



ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชาชนวัยทำงาน จังหวัดนครศรีธรรมราช

Relationship between Perception and Exercises Behaviors among Working People, Nakhon Si Thammarat Province

บุญประจักษ์ จันทรวิณ^{1*}, วลลภา ดิษสระ¹, จิธาภรณ์ ยกอิน¹, สุธาสิณี เจียประเสริฐ²,
จิรภา แก้วเขียว¹, นิสากร จันทวี¹, ชนัตตา อนุพัฒน์¹

Boonprajak Junwin^{1*}, Wanlapa Dissara¹, Jithaphon Yok-in¹, Suthasinee Chiaprasert²,
Jeerapa Kaewkiaw¹, Nisakorn Jantawee¹, Chanatda Anupat¹

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นวิจัยแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษา การรับรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย และ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างการรับรู้กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนวัยทำงานจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 384 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัย สร้างขึ้นเองตามกรอบแนวคิดและการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาช เท่ากับ 0.827 และวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติ Spearman's rank correlation test ผล การวิจัยพบว่า การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้อารมณ์ อยู่ในระดับสูง ส่วนการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพล ระหว่างบุคคล และการรับรู้อิทธิพลสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล การรับรู้อารมณ์ที่เกี่ยวข้อง การรับรู้อิทธิพล จากสถานการณ์ การรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อุปสรรค มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.729, 0.553, 0.514, 0.374, 0.374, 0.186$) ตามลำดับ ฉะนั้นควรส่งเสริมให้ ชุมชนจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยสนับสนุนให้ประชาชนเป็น แกนนำในการออกกำลังกาย เพราะสามารถที่จะออกกำลังกายได้ตาม ช่วงเวลาที่เหมาะสมตามบริบทของชุมชน

คำสำคัญ: การรับรู้, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, ประชาชนวัยทำงาน

* Correspondent author: boonprajak2518@gmail.com, Tel: 092-3951616
Received: July 1, 2021; Revised: September 15, 2021; Accepted: September 17, 2021

¹ อ., วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก นครศรีธรรมราช 80000

² อ., วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสราษฏร์ธานี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก สุราษฎร์ธานี 84000

¹ Lecturer, Boromarajonani College of Nursing Nakhon Si Thammarat, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Nakhon Si Thammarat, 80000, Thailand

² Lecturer, Boromarajonani College of Nursing Suratthani, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Suratthani, 84000, Thailand

Abstract

This cross-sectional descriptive study aimed to 1) explore perception and exercise behaviors, and 2) the relationship between perception and exercise behaviors among working people. The subjects comprised 384 working people who were chosen through multi-stage sampling. The research instrument was developed and based on a conceptual framework and a literature review. The reliability using Cronbach's alpha coefficient was 0.827. Descriptive statistics and Spearman's rank correlation test were used to analyze. The findings revealed that perceived benefits, perceived barriers, and perceived emotions were reported at a high level. Self-efficacy, perceived interpersonal influence, and perceived situational influence were reported at a moderate level. Exercise behaviors were reported at a moderate level. In addition, relationship to exercise behaviors demonstrated that self-efficacy, perceived interpersonal influence, perceived emotions, perceived situational influence, perceived benefits, and perceived barriers were significantly positively related to exercise behaviors ($r = 0.729, 0.553, 0.514, 0.374, 0.186$, respectively). Therefore, healthcare providers should encourage exercise activities supported by people who is the leader of the exercise. It is because of exercising with community context as an appropriate time.

Keyword: Perception, Exercise behaviors, Working people

บทนำ

การมีสุขภาพดีทั้งกายและใจเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ซึ่งบุคคลที่มีสุขภาพดีจะสามารถปฏิบัติงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว เป็นเสมือนหนึ่งวิถีทางอันจะนำบุคคลไปสู่ความสุข และความสำเร็ต่าง ๆ ทุกคนจึงจำเป็นต้องรักษาสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสุขภาพที่ดีของคนในชาติเป็นสำคัญ ประเทศที่ประชาชนมีสุขภาพดี มีสติปัญญา มีคุณธรรมและจริยธรรม มีความสามารถในการประกอบอาชีพ เพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ไม่เบียดเบียนและทำร้ายซึ่งกันและกัน ย่อมก่อให้เกิดความสงบสุข⁽¹⁾ อย่างไรก็ตามการมีสุขภาพที่ดีนั้นมิได้หมายความว่าเพียงแต่การไม่เจ็บป่วย หรือปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เมื่อพิจารณาถึงการดำเนินชีวิตของมนุษย์

