

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

ก. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง โดยทำการศึกษาข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้และปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ตัวแปรการรับรู้

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล และด้านการรับรู้ กับการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง จำนวน 320 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 90.3 มีอายุระหว่าง 31-40 ปี มากที่สุด ร้อยละ 35.3 รองลงมาคืออายุระหว่าง 41-50 ปี และ 20-30 ปี ร้อยละ 30.3 และ 30.0 ตามลำดับ มีสถานภาพสมรสคู่ อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 55.0 การศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ร้อยละ 57.8 รองลงมาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 31.2 ส่วนใหญ่ทำงานในตำแหน่งพยาบาลและลูกจ้าง ร้อยละ 41.3 และ 40.6 ตามลำดับ สำหรับลักษณะการปฏิบัติงานมากกว่าครึ่งคือ ร้อยละ 51.6 ปฏิบัติงานเวรเช้า, บ่าย, คึก ไม่มีงานอื่นนอกเหนือจากงานประจำ ร้อยละ 61.6 ส่วนใหญ่ใช้เวลาเดินทางมาทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 นาที ร้อยละ 61.6 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 57.2 ซึ่ง ส่วนใหญ่พบว่าเป็นโรคปวดหลังและภูมิแพ้ กลุ่มตัวอย่างเคยมีประสบการณ์การออกกำลังกายมาก่อน ร้อยละ 91.3 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 320)

| ข้อมูลส่วนบุคคล | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------|-------|--------|
| เพศ | | |
| ชาย | 31 | 9.7 |
| หญิง | 289 | 90.3 |
| อายุ | | |
| 20-30 ปี | 96 | 30.0 |
| 31-40 ปี | 113 | 35.3 |
| 41-50 ปี | 97 | 30.3 |
| 51-60 ปี | 14 | 4.4 |
| สถานภาพสมรส | | |
| โสด | 98 | 30.6 |
| สมรส อยู่ด้วยกัน | 176 | 55.0 |
| สมรส แยกกันอยู่ | 20 | 6.3 |
| ม่าย/หย่าร้าง | 26 | 8.1 |

ตารางที่ 1 (ต่อ)

| ข้อมูลส่วนบุคคล | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------------------------|-------|--------|
| ระดับการศึกษาสูงสุด | | |
| ประถมศึกษา | 4 | 1.3 |
| มัธยมศึกษา | 100 | 31.2 |
| ปริญญาตรี/เทียบเท่า | 185 | 57.8 |
| สูงกว่าปริญญาตรี | 31 | 9.7 |
| ตำแหน่งการทำงาน | | |
| แพทย์/ทันตแพทย์ | 21 | 6.6 |
| เภสัชกร | 5 | 1.5 |
| พยาบาล | 132 | 41.3 |
| นักวิชาการ/เจ้าหน้าที่อื่น | 32 | 10.0 |
| ลูกจ้าง | 130 | 40.6 |
| ลักษณะงานที่ทำ | | |
| อยู่เฉพาะเวรเช้า | 133 | 41.6 |
| อยู่เวรเช้า และเวร on call | 22 | 6.8 |
| อยู่เวร เช้า, ป้าย, ดึก | 165 | 51.6 |
| งานนอกเหนือจากงานประจำ | | |
| ไม่มี | 197 | 61.6 |
| มี | 123 | 38.4 |
| ระยะเวลาในการเดินทางมาทำงาน | | |
| ≤ 30 นาที | 294 | 91.9 |
| > 30 นาที | 26 | 8.1 |

ตารางที่ 1 (ต่อ)

| ข้อมูลส่วนบุคคล | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------------|-------|--------|
| โรคประจำตัว | | |
| ไม่มี | 129 | 40.3 |
| มี | 183 | 57.2 |
| ไม่รู้ | 8 | 2.5 |
| ประสบการณ์การออกกำลังกาย | | |
| ไม่เคย | 28 | 8.8 |
| เคย | 292 | 91.3 |

ส่วนที่ 2 ตัวแปรการรับรู้

ด้านการรับรู้กลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมากที่สุด รองลงมา คือ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถแห่งตน และความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีคะแนนเฉลี่ย 20.55 , 15.03 , 18.46 และ 13.72 ตามลำดับ สำหรับการออกกำลังกาย มีค่าคะแนนเฉลี่ย 7.68 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าวัดตัวแปรการรับรู้และการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง (n=320)

| ตัวแปร | จำนวน ข้อ | ค่าที่ เป็นไปได้ | ค่าพิสัย | ค่า เฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน |
|---------------------------------------|--------------|---------------------|----------|---------------|--------------------------|
| การรับรู้ | | | | | |
| การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย | 4 | 4-20 | 5-20 | 15.03 | 2.69 |
| การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย | 5 | 5-25 | 8-25 | 20.55 | 3.37 |
| การรับรู้ความสามารถแห่งตน | 5 | 5-25 | 9-25 | 18.46 | 3.17 |
| ความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย | 4 | 4-20 | 6-20 | 13.72 | 2.70 |
| ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย | 4 | 4-20 | 4-20 | 11.38 | 2.97 |
| อิทธิพลของบุคคล | 4 | 4-20 | 5-20 | 12.45 | 2.91 |
| อิทธิพลจากสถานการณ์ | 4 | 4-20 | 4-20 | 11.31 | 3.29 |
| สถานที่และกิจกรรมที่โรงพยาบาลสนับสนุน | 4 | 4-20 | 4-20 | 13.33 | 3.07 |
| การออกกำลังกาย | 5 | 5-15 | 5-15 | 7.68 | 4.19 |

