

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ
ในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออก

ใบเินทาะห้องกุนเบ๋ข้อมูล
ภาคตะวันออก

มนัสวี เจริญเกษมวิทย์

21 ส.ค. 2546
167401

TH/0009626

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

มีนาคม 2546

ISBN 974-9586-21-2

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาล
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ)

..... กรรมการ

(ดร. วรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ)

..... กรรมการ

(ดร. วรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์กฤษฎา บานชื่น)

..... กรรมการ

(ดร.ฉันทนา จันทวงศ์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 27 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2546...

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท
จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำภาคปลาย ปีการศึกษา 2545

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างยิ่งในการให้คำปรึกษา และช่วยแนะนำข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุวรรณ จันทรประเสริฐ ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และดร.วรรณภา อัครชัยสุวิกรม กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เป็นอย่างสูงที่กรุณารับเป็นที่ปรึกษา ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้รับแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ และประสบการณ์อย่างกว้างขวางในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ รวมถึงได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.กฤษฎา บานชื่น ดร.ฉันทนา จันทวงศ์ และอาจารย์ณัฐภาณุจัน วิสุทธีมรรค ที่ได้ให้ความกรุณาและอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ซึ่งมีส่วนช่วยให้แบบสอบถามมีความสมบูรณ์มากขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาล หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาล ชลบุรี โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี และโรงพยาบาลระยอง และผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ได้ให้ความกรุณาและอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชลบุรี โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี และโรงพยาบาลระยองทุกท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลทั้ง 2 ครั้งอย่างยิ่ง ทำให้การวิจัยครั้งนี้ประสบความสำเร็จในที่สุด

ขอขอบพระคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ ชาวโรงพยาบาลชลบุรี ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการ แลก เวร การจัดพิมพ์รายงาน การวิเคราะห์ข้อมูล รวมถึงน้องชาย น้องสาว ได้ช่วยค้นหาข้อมูล และเป็นกำลังใจอย่างยิ่งในการศึกษาต่อครั้งนี้

ท้ายสุดคุณประโยชน์ทั้งหมดจากการศึกษาครั้งนี้ ขอมอบแต่บิดา-มารดา คณาจารย์ทุกท่านที่ได้วางรากฐานชีวิตและการศึกษา และคุณบรรจง เจริญเกษมวิทย์ พี่ชายที่แสนดีผู้ล่วงลับผู้ได้แนะแนวทางการศึกษา และกระตุ้นเตือนให้น้อง ๆ ทุกคนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาในระดับที่กว้างและสูงขึ้น ทำให้การศึกษานี้ประสบความสำเร็จในที่สุด

มนัสวี เจริญเกษมวิทย์

43922321 : สาขาวิชา : การพยาบาลชุมชน ; พย.ม. (การพยาบาลชุมชน)

คำสำคัญ : การรับรู้ประโยชน์ / การรับรู้อุปสรรค / การรับรู้ความสามารถตนเอง / การรับรู้
อิทธิพลระหว่างบุคคล / ออกกำลังกาย

มนัสวี เจริญเกษมวิทย์ : ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ
ในโรงพยาบาลศูนย์ เขตภาคตะวันออก (FACTORS RELATED TO EXERCISE AMONG
PROFESSIONAL NURSES IN EASTERN REGIONAL HOSPITALS.) อาจารย์ผู้ควบคุม :
สุวรรณา จันทรประเสริฐ, สด., วรรณิกา อัครชัยสุวิกรม, Ph.D. 128 หน้า. ISBN 974-9586-21-2

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ประสบการณ์การออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล จำนวนการอยู่เวรเช้า จำนวนการอยู่เวรบ่าย จำนวนการอยู่เวรดึก และการอยู่เวรพิเศษฉุกเฉิน กับ การออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลศูนย์ เขตภาคตะวันออก กลุ่มตัวอย่าง คือ พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลชลบุรีและโรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี จำนวน 351 คน ที่สุ่มแบบเป็นระบบ เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสอบถามชุดที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวนการอยู่เวรเช้า จำนวนการอยู่เวรบ่าย จำนวนการอยู่เวรดึก ประสบการณ์การออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และแบบสอบถามชุดที่ 2 การอยู่เวรพิเศษฉุกเฉิน และพฤติกรรมการออกกำลังกาย เก็บข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามและนัดหมายรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติสังคมศาสตร์ (SPSS) โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน

ผลการวิจัยพบว่า อายุ ประสบการณ์การออกกำลังกาย จำนวนการอยู่เวรเช้า การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกาย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนเท่ากับ .116, .294, .133, .171 และ .354 ตามลำดับ จำนวนการอยู่เวรบ่าย จำนวนการอยู่เวรดึก การรับรู้อุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกาย ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนเท่ากับ -.132, -.167 และ -.196 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

