

ชื่อเรื่อง	ปัจจัยทำนายนายการออกกำลังกายของผู้ช่วยพยาบาลโรงพยาบาลมหาราชนคร เชียงใหม่
หัวหน้าวิจัย	อาจารย์ ดร.ธานี แก้วธรรมานุกุล
ผู้ร่วมวิจัย	รองศาสตราจารย์ ดร.ชวพรพรรณ จันทรประสิทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์รุจิภาส ภู่ว่าง อาจารย์ดิลกา ไตรไพบูลย์ อาจารย์วันเพ็ญ ทรงคำ
ทุนอุดหนุนวิจัย	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปี 2547

#### บทคัดย่อ

**T 162323**

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของการดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ แม้ว่าการออกกำลังกายจะมีประโยชน์มากต่อร่างกาย แต่ประชากรบางกลุ่ม เช่น ผู้ช่วยพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลยังขาดการออกกำลังกาย การส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่ผู้ช่วยพยาบาล มีความจำเป็นต้องศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของผู้ช่วยพยาบาล ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย แรงจูงใจของการออกกำลังกายและการออกกำลังกายของผู้ช่วยพยาบาล รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์และความสามารถของปัจจัยเหล่านั้นและปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา แผนกที่ปฏิบัติการพยาบาล ประสบการณ์การทำงานในตำแหน่งผู้ช่วยพยาบาล และตำแหน่งหน้าที่การทำงานปัจจุบันในการทำนายนายการออกกำลังกายของผู้ช่วยพยาบาล โดยใช้กรอบแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เป็นแนวทางในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้ช่วยพยาบาลโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป จำนวน 335 ราย สุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย แรงจูงใจของการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ทดสอบความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ส่วนความสามารถในการทำนายใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการศึกษาพบว่า

## T.162323

1. ผู้ช่วยพยาบาลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ( $\bar{X} = 42.67$ , S.D = 7.23) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 95.12$  S.D = 11.48) และแรงจูงใจของการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 150.42$ , S.D. = 36.41) ในระดับสูง แต่มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 25.04$ , S.D = 6.29) และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย ทั้งการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจากสมาชิกในครอบครัว ( $\bar{X} = 28.66$ , S.D = 11.81) และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจากเพื่อนคนที่รู้จักหรือเพื่อนร่วมงาน ( $\bar{X} = 27.41$ , S.D = 11.23) อยู่ในระดับต่ำ และผู้ช่วยพยาบาลมีระดับของการออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกายเฉลี่ยเท่ากับ 38.47 MET x ชั่วโมง/สัปดาห์

2. การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากสมาชิกในครอบครัวและแรงจูงใจของการออกกำลังกาย ( $r = .219$  .180 .211 และ .181,  $p < .01$  ตามลำดับ) แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ( $r = -.215$ ,  $p < .01$ )

3. การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกายของผู้ช่วยพยาบาลทั้งที่ได้รับจากสมาชิกในครอบครัวและจากเพื่อน เพื่อนร่วมงานหรือคนที่รู้จัก ( $r = .214$ ,  $p < .001$  และ  $r = .241$ ,  $p < .001$  ตามลำดับ)

4. การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกายที่ได้รับจากสมาชิกในครอบครัว แรงจูงใจของการออกกำลังกายและเพศ สามารถทำนายการออกกำลังกายได้ร้อยละ 15.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $< .001$  และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นปัจจัยทำนายการออกกำลังกายที่ดีที่สุด

ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า การส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้ช่วยพยาบาล จำเป็นต้องเสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมและแรงจูงใจของการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่การพัฒนาสุขภาพตามเป้าหมายของประเทศ

**Title** Predictors of Exercise among Practical Nurses at Maharaj Nakorn  
Chiang Mai Hospital

**Principal Investigator** Instructor Dr.Thanee Kaewthummanukul

**Co-investigators** Associate Professor Dr.Chawapornpan Chanprasit  
Assistant Professor Rujipas Poosawang  
Instructor Dinlaga Tripibool  
Instructor Wanpen Songkham

**Research Funding** Faculty of Nursing Chiang Mai University, 2004

#### Abstract

**TE 162323**

Exercise has been regarded as a necessary component for a healthy lifestyle, improving both physical and psychological health. Although the benefits of exercise are enormous, some populations lack exercise especially among practical nurses. To promote exercise among practical nurses, essential knowledge concerning factors influencing exercise is needed. Therefore, the purpose of this study was to determine the levels of perceived self-efficacy, perceived benefits of and barriers to exercise, perceived social support, and motivation to exercise. In addition, examine the predicting ability of each of the above factors while including personal factors (sex, age, marital status, educational level, nursing department, nursing experience, and nursing position) for exercise among practical nurses. Pender's Health Promotion Model was used as a guide for the study. Sample included 335 practical nurses using random selection, aged 20 years or older, from Maharaj Nakorn Chiang Mai Hospital. Research instruments included self-reported questionnaires consisting of personal factors, Physical Self-Efficacy Scale, Exercise Benefits/Barriers Scale, social support for exercise behavior scale, Revised Motivation for Physical Activities Measure, and activity and inactivity questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's product moment correlation coefficient, and stepwise multiple regression analysis.

The major results demonstrated that:

1. Perceived self-efficacy ( $\bar{X} = 42.67$ , S.D. = 7.23), perceived benefits of exercise ( $\bar{X} = 95.12$  S.D. = 11.48), and motivation to exercise ( $\bar{X} = 150.42$ , S.D. = 36.41) were at a high level. Perceived barriers to exercise ( $\bar{X} = 25.04$ , S.D. = 6.29) and social support from family members ( $\bar{X} = 28.66$ , S.D. = 11.81) and friends, acquaintances, or co-workers ( $\bar{X} = 27.41$ , S.D. = 11.23) were at a low level. Average exercise or activity level for the sample was 38.47 MET x hours/week.

2. Exercise was positively significant related to perceived self-efficacy, perceived benefits of exercise, perceived social support from family members, and motivation to exercise ( $r = .219$  .180 .211 and .181,  $p < .01$ , respectively) and was negatively significant related to perceived barriers to exercise ( $r = -.215$ ,  $p < .01$ ).

3. Perceived self-efficacy was positively statistical related to perceived social support from family members and friends, acquaintances, or co-workers ( $r = .214$ ,  $p < .001$  and  $r = .241$ ,  $p < .001$ , respectively)

4. Perceived self-efficacy, perceived social support from family members, motivation to exercise, and sex significantly contributed 15.2 percent of the variance to the prediction of exercise ( $p < .001$ ) and perceived self-efficacy was the best predictor of exercise.

These findings indicate that exercise promotion among practical nurses will be enhanced by incorporating perceived self-efficacy, perceived social support, and motivation to exercise. In addition, these predictors of exercise will promote continuous exercise among these nurses, which will improve their health and comply with Thai national health policy.