ตารางที่ 3 ค่าความเชื่อมั่นและความตรงของการวัดตัวแปรการรับรู้และการออกกำลังกาย

| ตัวแปร | Alpha | Factor loading |
|--|-------|------------------------------|
| การรับรู้ | | |
| การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย | .74 | .792, .781, .673, .775 |
| การรับรู้ปัญหาอุปสรรคของการออกกำลังกาย | .78 | .840, .822, .689, .787, .504 |
| การรับรู้ความสามารถแห่งตน | .63 | .511, .722, .759, .663, .499 |
| ความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย | .60 | .861, .877, .842, .701 |
| ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย | .66 | .634, .559, .890, .751 |
| อิทธิพลของบุคคล | .77 | .837, .880, .701, .655 |
| อิทธิพลจากสถานการณ์ | .81 | .786, .845, .711, .853 |
| สถานที่และกิจกรรมที่โรงพยาบาลสนับสนุน | .77 | .760, .773, .817, .734 |
| การออกกำลังกาย | .90 | .832, .901, .798, .884, .797 |

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากการศึกษาการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 320 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ไม่มีการออกกำลังกายจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 16.9 ส่วนใหญ่ระบุเหตุผลว่า ไม่มีเวลา ร้อยละ 70.4 เหตุผลอื่น เช่น เหน็ดเหนื่อยและมีโรคประจำตัวหรือปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ร้อยละ 18.52 และไม่ชอบ ร้อยละ 11.11 เมื่อศึกษาเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่มีการออกกำลังกาย จำนวน 266 คน คิดเป็นร้อยละ 83.1 ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายที่ยังไม่เหมาะสมตามหลักของการออกกำลังกาย คือ ร้อยละ 78.2 และออกกำลังกายเหมาะสมตามหลักการออกกำลังกายเพียงร้อยละ 21.8 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การปฏิบัติและลักษณะการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

| ตัวแปร | จำนวน | ร้อยละ |
|--|-------|--------|
| การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (n = 320) | | |
| ออกกำลังกาย | 266 | 83.1 |
| ไม่ออกกำลังกาย | 54 | 16.9 |
| เนื่องจาก ไม่มีเวลา | 38 | 70.4 |
| เล่นไม่เป็น | 0 | 0.0 |
| ไม่ชอบ | 6 | 11.1 |
| อื่นๆ เช่น เหนื่อย, โรคหรือปัญหาสุขภาพ | 10 | 18.5 |

ลักษณะของการออกกำลังกาย (n = 266)

| | | |
|---------------------------------|-----|------|
| ความถี่ | | |
| นานๆ ครั้ง ไม่สม่ำเสมอ | 127 | 47.7 |
| 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ | 72 | 27.1 |
| 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมากกว่านั้น | 67 | 25.2 |
| ความนาน | | |
| น้อยกว่า 15 นาที | 79 | 29.7 |
| 15-30 นาที | 143 | 53.8 |
| 30-60 นาที | 44 | 16.5 |

ตารางที่ 4 (ต่อ)

| ตัวแปร | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| ความแรง | | |
| ออกกำลังกายสลับกับพักแบบไม่สม่ำเสมอ | 121 | 45.5 |
| ออกกำลังกายสลับกับช่วงพักเป็นระยะ | 81 | 30.4 |
| กำหนดเวลาแน่นอน | | |
| ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา | 64 | 24.1 |
| การอบอุ่นร่างกาย | | |
| ไม่มีการอบอุ่นร่างกาย | 51 | 19.2 |
| น้อยกว่า 5 นาที | 110 | 41.3 |
| 6-10 นาที | 105 | 39.5 |
| ประเภทของการออกกำลังกาย | | |
| กิจกรรมเบาๆ เช่น เดิน วิ่งเบาๆ กายบริหาร | 164 | 61.7 |
| กิจกรรมหนักปานกลาง เช่น เทเบิลเทนนิส | 41 | 15.4 |
| เทนนิส แบดมินตัน ตะกร้อ ฟุตบอล | | |
| กิจกรรมหนักมาก เช่น เต้นแอโรบิก | 61 | 22.9 |
| ค่าคะแนนรวมของลักษณะการออกกำลังกาย | | |
| ค่าคะแนน 1-7 | 81 | 30.5 |
| ค่าคะแนน 8-11 | 127 | 47.7 |
| ค่าคะแนน 12-15 | 58 | 21.8 |

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล ด้านการรับรู้ กับการออกกำลังกาย

เมื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ของแต่ละตัวแปร พบว่า ค่าเฉลี่ยการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและหญิงไม่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด ตำแหน่งการทำงาน งานนอกเหนือจากงานประจำ และระยะเวลาในการเดินทางมาทำงานต่างกัน มีค่าเฉลี่ยการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนค่าเฉลี่ยการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างด้านลักษณะงานที่ทำ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 กลุ่ม ซึ่งเมื่อทำการเปรียบเทียบเชิงซ้อน โดยวิธี LSD พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยการออกกำลังกายของผู้ที่อยู่เฉพาะเวรเช้า ต่างกับกลุ่มที่อยู่เวรเช้าและเวร on call อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = .037$) และค่าเฉลี่ยการออกกำลังกายของผู้ที่อยู่เฉพาะเวรเช้า ต่างกับกลุ่มที่อยู่เวรเช้า , ป้าย , ดึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = .001$) สำหรับด้าน โรคประจำตัวหรือปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ พบว่า ค่าเฉลี่ยของผู้ที่มีโรคประจำตัว ต่างกับกลุ่มที่ไม่มีโรคประจำตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = .007$) ส่วนค่าเฉลี่ยการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างด้านประสบการณ์การออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่เคยออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = .024$)

รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล กับการออกกำลังกาย

| ตัวแปร | n | $\bar{X} \pm SD$ | t/F | p-value |
|------------------|-----|------------------|-------|---------|
| เพศ | | | | |
| ชาย | 28 | 9.71±2.62 | 1.027 | .305 |
| หญิง | 238 | 9.18±2.58 | | |
| สถานภาพสมรส | | | | |
| โสด | 79 | 9.20±2.58 | .254 | .858 |
| สมรส อยู่ด้วยกัน | 146 | 9.32±2.59 | | |
| สมรส แยกกันอยู่ | 17 | 9.35±3.48 | | |
| ม่าย/หย่าร้าง | 24 | 8.83±1.76 | | |

ตารางที่ 5 (ต่อ)

| ตัวแปร | n | $\bar{X} \pm SD$ | t/F | p-value |
|------------------------------------|-----|--------------------------------|--------|---------|
| ระดับการศึกษาสูงสุด | | | | |
| ประถมศึกษา | 2 | 9.00 \pm 1.41 | .216 | .885 |
| มัธยมศึกษา | 87 | 9.40 \pm 2.67 | | |
| ปริญญาตรี/เทียบเท่า | 150 | 9.13 \pm 2.61 | | |
| สูงกว่าปริญญาตรี | 27 | 9.33 \pm 2.25 | | |
| ตำแหน่งการทำงาน | | | | |
| แพทย์/ทันตแพทย์ | 17 | 9.59 \pm 2.92 | 1.359 | .249 |
| เภสัชกร | 5 | 8.40 \pm 1.67 | | |
| พยาบาล | 109 | 9.00 \pm 2.43 | | |
| นักวิชาการ/เจ้าหน้าที่อื่น | 27 | 10.19 \pm 2.42 | | |
| ลูกจ้าง | 108 | 9.23 \pm 2.72 | | |
| ลักษณะงานที่ทำ | | | | |
| อยู่เฉพาะเวรเช้า | 110 | 9.89 \pm 2.82 ^{a,b} | 6.251 | .002* |
| อยู่เวรเช้า และเวร on call | 20 | 8.60 \pm 2.54 ^a | | |
| อยู่เวร เช้า, ป้าย, ดึก | 136 | 8.81 \pm 2.27 ^b | | |
| งานนอกเหนือจากงานประจำ | | | | |
| ไม่มี | 167 | 9.09 \pm 2.58 | -1.239 | .216 |
| มี | 99 | 9.49 \pm 2.57 | | |
| ระยะเวลาในการเดินทางมาทำงาน | | | | |
| ≤ 30 นาที | 244 | 9.18 \pm 2.57 | -1.270 | .205 |
| > 30 นาที | 22 | 9.91 \pm 2.69 | | |

a,b แสดงคู่ที่แตกต่าง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

| ตัวแปร | n | $\bar{X} \pm SD$ | t/F | p-value |
|---------------------------------|-----|------------------------|--------|---------|
| โรคประจำตัว | | | | |
| ไม่มี | 112 | 9.82±2.63 ^a | 5.052 | .007* |
| มี | 150 | 8.82±2.46 ^a | | |
| ไม่รู้ | 4 | 8.75±3.20 | | |
| ประสบการณ์การออกกำลังกาย | | | | |
| ไม่เคย | 9 | 7.33±2.40 | -2.274 | .024* |
| เคย | 257 | 9.31±2.57 | | |

a แสดงคู่ที่แตกต่าง

เมื่อหาความสัมพันธ์โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficients) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถแห่งตน ความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย อิทธิพลบุคคล และ สถานที่และกิจกรรมที่โรงพยาบาลสนับสนุน มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนอิทธิพลสถานการณ์ ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ กับการออกกำลังกาย

| ตัวแปร | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | .094 | | | | | | | | |
| 3 | .246** | .512** | | | | | | | |
| 4 | .368** | .396** | .545** | | | | | | |
| 5 | .180** | .441** | .521** | .575** | | | | | |
| 6 | .268** | .204** | .235** | .388** | .344** | | | | |
| 7 | .230** | .013 | .053 | .212** | .120 | .447** | | | |
| 8 | .396** | .151* | .358** | .412** | .378** | .529** | .377** | | |
| 9 | .155* | .313** | .361** | .413** | .476** | .175* | .012 | .250** | |

หมายเหตุ ** p < .01 , * p < .05

- 1 = การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย 2 = การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย
 3 = การรับรู้ความสามารถแห่งตน 4 = ความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 5 = ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย 6 = อิทธิพลบุคคล
 7 = อิทธิพลสถานการณ์ 8 = สถานที่และกิจกรรมที่ รพ. สนับสนุน
 9 = การออกกำลังกาย

เมื่อทดสอบนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (B) พบว่า ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย และ ความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถทำนายการออกกำลังกายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ซึ่งจะได้สมการการถดถอยที่ใช้พยากรณ์โดยคะแนนดิบในขั้นตอนสุดท้าย คือ

$$\text{การออกกำลังกาย} = 2.762 + .310 \text{ ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย} + .206 \text{ ความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย}$$

ตารางที่ 7 ระดับความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับการออกกำลังกาย

| สมการ | ตัวแปร | B | SE. | t | Sig. |
|-------|--------------------------------|-------|------|-------|--------|
| 1 | ค่าคงที่ | 4.396 | .568 | 7.746 | < .001 |
| | ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย | .413 | .047 | 8.806 | < .001 |
| 2 | ค่าคงที่ | 2.762 | .756 | 3.652 | < .001 |
| | ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย | .310 | .056 | 5.491 | < .001 |
| | ความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย | .206 | .064 | 3.199 | .002 |

เมื่อหาความสัมพันธ์โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน (Multiple regression แบบ stepwise method) พบว่า

ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยตัวแรกที่ทำนายการออกกำลังกาย โดยมีอำนาจการทำนายได้ร้อยละ 22.7

ความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยตัวที่สอง ทำให้อำนาจการทำนายเพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 2.9 เป็นร้อยละ 25.6

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .01$) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) และสัมประสิทธิ์การทำนาย (R^2) การออกกำลังกาย กับตัวแปรอิสระที่เข้าสู่สมการแต่ละตัว

| สมการ | ตัวแปร | R | R ² | R ² change | Std.error | F |
|-------|--|------|----------------|-----------------------|-----------|----------|
| 1 | ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย | .476 | .227 | .227 | 2.27 | 77.546** |
| 2 | ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย ความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย | .506 | .256 | .029 | 2.23 | 45.246** |

** $p < .01$

ข. การอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง ผู้วิจัยได้แยกอภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง

1.1 ลักษณะส่วนบุคคล ในเรื่องการออกกำลังกาย พบว่า ลักษณะงานที่ทำ โรคประจำตัว หรือปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ และประสบการณ์การออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 5) โดยลักษณะงานที่ทำ เป็นงานด้านบริการ ต้องยืน เดิน อยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า หลังเลิกงานจึงต้องการพักผ่อนมากกว่าการออกกำลังกาย ประกอบกับต้องอยู่เวร เช้า, บ่าย, ค่ำ ร้อยละ 51.6 มีเวลาการทำงานไม่แน่นอนและมีเวลาพักผ่อนน้อย ส่งผลกระทบต่อการจัดสรรเวลาในการออกกำลังกาย อาจทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับการศึกษาของสุนุดตรา ตะบูนพงศ์ และ นิตยา ตากวิริยะนันท์ (2542) ที่พบว่า พยาบาลที่ปฏิบัติงานผลัดหมุนเวียน คือ ทั้ง ผลัดเช้า บ่าย และค้ำ มีปัญหาในการนอนหลับ ทำให้ระบบแบบแผนในการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป พักผ่อนลดน้อยลง ร่างกายอ่อนเพลียและทรุดโทรม จึงทำให้ความพร้อมของร่างกายในการออกกำลังกายลดน้อยลง ซึ่งแตกต่างจากผลการศึกษาของ วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล (2541) ที่พบว่า พยาบาลวิชาชีพวิทย์หมดประจำเดือน สามารถจัดเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้เป็นอย่างดี อาจเนื่องมาจากการทำงานของกลุ่มตัวอย่างมีจังหวะที่แน่นอน ทำให้มีเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม สร้างเสริมสุขภาพ สำหรับโรคประจำตัวหรือปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่จะขัดขวางการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเกินกว่าครึ่งหนึ่งคือร้อยละ 57.2 มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ป่วย ด้วยโรคปวดหลังและภูมิแพ้ ซึ่งผลจากภาวะสุขภาพนี้ อาจทำให้กลุ่มตัวอย่างมีข้อจำกัดในการ เคลื่อนไหว ส่งผลให้มีการออกกำลังกายลดลงได้ เพนเดอร์ กล่าวว่า สภาพร่างกายที่ไม่อำนวย เป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้บุคคลปฏิบัติหรือตั้งใจหลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ผลการศึกษานี้ คล้ายคลึงกับการศึกษาของ จิตอารี ศรีอาคะ (2543) ที่พบว่า โรคประจำตัวอาจเป็น ปัญหาอุปสรรคในการออกกำลังกาย และการศึกษาของ ไนส์ และคณะ (Nies et al., 1998) ในสตรี เชื้อชาติยุโรป-อเมริกา พบว่า ปัญหาภาวะสุขภาพทำให้จำกัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว เป็นสาเหตุ หลักของสตรีที่ไม่มีพฤติกรรมออกกำลังกาย เหตุผลดังกล่าว อาจส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการ ออกกำลังกาย ที่ไม่เหมาะสมตามหลักการออกกำลังกายด้วย จึงควรส่งเสริมให้มีการตรวจสุขภาพ ประจำปีแก่เจ้าหน้าที่โดยอาจกำหนดเป็นนโยบายให้เจ้าหน้าที่ทุกคนได้รับการตรวจสุขภาพอย่าง

ละเอียดทุกระบบ โดยเฉพาะโรคที่มีความเกี่ยวเนื่องกับการทำงานและโรคที่พบบ่อย หรือในหน่วยงานที่ต้องปฏิบัติงานเสี่ยงต่อการเป็นโรคหรือปัญหาสุขภาพ ควรมีการตรวจสุขภาพบ่อยครั้ง ขึ้นตามความเหมาะสม

การมีประสบการณ์การออกกำลังกายมาก่อน เป็นประสบการณ์ตรง ซึ่งจะทำให้บุคคล มีความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เกิดพัฒนาการรับรู้ความสามารถที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด จากการศึกษาพบว่า เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง มีประสบการณ์การออกกำลังกาย ถึงร้อยละ 91.3 และมีผลต่อการออกกำลังกายในปัจจุบัน (ตารางที่ 1 และตารางที่ 5) แสดงให้เห็นว่า การถ่ายโยงจาก ประสบการณ์และสภาพความพร้อมที่มี เป็นแรงกำหนดทิศทางของบุคคล ที่จะมีการออกกำลังกาย (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2540) สอดคล้องกับแนวคิดของเพนเดอร์ ที่ว่า พฤติกรรมที่เกิดขึ้น ในอดีตมีผลต่อการทำนายการมีพฤติกรรมที่ดี คือ ความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมือนๆ กัน หรือคล้ายคลึงกับการปฏิบัติพฤติกรรมที่ผ่านมาในอดีต ที่แสดงให้เห็นถึงผลกระทบโดยตรง และ โดยอ้อม ในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ผลโดยตรงอาจเกี่ยวกับนิสัย ซึ่งจะมีใจ โอนเอียงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมโดยอัตโนมัติ โดยให้ความสนใจหรือใส่ใจในรายละเอียดเกี่ยวกับ ผลที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย พฤติกรรมที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งจะเพิ่มพูนความหนักแน่นของลักษณะ นิสัย และจะยิ่งหนักแน่นยิ่งขึ้น ด้วยการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นซ้ำๆ ส่วนผลโดยอ้อมของพฤติกรรม ในอดีต มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ประโยชน์ อุปสรรค และความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ หน่วยงานจึงควร ส่งเสริมให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างเป็นแบบแผน จริงจังและสม่ำเสมอ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้น ให้เจ้าหน้าที่เห็นความสำคัญ รับรู้ประโยชน์ และเคยชินกับวิถีชีวิตที่มีการออกกำลังกาย

สำหรับข้อมูลส่วนบุคคลอื่นๆ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ตำแหน่งการทำงาน งานนอกเหนือจากงานประจำ และระยะเวลาในการเดินทางมาทำงาน เมื่อนำมาวิเคราะห์ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง (ตารางที่ 5)

1.2 การรับรู้ ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถแห่งตน ความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย อิทธิพลของบุคคล และสถานที่และกิจกรรมที่โรงพยาบาล สนับสนุน มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีความสัมพันธ์ที่ .155 , .313 , .361 , .413 , .476 , .175 และ .250 ตามลำดับ (ตารางที่ 6) ส่วน อิทธิพลสถานการณ์ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าจะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จึงกำหนดความตั้งใจที่จะปฏิบัติกรออกกำลังกายตามที่คาดหวังว่าจะเกิดประโยชน์สอดคล้องกับการศึกษาของ สมจิตรา เหง้าเกษ (2539) ที่ศึกษาถึง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับวิถีชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 401 คน พบว่า มีการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 54.5 และการศึกษาของ สุกัญญา ไพทโสภณ (2540) พบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.4 ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของดวงเดือน พันธุ์โยธี (2539) ที่ว่า การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย และไม่สามารถทำนายพฤติกรรมกรออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ได้

ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปางมีการรับรู้อุปสรรค ที่มีผลทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ส่วนใหญ่เป็นการรับรู้อุปสรรคด้านเวลา ทั้งนี้ มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายค่อนข้างดี ซึ่งแท้ที่จริงแล้ว การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่จำเป็นต้องใช้เวลามาก เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานเดียวกันหรือหน่วยงานใกล้เคียง อาจชวนกันมาออกกำลังกาย โดยการเดิน การวิ่ง หรือเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ที่ไม่ต้องใช้เวลาในการออกกำลังกายมาก แต่ละครึ่งเพียง 30 นาที อย่างต่อเนื่องกัน สัปดาห์ละ 3-4 วัน ก็เป็นการเพียงพอสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแล้ว ในส่วนการสนับสนุนของหน่วยงานหรือโรงพยาบาล อาจเพิ่มการอำนวยความสะดวกแก่บุคลากรและแก้ปัญหาเรื่องการไม่มีเวลา เช่น ขออนุญาตเปิดห้องออกกำลังกายในวันเสาร์และอาทิตย์ การขยายเวลาเปิดและปิดห้องออกกำลังกายตามความต้องการของบุคลากรส่วนใหญ่ ซึ่งสามารถรับทราบความต้องการดังกล่าว โดยการแจกแบบสอบถามความต้องการสนับสนุนการออกกำลังกาย ที่ต้องมีการดำเนินการต่อไป

ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน จากการศึกษาพบว่า เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปางมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนค่อนข้างสูง แสดงว่า เจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่ตัดสินใจมีความสามารถของตนเองว่า มีความพร้อมและทักษะเพียงพอที่จะสามารถออกกำลังกายได้ แม้จะมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายก็ตาม ทั้งนี้ เนื่องจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปางอยู่ในวัยทำงาน เป็นวัยที่มีพัฒนาการด้านต่างๆ เข้าสู่สู่ภาวะอย่างสมบูรณ์แบบ พัฒนาการด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและสติปัญญาเจริญเติบโตเต็มที่ ผ่านกระบวนการเรียนรู้และกระบวนการปรับตัวอันยาวนานพอสมควร จึงมีความตั้งใจ เชื่อมั่นและส่งผลให้เกิดการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ เฟิร์กูสัน และคณะ (Ferguson, et.al., 1989) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการ

ออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถแห่งตน และเพศ มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการออกกำลังกายของนักเรียนเกรด 6-8 จำนวน 603 คน

ความชอบ เป็นปัจจัยทางด้านทัศนคติ เกิดจากความรู้สึกภายในของตน และผ่านการประเมินจากประสบการณ์ จากผลการศึกษาพบว่า ความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เจ้าหน้าที่ที่มีความชอบมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายมาก ส่วนเจ้าหน้าที่ที่ไม่มีความชอบ มีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายน้อยหรือไม่ออกกำลังกาย อธิบายได้ว่า ความชอบเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกายแม้จะไม่ทุกกรณี แต่ก็สามารถทำนายพฤติกรรมโดยทั่วๆ ไปได้ สอดคล้องกับการศึกษาของคาร์ณ ฐนาธร (2536) เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า ปัจจัยด้านทัศนคติ เจตคติ มีผลต่อการออกกำลังกายในระดับสูง และมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย เชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะออกกำลังกาย เมื่อประกอบกับ ปัจจัยส่วนบุคคล ประสบการณ์ที่เคยออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถแห่งตน ความกระตือรือร้นที่จะพิสูจน์ว่าตนเองทำได้ จึงเกิดความมุ่งมั่น ตั้งใจ และเชื่อมั่นในการออกกำลังกาย เพื่อสนองความต้องการตามเป้าหมายและระดับของความต้องการ ทำให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ เฟอร์กูสัน และคณะ (Ferguson, et. al., 1989) ที่พบว่า ความตั้งใจในการออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของนักเรียน เกรด 6-8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านอิทธิพลบุคคล ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านอิทธิพลของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ โดยคนในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน มีบทบาทในการสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ออกกำลังกายมาก การได้รับการสนับสนุนจากบุคคล ทั้งในครอบครัว ในท้องถิ่น เพื่อนร่วมงาน หรือเพื่อนบ้านอย่างเพียงพอ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะเป็นตัวเชื่อมระหว่างความพร้อมที่จะทำพฤติกรรม อีกทั้งยังเป็นแรงเสริมและตัวกระตุ้นให้เจ้าหน้าที่ออกกำลังกาย อาจเนื่องมาจากมีความใกล้ชิดกัน มีความผูกพันกันสูง และมีรูปแบบพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกัน สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ กวิน คเซนท์เดซา (2529) เรื่อง ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร พบว่า ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในช้อย่อยด้านบุคลากร มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายด้านจำนวนวัน วันที่ใช้ในการออกกำลังกาย และระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01