43922321 : MAJOR : MASTER OF NURSING SCIENCE (COMMUNITY NURSING) ;
M.N.S. (COMMUNITY NURSING)

KEY WORDS : PERCEIVED BENEFITS/ PERCEIVED BARRIERS/ PERCEIVED SELF-
EFFICACY/ PERCEIVED INTERPERSONAL INFLUENCE/ EXERCISE

MANUTSAWEE CHAROENKASEMWIT : FACTORS RELATED TO EXERCISE
AMONG PROFESSIONAL NURSES IN EASTERN REGIONAL HOSPITALS. THESIS
ADVISOR : SUWANNA JUNPRASERT Dr. P.H., WANNIPA ASAWACHAISUWIKROM
Ph.D. 128 p. ISBN 974-9586-21-2

The objective of this study was to describe the relationships between personal factors, perceived benefits, perceived barriers, perceived self-efficacy, perceived interpersonal influence, work time, emergency on-call and exercise behavior. Systematic sampling technique was used to select 351 subjects from Chon-buri Hospital and Prapokkao Hospital. The instruments for this study included (1) Personal factors,(2) Perceived Benefits Scale,(3) Perceived Barriers Scale,(4) Perceived Self-Efficacy Scale, (5) Perceived Interpersonal Influence Scale and (6) Physical Activity Questionnaire. The researcher used SPSS 10.0 for Windows to analyze the data. Spearman's rank correlation was used to analyze the data.

The results revealed that age, exercise experience, work time during 8 am to 4 pm, perceived benefits, perceived self-efficacy were positively by related to exercise behavior with the Spearman's rank correlation coefficients of .116, .294, .133 and .354 respectively. Perceived barriers, work time during 4 pm to 12 pm and during 12 am to 8 am, were negatively related to exercise behavior with the Spearman's rank correlation coefficients of -.132, -.167 and -.196 ($p < .05$) respectively.

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ

บทที่

1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามในการวิจัย	4
วัตถุประสงค์การวิจัย	5
สมมุติฐานการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	11
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	11
นิยามศัพท์เฉพาะ	12
กรอบแนวคิดในการวิจัย	14
2 ทบทวนวรรณกรรม	15
แนวคิดการออกกำลังกาย	15
พัฒนาการของแนวคิดการออกกำลังกาย	20
การวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย	21
แนวทางส่งเสริมการออกกำลังกาย	27
วิชาชีพพยาบาลกับการออกกำลังกาย	38

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	40
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	40
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	46
4 ผลการวิจัย	48
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และประสบการณ์การออกกำลังกาย	49
ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย	53
ส่วนที่ 3 การรับรู้ด้านต่างๆต่อการออกกำลังกาย	61
ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับการออกกำลังกาย	70
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	73
สรุปผลการวิจัย	73
อภิปรายผล	77
ข้อเสนอแนะ	83
บรรณานุกรม	86
ภาคผนวก	97
ภาคผนวก ก	98
ภาคผนวก ข	100
ภาคผนวก ค	109
ภาคผนวก ง	126
ประวัติย่อของผู้วิจัย	128

สารบัญตาราง

ตารางที่

หน้า

1	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ และค่าดัชนีมวลกาย	49
2	จำนวน และร้อยละ จำแนกตามตำแหน่งงานในปัจจุบัน ระดับชั้น การทำงานพิเศษ และสถานที่ปฏิบัติงาน	51
3	จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประสบการณ์ การออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกาย และช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	53
4	จำนวน และร้อยละ ของพฤติกรรมการทำงานบ้าน	54
5	จำนวน และร้อยละ ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย	57
6	จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายว่าง	59
7	ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าการใช้ พลังงานจากการออกกำลังกาย.....	61
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย จำแนกตามรายชื่อและโดยรวม	62
9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายชื่อและโดยรวม	63
10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายชื่อและโดยรวม	64
11	จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการมีบุคคลที่มีอิทธิพล.....	65
12	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ อิทธิของบิดา / มารดาต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายชื่อและโดยรวม.....	66
13	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ อิทธิพลของคู่สมรส / คู่รักต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายชื่อและ โดยรวม	67

14	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ อิทธิพลของบุตรต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายชื่อและโดยรวม.....	68
15	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ อิทธิพลของเพื่อนสนิทต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายชื่อและ โดยรวม	69
16	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ อิทธิพลของเพื่อนร่วมงานต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายชื่อและ โดยรวม	70
17	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรม การออกกำลังกาย	71

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของ พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียง.....	14
2 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์.....	37