

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่

Factors Affecting to Exercise Behavior of the Personnel in Susco Public Company

Limited Head Office

เบญจวรรณ เผือกม่วงศรี

สาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผู้รับผิดชอบบทความ

Benjawon Pheukmongsri

E-mail: 611499360@rumail.ru.ac.th

Faculty of Business Administration Program in Accounting

Ramkhamhaeng University

Corresponding author

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ปัจจัยที่ส่งผล ได้แก่ ปัจจัยนำเข้า ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ จำนวน 165 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมมติฐานใช้สถิติการทดสอบแบบ t-test แบบสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One - Way ANOVA) และสถิติการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายพนักงานบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีสถานภาพโสด มีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือเทียบเท่า มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000 – 25,000 บาท ไม่มีโรคประจำตัว และมีระยะเวลาปฏิบัติงาน 3-6 ปีขึ้นไป ปัจจัยนำเข้า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 0.77$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 0.89$) ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.26$) ปัจจัยเสริม โดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ($\bar{X} = 2.71$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยค่อนข้างมากที่สุดคือ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ ($\bar{X} = 2.79$) และพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ($\bar{X} = 2.91$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยค่อนข้างมากที่สุดคือ ด้านความถนัดและสนใจ ($\bar{X} = 3.05$)

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า (1) พนักงานบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ที่มีสถานภาพ ต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (2) ปัจจัยนำเข้าในภาพรวม ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (3)

ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ชัสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (4) ปัจจัยนำเสริมในภาพรวม ด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ชัสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย

Abstract

The purpose of this study is to examine the factors affecting to exercise behavior of the personnel in Susco Public Company Limited Head Office factors include demographic factors, Input factor. ability to do exercise and enabling factors. The 165 sample were drawn from population of personnel in Susco Public Company Limited Head Office. Data were analyzed by using the frequency, percentage, mean, and standard deviation and collected data from questionnaires with T-Test, F-Test (One way ANOVA), and Multiple Regression Analysis.

The study indicated that the most personnel in Susco Public Company Limited Head Office of the respondents were female, under 30 years old, single, received Bachelor's Degree or equivalent, received monthly income of 15,000 – 25,000 bath, no underlying disease and had worked more than 3-6 years. Input factor were at high level ($\bar{X} = 0.77$). When each aspect, it was found that the aspect has the highest mean were knowledge of exercise ($\bar{X} = 0.89$). Ability to do exercise were at high level ($\bar{X} = 3.26$). Enabling factors were at quite a lot level ($\bar{X} = 2.71$). When each aspect, it was found that the aspect has the highest mean was social support from individuals ($\bar{X} = 2.79$). Exercise behavior of personnel in Susco Public Company Limited Head Office was rated at quite a lot level ($\bar{X} = 2.91$). When each aspect, it was found that the aspect has the highest mean was aptitude and interest ($\bar{X} = 3.05$).

The results of hypothesis test show that (1) personnel in Susco Public Company Limited Head Office with different status had different overall the exercise behavior at statistical significance of 0.05 levels. (2) Input factor, knowledge of exercise had effect the exercise behavior of personnel in Susco Public Company Limited Head Office at statistical significance of 0.05 levels. (3) Ability to do exercise had effect the exercise behavior of personnel in Susco Public Company Limited Head Office at statistical significance of 0.05 levels. (4) Enabling factors, social support from individuals had effect the exercise behavior of personnel in Susco Public Company Limited Head Office at statistical significance of 0.05 levels.

Keyword: exercise behavior

บทนำ

โลกในยุคปัจจุบันองค์การของประเทศต่าง ๆ ให้การสนับสนุนด้านการพัฒนาคนในชาติส่วนหนึ่งมาจากการเล่นกีฬาประโยชน์ที่ได้รับคือ สุขภาพ พลานามัยแข็งแรงดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ประชาชนสามารถพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม นำไปสู่การพัฒนาเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุนี้กีฬาจึงถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัวและชุมชน สำหรับประเทศที่พัฒนาแล้วและทั่วโลกอาศัยกระบวนการของการกีฬาเพื่อสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้น เช่น นำกีฬามาสร้าง

ให้เกิดการมีส่วนร่วม เครือข่ายชุมชนตลอดจนสร้างจิตสำนึกในการดำรงชีวิตที่มีคุณธรรม มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่นอันเป็นรากฐานของสังคมที่ดี ดังนั้นกีฬาจึงเป็นเครื่องมือส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชากรและพัฒนาศักยภาพของคนให้มีความสมบูรณ์ด้านร่างกาย สังคม อารมณ์และจิตใจ มีความพร้อมในการรองรับการเปลี่ยนแปลงในทุกสถานการณ์ (Vilairat, 2014)

ในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ส่งผลให้คนไทยมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ทางกระทรวงสาธารณสุข จึงจับมือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมกันดำเนินการ มุ่งเป้าหมายสู่กลุ่มสมาชิกใหม่ในโครงการก้าวท้าใจ season 2 จำนวน 5 แสนคน เพื่อสนับสนุนให้คนไทยออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อต้านภัยโควิด19 เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2563 ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยข้อมูลในการเสวนา Exercise in new normal ในการประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 13 ทางกระทรวงสาธารณสุขได้มีขับเคลื่อนนโยบาย ด้านส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ประชาชนผ่าน 4 มาตรการหลัก ได้แก่ (1) สร้างเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง (2) ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดี (3) ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยใช้เทคโนโลยีรูปแบบใหม่ สื่อสารเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดของประชาชน และนำไปสู่การออกกำลังกายระดับประเทศ และ (4) ส่งเสริมให้บุคลากรสาธารณสุขเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model) แต่จากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และมาตรการปิดสถานที่ออกกำลังกายที่ผ่านมา นั้น ทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมออกกำลังกายน้อยลงเพิ่มขึ้นเมื่อต้องอยู่บ้าน ส่งผลให้มีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ในช่วงเวลานี้ กระทรวงสาธารณสุขมีแผนที่จะดำเนินโครงการก้าวท้าใจ season 2 ต้านภัยโควิด 19 ขึ้น เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ด้วยตนเองเตรียมพร้อมสู่วิถีชีวิตใหม่ (New normal) ด้วยรูปแบบของกิจกรรมในการออกกำลังกายที่หลากหลาย ที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพครั้งใหญ่ของประเทศ (กรมอนามัย,2563)

บริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) จึงตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของพนักงานในองค์กรเป็นอย่างมาก ภายใต้แผนการบริหารทรัพยากรมนุษย์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงานอย่างจริงจัง โดยได้แถลงไว้ในพันธกิจต่อพนักงาน ว่า “ จะนำนวัตกรรมและองค์ความรู้ใหม่ๆมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานอย่างสม่ำเสมอโดยมุ่งเน้นเสริมสร้างบรรยากาศในการทำงานที่ดีและมีความมั่นคง ” แผนการบริหารสู่การปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมโดย มีการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แก่พนักงานในองค์กร การสนับสนุนให้มีการตรวจสุขภาพประจำปีและมีการจัดกิจกรรมในออกกำลังกายในทุกช่วงโอกาส เช่น การเดินแอโรบิก โยคะ วิ่ง อื่น ๆ และยังมีการจัดแข่งขันกีฬาภายในประจำปี ซึ่งภาระหน้าที่ขององค์กร จะต้องใช้พนักงานที่มีความรู้ความสามารถ รวมถึงการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เพื่อเตรียมพร้อมในที่จะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จ องค์กรจึงคำนึงถึงสุขภาพและพฤติกรรมออกกำลังกายของพนักงานให้มีสุขภาพที่ดี เพื่อการขับเคลื่อนให้บรรลุเป้าหมายของบริษัท (สำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์, 2563) ปัญหาอุปสรรคที่บริษัทต้องเผชิญคือ ทัศนคติ พฤติกรรมออกกำลังกายและประเภทของการออกกำลังกายของพนักงานแต่ละคนซึ่งมีความหลากหลาย ที่ส่งผลกระทบต่อข้อกำหนดนโยบายการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่อาจไม่ตรงกับความต้องการของพนักงาน

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยในฐานะเป็นพนักงานของบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) ซึ่งประกอบธุรกิจค่าน้ำมันเชื้อเพลิงขนาดกลาง อยู่ในลำดับการค้าของกลุ่มธุรกิจน้ำมัน บริษัทมีจุดสำคัญหลัก คือ เป็นผู้ดำเนินการจัดหาและจัดส่งในด้านการตลาด มีสถานีบริการน้ำมันครบวงจรในกรุงเทพมหานคร ปริมณฑลและจังหวัดต่าง ๆ และมีสถานี

บริการทั้งขนาดใหญ่และขนาดเล็ก มีพนักงานที่ปฏิบัติงานในสำนักงานใหญ่ทั้งหมดจำนวน 280 คน ได้สังเกตเห็นความสำคัญในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานของบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ เพื่อนำผลการศึกษาวิจัยที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับเปลี่ยนนโยบายการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายให้ตรงตามพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน เพื่อให้เหมาะสมและมีสุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ จำแนกตาม

ปัจจัยบุคคล

3. เพื่อศึกษาปัจจัยนำเข้าที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่

4. เพื่อศึกษาความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่

5. เพื่อศึกษาปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่

ขอบเขตงานวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ มีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ที่ปฏิบัติงานจริงในปี 2563 จำนวนทั้งสิ้น 280 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ โดยใช้การกำหนดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ ทาโร ยามาเน (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 จะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 165 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) (1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว และระยะเวลาการทำงาน (2) ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย (3)ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย (4) ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่างๆ

3.2 ตัวแปรตาม (dependent Variable) คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ได้แก่ (1) ด้านการออกกำลังกาย (2) ด้านสุขภาพและอนามัย (3) ด้านความถนัดและสนใจ

สมมติฐานของการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยนำเข้ามีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่

สมมติฐานที่ 3 ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่

สมมติฐานที่ 4 ปัจจัยเสริมมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่
2. ทำให้ทราบถึงปัจจัยใดบ้างส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่
3. ทำให้ผู้ประกอบการโดยเฉพาะบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ สามารถนำผลการวิจัย ไปใช้ในการวางแผนปรับปรุงกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อให้ตรงกับความต้องการและความสามารถของพนักงาน และสามารถแนะแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

แนวคิดและทฤษฎี

1.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

สมนึก แก้ววิไล (2552) ได้อธิบายความหมายของ “พฤติกรรม” คือ การกระทำและการแสดงออกทางกล้ามเนื้อรวมกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งหมด ในของแต่ละบุคคลอาจเป็นทางความรู้สึกและทางความคิดเพื่อตอบสนองต่อสิ่งจูงใจ ซึ่งอาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือสังเกตไม่ได้

วีระชาติ สมใจ (2550) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม คือการแสดงออกของกิริยาอาการในทุกรูปแบบ ต่อสิ่งที่สนใจและตอบสนองทั้งภายในและภายนอก เป็นการแสดงออกที่เห็นได้จากภายนอก พฤติกรรมนั้นจะส่งผลมาจากการทำงานร่วมกันของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม

Bloom et al. (1971) ได้ศึกษาถึงพฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ สามารถยึดถือเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายที่สังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

1. พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านความรู้นี้มีขั้นของความสามารถทางสมอง การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกออกเป็น 6 ระดับ
2. พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective Domain) พฤติกรรมด้านเจตคติ ความสนใจเกี่ยวกับความรู้สึก ที่ทำให้เกิดบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคล พฤติกรรมด้านนี้ต้องผ่านกระบวนการตามลำดับ เกิดเป็นทัศนคติและพัฒนาค่านิยม ซึ่งจำแนกพฤติกรรมด้านเจตคติ
3. พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่ใช้ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกของร่างกายที่สัมพันธ์กัน ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่แสดงออกในสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นขั้นตอนพฤติกรรมที่อาจจะเกิดการปฏิบัติตามลำดับ

2.แนวคิดและทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Staples et al. (1998) ได้อธิบายความหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นกระบวนการควบคุมโดยผ่านแรงจูงใจ เป็นการพยายามอย่างตั้งใจของบุคคล จะทำให้การกระทำของบุคคลนั้นจะประสบความสำเร็จต่อสิ่งนั้น ๆ

สายสัมพันธ์ จำปาทอง (2554) ได้ให้ความหมายว่า การรับรู้ความสามารถจากการประเมินตนเอง การกระทำด้วยความมุ่งมั่นยึดตามความคิดและทุ่มเทกับสิ่งที่กระทำจนประสบผลสำเร็จ มีความรับผิดชอบต่อสิ่งกระทำจากความสามารถของตนเอง เพื่อสนองต่อสถานการณ์ หรือพบเจอปัญหาและอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้น

วินิตา ไชยมงคล (2553) ได้อธิบายความหมายว่า การรับรู้ความสามารถจากความเชื่อของบุคคลในการจัดการ และกระทำเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามที่ต้องการ ซึ่งรวมถึงความพยายามและความตั้งใจที่จะกระทำต่อสิ่งนั้น

การรับรู้ความสามารถของตนเองจากแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ดังนี้

1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) แนวคิดของการรับรู้ความสามารถของตนเองมีการ พัฒนาการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Ashford & LeCroy, 2010) จะอธิบายถึง กระบวนการเรียนรู้ทางสังคมที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคล จะสามารถเรียนรู้ได้ดีมากยิ่งขึ้น เป็นการสังเกตผู้อื่นหรือการสอนโดยตรง

2. ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ทฤษฎีอธิบายว่าการเรียนรู้ของบุคคลเกิดขึ้น จากการสังเกตผู้คนในทางสังคมที่ตนมีปฏิสัมพันธ์ด้วย และจากอิทธิพลจากสื่อภายนอกและประสบการณ์

3. ทฤษฎีแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-concept Theory) ทฤษฎีนี้ อธิบายถึงบุคคลที่เข้าใจในขอบเขตของการ รู้จักตนเองและการดำรงอยู่ของตนเองจากปัจจัยภายนอก ทฤษฎีแนวคิดนี้จะปรากฏในรูปแบบของการแสดงออกและ ทักษะที่เกี่ยวกับตัวเองมุ่งเน้นถึงประสบการณ์ในตนเองของแต่ละบุคคล

4. ทฤษฎีการระบุเหตุของพฤติกรรม (Attribution theory) ทฤษฎีการระบุสาเหตุของพฤติกรรมของบุคคล เป็น การมุ่งเน้นถึงวิธีการของบุคคลที่เชื่อว่าเกี่ยวกับการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง (self-perception)

3.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม

Cobb (1976) อธิบายว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นข้อมูลของบุคคลที่เชื่อว่า ได้รับความรู้สึกที่ดี มีความรัก และความห่วงใยเป็นที่ต้องการและมีคุณค่าเป็นเครือข่ายที่สื่อสารกันและมีพันธะที่ตีร่วมกัน ไม่ว่าจะจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง นั่นเอง

Shumaker and Brownell (1984) ให้ความหมายของ การสนับสนุนทางสังคมเป็นการได้รับการแลกเปลี่ยน การสนับสนุนซึ่งกันและกัน โดยการรับรู้จากผู้ให้และผู้รับ เพื่อให้มีการสนับสนุนทางสังคมที่ดีต่อกัน

กฤติกาพร ไยโนนตาด (2542) ได้อธิบายความหมายว่า การที่บุคคลรับการช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือมีปฏิสัมพันธ์ ที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคม ไม่ว่าจะทั้งทางด้านข้อมูล ด้านข่าวสาร ด้านอารมณ์ ด้านการเงิน ด้านแรงงาน หรือวัตถุประสงค์ ต่าง ๆ จากบุคคลอื่นในสังคมนั้น อาจจะเป็นสมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน หรือบุคลากรทางการแพทย์ให้การ สนับสนุนทางสังคม เกิดความรู้สึกที่ดีและผูกพัน มองเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน และรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนร่วมต่อสังคม พร้อมเผชิญและตอบสนองต่อความเครียดหรือความเจ็บป่วยได้ส่งผลให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการดูแลรักษา สุขภาพอนามัยให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีได้

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การออกแบบการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบไม่ทดลอง (Non-Experimental Design) เป็นการวิจัยที่มีการศึกษาตามสภาพที่เป็นไปตามธรรมชาติ โดยไม่มีการจัดกระทำ หรือควบคุมตัวแปรใด ๆ เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม แบบวิจัย ตัดขวาง (Cross Sectional Studies) คือเป็นการเก็บข้อมูลในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่งเพียงครั้งเดียว โดยใช้เครื่องมือ การวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อได้ครบตามจำนวนที่ต้องการจะนำไป วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์ทางสถิติ

2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ จำนวน 280 คน ผู้วิจัย ได้ใช้สูตรการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane (1973) เพื่อกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพื่อ

การศึกษาที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 5% โดยผลจากการคำนวณหากลุ่มตัวอย่างได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 165 คน หลังจากกำหนดกลุ่มตัวอย่างแล้ว เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างกระจายครอบคลุมทั่วประเทศ ผู้ศึกษาจึงเลือกใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified sampling) โดยการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นชั้นภูมิตามแผนกต่าง ๆ ภายในบริษัท

3. เครื่องมือใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบสอบถามนั้นเป็นเครื่องมือหลักที่นำมาเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทางผู้วิจัยก็ได้มีการศึกษาหาความรู้ ค้นคว้าทบทวนวรรณกรรม แนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ เอกสารทางวิชาการ รวมไปถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อที่จะนำความรู้ที่ได้มานั้นไปกำหนดกรอบแนวความคิดของงานวิจัยที่ผู้วิจัยศึกษา ซึ่งแสดงให้เห็นตัวแปรที่เกี่ยวข้อง โดยตัวแปรที่ได้มานั้นจะช่วยพัฒนาการสร้างแบบสอบถามในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด โดยแบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 5 ส่วนดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นคำถามเกี่ยวข้องกับลักษณะปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว และระยะเวลาทำงาน มีคำถามทั้งหมด 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยนำเข้า เป็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย มีคำถามรวม 34 ข้อ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย เป็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย มีคำถามทั้งหมด 10 ข้อ

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสริม เป็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ มีคำถามทั้งหมด 16 ข้อ

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ เป็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งมีทั้งหมด 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการออกกำลังกาย ด้านสุขภาพและอนามัย และด้านความถนัดและสนใจ มีคำถามทั้งหมด 15 ข้อ

4. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดการวิจัย โดยมีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การศึกษาค้นคว้าข้อมูลแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำเข้า ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
2. นิยามศัพท์เฉพาะของตัวแปรอิสระ และตัวแปรตามทำขึ้นเพื่อทำให้ความหมายของตัวแปรต่าง ๆ สามารถวัดผลได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น
3. นำนิยามศัพท์เฉพาะที่ได้มาสร้างเป็นข้อคำถามที่มีความครอบคลุม และสัมพันธ์กับนิยามศัพท์ของตัวแปรทั้งหมดในการดำเนินการวัดผล
4. จัดทำร่างแบบสอบถาม
5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาว่าแบบสอบถามมีการใช้ภาษาและลักษณะของข้อความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่จะดำเนินการวิจัย

5. การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม

1. ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และความน่าเชื่อถือ ก่อนนำแบบสอบถามไปใช้งานจริง โดยนำร่างแบบสอบถามให้อาจารย์ที่ปรึกษาทำการตรวจสอบในแบบสอบถาม เพื่อความครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการศึกษา โดยใช้วิธีการวัดความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ตามตารางตรวจสอบคุณภาพความครอบคลุมด้านเนื้อหา ซึ่งมีรายละเอียด

2. การทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยทำการวัดค่าความเชื่อมั่นด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (1974) (Cronbach's Alpha) ด้วยโปรแกรม SPSS และได้นำแบบสอบถามที่ดำเนินการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 ชุด เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อคำถามและวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Model) โดยใช้เกณฑ์สัมประสิทธิ์แอลฟายอมรับที่ค่า α มากกว่าหรือเท่ากับ 0.70

3. เมื่อผู้วิจัยนำข้อบกพร่องมาปรับปรุง แก้ไข โดยขอคำปรึกษาและผ่านความคิดเห็นและความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้ง จนได้เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ จึงนำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ ไปสอบถามกลุ่มตัวอย่างตามที่ได้กำหนดไว้ในงานวิจัย

6. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified sampling) โดยการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นชั้นภูมิตามแผนกต่าง ๆ ภายในบริษัท จากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด จำนวน 165 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ที่ปฏิบัติงานจริงในปี พ.ศ. 2562 หลังจากได้ตัวอย่างในแต่ละชั้นภูมิแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการสุ่มตัวอย่างจากแต่ละชั้นภูมิด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากโดยทำรายชื่อของพนักงานทั้งหมด โดยมีเลขกำกับหน่วยรายชื่อทั้งหมด หลังจากนั้นส่งแบบสอบถามให้พนักงานที่ถูกสุ่มได้ในแต่ละแผนก ซึ่งหลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว นำข้อมูลไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS

7. เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการนำข้อมูลที่ได้มาประมวลผลด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลดังรายละเอียดดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1.1 ใช้ค่าร้อยละ (Percentage) และค่าความถี่ (Frequency) กับตัวแปรที่มีระดับการวัดเชิงกลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว และระยะเวลาการทำงาน

1.2 ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กับตัวแปรที่มีระดับการวัดเชิงปริมาณ ได้แก่ ปัจจัยนำเข้า ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม พฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่

2. สถิติอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

2.1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ จำแนกตามเพศ และโรคประจำตัว ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบ t-test

2.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และระยะเวลาการทำงาน ใช้การ

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) หากพบความแตกต่างจะนำไปสู่การเปรียบเทียบรายคู่ โดยใช้วิธีของ Least-Significant Different (LSD)

2.3 เพื่อศึกษาปัจจัยนำเข้า ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ จะใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติถดถอยพหุคูณ Multiple Regression Analysis

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามการวิจัย เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีสถานภาพโสด มีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือเทียบเท่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000 – 25,000 บาท ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว และมีระยะเวลาทำงาน 3 - 6 ปีขึ้นไป

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยนำเข้าของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ โดยภาพรวม อยู่ในระดับความสำคัญมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับสำคัญมาก โดยเรียงตามลำดับดังนี้ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ โดยภาพรวม อยู่ในระดับความสำคัญมาก

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเสริมของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ โดยภาพรวม อยู่ในระดับความสำคัญค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับสำคัญค่อนข้างมากโดยเรียงตามลำดับดังนี้ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ และการได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ โดยภาพรวม อยู่ในระดับความสำคัญค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับสำคัญค่อนข้างมาก โดยเรียงตามลำดับดังนี้ ด้านความถนัดและสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย และด้านการออกกำลังกาย

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว และระยะเวลาทำงาน สามารถสรุปการวิจัย ได้ดังนี้ พนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ที่มี สถานภาพสมรส ต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมต่างกัน และพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัวและระยะเวลาทำงาน ต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมไม่ต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยนำเข้ามีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ สามารถสรุปการวิจัย ได้ดังนี้ ปัจจัยนำเข้าในภาพรวม ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ในทุกด้าน ซึ่งประกอบไปด้วย ด้านการออกกำลังกาย ด้านสุขภาพและอนามัย และด้านความถนัดและสนใจ และปัจจัยนำเข้า โดยพิจารณาแยกเป็นรายด้าน การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ในด้านการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ สามารถสรุปการวิจัย ได้ดังนี้ ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ในทุกด้าน ซึ่งประกอบไปด้วย ด้านการออกกำลังกาย ด้านสุขภาพและอนามัย และด้านความถนัดและสนใจ

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเสริมมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ สามารถสรุปการวิจัย ได้ดังนี้ ปัจจัยนำเสริมในภาพรวม การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ในทุกด้าน ซึ่งประกอบไปด้วย ด้านการออกกำลังกาย ด้านสุขภาพและอนามัย และด้านความถนัดและสนใจ

บทสรุปและอภิปรายผล

1. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดคือ ด้านการออกกำลังกาย และด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ด้านความถนัดและสนใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชลลดา บุตรวิธา (2561) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมเสริมสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ระดับความคิดเห็นด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว และระยะเวลาทำงาน สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 พนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว และระยะเวลาทำงานต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโดยภาพรวมไม่ต่างกัน แสดงว่าเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว และระยะเวลาทำงานไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน ดังนั้น จึงส่งผลให้พฤติกรรมการออกกำลังกายนั้นต่างกัน สอดคล้องกับวิจัยของ ปุรินทร์ ศรีศลักษณ์ (2557) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของอาจารย์พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง กระทรวงสาธารณสุข ผลการวิจัยพบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว และระยะเวลาทำงานไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01

2.2 พนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ที่มีอายุต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโดยภาพรวมไม่ต่างกัน แสดงว่าอายุไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน โดยการมีอายุต่างกันไม่สามารถบอกได้ว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของปุรินทร์ ศรีศลักษณ์ (2557) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของอาจารย์พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง กระทรวงสาธารณสุข ผลการวิจัยพบว่า อายุ ไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01

2.3 พนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโดยภาพรวมต่างกัน แสดงว่าสถานภาพสมรสมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานของ ชลลดา บุตรวิธา (2561) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมเสริมสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อมเขตสายไหมกรุงเทพมหานคร พบว่า สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์หรือต่างกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ผลการศึกษาปัจจัยนำเข้าที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ สามารถสรุปได้ดังนี้

3.1 ปัจจัยนำเข้า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า พนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ให้ความสำคัญต่อปัจจัยนำเข้า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานของ รัตนกัมพลชัย อิวส์วีสต์ (2559) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร สังกัดเทศบาล ตำบล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม พบว่าปัจจัยด้านความรู้และการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอยู่ที่ระดับ 0.05

3.2 ปัจจัยนำเข้า เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า พนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ให้ความสำคัญต่อปัจจัยนำเข้า เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานของ รัตนกัมพลชัย อิวส์วีสต์ (2559) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร สังกัดเทศบาล ตำบล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม พบว่าเจตคติการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของบุคลากร

3.3 ปัจจัยนำเข้า การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ด้านการออกกำลังซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า พนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ให้ความสำคัญต่อปัจจัยนำเข้า การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ รัตนกัมพลชัย อิวส์วีสต์ (2559) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร สังกัดเทศบาลตำบล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม พบว่าปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอยู่ที่ระดับ 0.05

4. ผลการศึกษาความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ สามารถสรุปได้ดังนี้

4.1 ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า พนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ให้ความสำคัญต่อความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชลดา บุตรวิชา (2561) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมเสริมสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อมเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร พบว่า ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์หรือส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. ผลการศึกษาปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ สามารถสรุปได้ดังนี้

5.1 ปัจจัยเสริม การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า พนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ให้ความสำคัญต่อปัจจัยเสริม การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ในระดับค่อนข้างมากอาจจะไม่อยู่ในระดับการรับรู้ถึงความรู้สึกที่ตีรวมถึงความรักและความห่วงใย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Cobb (1976) ได้อธิบายว่า การสนับสนุนทาง

สังคมเป็นข้อมูลของบุคคลที่เชื่อว่า ได้รับความรู้สึกที่ดี มีความรักและความห่วงใยเป็นที่ต้องการและมีคุณค่าเป็นเครือข่ายที่สื่อสารกันและมีพันธะที่ต่อกัน ไม่ว่าจะจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

5.2 ปัจจัยเสริม การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า พนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) ให้ความสำคัญต่อยุทธศาสตร์ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ ในระดับค่อนข้างมาก เนื่องจาก การได้รับแรงสนับสนุนนั้นไม่ว่าจะจากครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน และบุคคลกรทางการแพทย์นั้น สามารถช่วยเสริมสร้างและเป็นแรงผลักดันในการออกกำลังกายได้อย่างดี ทำให้พนักงานในบริษัทมีสุขภาพที่ดีและร่างกายแข็งแรงอีกด้วย การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ จึงมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนกัมพลชัย อิวสวัสดิ์ (2559) ได้ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสังกัดเทศบาลตำบล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม พบว่าปัจจัยเสริม การได้รับข่าวสารจากสื่อและการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่อยู่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะในการวิจัย เพื่อใช้ให้เป็นประโยชน์เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อการปรับปรุงและวางแผนการบริหารงานให้พนักงานในบริษัทมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้น ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว และระยะเวลาทำงาน จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า พนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว และระยะเวลาทำงานต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมไม่ต่างกัน ดังนั้น บริษัทจึงไม่ควรเน้นประเด็นความสนใจเกี่ยวกับเรื่องเพศของพนักงาน เนื่องจากปัจจุบันเพศชายและเพศหญิงอาจจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมือนกัน และบริษัทจึงไม่ควรเน้นประเด็นความสนใจเกี่ยวกับเรื่องปัจจัยด้านอายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว ระยะเวลาทำงานของพนักงาน

2. ปัจจัยส่วนบุคคลด้านสถานภาพสมรส พนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมต่างกัน ดังนั้น บริษัทควรให้ความสำคัญอย่างยิ่งเกี่ยวกับปัจจัยด้านสถานภาพสมรสของพนักงาน อาจเป็นเพราะพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานมีความสำคัญต่อทุกสถานภาพสมรส

ปัจจัยนำเข้า

1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยนำเข้า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ดังนั้น บริษัทจึงควรให้ความสำคัญความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัทอาจจะมีการวางแผนการส่งเสริมการออกกำลังกาย และลดปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ โดยนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้พนักงานมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย จึงมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยนำเข้า เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ดังนั้น บริษัทจึงไม่ควรให้ความสำคัญกับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของพนักงาน เนื่องจาก พนักงานในบริษัทมีเจตคติและความ

สนใจที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลต่างกัน จึงไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

3. การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยนำเข้า การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ดังนั้น บริษัทจึงไม่ควรให้ความสำคัญการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกายของพนักงาน เนื่องจากบริษัทมีการเล็งเห็นถึงประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกายแก่พนักงาน จึงหาแนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้แก่พนักงาน จึงไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย

1. ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ดังนั้นองค์กรจึงควรให้ความสำคัญความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย เนื่องจาก บริษัทมีการศึกษาแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองและความเชื่อมั่นของพนักงาน และมีการสังเกตถึงความสามารถในการออกกำลังกายของพนักงานแต่ละบุคคล ว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จึงมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยเสริม

1. การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยเสริม การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ดังนั้น บริษัทจึงไม่ควรให้ความสำคัญการได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ เนื่องจากการได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ อาจจะไม่ได้รับข่าวสารครบถ้วน เพราะบางอย่างอาจจะไม่ได้รับข้อมูลที่ทั่วถึง ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายอาจไม่จำเป็นต้องได้รับข่าวสารอย่างครบถ้วน แต่ใช้วิธีปฏิบัติจากความรู้ความชำนาญของพนักงาน การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ จึงไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยเสริม การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ดังนั้น บริษัทจึงควรให้ความสำคัญการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ เนื่องจากการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ อาจจะได้รับคำแนะนำจากครอบครัว บุคลากรทางการแพทย์หรือผู้มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่สามารถช่วยให้พนักงานมีการปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จึงมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน เป็นเรื่องที่ส่งผลให้บริษัทมีแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี และประสบความสำเร็จได้ ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยนำเข้า ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม และอาจมีด้านอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนั้นการวิจัยซ้ำในเรื่องนี้จึงเป็นสิ่งที่น่ากระทำ โดยควรหาตัวแปรด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องมาทำการวิจัยซ้ำ และควรมีระยะเวลาห่างกันพอสมควร เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์และแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องแก่พนักงานของบริษัท

2. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะพนักงานบริษัท ซีสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่เท่านั้น ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการขยายขอบเขตการศึกษาให้กว้างและครอบคลุมมากขึ้น เช่น ศึกษาพนักงานทั้งหมดในบริษัท ซีสโก้

จำกัด (มหาชน) ทั้งพนักงานของสำนักงานใหญ่ และพนักงานของสถานีบริการทุกสาขา เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรม การออกกำลังกายในภาพรวมทั้งบริษัท

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2563). สธ. ชี้ โควิด 19 ทำคนไทยพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่ม เตรียมเปิด 'ก้าวท้าใจ season 2' กระตุ้น 5 แสนคน ออกกำลังกาย สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2563, จาก http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=17456
- กฤติกาพร ไยโนนตาด. (2542). ความสำคัญระหว่างปัจจัยคัดสรร ความรู้สึกรู้สีกุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรม การดูแลตนเองของสตรีโรคเบาหวานในภาวะหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุขบัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล
- ชลลดา บุตรวิชา. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมเสริมสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกริก
- ปริญทร์ ศรีศศลักษณ์ (2557) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของอาจารย์พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง กระทรวงสาธารณสุข, วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยคริสเตียน
- รัตนกัมพลชัย อิวสวัสดิ์. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากร สังกัดเทศบาลตำบล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกริก
- วินิตา ไชยมงคล. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง เซ็นอารมณ์และความผูกพันในงาน: กรณีศึกษาบุคลากรของโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะศิลปศาสตร์, สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร.
- วีระชาติ สมใจ. (2552). พฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550. ปริญญาโท กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายสัมพันธ์ จำปาทอง. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง คุณภาพชีวิตในการทำงาน และความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของบุคลากรในโรงพยาบาลในกำกับของรัฐแห่งหนึ่ง. งานวิจัยส่วนบุคคลปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะศิลปศาสตร์, สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. กรุงเทพฯ: คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- สำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์. (2563). รายงานประจำปี 2562 ของบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน), สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2563, จาก <https://market.sec.or.th/public/idisc/th/FinancialReport/ALL-0000000632>
- Ashford, J. B., & LeCroy, C. W. (2010). In Human behavior in the social environment: A multidimensiona perspective. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.

- Bloom, B. S., Madaus, G. F., & Hastings, J. T. (1971). *Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning*. New York: McGraw-Hill.
- Cobb. (1976). *S.Social Support as a Moderator of Life Stress*. PschosometiesMedical.n.p
- Cronbach, L. J. (1974). *Essentials of psychology testing*. New York: Harper & Row.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A., (1984). *Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps*. *Journal of Social*, 40, pp.11-36.
- Staples, C. R. (1998) ; Mattos, R.;Risco, C. A.;Thatcher, W. W., 1998. *Feeding fish meal may improve cow fertility rates*. *Feedstuffs*. January 12,
- Vilairat, P. (2014). *Sport for Health: How Good for Us*. [in Thai]. Retrieved 29 Oct 2020 From
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis* (3rd Ed). New York: Harper and Row Publications