

นิพนธ์ต้นฉบับ

Original Article

อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย

The Obstacles to Exercising among Medical Staff in Wiang Pa Pao Hospital, Chiang Rai Province

วัชรพงษ์ คำหล้า พ.บ., ส.ม.

Watcharapong Kumla M.D., M.P.H.

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรม ความรู้ ทัศนคติ และการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า เป็นการวิจัย เซิงพรรณนา (Descriptive research) ประชากรคือ บุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย ทั้งหมด ที่ยินดีและให้ความร่วมมือในการวิจัย จำนวน 213 คน กลุ่มตัวอย่างคือ บุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย จำนวน 140 คน สุ่มเลือกโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) สถิติที่ใช้ ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) และค่าไคสแควร์

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.4 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกายของอยู่ในระดับดี ร้อยละ 98.6 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 86.4 มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกอาในเรื่องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิตดีขึ้นอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 41.9 ระดับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 65.9 โดยการรับรู้อุปสรรคด้านการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคมโดยรวม มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด เท่ากับ 17.4 และพบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุข โรงพยาบาลเวียงป่าเป้า อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ข้อเสนอแนะ คือ ผู้บริหารของโรงพยาบาลควรสนับสนุนงบประมาณและเข้าร่วมกิจกรรม และ กลุ่มออกกำลังกายควรมีแผนการดำเนินงาน ในเรื่องการเสริมความรู้และทักษะในการลดอุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย การจัดสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายตลอดจนอุปกรณ์กีฬาให้เพียงพอและ มีการตรวจซ้อม เชม สถานที่ และอุปกรณ์ กีฬาที่ชำรุดทรุดโทรมอยู่เสมอ

ABSTRACT

This descriptive research were aimed to study the behavior, knowledge, attitude, barriers awareness in exercises, and the relationships between these variables of the medical staff in Wiang Pa Pao Hospital, Chiang Rai Province. The population of this descriptive research were 213 the medical staff in Wiang Pa Pao Hospital. 140 people were randomly selected by stratified random sampling to represent all of the medical staff in Wiang Pa Pao Hospital. Statistics were Descriptive Statistics, Percentage and Chi-square.

The study found that 98.6 % of the medical staff in Wiang Pa Pao Hospital, Chiang Rai Province had knowledge about exercise and how to exercise it in a good level. Followed by 94.3 % know the guidelines after exercise. 86.4 % of the subjects had knowledge about fitness and how to workout in a high level. The attitude about the exercise of the subjects were found that the mean was 41.9, with a great attitude about exercise regularly make cardiovascular system and blood circulation to be improved. Followed by Mean of 3.83, exercise regularly make muscle strength has better power. The perceived level of obstacle to the overall exercise of the samples was in high level. The total average was 65.9. This found that perceived barriers to the support of family or society. The highest average is the average of 17.4. Followed by the perceived barriers to time by a mean of 16.4. Exercise behavior was related to barriers awareness to exercise statistically significant ($p <0.05$).

The suggestion that the hospital executives should be supported and participated in activities and group exercises should be included an implementation plan in enhancing the knowledge and skills to reduce accidents from exercise. The sports facilities and exercising as well as sports equipment and adequate. With the repair facility and sports equipment is always in disrepair.

คำสำคัญ	Keywords
พฤติกรรม	Behavior
ความรู้	Knowledge
ทัศนคติ	Attitudes
การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	Awareness of exercise obstacles

บทนำ

บุคคลที่มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพเป็นอย่างมากโดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยของการทำงาน หากขาดการออกกำลังกายแล้วจะส่งผลให้มีผลต่อการทำงานตามมาภาระหลัง เช่น ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายโดยมีโอกาสป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอถึงร้อยละ 35 และยังพบว่าในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 15 นาที จะเกิดอาการวิตกกังวลเพียงร้อยละ 10 เทียบกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งจะเกิดขึ้นถึงร้อยละ 40 หรือมากกว่า 4 เท่า บุคลากรในสาขาวิชาชีพสาธารณสุขนั้นเป็นสาขาวิชาชีพที่มีการทำงานคลุก

