



ปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

สมภพ ห่วงทอง¹ และ สุทธิศักดิ์ สุริรักษ์²

¹สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี

²วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี

(วันที่รับบทความ : 20 พฤษภาคม 2564 ; วันที่แก้ไข : 10 มิถุนายน 2564 ; วันที่ตอบรับ : 24 มิถุนายน 2564)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำปี 2563 จำนวน 151 คน จาก สำนักงานสาธารณสุขอำเภอกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอบ้านคา และโรงพยาบาลบ้านคา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้แก่ 1.ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม 2.สอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 36 ข้อ และ 3.คำถามปลายเปิด ทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.86 การวิเคราะห์ข้อมูล คือ แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทั้งภายนอกและภายในของเพศชายและเพศหญิงโดยการทดสอบ t-test Independent

ผลการวิจัยพบว่าสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขปัจจัยภายในของเพศชายและเพศหญิงพบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\mu=3.97$, $\sigma=0.48$) และพิจารณารายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ท่านมีสมรรถภาพที่ดี สมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ปัจจัยภายนอกของเพศชายและเพศหญิง พบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\mu=3.57$, $\sigma=0.60$) และพิจารณารายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ หน่วยงานของท่านมีนโยบายในการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำทุกปี (ปีละ 1 ครั้ง) ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระหว่างเพศชายและเพศหญิงโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=4.60$) ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระหว่าง 2 หน่วยงานพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=4.23$)

คำสำคัญ : ปัจจัย, สมรรถภาพทางกาย, เจ้าหน้าที่สาธารณสุข



Factors affecting on Physical Fitness of Public Health Officers

Sompob Huangtong¹ and Sutthisak surirak²

¹Ban Kha District Public Health Office Ratchaburi Province

²Sirindhorn College of Public Health Suphanburi

Abstract

The purpose of this research was to study and compare factors affecting on physical fitness of Public Health Officers. The target population in this research were the health officers for the year 2020. Of 151 were the target populations from the two official agencies consisted of Health Promoting Hospital in Ban Kha District and Ban Kha Hospital. The research instruments were questionnaires of factors affecting on physical fitness of health officers that consisted of 3 parts: 1) information on the health officers, 2) questions on factors affecting on physical fitness (36 items), and 3) an open-ended question). The reliability was that Cronbach was 0.86. The data analyses were percentage, mean, standard deviation, and t-test independent

The results found that physical fitness of male and female are overall highest average mean and standard deviations of ($\mu = 3.97$, $\sigma = 0.48$). The item with the highest average was regular exercise. Physical fitness of public health officers, the external factors of male and female are overall highest average mean and standard deviations of ($\mu = 3.57$, $\sigma = 0.60$), the item with the highest average is that the agency had a policy of having a fitness test for public health officers annually. Comparisons between male and female overall are significant level .05 ($t = 4.60$). The results of comparison of differences in physical fitness of health workers between the two agencies showed a statistically significant difference at the .05 level ($t = 4.23$).

Keyword : Factors, Physical Fitness, Public health officers

* Corresponding author : Sompob13@hotmail.com , เบอร์โทรศัพท์ 081-8801525



บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ได้ให้ความสำคัญในการเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ เพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีตลอดช่วงชีวิตโดยมีเป้าหมายให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งได้กำหนดตัวชี้วัด ได้แก่ ประชากรอายุ 15-79 ปีมีภาวะน้ำหนักเกินลดลง ประชาชนเล่นกีฬาและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพิ่มขึ้น และรายจ่ายสุขภาพทั้งหมดไม่เกินร้อยละ 5 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ โดยมีแนวทางการพัฒนาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพและให้ทุกภาคส่วนคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพ โดยการส่งเสริมให้คนมีกิจกรรมทางสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย ทั้งรูปแบบการออกกำลังกายโภชนาการที่เหมาะสม และสนับสนุนให้ชุมชนมีการบริหารจัดการพื้นที่สาธารณะ สิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา (Office of the National Economic and Social Development Board, 2017) นอกจากนี้ การสร้างเสริมสุขภาพได้ถูกบัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 มาตรา 71 ระบุว่า รัฐพึงเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวอันเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของสังคมจัดให้ประชาชนมีที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสม ส่งเสริมและพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรงและมีจิตใจเข้มแข็ง รวมถึงตลอดทั้งส่งเสริมและพัฒนากีฬาให้ไปสู่ความเป็นเลิศและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน (Constitution of the Kingdom of Thailand, 2017) ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Goals) ของสหประชาชาติโดยในเป้าหมายที่ 3 ได้กล่าวถึงการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี กล่าวคือ เป็นการรับรองการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของทุกคนในทุกช่วงอายุ (United nations, 2015)

จากการสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย พบว่า คนไทยเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายร้อยละ 26.1 โดยผู้ชายมีอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสูงกว่าผู้หญิงเล็กน้อย ร้อยละ 27.4 และ 25.0 ตามลำดับ กรุงเทพมหานครมีอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสูงกว่าภาคอื่นๆ ร้อยละ 31.5 และพบว่าร้อยละ 38.9 ของผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนิยมใช้บริเวณบ้านเป็นสถานที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย รองลงมาคือ สนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 17.9 และสวนสาธารณะ ร้อยละ 13.9 (National Statistical Office, 2015) และผลการสำรวจการใช้เวลาของประชากร พบว่า คนไทยใช้เวลาในการดูแลและการดำเนินชีวิตส่วนบุคคล ได้แก่ การรับประทานอาหารหรืออาหารว่าง การนอนและการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล เฉลี่ยวันละ 12.57 ชั่วโมง ใช้เวลาเพื่อการทำงานและการเรียนรู้ เฉลี่ยวันละ 7.70 ชั่วโมง และใช้เวลาว่างเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ เฉลี่ยวันละ 4.25 ชั่วโมง เมื่อพิจารณาถึงประเภทกิจกรรมย่อยของการใช้ว่าง พบว่า ประชาชนใช้เวลาในการเล่นกีฬาและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องเฉลี่ยวันละ 1.34 ชั่วโมง (National Statistical Office, 2015)

