

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานคร
THE EXERCISE BEHAVIOR OF OFFICE WORKER IN BANGKOK AREA

กรกฎ ปินตาแสน

สาขาการตลาด คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประเทศไทย

ผู้รับผิดชอบบทความ

Korakot Pintasaen

E-mail: 6214060043@rumail.ru.ac.th

Master of Business Administration Program in Marketing

Ramkhamhaeng University

Corresponding author

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานครโดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) เพื่อศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานคร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมมติฐานใช้สถิติการทดสอบแบบ t-test แบบสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One - Way ANOVA) และสถิติการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis ผลการศึกษาพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงโดยมีจำนวน 315 คน คิดเป็นร้อยละ 78.8 ด้านอายุ มากที่สุดอันดับ 1 คือ ช่วงอายุ 25-30 ปี โดยมีจำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 32.5 ด้านสถานภาพโสดมีจำนวนมากที่สุด จำนวน 239 คน คิดเป็นร้อยละ 59.8 ด้านระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 237 คน คิดเป็นร้อยละ 59.3 ด้านระดับรายได้ 10,001 – 15,000 บาท จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 33.8 ด้านโรคประจำตัว จำนวน 355 คน คิดเป็นร้อยละ 88.8 ด้านระยะเวลาในการทำงาน หรือ อายุงาน ไกล่เคียงกัน ที่มากที่สุดคือ 3-5 ปี จำนวน 106 ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศ มีระดับความคิดเห็นอยู่ระดับ ปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนอยู่ที่ 3.14 ในรายด้าน ท่านวางแผนจะออกกำลังกายให้มากขึ้นในอนาคตมีระดับความคิดเห็นอยู่ระดับ มาก ค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบน 3.43 ส่วนที่มีค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนน้อยที่สุดคือท่านออกกำลังกายเป็นประจำ 2.88 มีระดับ

ความคิดเห็นอยู่ระดับปานกลาง ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ จำนวน 9 คู่ ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้ประกอบไปด้วย ด้านเพศ ด้านอายุ ด้านระดับการศึกษา

ผลจากการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) พบว่า ตัวแปรอิสระสามารถพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (Sig = 0.000) ด้านเจตคติ ในการออกกำลังกาย (Sig = 0.000) ด้านการได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ (Sig = 0.000) ด้านแรงสนับสนุนจากเพื่อนๆ ภายในองค์กร ในการออกกำลังกาย (Sig = 0.002) โดยมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าปัจจัยนำ ปัจจัยเสริมดังกล่าวดังกล่าวสามารถพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานครได้ อย่างมีนัยสำคัญ

คำสำคัญ : พฤติกรรม,การออกกำลังกาย

Abstract

This research aims to 1) study the Exercise behavior of office workers in Bangkok 2) study the Exercise behavior of office workers in Bangkok by personal factors 3) study the Predisposing factors. Enabling factors and Reinforcing Factors affecting the Exercise behavior of office workers in Bangkok the samples in this research are the population in Bangkok.

The study found that most respondents were female, with 315 people representing 78.8%, Ages between 25 and 30, with 130 representing 32.5%, Marital status is singles 239 people represent 59.8%, Education level 237 people represent 59.3%, Income levels between 10,001 – 15,000 baht,135 people representing 33.8%, Under lying disease was 355 people or 88.8%,Year of service is 3-5 years 106 people. About exercise behavior get moderate feedback levels and a deviation average is 3.14, In each area found topic you plan to exercise more frequency get high feedback level and deviation average is 3.43. The LSD comparison of 9 pairs is significantly different at 0.05, consisted of gender, age, education level.

Results from the Multiple Regression Analysis reveal that independent variables can predict the Exercise behavior of office workers in Bangkok. Exercise knowledge (Sig = 0.000) Attitude in Exercise behavior (Sig = 0.000), the information receives (Sig = 0.000), supportive from co-worker within the organization (Sig = 0.002), with a statistical significance level of 0.05.

The independent variable with the best prophecy is the information receives.

Keyword: Behavior, Exercise

บทนำ

ปัจจุบันผู้คนภายในเมืองใหญ่ๆ มักเผชิญกับปัญหาสภาวะแวดล้อมเป็นพิษ ประกอบกับ วิถีชีวิตสมัยใหม่ในแบบบริโภคนิยม ขาดการออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายน้อย ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเช่น NCDs (Non-Communicable diseases) เช่น เบาหวาน ความดัน หรือ โรคใหม่ที่เกิดขึ้นแก่ประชากรกลุ่มคนที่ต้องนั่งโต๊ะทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ เช่นออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) ที่เกิดแก่พนักงานออฟฟิศทั่วไป เป็นอาการที่ประกอบไปด้วย ปวดหลังเรื้อรัง จากการอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์วันละ 8 ชั่วโมง ปวดศีรษะเรื้อรัง (tension headache) ความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ มือชา เอ็นอักเสบ นิ้วล็อค เป็นต้น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงอยากจะศึกษาว่า ณ ปัจจุบันพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศเป็นอย่างไร เนื่องจากตัวผู้วิจัยเองก็เป็นพนักงานออฟฟิศและสนใจการออกกำลังกาย เนื่องจากมีความเชื่อว่า การออกกำลังกายเป็นการลงทุนทางร่างกายที่ดีที่สุด ราคาถูกที่สุด หากเรามีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง เราจะสามารถนำศักยภาพของตัวเองไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง แก่คนรอบข้าง รวมไปถึงสังคมโดยรวม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานครโดยจำแนกตาม

ปัจจัยส่วนบุคคล

3. เพื่อศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศ
2. เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศโดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว ระยะเวลาการทำงาน
3. เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายองค์กร สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศ

ขอบเขตของงานวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือพนักงานออฟฟิศที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน

ขอบเขตระยะเวลาในการทำงานวิจัย เริ่มตั้งแต่เดือน กุมภาพันธ์ ถึง เมษายน 2564

กรอบแนวคิดงานวิจัย ตัวแปรอิสระ ประกอบไปด้วย (1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ การสมรสระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนปัญหาสุขภาพ (2) ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย (3) ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายองค์กร สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย (4) ปัจจัยเสริมการได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่างๆ ตัวแปรตาม ประกอบไปด้วย พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานคร

แนวคิดงานวิจัย

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม

Bloom (1975) อ่างใน พัทธา ไชยรักษ์, 2561 กล่าวว่า พฤติกรรมเป็นกิจกรรมที่มนุษย์ทุกประเภทกระทำ เป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือ สังเกตไม่ได้ สามารถแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 3 ส่วน คือ Cognitive หรือ พฤติกรรมด้านความรู้, Affective domain หรือ พฤติกรรมด้านเจตคติ, Psychomotor domain หรือ พฤติกรรมด้านการปฏิบัติซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ 1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive) พฤติกรรมด้านนี้มีชั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกได้ตามลำดับขั้นตอนเริ่มจากง่ายไปยาก 2. พฤติกรรมด้านเจตคติ(Affective domain) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจ เกี่ยวกับ ค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทศนคติ ความเชื่อ ความสนใจ และคุณธรรม ซึ่งค่อนข้างยากที่จะอธิบาย ซึ่งแบ่งขั้นตอน 3. พฤติกรรมการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถ ในการแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมคาดคะเนที่อาจจะปฏิบัติ ในโอกาสต่อไป

แนวคิดทฤษฎีในเรื่องของการออกกำลังกาย

WHO (World Health Organization) องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายคือการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ต้องใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อของร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งในระดับปานกลาง และระดับที่หนัก เพื่อพัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้น

แนวคิดทฤษฎีในเรื่อง แรงสนับสนุนทางสังคม PERCEDE-PROCEED MODEL

สุรียพันธ์ วรพงศธร (2558) ได้สรุปไว้ว่า วัตถุประสงค์หลักของ PRECEDE PROCEED Model จะให้ความสำคัญที่ผลลัพธ์ (outcomes) มากกว่าปัจจัยนำเข้า (input) ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นการผลักดันให้ผู้วางแผนพิจารณา ผลลัพธ์ที่ต้องมาก่อนในการวางแผน แล้วจึงค่อยพิจารณาถอยหลังกลับไป ว่ามีปัจจัยหรือสาเหตุผลลัพธ์อะไรบ้างที่จะส่งผลกระทบต่อกระบวนการวางแผน ทั้งหมดมี 9 ขั้นตอน ผู้วิจัยได้นำส่วนของปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมาทำเป็นตัวแปรอิสระทำกรอบแนวคิดในงานวิจัย

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

พัชรินทร์ บุญรินทร และคณะ (2558) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลผลการศึกษาพบว่า 1) จากการวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ สมการพยากรณ์ คือ $Y = -2.2 + 0.9$ (เวลา ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย) + 0.7 (แรงสนับสนุนจากบุคคลอื่น) + 0.4 (ทัศนคติในการออกกำลังกาย) - 0.2 (การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่างๆ) พบว่า ปัจจัยนำเข้าที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ เจตคติต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับ แรงสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากเพื่อนนักศึกษา การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากสื่อต่างๆ โดยเฉพาะทางโทรทัศน์ 2) นักศึกษาพยาบาลรามาริบัติและมหาวิทยาลัยรังสิตมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย เจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง พฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง วิธีการออกกำลังกายส่วนใหญ่คือ การเดิน รองลงมาคือวิ่งเหยาะๆ 3) เปรียบเทียบปัจจัยที่ มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษาของรัฐบาลกับเอกชน โดยใช้การ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบจำแนก 2 ทาง พบว่า ปัจจัยเอื้อของ 2 สถาบันนี้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.012$)

พัชรภา ไซรักษ์ (2561) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและ เปรียบเทียบเจตคติการออกกำลังกายและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ ผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทยผลการวิจัยพบว่า 1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ มีความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 88.53 2. เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ อยู่ในระดับดี ($X = 3.99$) 3. การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย ($X = 3.88$) 4. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง พบว่า มีเจตคติการออกกำลังกายและการปฏิบัติ

เกี่ยวกับ การออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05.พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระหว่างช่วงอายุ 18-32 ปี กับอายุ 13-47 ปี และ อายุ 33-47 ปี กับ อายุ 48 ปี ขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระหว่าง ช่วงอายุ 18-32 ปี กับอายุ 33-47 ปี และอายุ 33-47 ปี กับ อายุ 48 ปี ขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พงษ์เอก สุขใส (2556) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อยู่ในระดับปานกลาง เพศ ช่วงอายุ และรายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเองโดยตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 52.10 สรุปผลการวิจัย ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง

สมมติฐานในการวิจัย

สมมติฐาน 1.ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว ระยะเวลาการทำงานต่างกันน่าจะทำให้พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศต่างกัน

สมมติฐาน 2. ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายองค์กร สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่างๆ น่าจะมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การออกแบบการวิจัย เป็นการวิจัยแบบไม่ทดลอง ที่มีการศึกษาตามสภาพที่เป็นไปตามธรรมชาติ และเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามแบบวิจัยตัดขวาง เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถามทางออนไลน์ แบบสอบถามประกอบไปด้วย 5 ส่วน ส่วนแรกคือปัจจัยส่วนบุคคลมีทั้งหมด 7 ข้อประกอบไปด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน โรคประจำตัว ระยะเวลาในการทำงาน ส่วนที่ 2 ปัจจัยนำ จำนวน 9 ข้อ ประกอบไปด้วย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3 ข้อ เจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3 ข้อ และ การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย 3 ข้อ ส่วนที่ 3 ปัจจัยเอื้อ 6 ข้อประกอบไปด้วย นโยบายขององค์กร 3 ข้อ และ สถานที่ในการออกกำลังกาย 3 ข้อ ส่วนที่ 4 ปัจจัยเสริม 6 ข้อ ประกอบไปด้วย การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ จำนวน 3 ข้อ แรงสนับสนุนจากเพื่อนๆ ในองค์กรในการออกกำลังกาย 3 ข้อ ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 3 ข้อ เป็นการสุ่มแบบเจาะจง ประชากร ในการศึกษาวิจัย คือ กลุ่มประชากรอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เป็นพนักงานออฟฟิศซึ่งไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการคำนวณจากสูตรของ Yamane โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง อยู่ที่ 0.5 หมายถึงยอมรับได้ที่ 5% จึงทำให้มีระดับความเชื่อมั่นที่ 95% จำนวน 400 คน

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

1. จะใช้ค่าร้อยละและค่าความถี่กับด้านปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว ระยะเวลาการทำงาน
2. จะใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกับปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายองค์กร สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่างๆ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศ

สถิติอนุมาน (Inferential Statistics)

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศโดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ โรคประจำตัว ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติการทดสอบแบบ t-test
2. เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศโดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระยะเวลาการทำงาน ทดสอบ

สมมติฐานด้วยสถิติการทดสอบแบบ One-way ANOVA และหากพบความแตกต่างจะทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยสถิติ LSD

3. เพื่อศึกษาปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายองค์กร สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่างๆที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติการทดสอบแบบ Multiple Regression Analysis (MRA)

ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติถดถอยพหุคูณ Multiple Regression Analysis ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงโครงสร้างด้วยวิธี Principal Component Analysis ในการหาจำนวนขององค์ประกอบ (Factor) ที่เกิดจากข้อคำถามต่างๆและกำหนดค่าด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อคำนวณหาค่าน้ำหนักของข้อคำถามแต่ละองค์ประกอบโดยให้ Eigenvalue มีค่าเท่ากับ 1 เป็นค่าต่ำที่สุด ในการควบคุมจำนวนองค์ประกอบผู้วิจัยได้พิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) ของข้อคำถามต่างๆว่ามีค่ามากที่สุดอยู่ที่องค์ประกอบใด ก็จะจัดให้อยู่องค์ประกอบนั้น แต่มีข้อแม้ว่าค่า Factor Loading ของแต่ละข้อคำถามควรจะมีค่าตั้งแต่ 0.3 ขึ้นไป เพื่อแสดงว่าตัวแปรนั้นมีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง

สรุปผลของการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามการวิจัยเรื่องพฤติกรรมออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง โดยมีจำนวน 315 คน คิดเป็นร้อยละ 78.8 มากกว่าเพศชาย ซึ่งมีจำนวน 72 คนคิดเป็นร้อยละ 18 ช่วงอายุ 25-30 ปี โดยมีจำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 32.5 สถานภาพโสดมีจำนวนมากที่สุด จำนวน 239 คน คิดเป็นร้อยละ 59.8 ระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 237 คน คิดเป็นร้อยละ 59.3, ส่วนใหญ่มีระดับรายได้ 10,001 – 15,000 บาท จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 33.8 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 355 คน คิดเป็นร้อยละ 88.8 ,อายุงาน 3-5 ปี จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 26.5 สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ พฤติกรรมออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศ ในเขตกรุงเทพมหานคร มีระดับความคิดเห็นอยู่ระดับ ปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนอยู่ที่ 3.14 ในรายด้าน ท่านวางแผนจะออกกำลังกายให้มากขึ้นในอนาคตมีระดับความคิดเห็นอยู่ระดับ มาก ค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบน 3.43 ส่วนที่มีค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนน้อยที่สุดคือท่านออกกำลังกายเป็นประจำ 2.88 มีระดับความคิดเห็นอยู่ระดับปานกลาง

2. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล สามารถสรุปการวิจัยได้ดังนี้

2.1 ประชากรในเขตกรุงเทพมหานครที่มีเพศต่างกันทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05, อายุต่างกันทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05, ระดับการศึกษาต่างกันทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3.ผลการวิเคราะห์ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานครสามารถสรุปการวิจัย ได้ดังนี้

3.1 ปัจจัยเสริมด้านการได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ ปัจจัยนำด้านเจตคติ ในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมด้านแรงสนับสนุนจากเพื่อนๆภายในองค์กรและปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทำให้ตัวแปรทั้ง4ตัวนี้สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 48.6 หรือมีอำนาจพยากรณ์ร้อยละ 48.6 และมีค่าความคาดเคลื่อนของการพยากรณ์ที่ ± 0.299

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1.การศึกษาวิจัยครั้งต่อไปผู้ที่สนใจควรทำการศึกษาตัวแปรอื่นในงานวิจัยครั้งนี้ที่ไม่แสดงค่านัยสำคัญทางสถิติจากการทดสอบความถดถอยเชิงพหุคูณแต่จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยเอื้อ ปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม กับผลสัมฤทธิ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า พบหลายตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.การวิจัยครั้งต่อไป ผู้ที่สนใจควรมีการออกแบบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ของรูปแบบสอบถามที่มีข้อความคำถามคัดกรอง ถึงเฉพาะประเภทบุคคลที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่เป็นกลุ่มตัวอย่างต่อไป เพื่อเพิ่มประสิทธิผลของการวิเคราะห์ในงานวิจัย

3.การศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ผู้ที่สนใจควรศึกษาในตัวแปรที่มีค่านัยสำคัญทางสถิติในงานวิจัยเชิงคุณภาพ ให้ได้รับข้อมูลส่วนข้อเท็จจริงและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กนิษฐ์ ไ้วศิริและคณะ. (2561). วิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

- สวนสุนันทา. สืบค้นจาก [http://www.elnurse.ssrุ.ac.th/kanit_ng/pluginfile.php/28/block_html/content/Exercise%20Behaviors%20of%20Undergraduate%20Students%20SSRU.pdf](http://www.elnurse.ssrु.ac.th/kanit_ng/pluginfile.php/28/block_html/content/Exercise%20Behaviors%20of%20Undergraduate%20Students%20SSRU.pdf)
- รัตน์กัมพลชัย อ้าวสวัสดิ์. (2559). วิทยานิพนธ์ **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสังกัดเทศบาลตำบล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม** สืบค้นจาก https://mis.krirk.ac.th/librarytext/SAS/2559/F_Ratkamphonchai_%20Aewsawad.pdf
- เบญจวรรณ เขือกม่วงศรี. (2561). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ชัสโก้ จำกัด(มหาชน)**. สำนักงานใหญ่ สืบค้นจาก <https://mmm.ru.ac.th/MMM/IS/vlt15-1/6114993605.pdf>
- เปรมวดี คฤหเดช. (2019). วชิรเวชสารและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง. **การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร**. สืบค้นจาก [file:///C:/Users/korakotpi/Downloads/209458-Article%20Text-834412-1-10-20200522%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/korakotpi/Downloads/209458-Article%20Text-834412-1-10-20200522%20(4).pdf)
- พงษ์เอก สุขใส. (2557). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร**. สืบค้นจาก <http://nuir.lib.nu.ac.th/dspace/handle/123456789/397>
- พัชรภา ไชยรักษ์. (2561). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย**. สืบค้นจาก <https://digital.lib.ru.ac.th/m/b12060653/PatcharapaChaiyarug.pdf>
- พัชรินทร์ บุญรินทร์ และคณะ. (2558). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล**. สืบค้นจาก <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jnat-ned/article/view/39515>
- สุรีย์พันธ์ วรพงศธร. (2558). **การวิจัยทางสุขศึกษา**. สืบค้นจาก <http://opac-healthsci.psu.ac.th/BibDetail.aspx?bibno=497745>
- WHO (World Health Organization) **Physical activity** สืบค้นจาก <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>