

ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลสตรีวัยกลางคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ธิดิพร เกียรติกังวาน* พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)

มณี อาภานันท์กุล** Ph.D. (Nursing)

พรทิพย์ มาลาธรรม*** Ph.D. (Nursing), Doctoral Portfolio Certificate in Gerontology (USA)

บทคัดย่อ: การวิจัยเชิงบรรยายนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลสตรีวัยกลางคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีปัจจัยคัดสรร ได้แก่ อาการของภาวะหมดประจำเดือน ความเครียด จำนวนบุคคลที่อยู่ในความรับผิดชอบ รายได้ ครอบครัว ลักษณะงาน จำนวนชั่วโมงปฏิบัติงานต่อสัปดาห์ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย โดยใช้รูปแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ เป็นกรอบแนวคิด กลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ประกอบด้วย พยาบาลสตรีอายุ 45-59 ปี จำนวน 150 คน ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลทั่วไปและโรงพยาบาลศูนย์ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 5 แห่ง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามระหว่างเดือนธันวาคม 2551-กุมภาพันธ์ 2552 วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการทางสถิติด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณด้วยวิธีบังคับเข้า (Enter method) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยคัดสรรทั้งหมด 10 ตัวแปรสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลสตรีวัยกลางคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้ร้อยละ 26.9 แต่มี 3 ปัจจัย ได้แก่ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย ความเครียด และการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลสตรีวัยกลางคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า ความเครียด การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายเป็นตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลสตรีวัยกลางคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้อย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นควรให้ความสำคัญที่จะช่วยพยาบาลให้มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม ส่งเสริมให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายผ่านการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย พยาบาลสตรีวัยกลางคน ความเครียด การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย

*พยาบาลวิชาชีพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

**Corresponding author, รองศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
E-mail: manee.arp@mahidol.ac.th

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

Factors Predicting Exercise Behavior of Middle-Aged Female Nurses in the Northeast Region of Thailand

Thitiporn Kiadkangwan* M.N.S. (Adult Nursing)

Manee Arpanantikul** Ph.D. (Nursing)

Pomtip Malathum*** Ph.D. (Nursing), Doctoral Portfolio Certificate in Gerontology (USA)

Abstract: This descriptive study aimed to examine factors predicting exercise behaviors of middle-aged female nurses in the Northeast Region of Thailand. The selected factors included menopause symptoms, stress, the number of persons on one's responsibilities, household income, work characteristics, number of working hours per week, perceived benefits of exercise behaviors, perceived barriers of exercise behaviors, perceived self-efficacy in exercise, and social support for exercise. Pender's Health Promotion Model was employed as a conceptual framework. The sample was randomly selected through multi-stage sampling. One hundred and fifty female nurses aged 45-59 years working at five general and regional hospitals in the Northeast Region were recruited into this study. Data were collected using questionnaires during December, 2008 to February 2009. Statistical analysis including descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, and multiple regression with the Enter method were used to analyze the data. The study results showed that all selected factors jointly explain 26.9% of the variance in exercise behaviors of middle-aged female nurses in the Northeast Region. However, three factors including perceived self-efficacy in exercise, stress, and social support for exercise significantly predicted exercise behaviors of middle-aged female nurses in the Northeast Region. This study indicated that perceived self-efficacy in exercise, stress, and social support for exercise were able to jointly predict exercise behaviors of middle-aged female nurses in the Northeast Region. Therefore, it is important to help those nurses use an appropriate stress management, to continuously promote their perceived self-efficacy in exercise, and to encourage them to do exercise through social support from their family and friends.

Keywords: Exercise behavior, Middle-aged female nurse, Stress, Perceived self-efficacy in exercise, Social support for exercise

*Registered Nurse, Boromarajonani College of Nursing Khonkaen, Khonkaen Province

**Corresponding author, Associate Professor, Ramathibodi School of Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University, E-mail: manee.arp@mahidol.ac.th

***Assistant Professor, Ramathibodi School of Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University