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เสริมสมรรถภาพทางกายทุกด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน นอกจากนี้ยังสามารถช่วยป้องกันโรคต่างๆ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสมรรถภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวานและโรคข้อต่อเสื่อมสภาพอย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมายการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจึงขึ้นอยู่กับ



จุดมุ่งหมายลักษณะความต้องการฝึกฝนว่าเล่นเพื่อสุขภาพหรือเล่นเพื่อการแข่งขัน อีกทั้งยังมีปัจจัยสำคัญที่ต้องพิจารณา คือ วัย เพศ สภาพร่างกาย และจิตใจ (CharoenTass chintaseree, 2016)

ดังนั้นร่างกายจึงมีความสำคัญดังนั้นการที่จะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขอนามัยที่ดี มีสมรรถภาพทางกายที่ดีที่สำคัญที่สุดคือตัวเอง จำเป็นต้องมีวินัยในตัวเอง สิ่งที่น่าจะปฏิบัติคือการเปลี่ยนแปลงวิธีการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะบุคคลที่อยู่อาศัยในเมืองหรือในสังคมยุคสมัยใหม่ โอกาสที่ต้องออกแรงหรือใช้กำลังภายในชีวิตประจำวันนับมีน้อยมาก ชีวิตการเป็นอยู่ส่วนใหญ่มักจะเต็มไปด้วยความสะดวกสบายด้วยเครื่องทุ่นแรงต่างๆ หรือสิ่งของที่อำนวยความสะดวกให้เราโดยไม่ต้องเดินทางไปไกล และปัจจุบันนี้โลกได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตอย่างมากมาย ส่งผลให้คนส่วนใหญ่ในการดำเนินชีวิตในสังคมจนลืมนึกถึงในสุขภาพของตนเอง ล้วนแล้วแต่ส่งผลให้มีปัญหาสุขภาพทางด้านต่างๆตามมา

การมีสุขภาพที่ดีนั้นไม่ได้หมายถึงการมีน้ำหนักส่วนสูงตรงตามเกณฑ์มาตรฐาน หากแต่อยู่ที่เราใส่ใจดูแลสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วย ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายดีไม่จำเป็นว่าจะมีรูปร่างผอมหรืออ้วนเสมอไป สุขภาพร่างกายที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับที่การดูแลเอาใจใส่ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ถูกสุขลักษณะทางโภชนาการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง มีหลายเหตุผลที่บุคคลจะออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย หรือเลิกออกกำลังกาย เหตุผลดังกล่าวเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ การแนะนำบุคคลที่ไม่ออกกำลังกายให้หันมาก่อออกกำลังกายอาจเป็นเรื่องยาก ขณะเดียวกันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายที่จะทำให้ผู้ฟังเริ่มออกกำลังกายรักการออกกำลังกาย ดังนั้น การทราบปัจจัยที่มีผลทำให้บุคคลออกกำลังกาย ไม่ออกกำลังกายตลอดไป และเลิกออกกำลังกาย จะมีส่วนสำคัญในการสร้างเสริมการออกกำลังกาย (Wissanu Somya (2013: 4)

สมรรถภาพทางกายจะดีขึ้นได้จากการออกกำลังกายเป็นประจำ มีปัจจัยหลายประการที่ส่งผลให้บุคคลไม่ออกกำลังกายและมีผลต่อสุขภาพและสมรรถภาพตามมา เช่น บุคคลส่วนใหญ่ทำงานหนักไม่มีเวลาดูแลสุขภาพ และเหนื่อยจากการทำงานจึงไม่ออกกำลังกาย แต่ความจริงขึ้นอยู่กับการบริหารจัดการเวลามากกว่า บางส่วนคิดว่าการออกกำลังกายทำให้ร่างกายเหนื่อยล้าจนไม่อยากจะทำกิจกรรมอย่างอื่นอีกต่อไป แต่ในความเป็นจริงแล้ว การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างร่างกายให้มีความอดทน แข็งแรง มีสุขภาพจิตดี ทำให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีส่วนช่วยในการกระตุ้นระบบการทำงานของร่างกาย ดังนั้นผู้ที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงได้นั้นจึงต้องอาศัยการออกกำลังกายเป็นประจำ และมีวินัยในการออกกำลังกาย

ดังนั้นในยุคปัจจุบันเรื่องสมรรถภาพทางกายจึงไม่ได้เกี่ยวข้องกับนักเรียน ครู อาจารย์ทางพลศึกษาเหมือนในอดีตที่ผ่านมาเท่านั้น แต่จะเกี่ยวข้องกับประชาชนทั่วไป แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตำรวจ ทหาร หรืออาชีพอื่นๆ ดังจะเห็นได้จากในระยะ 10 ปีที่ผ่านมา กระทรวงสาธารณสุขได้ให้ความสนใจในเรื่องนี้มากขึ้น มีการจัดตั้งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพหรือ สสส. มีการจัดตั้งกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้น ซึ่งหน่วยงานหรือองค์กรดังกล่าวมีบทบาทในการรณรงค์ส่งเสริมให้คนไทยทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพมีการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสุขภาพโดยรวม และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี



ก็มีนโยบายในการส่งเสริมให้บุคลากรในสังกัดทุกระดับ ทั้งระดับตำบล ระดับอำเภอ และระดับจังหวัด มีการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่ดี เนื่องจาก บุคลากรสาธารณสุขเป็นผู้ที่ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและรักษาสุขภาพโดยตรง การเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะช่วยให้มีความสามารถในการใช้แรงกายปฏิบัติงานในแต่ละวันหรือปฏิบัติงานในยามฉุกเฉิน ได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วยังแสดงถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีในการใส่ใจดูแลสุขภาพอีกด้วย

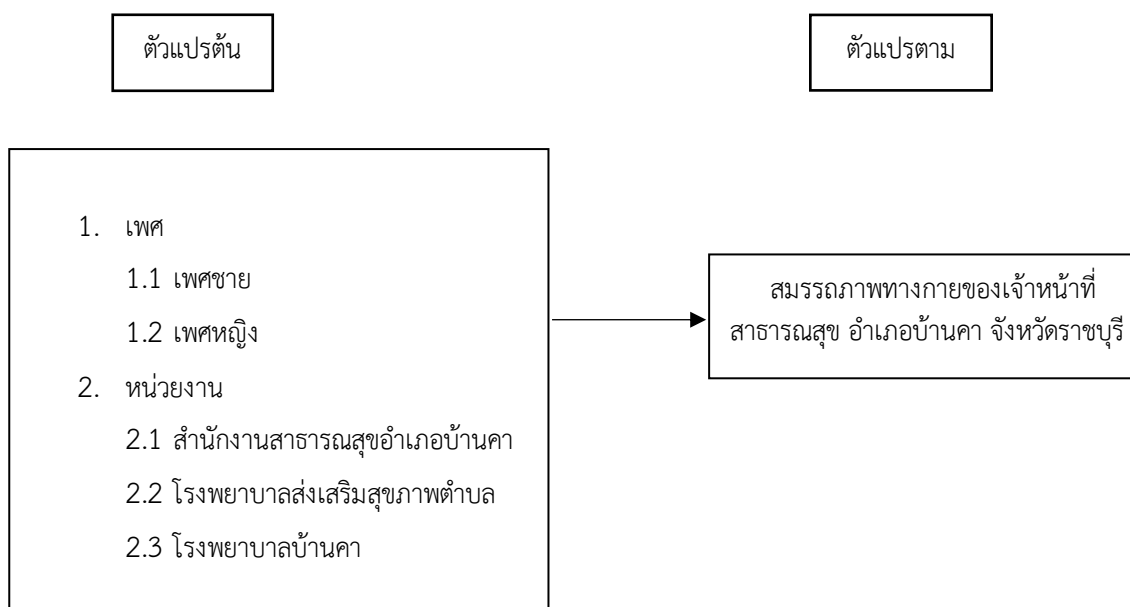
จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาเบื้องต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี เพื่อนำไปสู่การพัฒนาปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ อีกทั้งจะส่งเสริมการฝึกฝนการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลให้มีสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสม ตลอดจนช่วยปลูกฝังให้รักการออกกำลังกายและมีสุขภาพดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระหว่างเพศชายและเพศหญิง
3. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่ระหว่างหน่วยงาน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี ได้ดังนี้





ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นรูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ประเภทของการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ในลักษณะของการวิจัยเพียงครั้งเดียว (One Shot Case Study) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระหว่างเพศชายและเพศหญิงและเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระหว่างหน่วยงาน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทั้งหมดในอำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี ประจำปี 2563 จำนวนทั้งหมด 151 คน เป็นชาย 41 คน และหญิง 110 คน จาก 3 หน่วยงาน ประกอบด้วย สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านคา จำนวน 10 คน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอบ้านคา ทั้ง 9 แห่ง จำนวน 38 คน และโรงพยาบาลบ้านคา จำนวน 103 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีทั้งหมด 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานะภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ข้อคำถามซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จาก มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 36 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ ด้านปัจจัยภายในและ ปัจจัยภายนอก และตอนที่ 3 มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบประเมินแบบสอบถามตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) เพื่อให้เข้ากับบริบท เหตุการณ์ในปัจจุบัน โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ซึ่งข้อคำถามแต่ละข้อจะต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.87 – 1.00 และมีความเหมาะสมต่อการนำมาใช้กับประชากร อื่นหากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่ามีข้อคำถามบางข้อต้องแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้เป็นไปตามบริบท ผู้วิจัยจะดำเนินการแก้ไข ปรับปรุงก่อนนำไปใช้กับประชากร

แล้วจึงนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 มาทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ในอำเภอสวนผึ้งซึ่งมีจำนวนเจ้าหน้าที่ใกล้เคียงกัน เพื่อความชัดเจนและข้อคำถามไม่กำกวม ตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86



การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอโครงร่างวิจัยเพื่อขอจริยธรรมจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี จากนั้นผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์และการพิทักษ์สิทธิแก่กลุ่มตัวอย่าง แล้วจึงนำแบบสอบถามไปให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทั้ง 2 หน่วยงาน จำนวน 151 คน ทั้งนี้ภายหลังประชากรที่ศึกษาส่งแบบสอบถามคืน ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนทั้งหมด จำนวน 151 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ดังนี้

