

อัจฉรี อ่อนแก้ว, ร้อยเอกหญิง 2550: ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของบุคลากรทางการแพทย์พยาบาลในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า วิทยาลัยวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต (สุขศึกษา) สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา ประชานกรรมการที่ปรึกษา:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรัณฐรัตน์ บุญช่วยชนาสิทธิ์, Ph.D. 129 หน้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์พยาบาลในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ประชากรที่ศึกษา
คือ บุคลากรทางการแพทย์พยาบาล จำนวน 232 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล
โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ค่าสถิติที่ใช้ได้แก่ การหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน สถิติไคสแควร์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า

- 1) บุคลากรทางการแพทย์พยาบาลในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
- 2) ระยะเวลาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์พยาบาลในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
- 3) กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายและคุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์พยาบาลในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- 4) ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา รายได้ คำนีวมวลกาย ระยะเวลาในการปฏิบัติงานไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์พยาบาลในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 5) กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระยะเวลาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย คุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยตัวแปรสามารถทั้ง 3 ตัวแปร สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ร้อยละ 49.30 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

Atcharee Onkaew, Captain 2007: Factors Relating Exercise Behavior among Nursing Personnel at Medical Department in Phamongkutklao Hospital. Master of Science (Health Education), Major Field: Health Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Assistant Professor Karuntharat Boonchuaythanasit, Ph.D. 129 pages.

The purposes of this descriptive research were to examine the factors relating exercise behavior among nursing personnel at Medical Department in Phamongkutklao Hospital. The samples were 232 personnel of Medical Department in Phamongkutklao Hospital. The research instrument was the questionnaire. Data Analysis was made for frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation, Chi - square, Pearson's Product Moment Correlation Coefficient and Multiple Regression Analysis.

The results were as follows.

- 1) The processes of Change, the self- efficacy, the decisional balance and the exercise behavior of nursing personel at Medical Department in Phamongkutklao Hospital were at a moderate level.
- 2) The stage of change was significantly related to the exercise behavior of nursing personnel at Medical Department in Phamongkutklao Hospital at a .001 statistical significance level.
- 3) The processes of change, the self-efficacy and the decisional balance were significantly related to the exercise behavior of nursing personnel at Medical Department in Phamongkutklao Hospital at a .01 statistical significance level.
- 4) The Bio-social factors, such as age, marital status, education, income, body mass index, working time, had no significant relation to the exercise behavior of nursing personnel at Medical Department in Phamongkutklao Hospital, at a .05 statistical significance level .
- 5) The processes of change, the stage of change, the decisional balance were found to be significant predictor variables of the exercise behavior of the nursing personnel at Medical Department in Phamongkutklao Hospital at a .05 statistical significance level. The three variables together share 49.30 percentage of variability in the exercise behavior.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