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันพบว่า วิธีการดำเนินชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี ล้วนส่งผลให้ประชาชนส่วนใหญ่คร่ำเคร่งกับการดำเนินชีวิตประจำวัน มีผลให้พฤติกรรมสุขภาพในด้านต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมรวมถึงละเลยต่อการออกกำลังกายทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม การขาดการเคลื่อนไหวในลักษณะของการออกกำลังกายประจำวัน จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในด้านต่างๆ ตามมา และเมื่อพิจารณาถึงโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทยในอดีตและปัจจุบันมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยในอดีตส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะของโรคติดต่อ เช่น โรคคอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก แต่ในปัจจุบันโรคเหล่านี้มีแนวโน้มลดลงโดยส่วนใหญ่แล้วเป็นโรคไม่ติดต่อ โรคที่เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ตลอดจนโรคเรื้อรังต่างๆ⁽²⁾

ประชาชนวัยทำงานเป็นวัยที่ต้องการประกอบอาชีพเพื่อหารายได้เพื่อมาใช้จ่ายในครอบครัว จะมี

ปัจจัยจากภาวะตึงเครียดในการทำงาน และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องในด้านการบริโภคอาหาร ได้แก่ การบริโภคอาหารเกินพอดี หรือไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง รับประทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ รวมทั้งการขาดการออกกำลังกาย และมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มากขึ้น ทำให้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของโลกและประเทศเกิดจากปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสความเจริญของโลก มีแนวโน้มที่จะส่งผลกระทบต่อมากขึ้นในอนาคต จากการติดตามการเสียชีวิตของประชากรไทยด้วยโรคไม่ติดต่อสำคัญ 5 โรคระหว่างปี 2555-2559 คือ โรคเบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรกระบบทางเดินหายใจอุดกั้น พบว่า การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรระหว่างอายุ 30-69 ปี อัตราการตายสูงสุด คือ โรคหลอดเลือดสมอง เท่ากับ 48.7 ต่อแสนประชากร รองลงมาคือ โรคหัวใจขาดเลือด, โรคเบาหวาน, ภาวะความดันโลหิตสูง และโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง โดยมีอัตราการตาย 32.3 22.3 12.2 และ 11.4 ต่อแสนประชากร ตามลำดับ⁽³⁾ และเมื่ออายุสูงขึ้นการตายจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อจะมีสัดส่วนที่สูงขึ้นตามไปด้วย พฤติกรรมสุขภาพที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย จะมุ่งผลลัพธ์ที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกายของระบบหัวใจ ระบบหลอดเลือด และระบบกล้ามเนื้อ โดยการออกกำลังกายที่มีคุณภาพ และเหมาะสมของบุคคล ย่อมส่งผลให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรง ตลอดจนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบดังกล่าว รวมทั้งลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ซึ่งโรคที่ได้กล่าวข้างต้นจะมีอัตราการป่วยและตายในอัตราที่สูงในประชากรวัยทำงานขึ้นไป⁽⁴⁾ ฉะนั้นประชาชนวัยทำงานจึงควร

ออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง ซึ่งต้องใช้การออกกำลังกายเป็นวิธีที่สำคัญ

จากข้อมูลการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ ประชาชนอายุ 19-60 ปี ในปี 2561 พบว่า ประชาชนวัยทำงานเกิดภาวะโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 34.71 จากตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยการเจาะปลายนิ้ว (Fasting capillary glucose) ร้อยละ 13.78⁽⁵⁾ ฉะนั้นแบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพของ Pender NJ, et al⁽⁶⁾ ซึ่งได้แสดงความสัมพันธ์ระหว่างโมโนทัศน์หลักที่สำคัญ คือ (1) ประสบการณ์ของบุคคล (Individual and characteristics experiences) (2) การรับรู้อารมณ์และความคิดที่เฉพาะกับพฤติกรรม (Behavior-specific cognitions and affect) (3) ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม (Behavior outcome) และ ผู้วิจัยเชื่อว่าการรับรู้อารมณ์และความคิดในการออกกำลังกายจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลในการออกกำลังกาย และ อิทธิพลด้านสถานการณ์ในการออกกำลังกาย ผู้วิจัยจึงได้นำแบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพของ Pender NJ, et al.⁽⁶⁾ มาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยในครั้งนี้ ทั้งนี้ผลของการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี และนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1) เพื่อศึกษาระดับการรับรู้และระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน จังหวัด นครศรีธรรมราช

