

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรใน
โรงพยาบาลสอยดาว อำเภอสอยดาว จังหวัดจันทบุรี

พว. ชลดา ผลศิริ

โรงพยาบาลสอยดาว จังหวัดจันทบุรี

ความสำคัญของปัญหา

- ปัญหาสุขภาพของคนไทยในปัจจุบันมีแนวโน้มเป็นโรคไม่ติดต่อ โรคเรื้อรังที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมสุขภาพ
- พฤติกรรมเสี่ยงที่พบเพิ่มขึ้น คือภาวะอ้วน การลดลงของการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง
- สำนักงานสถิติแห่งชาติสำรวจพฤติกรรมกายออกกำลังกายของประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่า มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีเพียงร้อยละ 23.4
- การสำรวจ พฤติกรรมด้านสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลสอยดาว พบว่าพฤติกรรมออกกำลังกาย ร้อยละ 60.40 อยู่ในระดับพอใช้
- ผลการตรวจสุขภาพกลุ่มปกติ ร้อยละ 30.57, กลุ่มเสี่ยง ร้อยละ 63.73, กลุ่มป่วยร้อยละ 5.70

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาล
สอยดาว อำเภอสอยดาว จังหวัดจันทบุรี
2. เพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
บุคลากรโรงพยาบาลสอยดาว อำเภอสอยดาว จังหวัดจันทบุรี

สมมติฐานการวิจัย

- ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล, การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกาย, ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย, ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย, ความพร้อมในการออกกำลังกาย ของบุคลากรโรงพยาบาลสอยดาว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลสอยดาว อำเภอสอยดาว จังหวัดจันทบุรี

กรอบแนวคิด

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม

ปัจจัยส่วนบุคคล

เพศ

อายุ

สถานภาพสมรส

ระดับการศึกษา

ตำแหน่งหน้าที่

รายได้

ที่อยู่อาศัย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ของบุคลากรโรงพยาบาลสอยดาว

การรับรู้

ความรู้

ทัศนคติ

ความพร้อม

พฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของบุคลากรโรงพยาบาลสอยดาว

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร : บุคลากรของโรงพยาบาลสอยดาว อำเภอสอยดาว จังหวัด
จันทบุรี

เครื่องมือวิจัย : 1. แบบสำรวจข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล
2. แบบสำรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของบุคลากร โรงพยาบาลสอยดาว อำเภอสอยดาว จังหวัด
จันทบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบสำรวจไปเก็บข้อมูลบุคลากรของโรงพยาบาลสอยดาว
จำนวน 181 คน ในช่วง 1 มีนาคม – 30 มีนาคม 2560
2. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสำรวจ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ด้วยค่าสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ
2. วิเคราะห์ข้อมูลทางด้านพฤติกรรมกรออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลสอยดาว โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. การทดสอบสมมติฐาน โดยการเปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลกับพฤติกรรมกรออกกำลังกายโดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ ดังนี้
 - การทดสอบแบบ t-test ใช้ทดสอบความแตกต่างพฤติกรรมกรออกกำลังกายจำแนกตามเพศ
 - การทดสอบแบบ F-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวการทดสอบความแตกต่างพฤติกรรมกรออกกำลังกายจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ตำแหน่งหน้าที่ ที่พักออาศัย

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลของบุคลากรโรงพยาบาลสอยดาว อำเภอสอยดาว จังหวัดจันทบุรี

| ข้อมูลพื้นฐานบุคลากรโรงพยาบาลสอยดาว | ร้อยละ |
|-------------------------------------|--------|
| ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง | 74.60 |
| อายุระหว่าง 30 – 39 ปี | 35.40 |
| สถานภาพสมรส | 54.70 |
| ระดับการศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี | 53.00 |
| ตำแหน่งหน้าที่ ลูกจ้าง/คนงาน | 33.10 |
| รายได้ต่อเดือน สูงกว่า 10,000 บาท | 79.60 |
| พักอาศัยบ้านตนเอง | 49.70 |

ผลการวิจัย

ตอนที่ 2 ภาพรวมพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลสอยดาว อำเภอ
สอยดาว จังหวัดจันทบุรี

| คำถาม | X | S.D | ระดับ |
|---|------|------|---------|
| 1. การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย | 4.55 | 0.72 | มาก |
| 2. ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย | 4.02 | 1.51 | มาก |
| 3. ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย | 2.51 | 1.24 | ปานกลาง |
| 4. ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง | 3.75 | 1.07 | มาก |
| รวม | 3.71 | 1.14 | มาก |

ผลการวิจัย

ตอนที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร
โรงพยาบาลสอยดาว จำแนกตามเพศ

| เพศ | X | S.D | t | p |
|------|------|------|---|---|
| ชาย | 1.00 | 0.01 | | |
| หญิง | 2.00 | 0.01 | | |
| รวม | | | | |

ผลการวิจัย

ตอนที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร
โรงพยาบาลสอยดาว จำแนกตามอายุ

สรุปผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล บุคลากร โรงพยาบาลสอยดาว ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 74.60 และเพศชาย ร้อยละ 25.40 อายุระหว่าง 30-39 ปี ร้อยละ 35.40 และอายุระหว่าง 40-49 ปี ร้อยละ 31.50 มีสถานภาพการสมรส ร้อยละ 54.70 ระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 53.00 ตำแหน่งลูกจ้าง/คนงาน ร้อยละ 33.10 พยาบาล ร้อยละ 32.60 รายได้ต่อเดือนมากกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 79.60 ส่วนใหญ่พักอาศัยบ้านตนเอง ร้อยละ 49.70

สรุปผลการวิจัย

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้าน การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย, ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย, ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเองอยู่ในระดับดีมาก ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

สรุปผลการวิจัย

3. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร โรงพยาบาลสอยดาว เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ตำแหน่งหน้าที่ รายได้ต่อเดือน ที่พักอาศัย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะที่ใช้ในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร โรงพยาบาลสอยดาว โดยศึกษาเฉพาะเจาะจงในแต่ละกลุ่ม เช่น กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย
2. ควรศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร โรงพยาบาลสอยดาว โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก
3. ควรศึกษาพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นๆ ที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพด้วย เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม พฤติกรรมการบริโภคผัก และผลไม้ เพื่อวิเคราะห์หาแนวทางส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลสอยดาวต่อไป



สวัสดีค่ะ