คลีกับประชาชนทั่วไปและมีการเสี่ยงต่อการติดโรคภัยต่างๆ จากผู้ป่วยที่ได้รับบริการจากบุคลากรทางด้านสาธารณสุข หากบุคลากรเหล่านี้ขาดการดูแลตนเองแล้ว ก็จะทำให้ร่างกายของตนเกิดการอ่อนแอดีจึงส่งผลให้มีโอกาสติดเชื้อโรคจากผู้ป่วยหรือร่างกายไม่แข็งแรงพยุงเจ็บทำให้ไม่สามารถดูแลง่าย บุคลากรทางด้านสาธารณสุขนับได้ว่ามีการทำงานที่หนักพอสมควรเพราะนอกจากจะต้องทำงานในเวลาปกติตามเวลาราชการแล้วต้องมีการทำงานนอกเวลาอีก อย่างเช่นบุคลากรทางด้านสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานทางด้านการรักษาพยาบาล ก็คือผู้ที่ทำงานในโรงพยาบาล สถานอนามัย ที่จะต้องมีการขับวนเรื่องนอกเวลา โดยทำให้ไม่มีเวลาในการพักผ่อน ดูแลครอบครัว จึงทำให้

บุคคลเหล่านี้ขาดการออกกำลังกายไปส่งผลทำให้เกิดปัญหาต่างๆตามมา นอกจากนี้ปัจจัยที่ส่งผลให้บุคลากรทางด้านสาธารณสุขขาดการออกกำลังกาย เช่น การมีภาระงานประจำที่มาก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย การมีโรคประตัว ความอ่อนเพลียและเมื่อยล้าจากการทำงาน การไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเท่าที่ควร ทำให้เล胥การออกกำลังกาย อุปกรณ์ การออกกำลังกายของหน่วยงานที่ปฏิบัติงานอยู่ไม่เพียงกับความต้องการ เป็นต้น² จากการที่บุคลากรทางด้านสาธารณสุขขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้บุคลากรทางด้านสาธารณสุขค่อนข้างที่จะมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงเท่าที่ควรเนื่องจากทั้งที่บุคลากรทางด้านสาธารณสุขเป็นผู้ที่มีหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพของประชาชน ทั่วไปแล้วแต่กลับไม่มีเวลาที่จะดูแลหรือสนใจสุขภาพของตนเองเลย

ในการพัฒนาให้บริการสาธารณสุขเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข โรงพยาบาลเวียงป่าเป้าได้เห็นความสำคัญของการพัฒนาบุคลากรของโรงพยาบาล เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชนทั่วไป ในด้านพุทธิกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยเฉพาะพุทธิกรรมการออกกำลังกาย จึงจัดให้มีโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้น ซึ่งใช้โรงพยาบาลเป็นสถานที่ในการเดินแอโรบิก ทุกวัน จันทร์-วันศุกร์ เวลา 16.30-17.30 น. อย่างไรก็ตาม จากผลการดำเนินโครงการ พบว่า มีจำนวนของบุคลากรในโรงพยาบาลจำนวนน้อยที่เข้าร่วมโครงการและจากผลการตรวจสอบของบุคลากรในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้าประจำปีงบประมาณ 2556 จำนวน 213 ราย พบว่า บุคลากรในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า มีภาวะน้ำหนักเกิน คิดเป็นร้อยละ 15.38 น้ำหนักต่อกว่าเกณฑ์หรือปูร่วง polym คิดเป็นร้อยละ 10.65 และโรคอ้วน คิดเป็นร้อยละ 18.34 นอกจากนั้นผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนก็คิดภาวะแทรกซ้อนโรคต่างๆ ได้แก่ โรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูงและกรดยูริกในเลือดสูง³

จากพุทธิกรรมการออกกำลังกายที่เป็นไปอย่างไม่สม่ำเสมอและผลการตรวจสอบของบุคลากรใน

โรงพยาบาลเวียงป่าเป้าทำให้ผู้วิจัยศึกษาพุทธิกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในของโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า ผลการศึกษานี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะนำไปเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพ อันจะส่งผลให้บุคลากรในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้ามีสุขภาพและคุณภาพที่ดี เพื่อเป็นแบบอย่างในด้านพุทธิกรรมสุขภาพที่ดีแก่ประชาชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติ และการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า

2. เพื่อศึกษาความล้มเหลวระหว่างพุทธิกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า

วัสดุและวิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) ประชากรคือบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า อ่าเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย ที่ยินดีและให้ความร่วมมือในการวิจัย โดยมีกลุ่มประชากรจำนวน 213 คน กลุ่มตัวอย่างคือ บุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า อ่าเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย สุ่มตัวอย่าง แบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) เป็นการสุ่มตัวอย่างประชากรแบบจัดประชากรเป็นพากหัวชั้น (Stratum) ยึดหลักให้มีลักษณะภายในคล้ายกันหรือเป็นเอกพันธุ์ (Homogeneous) มากที่สุด แต่จะแตกต่างกันระหว่างหัวชั้นมากที่สุด จำนวนจึงทำการสุ่มจากแต่ละหัวชั้นเข้ามาร่วมทำการศึกษา โดยสัดส่วนของแต่ละกลุ่มตัวอย่างประชากรที่สุ่มเข้ามามากกับหัวชั้น หรือไม่เท่ากันก็ได้ หัวชั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมสมได้จำนวน 140 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามแบ่งเป็น 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน อาชีพ

ลักษณะงาน และโรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะค่าทางรูปถ่ายความเหมาะสมของพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นค่าทางเกี่ยวกับ ประพฤติกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ความนาน ความถี่ ความแรง ระยะอ่อนอุ่นร่างกาย ระยะผ่อนคลายร่างกาย และความรู้สึกหลังจากการออกกำลังกายประกอบด้วย ค่าตามแบบเลือกตอบ จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบวัดความรู้สึกเกี่ยวกับหลักการและวิธีการออกกำลังกาย โดยแบบสอบถามความรู้สึก จำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อมี 4 ตัวเลือก คือ ให้ผู้ตอบเลือกเพียงค่าตอบเดียว

ส่วนที่ 4 แบบวัดทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นค่าทางเกี่ยวกับ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลทำให้ร่างกายของคนเราเป็นอย่างไร จำนวน 12 ข้อ เป็นมาตราประมาณค่า 4 อันดับ ได้แก่ ไม่เห็นด้วย เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยปานกลาง และเห็นด้วยมาก

ส่วนที่ 5 แบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย เป็นข้อค่าทางเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ตามแนวคิดการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละลักษณะทางประชากรและสังคมของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะส่วนบุคคล		จำนวน	ร้อยละ
รวม		140	100.0
เพศ			
ชาย		47	33.6
หญิง		93	66.4
อายุ			
20 - 30 ปี		72	51.4
31 - 40 ปี		41	29.3
41 - 50 ปี		11	7.9
51 - 60 ปี		16	11.4
สถานภาพสมรส			
โสด		78	55.7
สมรส		62	44.3

ของชีวิตและค่านะ" จำนวน 20 ข้อ ได้แก่การรับรู้อุปสรรคด้านเวลา 5 ข้อ ด้านสภาพแวดล้อม 5 ข้อ ด้านความพร้อมของร่างกาย 5 ข้อ และด้านการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม จำนวน 5 ข้อ เป็นมาตราประมาณค่า 4 อันดับ ได้แก่ ไม่เห็นด้วย เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยปานกลาง และเห็นด้วยมาก

แบ่งระดับความรู้ อากเป็น 3 ระดับ และระดับอุปสรรค แบ่งเป็น 4 ด้าน อันได้แก่ 1) การรับรู้อุปสรรค ด้านเวลา 2) ด้านสภาพแวดล้อม 3) ด้านความพร้อมของร่างกาย 4) และด้านการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม เป็นมาตราประมาณค่า 4 อันดับ สถิติที่ใช้ คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติคิสแคร์ (Chi-Square)

