

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและ
พฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล

ชื่อผู้เขียน นางสาวจิตอาวี ศรีอาคะ

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. สุกัญญา ปริสฺณญกุล	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. สุสัณหา ยิ้มแย้ม	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลินจง โปธิบาล	กรรมการ
อาจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย	กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล และความสัมพันธระหว่งการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล กลุ่มประชากรจำนวน 331 ราย เป็นพยาบาลสตรีที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงพยาบาลน่าน จังหวัดน่าน ระหว่างวันที่ 1 ถึง 25 ธันวาคม 2542 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามด้วยตนเอง 3 ส่วน ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายสร้างขึ้นโดยผู้วิจัย และแบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ของซีคริสท์ วอลค์เกอร์ และเพนเดอร์ (1987) เมื่อนำแบบวัดไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย และแบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายเท่ากับ .77 และ .90 ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ KR-20 ได้ค่าเท่ากับ .72 และทดสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ .82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย และทดสอบค่าความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับแบบสเปียร์แมน

ผลการศึกษาพบว่า

1. พยาบาลโรงพยาบาลน่านมีการออกกำลังกาย ร้อยละ 82.78 แต่เป็นการออกกำลังกายอย่างถูกต้องมีเพียงร้อยละ 2.72 และวิธีการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุด 5 อันดับ ได้แก่ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ กายบริหาร จักรยาน และเดินเอโรบิก

2. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในรายด้าน ได้แก่ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย ความพร้อมของร่างกาย และการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม ทั้งหมดนี้อยู่ในระดับต่ำ การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของพยาบาลส่วนใหญ่ ได้แก่ ด้านเวลาและสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย

3. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($R_{total} = -.23$) เมื่อพิจารณาการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในรายด้าน เวลาและความพร้อมของร่างกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($R_1 = -.28$, $R_2 = -.11$)

Thesis Title Perceived Barriers to Exercise and Exercise Behavior
among Nurses

Author Miss Jitaree Sriaka

M. N. S. Nursing Care of Women

Examining Committee

Assoc. Prof. Dr. Sukanya Parisunyakul	Chairman
Assoc. Prof. Dr. Susanha Yimyam	Member
Asst. Prof. Dr. Linchong Pothiban	Member
Lec. Dr. Sirirat Panuthai	Member

Abstract

The purpose of this correlational descriptive study was to investigate the perceived barriers to exercise and exercise behavior among nurses, and to examine the relationship between perceived barriers to exercise and exercise behavior. The population consisted of 331 female nurses at Nan hospital in Nan province during December 1 to 25, 1999. The instrument used for data collection was a self-report questionnaire that consisted of 3 parts: the Demographic Data Record Form, the Exercise Behavior Scale developed by the researcher, and the Exercise Barriers Scale modified from the Exercise Benefits/Barriers Scale developed by Sechrist, Walker and Pender (1987). The content validity of the Exercise Behavior Scale and the Exercise Barriers Scale was tested by a panel of experts and the content validity indices were .77 and .90, respectively. The reliability of the Exercise Behavior Scale was tested by the KR-20 and the coefficient obtained was .72. The reliability of the Exercise Barriers Scale was tested by the Cronbach's alpha coefficient and the reliability coefficient was .82. Descriptive statistics and Spearman's rank correlation method were used for data analysis.

The results of this study showed that:

1. Eighty two percent of nurses exercised, but only 2.72 percents exercised effectively. The most preferred five types of exercise among them were walking, jogging, callisthetics, bicycling, and aerobic dance.
2. The total perceived barriers to exercise were at a low level. Considering the subscales of perceived barriers to exercise, time expenditure, exercise milieu, physical exertion, and lack of family and social support, all of these were at a low level and the most perceived barriers to exercise were time expenditure and exercise milieu.
3. There was a negative relationship between the total perceived barriers to exercise and exercise behavior ($R_{total} = -.23$). Time expenditure, and physical exertion were negatively related to exercise behaviors ($R_1 = -.28$, $R_2 = -.11$).