1. แจกแจงความถี่ (f) และค่าร้อยละ (%) ของข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของข้อมูลที่ได้รับ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยการทดสอบค่า t ที่ (t-test Independent) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลของแบบสอบถาม ตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบ ความเรียง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้คำนึงถึงสิทธิของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทั้ง 2 หน่วยงานในอำเภอบ้านคา จึงได้ชี้แจงหลักการและเหตุผลในการศึกษาที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อำเภอบ้านคาโดยได้ผู้วิจัยแนะนำตนเอง แจ้งวัตถุประสงค์ การทำวิจัยและขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการให้ข้อมูลที่ตรงตามความเป็นจริงและแจ้งกลุ่มตัวอย่างว่าในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลนี้เป็นความลับไม่มีการระบุชื่อและรายงานการวิจัยจะเสนอผลโดยรวมและกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการปฏิเสธเข้าร่วมในการให้ข้อมูลในการวิจัย

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

ตาราง 1 ค่าความถี่และร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 151)

รายการ	N	%
เพศ		
ชาย	41	27.15
หญิง	110	72.85



ตารางที่ 1 ค่าความถี่และร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 151) (ต่อ)

รายการ	N	%
อายุ		
17 ปี – 21 ปี	1	0.66
22 ปี – 26 ปี	19	12.58
27 ปี – 31 ปี	29	19.21
32 ปี – 36 ปี	33	21.85
37 ปี – 41 ปี	26	17.22
42 ปี – 46 ปี	12	7.95
47 ปี – 51 ปี	13	8.61
52 ปีขึ้นไป	18	11.92
หน่วยงาน		
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านคาและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในอำเภอบ้านคา	48	31.79
โรงพยาบาลบ้านคา	103	68.21
สถานภาพ		
โสด	54	35.76
สมรส	94	62.25
หย่าร้าง	3	1.99
ประสบการณ์การทำงาน		
ต่ำกว่า 5 ปี	27	17.88
6 ปี – 10 ปี	36	23.84
11 ปี – 15 ปี	31	20.53
15 ปีขึ้นไป	57	37.75
ความถี่ในการออกกำลังกาย		
ไม่เคยออกกำลังกาย	11	7.29

**ตารางที่ 1** ค่าความถี่และร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 151) (ต่อ)

รายการ	N	%
1 ครั้งต่อสัปดาห์	47	31.13
2 ครั้งต่อสัปดาห์	32	21.19
3 ครั้งต่อสัปดาห์	24	15.89
มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์	37	24.50

จากตาราง 1 พบว่าประชากรเป้าหมายทั้งหมดมี 151 คน เป็นชาย จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 27.15 และเป็นหญิง จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 72.85 อายุตั้งแต่ 17-21 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.66 อายุตั้งแต่ 22-26 ปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 12.58 อายุตั้งแต่ 27-31 ปี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 19.21 อายุตั้งแต่ 32-36 ปี จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 21.85 อายุตั้งแต่ 37-41 ปี จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 17.22 อายุตั้งแต่ 42-46 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 7.95 อายุตั้งแต่ 47-51 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 8.61 อายุ 52 ปีขึ้นไป จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 11.92 หน่วยงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในอำเภอบ้านคา ประกอบด้วย สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ บ้านคาและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในอำเภอบ้านคา จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 31.79 และโรงพยาบาลบ้านคา จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 68.21 สถานภาพโสด จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 35.76 สมรส จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 62.25 หย่าร้าง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.99 ประสบการณ์การทำงานต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 17.88 ทำงานตั้งแต่ 6-10 ปี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 23.84 ทำงานตั้งแต่ 11-15 ปี จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 20.53 ทำงานตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 37.75 ความถี่ในการออกกำลังกาย ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7.29 ออกกำลังกาย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 31.13 ออกกำลังกาย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 21.19 ออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 15.89 ออกกำลังกาย มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 24.50

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาหาค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ด้านปัจจัยภายใน (N = 151)

ปัจจัยภายใน	μ	σ	ระดับ
1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ท่านมีสมรรถภาพทางกายที่ดี	4.50	.68	มากที่สุด
2. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง	4.43	.60	มาก
3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้	4.30	.72	มาก



ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ด้านปัจจัยภายใน (N = 151) (ต่อ)

ปัจจัยภายใน	μ	σ	ระดับ
4. การออกกำลังกายสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาได้	4.33	.63	มาก
5. การออกกำลังกายทำให้ระบบไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อและระบบอื่น ๆ แข็งแรงขึ้น	4.45	.63	มาก
6. ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้มีอัตราการเจ็บป่วยน้อยลง	4.30	.70	มาก
7. ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้รูปร่างดี สุขภาพดี และมีกล้ามเนื้อสวยงาม	4.45	.66	มาก
8. อายุส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของท่าน	3.94	.96	มาก
9. อายุต่างกันมีการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันซึ่งส่งผลให้สมรรถภาพทางกายต่างกัน	3.85	.97	มาก
10. อายุมากมีแนวโน้มทำให้สมรรถภาพทางกายของท่านลดลงเนื่องจากออกกำลังกายน้อยลง	3.76	.98	มาก
11. เพศเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย	3.34	1.03	ปานกลาง
12. เพศชายและเพศหญิงส่งผลทำให้สมรรถภาพทางกายแตกต่างกัน	3.51	.93	มาก
13. ขนาดของรูปร่างทางพันธุกรรมมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย	3.49	.95	ปานกลาง
14. บุคคลที่มีรูปร่างอ้วนเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย จึงทำให้สมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำ	3.59	1.02	มาก
15. การเลือกรับประทานอาหารเป็นปัจจัยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของท่าน	4.15	.76	มาก
16. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีผลทำให้สมรรถภาพทางกายของท่านลดลง	4.19	.85	มาก
17. การสูบบุหรี่มีผลทำให้สมรรถภาพทางกายของท่านลดลง	4.30	.72	มาก
18. การพักผ่อนอย่างเต็มที่ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของท่านให้ดีขึ้น	4.49	.58	มาก
19. การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของท่านให้ดีขึ้น	4.20	.72	มาก
20. รายได้ต่อเดือนของท่านเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายซึ่งส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพทางกาย	2.93	1.21	ปานกลาง
21. ท่านมีโรคประจำตัวซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของท่าน	2.81	1.18	ปานกลาง
รวม	3.97	.48	มาก



