

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย และระดับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล และด้านการรับรู้ กับ การออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง จำนวน 320 คน ที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงพยาบาลลำปาง ระหว่าง เดือนธันวาคม 2547 ถึง เดือนมกราคม 2548 ที่ยินดีและให้ความร่วมมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามการรับรู้ 3) แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์และการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาหาความตรงตามโครงสร้าง (construct validation) โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ปัจจัย (factor analysis) และหาความเชื่อมั่นโดยการทดสอบสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 0.6-0.9 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows 10.0

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง ได้แก่ ลักษณะงานที่ทำ โรคประจำตัว/ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ประสบการณ์การออกกำลังกาย และการรับรู้ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ปัญหาอุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถแห่งตน ความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย อิทธิพลของบุคคล และ สถานที่และกิจกรรมที่โรงพยาบาลสนับสนุน

2. ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย และความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันพยากรณ์การออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง ได้ร้อยละ 25.6 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะบางเรื่อง ที่ควรได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนจากหน่วยงานในการส่งเสริมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง โดยอาจมีการดำเนินการดังนี้

1. ควรเสนอให้หน่วยงานรับทราบปัญหาของบุคลากร และจัดเวลาสำหรับการออกกำลังกายเพื่ออำนวยความสะดวกแก่บุคลากรและแก้ปัญหาการไม่มีเวลา เช่น ขออนุญาตเปิดห้องออกกำลังกายในวันเสาร์และอาทิตย์ การขยายเวลาเปิดและเปิดห้องออกกำลังกายตามความต้องการของบุคลากรส่วนใหญ่ ซึ่งสามารถรับทราบความต้องการดังกล่าว จากแบบสอบถามความต้องการสนับสนุนการออกกำลังกายที่ต้องดำเนินการต่อไป

2. ควรมีการจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ และข้อมูลที่ทันสมัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อช่วยส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งจะเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชนทั่วไป เนื่องจากเจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ

3. ควรจัดโครงการรณรงค์ให้บุคลากรตระหนัก และหันมาสนใจการออกกำลังกายมากขึ้น เช่น การติดโปสเตอร์หรือรูปภาพการออกกำลังกายง่ายๆ ที่สามารถปฏิบัติในระหว่างปฏิบัติงาน เช่น การยืดและคลายกล้ามเนื้อ การบริหารกล้ามเนื้อคอ ไว้ตามจุดต่างๆ ในสถานที่ทำงาน เช่น ห้องรับประทานอาหาร บอร์ดประชาสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาดังกล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง จำนวน 320 ราย ผลการวิจัยครั้งนี้ ไม่สามารถนำไปอ้างอิงถึงประชากรกลุ่มอื่นได้

2. การวิจัยครั้งนี้ มิได้ใช้การสังเกตร่วมด้วย แต่ได้ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถาม ซึ่งต้องใช้ความจำย้อนหลังบางส่วน อาจทำให้ข้อมูลเกิดความคลาดเคลื่อนได้บ้าง

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป

1. การสำรวจความต้องการในการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริม และสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ที่มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น
2. ควรมีการศึกษาวิจัยซ้ำในกลุ่มตัวอย่างเดิม แต่ใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างร่วมด้วย เพื่อนำมาประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล ให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์มากขึ้น
3. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่แต่ละกลุ่ม ซึ่งอาจแตกต่างกัน เพื่อผู้บริหารสามารถนำผลการศึกษาไปใช้ประกอบการวางแผนหรือดำเนินการโครงการเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ต่อไป