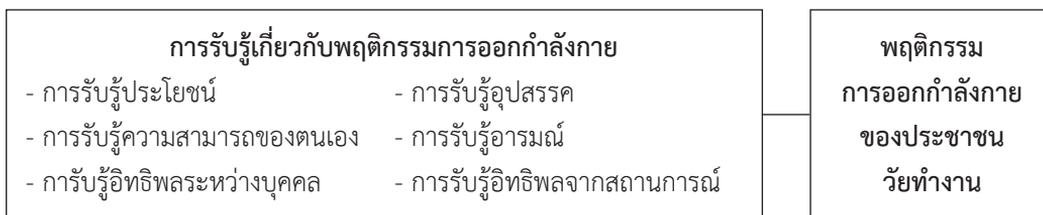
2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน จังหวัดนครศรีธรรมราช

สมมุติฐาน

การรับรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน จังหวัดนครศรีธรรมราช

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของ Pender NJ, et al.⁽⁶⁾ (Health promotion behavior Pender’s model) เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยนำปัจจัยการรับรู้ ความคิดและอารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Behavior-specific cognitions and affect) ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงพรรณนาชนิดภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) ประชากร คือ ประชาชนอายุ 19–60 ปี ที่อยู่จริงในจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 654,436 คน คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรประมาณค่าเฉลี่ย⁽⁷⁾ ระดับความเชื่อมั่น (Confidence level; Z เท่ากับ 1.96) กำหนดระดับของความแปรปรวน (Degree of variability; σ) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้ทบทวนวรรณกรรมและพบว่าการศึกษาการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์⁽⁸⁾ มีค่าเฉลี่ย 2.95 คะแนน และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 ระดับความแม่นยำ (Precision level; e หรือ d) หรือมีความผิดพลาดไม่เกินร้อยละ 5 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 384 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) โดยนำรายชื่ออำเภอตามโซนพื้นที่สาธารณสุขของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งมีทั้งหมด 6 โซน สุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นตัวแทนโซนละ 1 อำเภอ สุ่มโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 1 แห่ง ในอำเภอที่สุ่มได้ จากนั้นจัดทำ

รายชื่อประชาชนที่อยู่ในเขตที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่สุ่มได้มาจับฉลากทีละรายชื่อจนกระทั่งครบตามจำนวนที่ต้องการ

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดของ Pender NJ, et al.⁽⁶⁾ มีทั้งหมด 3 ส่วน คือ 1) ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล 2) ปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และ 3) พฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเนื้อหาประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล ลักษณะคำถามปลายปิด และปลายเปิด มีทั้งหมด 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 เป็นปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อารมณ์ การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล และการรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์ จำนวน 60 ข้อ เป็นคำถามแบบประเมินค่า (Rating scale) ซึ่งมีระดับการวัด 3 ระดับ ตั้งแต่การรับรู้สูงจนถึงการรับรู้ต่ำ แปลผลระดับการรับรู้เป็น 3 ระดับตามแนวคิดของ Best⁽⁹⁾ คือ ระดับสูง (คะแนนเฉลี่ย 2.35–3.00) ระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 1.68–2.34)

และระดับต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00–1.67) สำหรับ
ข้อคำถามเชิงลบจะมีการกลับค่าคะแนน

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นการ
ปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายจำนวน 10 ข้อ
เป็นคำถามแบบประเมินค่า (Rating scale) ซึ่งมีระดับ
การวัด 3 ระดับ ตั้งแต่พฤติกรรมการปฏิบัติสูงจนถึง
พฤติกรรมการปฏิบัติต่ำ แปลผลระดับการปฏิบัติเป็น
3 ระดับ ตามแนวคิดของ Best⁽⁹⁾ คือ ระดับสูง (คะแนน
เฉลี่ย 2.35–3.00) ระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย
1.68–2.34) และระดับต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00–1.67)
สำหรับข้อคำถามเชิงลบจะมีการกลับค่าคะแนน

เครื่องมือได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตาม
เนื้อหา (Content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ
จำนวน 3 ท่าน โดยได้ค่าความตรงตามเนื้อหา (IOC)
ทุกข้ออยู่ในช่วง 0.67–1.00 และทำการทดลองใช้
เครื่องมือ (Try out) กับประชาชนในเขตอำเภอเมือง
จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งเป็นอำเภอที่สุขไม่ได้
ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาชของเครื่องมือได้
เท่ากับ 0.827

สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และสถิติ
Spearman's rank correlation test โดยแปลผลค่า
สัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ (r) ตามแนวคิดของ Bartz⁽¹⁰⁾
คือ ความสัมพันธ์สูงมาก (≥ 0.80) ความสัมพันธ์สูง
(0.60–0.79) ความสัมพันธ์ปานกลาง (0.40–0.59)
มีความสัมพันธ์ต่ำ (0.20–0.39) และความสัมพันธ์
ต่ำมาก (< 0.20)

จริยธรรมการวิจัย

วิจัยในครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
วัตถุประสงค์วิจัย เรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการ
ออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน จังหวัด
นครศรีธรรมราช” ซึ่งได้คำรับรองจากคณะกรรมการ
จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ผ่านการพิจารณาและ

อนุมัติเลขที่การรับรอง Ex-2/ 2562 ลงวันที่ 5
กรกฎาคม 2562

ผลการวิจัย

ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล พบว่า ประชาชน
วัยทำงานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 3 ใน 4 (74.0%)
มีอายุระหว่าง 46–60 ปี มากที่สุด (32.6%) โดย
มีอายุเฉลี่ย 39.0 (SD. = 11.47) ปี อายุต่ำสุด 19 ปี
สูงสุด 60 ปี มีสถานภาพสมรสคู่มากที่สุด (71.1%)
ประมาณครึ่งจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา
ตอนปลาย/ปวช. (45.6%) ประมาณ 1 ใน 3 ประกอบอาชีพ
รับจ้าง (36.7%) มีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง
5,000–10,000 บาท (45.3%) รายได้ต่อเดือนเฉลี่ย
10,716.67 (SD. = 8,634.83) บาท รายได้ต่ำสุด
1,000 บาท รายได้สูงสุด 70,000 บาท

ระดับการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน พบว่า
การรับรู้ในภาพรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง
(50.5%) รองลงมา คือ ระดับสูง และระดับต่ำ (49.0%
และ 0.5%) ตามลำดับ เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่า
การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อารมณ์ และการรับรู้
อุปสรรค ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง (73.7 51.8 และ
51.6%) ตามลำดับ ส่วนการรับรู้อิทธิพลจาก
สถานการณ์ การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล และ
การรับรู้ความสามารถของตนเอง อยู่ในระดับปาน
กลาง (63.8 56.5 และ 48.7%) ตามลำดับ ดังแสดง
ในตารางที่ 1

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐานรายด้าน พบว่า การรับรู้ที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ใน
ระดับสูง ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ (Mean \pm SD. =
2.53 \pm 0.28) และการรับรู้อารมณ์ (2.38 \pm 0.31)
ส่วนการรับรู้ที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่
การรับรู้ความสามารถของตนเอง (2.34 \pm 0.31) การ
รับรู้อุปสรรค (2.33 \pm 0.41) การรับรู้อิทธิพลระหว่าง
บุคคล (2.23 \pm 0.40) และการรับรู้อิทธิพลจาก
สถานการณ์ (2.23 \pm 0.41) ตามลำดับ

ตารางที่ 1 ระดับการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน จังหวัดนครศรีธรรมราช (n = 384)

การรับรู้	ระดับสูง, n (%)	ระดับปานกลาง, n (%)	ระดับต่ำ, n (%)
การรับรู้ประโยชน์	283 (73.7)	101 (26.3)	0 (0.0)
การรับรู้อุปสรรค	198 (51.6)	168 (43.8)	18 (4.7)
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	182 (47.4)	187 (48.7)	15 (3.9)
การรับรู้อารมณ์ที่	199 (51.8)	184 (47.9)	1 (0.3)
การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล	149 (38.8)	217 (56.5)	18 (4.7)
การรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์	118 (30.7)	245 (63.8)	21 (5.5)
ภาพรวม	188 (49.0)	194 (50.5)	2 (0.5)

เมื่อพิจารณารายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเป็น 3 อันดับแรกด้านการรับรู้ประโยชน์ ได้แก่ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน (2.77 ± 0.44) การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น (2.73 ± 0.46) และการออกกำลังกายจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น (2.73 ± 0.45) ตามลำดับ ด้านการรับรู้อุปสรรคมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเป็น 3 อันดับแรก ได้แก่ การมีสุขภาพไม่ดีจึงไม่ออกกำลังกาย (2.45 ± 0.58) การไม่ใช่นักกีฬาจึงไม่ออกกำลังกาย (2.44 ± 0.60) และไม่ออกกำลังกายเพราะไม่มีเพื่อน (2.42 ± 0.62) ตามลำดับ

ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเป็น 3 อันดับแรก ได้แก่ สามารถออกกำลังกายได้ แม้ไม่มีเพื่อน (2.52 ± 0.59) สามารถเลือกประเภทของการออกกำลังกายตามความถนัดได้ (2.42 ± 0.58) และมีการสำรวจร่างกายอยู่เสมอว่าร่างกายต้องแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย (2.38 ± 0.59) ตามลำดับ ด้านการรับรู้อารมณ์ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเป็น 3 อันดับแรก ได้แก่ รู้สึกสนุกสนาน มีความเพลิดเพลินขณะที่ได้ออกกำลังกาย (2.63 ± 0.51) รู้สึกพอใจที่หน่วยงานราชการสนับสนุนการออกกำลังกายอย่างจริงจัง (2.49 ± 0.59) และต้องใช้เวลาในการออกกำลังกายทุกวันถึงแม้จะมีงานยุ่งหรือเหนื่อยจากการทำงาน (2.08 ± 0.59) ตามลำดับ

ด้านการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเป็น 3 อันดับแรก ได้แก่ การออกกำลังกายใกล้บ้านง่ายกว่าเดินทางไปอื่น (2.49 ± 0.57) เพื่อนคนในครอบครัว หรือญาติพี่น้อง มักคอยดูแลเอาใจใส่และสอบถามสุขภาพ (2.31 ± 0.60) และสถานที่ออกกำลังกายมีความเหมาะสม (2.28 ± 0.61) ตามลำดับ ด้านการรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเป็น 3 อันดับแรก ได้แก่ อยากรออกกำลังกายในสถานที่ที่กว้างและโล่งแจ้ง (2.53 ± 0.55) สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย (2.38 ± 0.55) และอยากรออกกำลังกายเมื่อสถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์ต่างๆ พร้อมและเหมาะสม (2.34 ± 0.66) ตามลำดับ

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (53.9%) รองลงมา คือ ระดับสูง (41.4%) และระดับต่ำ (4.7%) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน จังหวัดนครศรีธรรมราช (n = 384)

ระดับ	n (%)
สูง	159 (41.4)
ปานกลาง	207 (53.9)
ต่ำ	18 (4.7)

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง ($r = 0.729$) การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลและการ

รับรู้อารมณ์มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง (0.553 และ 0.514) การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ (0.374 และ 0.374) ส่วนการรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก (0.186) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน จังหวัดนครศรีธรรมราช (n = 384)

ความสัมพันธ์	พฤติกรรมการออกกำลังกาย
การรับรู้ประโยชน์	0.374*
การรับรู้อุปสรรค	0.186*
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	0.729*
การรับรู้อารมณ์	0.514*
การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล	0.553*
การรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์	0.374*

* ค่าสหสัมพันธ์ของ Spearman's rank correlation test

อภิปรายผล

การรับรู้ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแนวคิดของ Pender NJ, et al.⁽⁶⁾ ที่เห็นว่ากรรับรู้พฤติกรรมมีความสำคัญและเป็นแรงจูงใจให้เกิดความมุ่งมั่นในการกระทำพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และเป็นแก่นสำคัญของการทำกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ระบุว่ากรออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรัง เมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่า การรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อารมณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง เนื่องจากประชาชนรับรู้และตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยทราบว่าการออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดี ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ส่งผลต่อศักยภาพในการเคลื่อนไหว อีกทั้งยังรู้สึกว่าการออกกำลังกายจะทำให้เกิดความสุขสานาน และมีความพึงพอใจต่อนโยบายของหน่วยงานราชการที่สนับสนุนและกระตุ้นให้ประชาชนออกกำลังกาย สอดคล้องกับเปรมวดี คฤหเดช และคณะ⁽¹¹⁾ ที่พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ

กรุงเทพมหานคร มีการรับรู้ประโยชน์อยู่ในระดับสูง ส่วนดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ และคณะ⁽¹²⁾ ก็พบว่าการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกายของตำรวจไทย ประมาณครึ่งหนึ่งอยู่ในระดับมาก สำหรับการรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล และการรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ถึงแม้ว่าประชาชนจะมีอุปสรรคในการออกกำลังกายอยู่บ้าง เช่น ไม่มีเวลา แต่ประชาชนก็สามารถออกกำลังกายได้ที่บ้านหรือใกล้บ้าน ตามความถนัดของตนเอง และสามารถออกกำลังกายได้เพียงลำพังโดยไม่มีเพื่อน สอดคล้องกับดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ และคณะ⁽¹²⁾ ที่พบว่า ตำรวจไทยมีการรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนเปรมวดี คฤหเดช และคณะ⁽¹¹⁾ พบว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานครมีการรับรู้ด้านอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน แต่แตกต่างกับการรับรู้สมรรถนะตนเองที่มีการรับรู้อยู่ในระดับสูง

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง (53.9%) ซึ่งใกล้เคียงกับระดับสูง (41.4%) ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะว่า ประชาชนวัยทำงานส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง (36.7%) ซึ่งการประกอบอาชีพของคนกลุ่มนี้จะมีการใช้กล้ามเนื้อในขณะที่ทำงานต่างๆ รวมถึงมีการเดินในระหว่างทำงานก็อาจจะทำให้มีความคิดที่ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย เพราะคิดว่าการทำงานในลักษณะนี้เป็นการทำงานที่ออกกำลังกายอยู่แล้ว อีกทั้งประชาชนวัยทำงานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง หลังจากกลับมาจากการทำงานอาจจะต้องปฏิบัติหน้าที่ในครอบครัว จึงไม่มีเวลาที่จะออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรพีพร ขวัญพร้อม และคณะ⁽¹³⁾ ที่พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์อยู่ในระดับปานกลาง แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของฉวีวรรณ ศรีดาวเรือง และคณะ⁽¹⁴⁾ ที่พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเครียดในชนบทมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายในภาพรวมในระดับปานกลางทุกข้อ ส่วนการศึกษาของชัชชมนต์ ชิระทาน และคณะ⁽¹⁵⁾ ที่พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ อยู่ในระดับมาก

ความสัมพันธ์ของการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนี้ การรับรู้ประโยชน์ พบว่า มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ อาจจะเนื่องมาจากว่า ในปัจจุบันได้มีการณรงค์การออกกำลังกายในทุกรูปแบบจากหน่วยงานต่างๆ ซึ่งประชาชนทราบและตระหนักดีว่าหัวใจสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี คือ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำ ซึ่งการออกกำลังกายมีความจำเป็นและมีประโยชน์ก่อให้เกิดความสุข ความสดใสร่างกายมีชีวิตชีวา เพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย เพิ่มความผาสุก ลดภาวะทุพพลภาพที่อาจจะเกิดขึ้นกับโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือด เป็นต้น อีกทั้งการออกกำลังกายยังทำให้มีชีวิตรื่นยาว ช่วยลดความเครียด ทำให้อารมณ์ดี นอนหลับง่าย⁽¹⁶⁾

ซึ่งเหล่านี้คือประโยชน์ในการออกกำลังกายต่อสุขภาพ จากการตอบแบบสอบถามของประชาชนวัยทำงานก็พบว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน (Mean \pm SD. = 2.77 \pm 0.44) ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทำให้อ่อนหลับได้ดีขึ้น (2.73 \pm 0.46) และทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น (2.73 \pm 0.45) ซึ่งความคิดเห็นดังกล่าวอยู่ในระดับสูง แต่ก็ยังมีประเด็นที่ยังมีความเห็นที่ไม่ถูกต้องและมีการรับรู้ในระดับต่ำ เช่น ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจควรออกกำลังกายมากกว่าคนที่ไม่มีสุขภาพแข็งแรง (2.03 \pm 0.66) และการออกกำลังกายเหมาะสมสำหรับคนที่ไม่มีสุขภาพดีเท่านั้น (2.00 \pm 0.70) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุจิต ไตรประคอง และคณะ⁽⁶⁾ ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

การรับรู้อุปสรรค พบว่า มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำมาก ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่า หากการรับรู้ถึงสิ่งที่เป็นอุปสรรค มีการขัดขวางหรือทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นไม่ได้ เช่น ความยุ่งยากในการกระทำ เวลา ความไม่สะดวกสบาย ความไม่พร้อม หรือขาดโอกาสในการปฏิบัติ เมื่อใดก็ตามที่บุคคลมีความพร้อมที่จะกระทำ และมีอุปสรรคสูงก็มีแนวโน้มที่จะไม่ปฏิบัติ สำหรับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างในการออกกำลังกายมีความเห็นว่า ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีหรือไม่ เป็นนักกีฬาหรือไม่ ก็สามารถที่จะออกกำลังกายได้ โดยไม่ได้เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน ส่วนในเรื่องของเวลาหรือเพื่อนขณะออกกำลังกาย อาจจะส่งผลต่อการออกกำลังกายบ้าง แต่ก็ไม่ใช่อุปสรรคในการออกกำลังกายเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุจิต ไตรประคอง และคณะ⁽⁶⁾ ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

การรับรู้ความสามารถของตนเอง พบว่า มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับสูง อาจจะเป็นเพราะว่า ในปัจจุบันมีการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบ เช่น การวิ่ง การเดิน การเต้นแอโรบิก การปั่นจักรยาน หรือการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ อาทิ ฟุตบอล ฟุตซอล ตะกร้อ เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละประเภท ประชาชนสามารถที่จะเลือกออกกำลังกายตามประเภทที่ตนเองถนัดได้ โดยไม่จำเป็นต้องรวมทีมกัน และสามารถที่จะออกกำลังกายตามสถานที่ที่ตนเองเลือกได้ด้วย เช่น บริเวณบ้าน สนามกีฬา สวนสาธารณะ หรือแม้กระทั่งฟิตเนส และประชาชนวัยทำงานยังรับรู้ดีกว่าหากไม่ได้ออกกำลังกายจะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ได้ง่าย จึงมีการออกกำลังกายมากขึ้น และจำเป็นต้องดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุดจิต ไตรประคอง และคณะ⁽⁶⁾ ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เช่นเดียวกับการศึกษาของสุวิสา ปานเกษม⁽¹⁷⁾ ที่พบว่า การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม สามารถส่งเสริมให้หญิงมีครรภ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ได้

การรับรู้อารมณ์ พบว่า มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง โดยประชาชนวัยทำงานมีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายทำให้รู้สึกสนุกสนาน และเพลิดเพลินในขณะที่ออกกำลังกาย (2.63 ± 0.51) รู้สึกว่าสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ขึ้นเมื่อได้ออกกำลังกาย (2.60 ± 0.54) และยังมีความเห็นว่าหน่วยงานราชการมีการสนับสนุนการออกกำลังกายอย่างจริงจัง (2.49 ± 0.59) ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของกระทรวงสาธารณสุขตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ที่มีเป้าหมายให้คนไทยทุกช่วงวัยมีสุขภาพแข็งแรง ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ และสนับสนุนนโยบายสาธารณะ

ที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม⁽³⁾ และประชาชนวัยทำงานยังหาเวลาในการออกกำลังกายแม้ว่าจะยุ่งหรือเหนื่อยมาจากการทำงาน แต่ก็หยุดเมื่อมีอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Pender NJ, et al.⁽¹⁸⁾ ที่กล่าวไว้ว่า ความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และหลังการกระทำพฤติกรรมสุขภาพ โดยอารมณ์และความรู้สึกจะผ่านการตัดสินใจและเก็บไว้ในความทรงจำ และนำมาใช้ประกอบกระบวนการคิดเมื่อบุคคลปฏิบัติพฤติกรรมนั้นในเวลาต่อมา

การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล พบว่า มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง จะเห็นได้ว่าหากบุคคลได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างหรือมีแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย เช่น เพื่อน ญาติ หรือบุคคลในบ้าน ก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและจะมีการออกกำลังกายที่มากขึ้น ถึงแม้ว่าสถานที่ในการออกกำลังกายจะไม่เหมาะสมหรือไม่มีผู้นำในการออกกำลังกายก็ตาม แต่ก็ยังออกกำลังกาย โดยเลือกที่จะออกกำลังกายใกล้บ้านมากกว่าการเดินทางไปที่อื่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุดจิต ไตรประคอง และคณะ⁽⁸⁾ ที่พบว่า การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

การรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์ พบว่า มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ ถึงแม้ว่าสถานที่หรือสถานการณ์จะไม่อำนวยต่อการออกกำลังกาย แต่ประชาชนวัยทำงานก็จะสามารถเลือกสถานที่ในการออกกำลังกาย โดยจะเลือกที่โล่งแจ้ง และสถานที่ที่มีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกาย ประชาชนเลือกที่จะออกกำลังกายใกล้บ้าน สามารถที่จะออกกำลังกายคนเดียวได้หากไม่มีผู้ที่ออกกำลังกายประเภทเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Pender NJ, et al.⁽¹⁸⁾ ที่กล่าวไว้ว่า สถานการณ์จะมีอิทธิพล

ต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม เป็นการรับรู้และความคิดของบุคคลต่อสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมหรือขัดขวางต่อการปฏิบัติกาส่งเสริมสุขภาพ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

1) การรับรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานทุกด้าน โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีความสัมพันธ์ในระดับสูง ซึ่งมีการออกกำลังกายตามประเภทที่ถนัด และสามารถออกกำลังกายได้แม้ไม่มีเพื่อน ฉะนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ชุมชนจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยชุมชนเอง

2) สำหรับการรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำมาก ฉะนั้นเพื่อให้มีการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง จึงควรให้มีแกนนำในชุมชนเพื่อที่จะออกกำลังกายได้ตามช่วงเวลาที่เหมาะสมตามบริบทของชุมชนเอง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาและพัฒนาแบบการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามวิถีชีวิตของประชาชน ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต อีกทั้งการมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชนทำให้สามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการดำเนินงานการออกกำลังกายอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

1. Wasi P. Complete well-being in Moh-Chao-Ban. August, 2008. Bangkok; 2008. (In Thai)
2. Ekkaphakorn W. Thai people' health survey by physical examination, 5th Time B.E. 2014. Nonthaburi: Health Systems Research Institute; 2014. (In Thai)

3. Bureau of non-communicable Disease Ministry of Public Health. Report 2017. Nonthaburi, 2017. (In Thai)
4. Department of Health Ministry of Public Health. Exercise in working people. Nonthaburi; Printing and Shipping Organization Phatduphan; 2015. (In Thai)
5. Provincial Health Office Nakhon Si Thammarat. Report 2018. Nakhon Si Thammarat, 2018. (In Thai)
6. Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. Health promotion in nurse practice (6th Edition). Pearson Education LTD: The United States of America, 2011.
7. Chaimay B. Sample size determination in descriptive study in public health. Thaksin Journal 2013; 16(2): 9-18. (In Thai)
8. Triprakong S, Sangmanee W, Thavalphasit K. Factors influencing exercise behavior of nursing department personal in Songklanagarind Hospital. The Journal of Faculty of Nursing Burapha University 2012; 20(2): 75-92. (In Thai)
9. Best JW. Research in education (3rd Edition). Englewod cliffs: N.J. Prentice-Hall, 1977.
10. Bartz AE. Basic statistical concepts. (4th Edition). New Jersey: Prentice-Hall, 1999.
11. Karuhadej P, Dangthongdee S, Changchenvate C, Maungtoug N, Rakkarn J. Perceived exercise behavior in people who exercise at public parks, Bangkok. Vajira Medical Journal: Journal of Urban Medicine 2019; 63(6): 455-466. (In Thai)

12. Wattanakitkrileart D, Saneha C, Panitrat R, Suvarnarong K, Suebsuk P, Kedcham D. Factors influencing health promotion behaviors of thai police officers. *Journal of Nursing Science* 2011; 29 (Supp12): 133-142. (In Thai)
13. Khwanprom R, Chareonsanti J, Sriarporn P. Health literacy and exercise behaviors among pregnant women. *Nursing Journal* Volume 2021; 48(1): 210-221. (In Thai)
14. Sridawruang C, Worawong C, Sriyasak A, Howham C, Manassatchakun P. Relationships between knowledge, attitude and behavior toward food consumption and physical exercises among rural overweight middle-aged adults. *Regional Health Promotion Center 9 Journal* 2020; 14(35): 464-482. (In Thai)
15. Khirathan C, Yamngamlua W, Onsiri S. Exercise behavior of Thai citizen in Bang Phli District, Samut Prakan Province. *Journal of Health, Physical Education and Recreation* 2020; 46(2): 46-55. (In Thai)
16. Noosorn N. Health promotion in community: Concepts and practice. Bangkok; Chulalongkorn University Printing House, 2010. (In Thai)
17. Parnkasem S. Effect of a self-efficacy enhancement and social support program on exercise behavior among pregnant women. *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2013; 14(2): 35-47. (In Thai)
18. Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. Health promotion in nursing practice. (4th Edition). Upper Saddl River, NJ: Pearson; 2002.