สถานที่และกิจกรรมที่โรงพยาบาลสนับสนุน เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ จะเห็นว่า โรงพยาบาลลำปางมีนโยบายในการพัฒนาเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ มีโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในโรงพยาบาล มีสนามเทนนิส ห้องออกกำลังกาย 1 ห้อง และอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายหลายชนิด เปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 16.00 น ทุกวันราชการ นอกจากนี้ ยังได้จัดเวลาออกกำลังกาย มีกิจกรรมลีลาศ เวลา 12.00-13.00 น และกิจกรรมเดินเอโรบิค เวลา 17.45-18.45 น ทุกวันราชการ ทำให้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลมีความสะดวกในการออกกำลังกายพอสมควร สอดคล้องกับการศึกษาของ เจริญ กระบวนรัตน์ และ สุพิตร สมาหิโต (2526) ที่ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ไม่เพียงพอ ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ คำนธ ธารธร (2537) ที่พบว่า การมาหรือไม่มาออกกำลังกายของนักศึกษา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการสนับสนุนขององค์กรหรือหน่วยงานในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดระบบการให้บริการด้านการออกกำลังกาย นักศึกษากลุ่มที่มาออกกำลังกาย เกิดจากแรงจูงใจภายในของตัวนักศึกษาเอง

ส่วนปัจจัยด้านอิทธิพลสถานการณ์ เช่น การรณรงค์ การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย อาจเนื่องมาจากการรับรู้อุปสรรคแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ยังไม่ถูกต้องนัก โดยกลุ่มตัวอย่างระบุว่า ไม่มีเวลาว่างพอที่จะออกกำลังกาย การอ่อนเพลียหลังการออกกำลังกาย การเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน เหล่านี้แม้มีการรณรงค์หรือจัดกิจกรรมให้สะดวกต่อการออกกำลังกายอย่างไร ก็ไม่เป็นแรงจูงใจให้เจ้าหน้าที่มาออกกำลังกาย โรงพยาบาลอาจต้องเพิ่มการประชาสัมพันธ์ การให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกาย และเพิ่มกลยุทธ์ในการกระตุ้น ชักชวนให้เจ้าหน้าที่มีการออกกำลังกาย นอกเหนือจากการสนับสนุนด้านสถานที่ อุปกรณ์ และการจัดกิจกรรมต่างๆ

ผลการศึกษารุ่นนี้ สนับสนุนแนวคิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ในส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น ถ้าบุคคลรับรู้ประโยชน์ รู้ว่าตนเองมีความสามารถ มีความชอบ มีความมุ่งมั่น ได้รับอิทธิพลจากบุคคลอื่น และมีสถานที่และกิจกรรมที่โรงพยาบาลสนับสนุน ก็จะสามารถมีพฤติกรรมออกกำลังกายได้ ปัจจัยเหล่านี้มีผลโดยตรงที่เอื้ออำนวยและส่งผลต่อความมุ่งมั่นที่จะกระทำพฤติกรรมด้วย ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลรับรู้ปัญหาอุปสรรค ไม่มีเวลา ไม่เห็นความสำคัญ หรือไม่ชอบ พฤติกรรมการออกกำลังกายก็จะไม่เกิดขึ้นเช่นกัน

2. ระดับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล และด้านการรับรู้ กับการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง

จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน เพื่อหาระดับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล และด้านการรับรู้ กับการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง พบว่า ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย และความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์และสามารถร่วมกันทำนายการออกกำลังกายได้ร้อยละ 25.6 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 (ตารางที่ 8) โดยที่ ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย สามารถทำนายการออกกำลังกายได้สูงสุด (ร้อยละ 22.7) รองลงมาคือ ความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (ร้อยละ 2.9) ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยตัวแรกและเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคคลกระตือรือร้นที่จะพิสูจน์ว่าตนเองทำได้ และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่อาจจะมาขัดขวางหรือทำลายเมื่อจะออกกำลังกาย ส่วนปัจจัยด้านความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ก็มีผลต่อการออกกำลังกายเช่นกัน โดยจะเป็นปัจจัยทางด้านทัศนคติ เกิดจากความรู้สึกร่างกายในของตน ผ่านการประเมินจากประสบการณ์ ซึ่งจะเป็นตัวกระตุ้นให้เจ้าหน้าที่มีการออกกำลังกาย และสามารถคงการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจนเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลตัดสินใจเลือกที่จะปฏิบัติ มีการกำหนดความพยายามหรือความจริงจังที่จะปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองชอบ

สำหรับอำนาจในการทำนายการออกกำลังกายที่เหลืออีก ร้อยละ 74.4 ซึ่งไม่สามารถอธิบายได้จากการศึกษาครั้งนี้ อาจเป็นผลมาจากยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยไม่ได้ศึกษา เช่น รายได้ ภาระความรับผิดชอบอื่นนอกเหนือจากงาน พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ฯลฯ ซึ่งทำให้การผันแปรของคะแนนการออกกำลังกายไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ได้ศึกษาในครั้งนี้เท่านั้น

นอกจากนี้ ผลการศึกษาครั้งนี้ยังพบประเด็นที่น่าสนใจเพิ่มเติม คือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย ร้อยละ 83.1 ไม่มีการออกกำลังกาย ร้อยละ 16.9 (ตารางที่ 4) อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล โดยลักษณะของวิชาชีพหรือการทำงาน มีการเรียนรู้ และการรับรู้ เข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย รวมทั้งกระแสของสังคม และนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขในปัจจุบัน ได้เน้นให้มีการส่งเสริมการออกกำลังกายทั้งบุคลากรสาธารณสุขและบุคคลทั่วไปจึงมีผลต่อการกระตุ้นและส่งผลให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น

เมื่อพิจารณาถึงการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเพียงร้อยละ 21.8 ซึ่งการออกกำลังกายที่เหมาะสม หมายถึง การออกกำลังกายที่จะต้องปฏิบัติ โดยยึดหลักของการออกกำลังกายที่มีทั้ง ความถี่ ความนาน ความแรงของการออกกำลังกาย มีระยะอบอุ่น และระยะผ่อนคลายเป็นสำคัญ (ACSM, 1998) กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกาย

ไม่เหมาะสม ในด้านความถี่ คือ ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 75.8 ระยะเวลา น้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 29.7 เหนือออกตามปกติ ร้อยละ 45.5 ส่วนใหญ่ไม่มีการอบอุ่นร่างกายหรือใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายน้อยกว่า 5 นาที ร้อยละ 60.6 และออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเบาๆ เช่น เดิน วิ่งเบาๆ ร้อยละ 61.7 แสดงว่า การออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปางยังไม่เหมาะสมตามหลักการออกกำลังกาย รวมทั้งไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบหัวใจและปอด ที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ และลดระดับความเสื่อมของร่างกาย หรือพัฒนาร่างกายให้ก้าวหน้าได้ นอกจากนี้ ยังขาดขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย หรือไม่ได้เตรียมร่างกายให้อบอุ่นก่อนการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ อาจทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น ไม่มีการยืดตัวได้มาก เกิดการบาดเจ็บหรือปวดระบมกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายได้ (วิชัย อึ้งพินิจพงศ์, 2537) ทั้งนี้ อาจอธิบายได้ว่า เจ้าหน้าที่ที่มีการเรียนรู้ถึงผลดีและประโยชน์ของการออกกำลังกาย แต่ผลการศึกษาพบว่า มีเจ้าหน้าที่จำนวนน้อยที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม แสดงว่า อาจมีความรู้ ความเข้าใจ ในทักษะ และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพยังไม่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับปิยะพันธ์ นันตา (2541) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ออกกำลังกาย เนื่องจาก ขาดความรู้ ความเข้าใจ และไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ระบุเหตุผลว่า ไม่มีเวลา ซึ่งตรงกับข้อมูลส่วนบุคคลที่กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 90.3 มีอายุระหว่าง 31-50 ปี ร้อยละ 65.6 สถานภาพสมรส คู่ อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 55.0 มีบทบาทเป็นภรรยา/แม่ ต้องรับผิดชอบงานบ้านและดูแลบุคคลในครอบครัวด้านกิจวัตรประจำวัน จึงอาจทำให้ไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับตนเองในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ ยังพบว่า เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง มีโรคประจำตัวหรืออาการไม่สบาย คือ อาการปวดหลัง ร้อยละ 21.9 ภูมิแพ้ ร้อยละ 19.7 และ ปวดศีรษะ ร้อยละ 15.9 ซึ่งภาวะไม่สบายดังกล่าว อาจเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายได้ ทั้งที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ดี และมีแหล่งสนับสนุนที่สามารถออกกำลังกายในโรงพยาบาลได้ก็ตาม

ผลการศึกษาครั้งนี้ คล้ายคลึงกับรายงานการศึกษาหลายรายงาน เช่น การศึกษาของ ถนอมขวัญ ทวีบุรณ์ และคณะ (2537) พบว่า พยาบาลประจำการมีการออกกำลังกายไม่เป็นประจำ ร้อยละ 46 และไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 37.4 และการศึกษาของ ประการณ ่องอาจบุญ (2543) ที่พบว่า เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแพร่ ร้อยละ 50 ออกกำลังกายน้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน