

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ ในจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างคือ ข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมาที่กำลังปฏิบัติหน้าที่ในระหว่างการเก็บข้อมูล จำนวน 255 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายแบบไม่แทนที่ และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติ Stepwise multiple regression analysis สามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 63.5) มีอายุมากกว่า 35 ปี (ร้อยละ 54.1) อายุเฉลี่ย 38.47 ปี มีสถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 66.3) จำนวนปีที่ศึกษาเฉลี่ย 15.98 ปี รายได้ต่อเดือนเฉลี่ย 22,482.76 บาท และส่วนใหญ่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 65.9)

2. กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง คือ ร้อยละ 58.4 รองลงมาคือพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ระดับปานกลาง ร้อยละ 41.6

3. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม เพศหญิง การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และอายุ โดยสามารถร่วมทำนายได้ร้อยละ 45.5 ดังสมการต่อไปนี้

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ = $61.656 + 0.640$ (การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ) + 0.591 (แรงสนับสนุนทางสังคม) + 3.691 (เพศหญิง) - 0.211 (การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ) - 0.252 (อายุ)

อภิปรายผลการวิจัย

1. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ในการศึกษากครั้งนี้พบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมของข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมาร้อยละ 58.4 อยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพทุกด้านส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และระดับสูง โดยพฤติกรรมที่อยู่ในระดับสูงได้แก่ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด ทั้งนี้อาจจะเนื่องจากกรมราชทัณฑ์ได้มีนโยบายให้ทุกเรือนจำ/ทัณฑสถาน จัดกิจกรรมและโครงการต่าง ๆ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพแก่เจ้าหน้าที่ และเพื่อให้เกิดการตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพ อาทิเช่น การตรวจสุขภาพประจำปี การทดสอบสมรรถภาพร่างกายทุก 6 เดือน การจัดกิจกรรมทำบุญร่วมกันภายในเรือนจำ และทัณฑสถาน ทุกวันสำคัญทางศาสนา นอกจากนี้ยังส่งเสริมการทำงานและการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นทีม มีระเบียบวินัย และมีความสามัคคี ซึ่งข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน มีการรับรู้ภาวะสุขภาพดี และต้องสนองตอบนโยบายของกรมราชทัณฑ์ จึงทำให้มีความสนใจเรื่องสุขภาพ เกิดการแสวงหาความรู้ มีการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และมีความรับผิดชอบในการสร้างเสริมสุขภาพตนเองมากขึ้น ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ภัชร มาสีกุล (2549) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่ทัณฑสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์ พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่ทัณฑสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์ที่อยู่ในระดับสูง และการศึกษาของ นงนุช จตุรบัณฑิต (2550) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดพังงา พบว่า การปฏิบัติพฤติกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูงเช่นกัน

2. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ปัจจัยที่มีผลหรือมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์มีหลายปัจจัยทั้งปัจจัยด้านคุณลักษณะและประสบการณ์ของบุคคล และปัจจัยด้านอารมณ์และความคิด ดังนี้

2.1 เพศหญิง สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับ

สมมติฐานการวิจัย เนื่องจากเพศเป็นปัจจัยด้านชีวภาพที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อมผ่านอารมณ์และความคิดที่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมนั้น ๆ (Pender et al., 2006) ด้วยเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันทางด้านร่างกาย ความคิดและความเชื่อ จึงส่งผลให้มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพต่างกัน ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมา ส่วนใหญ่พบว่าเพศหญิงมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพดีกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมีความตั้งใจและให้ความสำคัญในการดูแล

สุขภาพของตนเองสูงกว่าเพศชาย (นันทวรรณ เมฆา, 2550) สอดคล้องกับการศึกษาของ สุธารดี รักพงษ์ (2549) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เขตชนบท อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก พบว่า เพศ สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของ อุดมศักดิ์ แสงวนิช (2546) ที่พบว่าเพศ เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลประจวบคีรีขันธ์

2.2 อายุ สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย เนื่องจากอายุเป็นตัวบ่งชี้ถึงวุฒิภาวะหรือความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจ การรับรู้ ผู้ที่มีอายุน้อยกว่าอาจสามารถตัดสินใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า อายุจึงมีอิทธิพลต่อการกำหนดความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคล ซึ่งอาจเพิ่มตามอายุจนสูงสุดในวัยผู้ใหญ่และอาจลดลงเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (Orem, 1991 อ้างถึงใน นันทน์นัส บุญโล่ง, 2552) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กิตติพัฒน์ สารช่วยไพร (2551) ที่พบว่า อายุ สามารถร่วมพยากรณ์พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสังกัดกองทัพเรือ เช่นเดียวกับการศึกษาของ กองมณี สุรวงษ์สิน (2551) ในบุคลากรสำนักงานปลัดกระทรวงกระทรวงสาธารณสุข

2.3 การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย เนื่องจากการรับรู้อุปสรรคส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้งโดยตรงและโดยอ้อมผ่านเจตจำนงที่จะปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งการรับรู้อุปสรรคจะเป็นแรงผลักดันภายในให้บุคคลหลีกเลี่ยงการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ (Pender et al., 2006) บุคคลที่มีการรับรู้อุปสรรคน้อยจะมีโอกาสปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันเมื่อมีการรับรู้อุปสรรคมากก็อาจส่งผลให้บุคคลมีโอกาปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพลดลง เมื่อพิจารณาการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นรายชื่อ (ภาคผนวก ง) พบว่าข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา รับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร การรักษาสมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน และการได้สัมผัสกับบุคคลอื่นเป็นที่รัก เนื่องจากต้องซื้ออาหารสำเร็จรูปรับประทาน ทำให้ไม่สามารถเลือกอาหารที่มีคุณภาพ ไม่มัน ไม่เค็ม และไม่หวานจัดตามที่ต้องการได้ และมีภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัวทำให้ไม่สามารถรักษาสมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน และทำให้ไม่มีเวลาได้สัมผัสกับบุคคลอื่นเป็นที่รักและห่วงใย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุวิภา อนุจรพันธ์ (2550) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการทหารระดับชั้นสัญญาบัตร

ในศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการทหารสูงสุด และสอดคล้องกับการศึกษาของ นงนุช จตุรบัณฑิต (2550) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรค สามารถร่วมอธิบายความแปรปรวนหรือทำนายการ สร้างเสริมสุขภาพโดยรวมของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดพังงา อีกทั้งยังสอดคล้องกับ การศึกษาของ บุญเรือง ชัยสิทธิ์ (2551) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานี

2.4 การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ สามารถ ร่วมทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย เนื่องจากการที่บุคคลรับรู้ ถึงทักษะหรือความสามารถของตนเองและเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ภายใต้อุปสรรคและสถานการณ์ต่าง ๆ จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีอิทธิพลโดยตรงและ โดยอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Pender et al., 2006) เมื่อพิจารณาการรับรู้ สมรรถนะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นรายด้าน (ภาคผนวก ง) พบว่า ข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองใน การปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยมีความพึงพอใจ ในตนเอง สามารถแสดงความรัก ความห่วงใยกับคนในครอบครัวได้ แม้รู้สึกเหนื่อย สามารถแสดง ความชื่นชมยินดีกับผู้อื่น และสามารถรับความเข้ากับผู้อื่นได้เมื่อขัดแย้งกัน เป็นต้นสอดคล้องกับ การศึกษาของ กองมณี สุรวงษ์สิน (2551) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถร่วม ทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรสำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข และสอดคล้องกับการศึกษาของ บุญเรือง ชัยสิทธิ์ (2551) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถในตนด้าน สุขภาพ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานี อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ภัทธจิต นิลราช (2546) ที่พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ ของพยาบาลวิชาชีพสตรีในจังหวัดสงขลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5 แรงสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย เนื่องจากครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน เจ้าหน้าที่สุขภาพ เป็น ปัจจัยระหว่างบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ โดยตรงและโดยอ้อมผ่านแรงกดดันทาง สังคมและกลุ่ม ช่วยกระตุ้นการตั้งเจตจำนงในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (Pender et al, 2006) เมื่อพิจารณาแรงสนับสนุนทางสังคม (ภาคผนวก ง) พบว่า ข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ใน เขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา มีแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวสำคัญที่สุด สอดคล้องกับ

การศึกษาของ กิตติพัฒน์ สาขห้วยไพร (2551) ที่พบว่า แรงสนับสนุนจากบุคคลทางสังคม สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล สังกัด กองทัพเรือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การศึกษาของ กองมณี สุรวงษ์สิน (2551) ที่พบว่า การได้รับคำแนะนำสนับสนุนให้ปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจากบุคคล สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ของบุคลากรสำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข ได้ และสอดคล้องการศึกษาของ ชลาทิพย์ หลีจ้วน (2549) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคล สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

สำหรับปัจจัยเกี่ยวกับสถานภาพสมรส การศึกษา รายได้ และการรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพพบว่าไม่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพซึ่งอธิบายได้ ดังต่อไปนี้

สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ และการรับรู้ภาวะสุขภาพไม่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ในจังหวัดนครราชสีมา ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้เนื่องจากคุณลักษณะทั่วไปของข้าราชการในสังกัดกรมราชทัณฑ์มีความคล้ายคลึงกันมาก โดยมากกว่าร้อยละ 60 มีการรับรู้ภาวะสุขภาพดี มีสถานภาพสมรสคู่ และจำนวนปีที่ศึกษามากกว่า 15 ปี มีรายได้มากกว่า 20,000 บาท ทำให้เมื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลจึงไม่มีความแตกต่างที่มากพอจะก่อให้เกิดความแตกต่างกันทางสถิติ ทำให้ข้าราชการในสังกัดกรมราชทัณฑ์ส่วนใหญ่ ทั้งที่มีระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และรายได้แตกต่างกันมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ สุวิภา อนุจรพันธ์ (2550) ที่ศึกษาในข้าราชการทหารระดับสัญญาบัตรในศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการทหารสูงสุด พบว่า สถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การศึกษาของ สุปานี สรรพชัย (2550) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการทหารในกองพลทหารราบที่ 11 จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่าสถานภาพสมรสไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการทหาร และการศึกษาของ ชลาทิพย์ หลีจ้วน (2549) พบว่ารายได้เฉลี่ยต่อเดือนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และสอดคล้องกับการศึกษาของ บุศรินทร์ ประกอบธรรม (2548) ที่พบว่าการมีโรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณอายุในจังหวัดชลบุรี

การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ไม่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ ในจังหวัดนครราชสีมา ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้เนื่องจากการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ มีอิทธิพลน้อยมากในการทำนายพฤติกรรมสุขภาพ ในขณะที่การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติมีอำนาจการทำนายมาก

ที่สุด ดังนั้นถึงแม้บุคคลจะเชื่อว่าการปฏิบัติพฤติกรรมจะเกิดผลดี มีประโยชน์ แต่ถ้านักคนรับรู้อุปสรรคที่จะขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรม บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะไม่ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพนั้น ๆ (Strecher & Rosenstock, 2012 cited in Pender et al., 2006) และเมื่อพิจารณาการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นรายชื่อ (ภาคผนวก ง) จะพบว่าข้อคำถามเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ส่วนใหญ่เป็นเรื่องทั่วไปที่ทุกคนรับรู้กันอยู่แล้ว เช่น อาหารมีเชื้อเป็นอาหารมีเชื้อหลักที่สำคัญที่สุดทำให้เริ่มต้นทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพอใจในตนเองและไม่ห่วงในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ทำให้การแข่งขันชิงดีชิงเด่นลดน้อยลง และการได้สัมผัสกับบุคคลที่รักและห่วงใยกันทำให้มีกำลังใจเพิ่มขึ้น เป็นต้น จึงอาจไม่สามารถสร้างความตระหนักได้มากพอที่จะก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Malone, Barfield, and Brasher (2012) ที่ศึกษาถึงการรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 152 คน เป็นผู้ที่มีความพิการทางกาย และผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรัง ได้แก่ กลุ่มของโรคกล้ามเนื้อระบบประสาท กระดูกและกล้ามเนื้อหลอดเลือดหัวใจ ปอด และการเจ็บป่วยหลาย ๆ อย่าง พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายในผู้ที่มีความพิการทางกาย หรือผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ส่งเสริมให้ข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพิ่มมากขึ้น โดยการให้เห็นต้นแบบที่มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ดี การฝึกทักษะที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ หรือการชักจูงด้วยคำพูดและให้ความเชื่อมั่น เพื่อเกิดความมั่นใจและมุ่งมั่นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. เปิดโอกาสให้ข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อหาแนวทางจัดอุปสรรคต่าง ๆ ทำให้ข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์มีโอกาสในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมากขึ้น
3. ควรให้ความสนใจแก่ข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ ที่เป็นเพศชาย และมีอายุมากเป็นพิเศษ โดยการติดตามภาวะสุขภาพเป็นระยะ ๆ กระตุ้นเตือน และส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
4. ส่งเสริมให้ครอบครัว มีส่วนร่วมในการสนับสนุนให้ข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาในกลุ่มข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ในภูมิภาคอื่น ๆ โดยศึกษาแยกประเภทของเรือนจำตามที่กรมราชทัณฑ์กำหนดไว้ เช่น กลุ่มทัณฑสถานเปิด กลุ่มทัณฑสถานหญิง กลุ่มเรือนจำกลาง และกลุ่มเรือนจำจังหวัด เนื่องจากนโยบายและบริบทของการปฏิบัติงานตามประเภทของเรือนจำมีความแตกต่างกัน อาจมีปัจจัยที่ส่งเสริมต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพแตกต่างกัน

2. พัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และลดการรับรู้อุปสรรค รวมกับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลที่มีบทบาทสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัว