรายได้สูงมักมีโอกาสเข้าถึงสถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกาย ได้มากกว่า ส่วนอาชีพมีผลต่อรูปแบบการใช้เวลาและพลังงานในแต่ละวัน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิด ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) ตาม PRECEDE Framework ของ Green และ Kreuter (2005) ที่อธิบายว่า ทรัพยากรและสภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ อย่างไรก็ตาม เพศ อายุ และ สถานภาพสมรส ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของสุจิต ไตรประคอง (2558) ที่พบว่าอายุและประสบการณ์การทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความแตกต่างนี้อาจเกิดจากบริบทของกลุ่มประชากรและพื้นที่ที่ศึกษาที่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($r = .262, p < .001$) และการสนับสนุนทางสังคม ($r = .215, p < .001$) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ขณะที่ทักษะไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .089, p = .102$) ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ PRECEDE Framework ที่อธิบายว่าความรู้เป็น ปัจจัยนำ (Predisposing Factor) และการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor) ที่มีบทบาท สำคัญต่อพฤติกรรมสุขภาพ การที่ทักษะไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอาจอธิบายได้ว่า แม้บุคคลจะมีทักษะที่ดีต่อการออกกำลังกาย แต่หากขาดความรู้ที่เพียงพอในการปฏิบัติและขาดการสนับสนุน ทางสังคม ก็อาจไม่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของพวงค์ ขุนสะอาด (2563) ที่พบว่า การสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และบุคลากรทางการแพทย์ มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับ Scarapicchia และคณะ (2017) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($Beta = .262$) เป็นปัจจัยทำนายที่สำคัญที่สุด รองลงมาคือการสนับสนุนทางสังคม ($Beta = .215$) โดยทั้งสอง ปัจจัยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 11.4 ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับทฤษฎี การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ระบุว่าความรู้เป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างการรับรู้และการตัดสินใจใน การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ขณะที่การสนับสนุนทางสังคมทำหน้าที่เป็นแรงเสริมให้บุคคลลงมือซึ่งพฤติกรรม สุขภาพที่พึงประสงค์ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Sun และคณะ (2015) ที่พบว่าความรู้ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และสอดคล้องกับวนิดา เสนะสุทธิพันธุ์ (2558) ที่พบว่า การรับรู้สมรรถนะตนเองเป็นปัจจัยทำนายที่สำคัญของพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตาม ค่าอำนาจการทำนายที่ร้อยละ 11.4 บ่งชี้ว่ายังมีปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งอาจรวมถึง ปัจจัยเอื้อด้านสิ่งแวดล้อม เช่น สถานที่ออกกำลังกาย ความปลอดภัย และการเข้าถึงอุปกรณ์ ที่ควรได้รับการ ศึกษาเพิ่มเติมในอนาคต

สรุปผลการศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า ประชากรวัยทำงานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเมืองมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง และมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในระดับดี แต่ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อย สะท้อนให้เห็นช่องว่างระหว่างความรู้และการปฏิบัติจริง (Knowledge-Action Gap) ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ ซึ่งสะท้อนถึงอิทธิพลของปัจจัยทางสังคมเศรษฐกิจต่อโอกาสในการออกกำลังกาย ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 11.4 ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิด PRECEDE Framework ของ Green และ Kreuter (2005) ที่อธิบายว่าความรู้เป็นปัจจัยนำ (Predisposing Factor) และการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor) ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ข้อค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่าการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในประชากรวัยทำงานควรเน้นการให้ความรู้ควบคู่ไปกับการสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน และชุมชน รวมถึงการปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยที่พบว่าความรู้และการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

- 1) หน่วยบริการสุขภาพปฐมภูมิควรพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่เน้นการให้ความรู้เชิงปฏิบัติ (Practical Knowledge) ควบคู่กับการสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและชุมชน โดยบูรณาการเข้ากับระบบบริการสุขภาพที่มีอยู่ เช่น คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือกิจกรรมเยี่ยมบ้าน
- 2) ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชากรวัยทำงานในพื้นที่ชนบท เช่น การออกกำลังกายช่วงเช้าก่อนออกไปทำงาน หรือช่วงเย็นหลังเลิกงาน โดยใช้พื้นที่สาธารณะในชุมชนและส่งเสริมให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นแกนนำในการจัดกิจกรรม
- 3) ควรพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายในชุมชน เช่น ลานออกกำลังกาย เส้นทางเดิน-วิ่ง และอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพื่อลดอุปสรรคในการเข้าถึงการออกกำลังกายของประชาชน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อทำความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับอุปสรรคและปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายในประชากรวัยทำงานพื้นที่ชนบท
- 2) ควรศึกษาปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและนโยบายสาธารณะที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มอำนาจการทำนายของแบบจำลอง
- 3) ควรพัฒนาและทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่เน้นการสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมในบริบทพื้นที่ชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

เอกสารอ้างอิง

- จักรกฤษณ์ นุบาล. (2560). ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น. *วารสารวิชาการธรรมศาสตร์*, 17(2), 75-86.
- ฉัตรชัย ประภัสร์. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายกรณีศึกษา: นักศึกษาสาขาการบัญชีและนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558. *วารสารราชนครินทร์*, 14(32), 81-92.
- ธนพร แยมศรี, ชนัญชิดาสุขภูมิ ทูลศิริ และยุวดี ลีลัคณาวิระ. (2560). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 35(2), 158-168.
- บรรจง พลไชย. (2561). พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองนครพนม. *วารสารมหาวิทยาลัยพายัพ*, 25(1), 117-131.
- เปรมวดี คฤหเดช. (2562). การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิจัยและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง*, 63(6), 455-466.
- พยงค์ ขุนสะอาด. (2563). ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านห้วยส้านพลับพลา ตำบลโป่งแพร่ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์*, 15(1), 33-49.
- พรภัทรา แสนเหลา และอณัญญา ลาลุน. (2562). การศึกษาพฤติกรรมทางสุขภาพในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพ*, 2(2), 21-33.
- แววจใจ พันภัย และอมร ไกรดิษฐ์. (2560). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขเครือข่ายบริการสุขภาพ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 4(ฉบับพิเศษ), 180-195.
- สมเกียรติยศ วรเดช. (2557). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 44(3), 288-299.
- สรการ บุญกิจเจริญ. (2549). ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548 [ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). *การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2560*. สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สุดจิต ไตรประคอง. (2558). พฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยการทำนายการออกกำลังกาย บุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 20(2), 75-92.
- สุวัฒนา เกิดม่วง. (2559). การพัฒนารูปแบบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบวิถีไทยของประชาชนบ้านท่าระหัด จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 26(1), 66-78.

- อโนทัย พลิตนนท์เกียรติ และคณะ. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสาร ม.ฉก.วิชาการ*, 21(42), 55-64.
- อรนภา ทศนัยนา. (2561). ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิม พระเกียรติ จังหวัดสกลนคร. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสกลนครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*, 30(1), 39-54.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Scarapicchia, T. M. F., Amireault, S., Faulkner, G., & Sabiston, C. M. (2017). Social support and physical activity participation among healthy adults: A systematic review of prospective studies. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 50-83. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1183222>
- Sun, X., Guo, Y., Wang, S., & Sun, J. (2015). Social participation and urban-rural disparity in mental health among older adults in China. *Journal of Affective Disorders*, 274, 160-168. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.03.028>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). Harper & Row.