จากตาราง 2 พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ด้านปัจจัยภายใน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.97, \sigma = 0.48$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ท่านมีสมรรถภาพที่ดี ($\mu = 4.50, \sigma = 0.68$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ 3 อันดับแรก คือ การพักผ่อนอย่างเต็มที่ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของท่านให้ดีขึ้น ($\mu = 4.49, \sigma = 0.58$) การออกกำลังกายทำให้ระบบไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อและระบบอื่นๆ แข็งแรงขึ้น ($\mu = 4.45, \sigma = 0.63$) และท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้รูปร่างดี สุขภาพดี และมีกล้ามเนื้อสวยงาม ($\mu = 4.45, \sigma = 0.65$)

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ด้านปัจจัยภายนอก (N = 151)

	ปัจจัยภายนอก	μ	σ	ระดับ
1.	หน่วยงานของท่านมีนโยบายในการทดสอบสมรรถภาพทางกายข้าราชการเป็นประจำทุกปี (ปีละ 1 ครั้ง)	4.11	.94	มาก
2.	หน่วยงานของท่านมีการส่งเสริมให้ข้าราชการออกกำลังกายทุกวันพุธ เวลา 15.30 น. เป็นต้นไป	3.67	1.00	มาก
3.	หน่วยงานของท่านมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในหน่วยงานเป็นประจำทุกปี	4.01	.96	มาก
4.	สมรรถภาพทางกายของท่านมีผลต่อการปรับเปลี่ยนบำเหน็จ ความดีความชอบประจำปี ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ท่านต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ	3.13	1.12	ปานกลาง
5.	ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายส่งผลต่อการเลื่อนตำแหน่งของท่าน	3.15	1.00	ปานกลาง
6.	หน่วยงานมีสถานที่ที่ออกกำลังกายกลางแจ้งได้มาตรฐานและปลอดภัยบริการกับข้าราชการ	3.75	.95	มาก
7.	หน่วยงานมีสถานที่ที่ออกกำลังกายในร่มได้มาตรฐานและปลอดภัยให้บริการแก่ข้าราชการ	3.71	1.12	มาก
8.	มีอุปกรณ์ในการบริการออกกำลังกายที่เพียงพอแก่ข้าราชการ	3.51	1.07	มาก
9.	มีบุคลากรให้คำแนะนำและคอยบริการในการออกกำลังกาย	2.86	1.11	ปานกลาง
10.	ครอบครัวมีส่วนผลักดันให้ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอซึ่งส่งผลให้ท่านมีสมรรถภาพทางกายดี	3.57	.92	มาก
11.	เพื่อนร่วมงานของท่านมีส่วนผลักดันในการออกกำลังกาย เนื่องจากต้องทำงานทดสอบสมรรถภาพทางกายเช่นกัน	3.55	.99	มาก
12.	การออกกำลังกายกับเพื่อนร่วมงานทำให้ท่านสนุกสนานและออกกำลังกายสม่ำเสมอซึ่งมีผลต่อสมรรถภาพทางกายของท่าน	4.06	.86	มาก



ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ด้านปัจจัยภายนอก (N = 151) (ต่อ)

ปัจจัยภายนอก	μ	σ	ระดับ
13. สภาพอากาศร้อนเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายซึ่งทำให้ท่านไม่ยอมออกกำลังกายซึ่งจะส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของท่าน	3.57	1.06	มาก
14. ภาระงานของท่านมีผลกระทบต่อสมรรถภาพทางกาย	3.26	1.11	มาก
15. ข้าราชการที่ปฏิบัติหน้าที่นอกสถานที่หรือภาคสนามจะมีสมรรถภาพทางกายดีกว่าข้าราชการที่ปฏิบัติงานในสำนักงาน	3.61	1.00	มาก
รวม	3.57	.60	มาก

จากตาราง 3 พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขด้านปัจจัยภายนอกของเพศชายและเพศหญิงโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.57, \sigma = 0.60$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก คือ หน่วยงานของท่านมีนโยบายในการทดสอบสมรรถภาพทางกายข้าราชการเป็นประจำทุกปี (ปีละ 2 ครั้ง) ($\mu = 4.11, \sigma = 0.94$) การออกกำลังกายกับเพื่อนร่วมงานทำให้ท่านสนุกสนานและออกกำลังกายสม่ำเสมอซึ่งมีผลต่อสมรรถภาพทางกายของท่าน ($\mu = 4.06, \sigma = 0.86$) และหน่วยงานของท่านมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในหน่วยงานเป็นประจำทุกปี ($\mu = 4.01, \sigma = 0.96$)

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระหว่างเพศชายและเพศหญิง (N = 151)

รายการ	ชาย (n=41)		หญิง (n=110)		t	p
	μ	σ	μ	σ		
ปัจจัยภายใน	3.66	.59	3.28	.55	5.45*	<.01
ปัจจัยภายนอก	4.00	.48	3.85	.44	2.46*	.01
รวม	3.86	.43	3.61	.40	4.60*	<.01

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



จากตารางที่ 4 พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระหว่างข้าราชการเพศชายและข้าราชการเพศหญิง โดยรวมพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=4.60$)

ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระหว่างเพศ (N = 151)

รายการ	μ	σ	t	p
ชาย	3.86	.43	4.60	<.01
หญิง	3.61	.40		

จากตารางที่ 5 พบว่า สมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t=4.60$)

ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระหว่างปัจจัยภายในและภายนอกที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย (N = 151)

รายการ	μ	σ	t	p
ปัจจัยภายใน	3.97	.48	4.78	<.05
ปัจจัยภายนอก	3.57	.60		

จากตารางที่ 6 พบว่า สมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระหว่างปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t=4.78$)

ตารางที่ 7 แสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระหว่างหน่วยงาน (N = 151)

รายการ	μ	σ	t	p
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านคา และรพ.สต.	3.65	.56	4.23	<.05
โรงพยาบาลบ้านคา	3.84	.68		

จากตารางที่ 7 พบว่า สมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระหว่างปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t=4.23$)

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในอำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรีสามารถนำข้อสรุปมาอภิปรายผลได้ดังนี้

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยรวม พบว่า ปัจจัยภายในมีผลกระทบบต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.97, \sigma = 0.48$) โดยมีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยทำให้มีสมรรถภาพที่ดี มีรูปร่างดี มีสุขภาพดี และมีกล้ามเนื้อที่สลายงาม มีระบบไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ และระบบอื่นๆ แข็งแรงขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของโรสกี (Roski. 1992;



อ้างอิงจาก สมนึก แก้ววิไล. 2552: 26) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง กีฬาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าและผลย้อนกลับที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยรุ่นในระหว่างเวลาว่าง พบว่า เด็กวัยรุ่นเชื่อว่า การที่จะมีสุขภาพที่ดีและสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้น การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายจะสามารถเปลี่ยนแปลงให้เกิดผลดังกล่าวได้ ซึ่งเป็นผลสะท้อนทางความรู้สึกนึกคิด เป็นปัจจัยภายในที่ก่อให้เกิดแรงขับภายในมีความต้องการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตน

ปัจจัยภายนอกมีผลกระทบต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อยู่ในระดับมากเช่นกัน ($\mu = 3.57$, $\sigma = 0.60$) โดยมีค่าเฉลี่ยปัจจัยภายนอกต่ำกว่าค่าเฉลี่ยปัจจัยภายใน $= 0.40$ (3.97-3.57) สำหรับในประเด็นที่มีผลกระทบมากที่สุด คือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เห็นว่า นโยบายการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำทุกปี รวมทั้งการจัดการแข่งขันกีฬภายในหน่วยงานเป็นประจำทุกปี เป็นแรงผลักดันที่ทำให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกคนต้องพยายามรักษาระดับสมรรถภาพ หรือเร่งพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตน เพื่อให้ผ่านเกณฑ์การทดสอบหรือสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาต่างๆ ภายในหน่วยงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ซึ่งจะเห็นได้ว่า ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกต่างมีผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในระดับมาก ใกล้เคียงกัน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล (2552) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า ปัจจัยภายในได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถแห่งตน และปัจจัยภายนอกได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กันทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วยเช่นกัน

เมื่อศึกษาโดยจำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพศชาย ด้านปัจจัยภายในส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พบว่าอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.66$, $\sigma = 0.59$) โดยส่วนใหญ่เชื่อว่าการพักผ่อนอย่างเต็มที่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อ รูปร่าง และสุขภาพมีการพัฒนาขึ้นไปในทิศทางที่ดีขึ้นในระดับมากที่สุดสอดคล้องกัน และด้านปัจจัยภายนอก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพศชาย เห็นว่าปัจจัยภายนอกมีผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อยู่ในระดับมากเช่นกัน ($\mu = 4.00$, $\sigma = 0.48$) โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับหน่วยงานมีนโยบายในการทดสอบสมรรถภาพทางกายและมีการแข่งขันกีฬภายในเป็นประจำทุกปี ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาตนโดยมีเป้าหมายให้สามารถผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพจึงเป็นการกระตุ้นให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขต้องปรับปรุงตนเองและพัฒนาร่างกาย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ พร้อมรับ เข้มแข็ง และอดทนต่อความยากลำบากได้ ซึ่งสอดคล้องกับพรรณเพ็ญ นาประดิษฐ์และคณะ (2549) กล่าวว่าปัจจัยภายในจะเป็นแรงขับที่สำคัญมากกว่า เพราะจะก่อให้เกิดความรักและความต้องการที่จะออกกำลังกายด้วยความรู้สึกของตนเองเป็นประจำ เพื่อการพัฒนา



สุขภาพและสมรรถภาพของตนเองอย่างยั่งยืนสืบไป โดยไม่เปลี่ยนแปลงตามสภาพแวดล้อมและองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เป็นปัจจัยภายนอก

นอกจากนี้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพศหญิง มีความคิดเห็นด้านปัจจัยภายในส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พบว่าอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.28$, $\sigma = 0.55$) โดยเห็นว่า การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง ทำให้รูปร่างดี สุขภาพดี มีกล้ามเนื้อสวยงาม รวมทั้งมีสมรรถภาพทางกายที่ดีด้วย โดยแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุดซึ่งสอดคล้องกันซึ่งสนธยา สิละมาต (2557) กล่าวว่าแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่เป็นเหตุผลของคนส่วนใหญ่ที่ยกมากล่าวอ้างในการออกกำลังกาย คือ ช่วยเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจในร่างกายของตนเอง ควบคุมน้ำหนักร่างกาย ต้องการให้รูปร่างดีและมีรูปร่างสมส่วน จะเห็นได้ว่าเพศหญิงถึงแม้จะเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขก็ตาม ยังมีความรักสวยรักงามและต้องการให้ตนเองดูดีในสายตาของคนอื่น ๆ จึงได้แสดงความคิดเห็นออกมาในลักษณะดังกล่าว สำหรับปัจจัยภายนอก เห็นว่าปัจจัยภายนอกมีผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.85$, $\sigma = 0.44$) โดยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยภายนอกสอดคล้องเช่นเดียวกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพศชาย คือ หน่วยงานมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายและมีการแข่งขันกีฬาเป็นประจำทุกปี อยู่ในระดับมาก แต่ทั้งนี้เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพของเพศหญิงจะต่ำกว่าเกณฑ์ของเพศชายในทุกรายการ

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยภายในที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพศชายกับเพศหญิง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศชายเชื่อว่าปัจจัยภายในได้แก่ ความต้องการที่จะมีรูปร่างและกล้ามเนื้อที่แข็งแรงได้นั้น ต้องออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระดับสมรรถภาพอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเชื่อปัจจัยภายในดังกล่าวจึงส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเพศชาย ในขณะที่เพศหญิงต้องการเพียงเพื่อที่จะมีรูปร่างดี และมีสุขภาพกล้ามเนื้อที่สวยงาม และเมื่อเปรียบเทียบปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายระหว่างเพศชายกับเพศหญิงนั้นพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้วยเช่นกัน ถึงแม้ความคิดเห็นเกี่ยวกับหน่วยงานมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำทุกปี ซึ่งเป็นองค์ประกอบของปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายสอดคล้องกันก็ตาม เพราะตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่าระดับการผ่านเกณฑ์การทดสอบของเพศชาย จะมีความหนักและยากกว่าเกณฑ์การทดสอบของเพศหญิง ดังนั้นเพศชายจึงต้องออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ เตรียมความพร้อมของร่างกายสูงกว่าเพศหญิง ความคิดเห็นจากปัจจัยภายนอกดังกล่าว เมื่อนำผลมาเปรียบเทียบกับทางสถิติจึงมีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับ สนธยา สิละมาต (2557: 210) ที่กล่าวว่า ขนาดของการออกกำลังกายจะมีความหลากหลาย ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายเป้าหมายของผู้ออกกำลังกายที่ต้องการ ถ้าเป้าหมาย คือ ความต้องการมีระดับสมรรถภาพที่สูงขึ้น การออกกำลังกายก็จำเป็นต้องมีความหนัก ความถี่ ความนานเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน

ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายระหว่างหน่วยงาน ทั้ง 2 หน่วยงาน ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านคารวมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทั้ง 9 แห่งในอำเภอบ้านคา และ



โรงพยาบาลบ้านคา พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ภาระหน้าที่ของหน่วยงานทั้งสองมีความแตกต่างกัน กล่าวคือ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอจะปฏิบัติหน้าที่ด้านการสนับสนุนเกี่ยวกับ งานสนับสนุน ด้านวิชาการ งานบริหาร ควบคุมกำกับ และดูแลหน่วยงานในสังกัด ซึ่งได้แก่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และอื่น ๆ ซึ่งลักษณะงานเป็นงานในด้านเอกสารเป็นส่วนใหญ่ ส่วนในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจะเป็นทั้งงานบริหาร บริการ และงานวิชาการ ซึ่งลักษณะงานที่ปฏิบัติจะเป็นงานทั้งในด้านเอกสารและการปฏิบัติงานในพื้นที่ชุมชน ในขณะที่โรงพยาบาลบ้านคา มีภาระหน้าที่ในการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มารับบริการในโรงพยาบาล และมีบางกลุ่มงานในโรงพยาบาลที่ปฏิบัติงานในชุมชน และมีภารกิจในการดูแลด้านสุขภาพ เช่น งานส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นจึงต้องนำพาในการออกกำลังกาย และต้องเป็นแบบอย่างที่ดีต่อเจ้าหน้าที่ในด้านสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ ดังนั้นจึงต้องการที่จะมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี เพื่อให้ตนเองมีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั่นเอง(สุวรรณณี อ่อนวรรณ, 2550)

การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบความต้องการสมรรถนะทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี ซึ่งได้ศึกษาถึงความต้องการในการพัฒนาสมรรถนะทางกายของตนเองทั้งนี้เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนและใช้เป็นแนวทางในการดูแลสภาพร่างกาย เพื่อประโยชน์ในการที่มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคต่าง ซึ่งจะมีผลในการปฏิบัติงานและนำพาองค์กรไปสู่หน่วยงานที่มีสุขภาพดี จึงขอเสนอข้อเสนอแนะควรนำผลการวิจัยที่ได้ศึกษาครั้งนี้เสนอต่อหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุข เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของหน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1.ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย ของหน่วยงานอื่นใน รวมทั้งองค์กรอื่น ๆ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน เพื่อนำผลการศึกษามาเปรียบเทียบกัน หาความสอดคล้องระหว่างงานวิจัยขององค์กรแต่ละประเภท