ผลการศึกษา

1. พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.4 อายุ 20-30 ปี ร้อยละ 51.4 สถานภาพโสด ร้อยละ 55.7 รายได้ต่อเดือน 8,000-12,000 บาท ร้อยละ 34.4 และเป็นพยาบาลร้อยละ 17.9 ส่วนใหญ่เป็นปฏิบัติงาน เวลา เช้า ร้อยละ 52.9 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 94.3 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละลักษณะทางประชารถและสังคมของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
รวม	140	100.0
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 8,000 บาท	32	22.9
8,000–12,000 บาท	48	34.3
12,001–16,000	21	15.0
สูงกว่า 16,000 บาท	39	27.9
ลักษณะงาน		
ปฏิบัติงานเฉพาะเรื้อร้า	74	52.9
ปฏิบัติงานเฉพาะเรื้อร้าและป่าย	34	24.3
ปฏิบัติงานเฉพาะเรื้อร้า,ป่ายและดีก้า	32	22.9
โรคประจำตัว		
ไม่มี	132	94.3
มี (ເບາຫວານ ກຸມີແພ້ ຄວາມດັນໂລທິສູງ ໂອບທຶດ ໂຣຄໄທຣອຍົດ ໂຣຄໄຕ ແກ້າທີ່ແລະໂຣຄທ້ວ່າໃຈ)	8	5.7
อาชีพ		
องค์กรแพทย์	8	5.7
ฝ่ายงานทันตสาธารณสุข	16	11.4
ฝ่ายงานชั้นสูตร	1	0.7
ฝ่ายงานบริหาร	21	15.0
ฝ่ายงานแพทย์แผนไทย	16	11.4
ฝ่ายงานประกันสุขภาพ ຍຸතຂສາສົກ	13	9.3
กลุ่มงานการพยาบาล	25	17.9
ฝ่ายงานเภสัชกรรมชุมชน	15	10.7
ฝ่ายงานรังสี	4	2.9
ฝ่ายงานส่งเสริมสุขภาพ/สุขกิจบาล	16	11.4
ฝ่ายงานซัพพลาย/supply	5	3.6

2. บุคลากรในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า อ้าวເກອເວີ່ງປ່າເປົ້າ ຈັງຫວັດເຊີຍງາຍ ສ່ວນໄຫຢືມີພຸດຕິກຮຽມກາຮອກ ກຳລັງກາຍ ຮ້ອຍລະ 62.1 ແລະ ມີກຳລັງກາຍ ຮ້ອຍລະ 37.9 ດັ່ງตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
รวม	140	100.0
ออกกำลังกาย	87	62.1
ไม่ออกกำลังกาย	53	37.9

3. บุคลากรในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 86.4 รองลงมาอยู่ในระดับระดับปานกลาง ร้อยละ 12.1 และระดับความรู้ต่ำ ร้อยละ 1.4 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละของความรู้เกี่ยวกับหลักการและวิธีการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
รวม	140	100.0
ระดับสูง (10 - 15 คะแนน)	121	86.4
ระดับปานกลาง (5 - 9 คะแนน)	17	12.1
ระดับต่ำ (0 - 4 คะแนน)	2	1.4

4. บุคลากรในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย ส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับสูงทั้ง ภาพรวมและทุกด้าน เมื่อพิจารณาในรายด้านแล้วพบว่า การรับรู้อุปสรรคด้านการสนับสนุนจากครอบครัวหรือ สังคมโดยรวม มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด โดยเฉพาะ การออกกำลังกายทำให้ลื้นเปลืองค่าใช้จ่าย รองลงมา คือรับรู้ อุปสรรคด้านเวลาซึ่งเมื่อแจกแจงตามรายข้อพบว่า บุคลากรในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้ามีระดับ การรับรู้

อุปสรรคระดับสูง คือ การออกกำลังกายใช้เวลามากทำให้ไม่มีเวลาในการสังสรรค์/มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การรับรู้อุปสรรคด้านความพร้อมของร่างกาย และเมื่อแจกแจง ตามรายข้อพบว่า การรับรู้อุปสรรคระดับสูง คือ การเคยได้รับอุบัติเหตุจากการออกกำลังกายจึงไม่อยากออกกำลังกาย และการรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ตามลำดับ และเมื่อแจกแจงตามรายข้อพบว่า การรับรู้อุปสรรคระดับ สูง คือ ไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกายในโรงพยาบาล ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า

การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	Mean	S.D.	ระดับการรับรู้อุปสรรค
ด้านเวลา	16.44	4.22	ระดับสูง
- ใช้เวลามากทำให้ไม่มีเวลาในการสังสรรค์/มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	3.35	0.86	ระดับสูง
ด้านสภาพแวดล้อม	15.66	4.89	ระดับสูง
- ไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกายในโรงพยาบาล	3.48	0.91	ระดับสูง
ด้านความพร้อมของร่างกาย	16.36	4.23	ระดับสูง
- เคยได้รับอุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย	3.62	0.75	ระดับสูง
ด้านการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม	17.46	3.94	ระดับสูง
- การออกกำลังกายทำให้ลื้นเปลืองค่าใช้จ่าย	3.75	0.60	ระดับสูง
การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวม	65.93	17.29	ระดับสูง

5.จากการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของบุคลากรใน โรงพยาบาลเวียงป่าเป้า อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

การรับรู้อุปสรรคต่อ การออกกำลังกาย (\bar{x})	พฤติกรรมการออกกำลังกาย		รวม	χ^2	p-value
	ออกกำลังกาย	ไม่ออกกำลังกาย			
	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)			
การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	87	53	140	1.621	0.01*

* p-value < 0.05

อภิปรายผล

บุคลากร ในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ซึ่งกล่าวได้ว่าการออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพดีและผ่อนคลายความตึงเครียด ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กันทิภา หลวงพิพิตร ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี พบร้า ด้านทัศนคติของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับ อำนาจ นาคีรักษ์^๙ ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของข้าราชการทหาร ศูนย์การทหารม้า พบร้า ด้านทัศนคติ ข้าราชการทหาร ศูนย์การทหารม้า ส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับดี

บุคลากรในโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย มีระดับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับที่สูง การรับรู้ถึงอุปสรรคของการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ขัดขวางพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีอุปสรรค หรือมีพฤติกรรมที่ไม่ต้องการออกกำลังกายซึ่งอุปสรรคของการออกกำลังกาย ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ เกศราพร ชีไสยา^๗ ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายและ

การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลแจ้ห่ม อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง พบร้า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยประมาณของบุคลากร โรงพยาบาลแจ้ห่ม อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง อยู่ในระดับต่ำ พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p < 0.05$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อำนาจ นาคีรักษ์^๙ และ เกศราพร ชีไสยา^๗ ที่พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของข้าราชการทหารและบุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลแจ้ห่มมีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p < 0.05$) เช่นเดียวกันอาจเนื่องมาจากลักษณะงานที่คล้ายหรือใกล้เคียงกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้บริหารของโรงพยาบาลควรสนับสนุนงบประมาณและเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นต้นแบบในการออกกำลังกายและจะทำให้ทราบอุปสรรคของการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลอย่างแท้จริง

2. กลุ่มออกกำลังกายควรมีแผนการดำเนินงานในเรื่องการเสริมความรู้และทักษะในการลดอุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย การจัดสถานที่เล่นที่ฟิตและ การออกกำลังกายตลอดจนอุปกรณ์กีฬาให้เพียงพอและ มีการตรวจสอบเชม สถานที่ และอุปกรณ์กีฬาที่ชำรุดทรุดโทรมอยู่เสมอ

เอกสารอ้างอิง

1.รัตนวดี ณ นคร. โรคทั่วไปที่เป็นปัญหาการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: พีบี ฟลอเรนซ์ บุคชีนเตอร์; 2552.

2.จันทร์พิพิญ นามชัย. รายงานการวิจัยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข. จังหวัดเชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนป่า; 2549.

3.กลุ่มงานอาชีวอนามัย. รายงานการตรวจสุขภาพประจำปีบุคลากรในเครือข่ายบริการสุขภาพโรงพยาบาลเวียงป่าเป้า. เชียงราย: โรงพยาบาลเวียงป่าเป้า; 2556.

4. Sechrist, et.al. Development and psychometric evaluation of exercise benefits/barrier scale. Research in nursing & health. 2008;357-65.

5.กันทิกา หลงพิพิญ การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี. 2550;61-6.

6.อำนาจ นาคีรัตน์. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของข้าราชการทหาร ศูนย์การแพทย์แม่. 2553;81-91.

7.เกรศราพร ชีไสยา. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลแล้่ห์ม อำเภอแจ้ห์ม จังหวัดลั่ปang [สารนิพนธ์]: มหาวิทยาลัยนเรศวร; 2550.