2.วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามอย่างเดียว อาจจะทำให้ผลการศึกษาไม่เป็นจริง เนื่องจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอาจตอบเพื่อให้ดูดี ดังนั้นเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการวิจัย ผู้วิจัยควรจะใช้เทคนิคด้านอื่นด้วย เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ ลึก สอนทนากลุ่ม การใช้แบบสอบถามแบบปลายเปิด ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เพิ่มเติมข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นต้น ก็จะทำให้ผลการศึกษาที่มีความถูกต้องมากยิ่งขึ้น

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ระหว่างกลุ่มที่มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี และกลุ่มที่มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ

2. ควรทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในทุกๆหน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุข



เอกสารอ้างอิง

- กัญญาณ อินทว้าง.(2554). “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อการพัฒนาองค์กร.” นำข้อมูลขึ้นเมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2554. <http://www.thaihealth.or.th/blog/myblog/topic> (สืบค้นเมื่อวันที่ 27 มกราคม 2564).
- กรรณก ทองโคตร. (2548).การรับรู้บรรยากาศองค์กรกับการพัฒนาตนเองของบุคลากรฝ่ายสนับสนุน. วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- นพมาศ ทะมาตร. (2551). การปฏิบัติงานและความต้องการพัฒนาตนเองของบุคลากรสังกัดกองนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ รป.ม. (การบริหารและพัฒนาประชาคมเมือง และ ชนบท). อดิเรก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- บุญช่วย บุญอาจ. (2545). ความต้องการในการพัฒนาพนักงานครูของเทศบาล จังหวัดชลบุรี. ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปิ่นทิรา จันทหลวง. (2553). แนวทางการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. การค้นคว้าอิสระมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- พิมพ์ใจ ปรางสุรงค์และคณะ. (2555). ความต้องการพัฒนาตนเองของบุคลากรตามพันธกิจ สังกัดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาพิษณุโลก. การประชุมวิชาการแห่งชาติมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ครั้งที่ 9 วันที่ 6-7 ธันวาคม 2555 http://researchconference.kps.ku.ac.th/article_9/index.htm
- พิมพ์ลักษณ์ อยู่วัฒนา.(2557). แนวทางการพัฒนาศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนเครือข่ายบริการสาธารณสุข จังหวัดสมุทรสงคราม. รายงานการวิจัยกลุ่มงานบริหารงานทั่วไป โรงพยาบาลอัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม. สมุทรสงคราม: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม,2557.
- ราตรี พัฒนรังสรรค์. (2544). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.
- เรียม ศรีทอง. (2542). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร : เวิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น.
- ละออ นาคกุล. (2556). ความต้องการในการพัฒนาตนเองของบุคลากรในโรงพยาบาลรามาริบัติ.(วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล).
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2543). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอักษรภาพพัฒนา จำกัด.
- สุจิตร์ ยอดแสนหา.(2556). “การพัฒนาบุคลากร”.นำข้อมูลขึ้นเมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2556. www.webblog.rmutt.ac.th/Phasure/2013/07/05/improve/(สืบค้นเมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2564)
- สิทธิ์ ชีรสรณ์. (2550). แนวคิดพื้นฐานทางทฤษฎี. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อดุลย์ ทองจำรุณ. (2556). แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในเทศบาลเขตพื้นที่อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.



เอกสารอ้างอิง

- อรัญญา บุญยงค์. (2546). *ความต้องการพัฒนาด้านของบุคลากรด้านการศึกษา: ศักยภาพของเทศบาลตำบลแหลมฉบัง จังหวัดชลบุรี. ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต.ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา.*
- อมรรัตน์ ปักโคทานัง. (2548). *การศึกษาความต้องการพัฒนาด้านของบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพัฒนารัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.*
- บุญส่ง ลีละชาติ. (2559). *ความต้องการในการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตร รัฐศาสตรมหาบัณฑิต (การเมืองการปกครอง) สาขาวิชาการเมืองการปกครองสำหรับนักบริหาร คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์)*
- พัชรินทร์ ราชคณ. (2554) *ความต้องการพัฒนาด้านของบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ . มหาวิทยาลัยแม่โจ้,ม.ป.ท.*
- Best, J. W. (1981). *The Tools of Research in Education*. 4th ed. Englewood. Cliffs. Prentice-Hall, NJ.
- Cronbach, Lee J. 1970. *Essential of Psychology Testing*. 3rd ed. Harper and Row, Publishers, Inc, New York.
- Cochran, W.G. (1977). *Sampling Techniques*. 3d ed. New York : John Wiley and Sons Inc.
- Drucker, F.P. (1999). *Managing oneself*. Harvard Business Review, 14(2), 65-74.
- Good, C.V. (1973). *Dictionary of education*. McGraw-Hill, New York
- Likert, Rensis. and Likert, Jane. (1976). *New Way Management Conflict*. New York : McGraw- Hill
- Litwin, G.H. and R.A. Stringer, Jr. (1968). *Motivation and Organizational Climate*. Boston: Division of Research, Graduate School of Business Administration, Harvard University.
- Nadler, L., and Nadler Z. (1989). *Developing human resource*. 3d ed. San Francisco: Jossey-Bass
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์



วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2773 - 9007 (Online)

Thai Journal of Public Health and Health Education ; TJPHE
