

ปัจจัยทำนายการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน ตำบลสนามชัย อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

สุภาภรณ์ วรรณ พย.ม.* อาคม โพธิ์สุวรรณ พย.ม.*
อุมากร ใจยังยืน พย.ม.* พรพจน์ บุญญลีทิธิ ส.ม.**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์
อำนาจการทำนายการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลสนามชัย
อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996)
เก็บข้อมูลจากประชากรทั้งหมด จำนวน 121 คน เลือกใช้สถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์
การถดถอยสหสัมพันธ์ (Multiple regression analysis) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ อายุและเพศ ไม่สามารถทำนายการออกกำลังกาย
ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.)ได้ ในขณะที่เดียวกันพบว่า ปัจจัยการทำนายด้าน
การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย และการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย สามารถอธิบาย
การผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 60.60 (Adjust R² =.606) อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .001

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย ร่วมด้วยปัจจัย
การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย เป็นตัวแปรที่ดีที่สุดต่อการทำนายการออกกำลังกาย
ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.)

จากผลการวิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย การรับรู้
อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และนำผลการวิจัยดังกล่าวมาจัดทำโปรแกรมการเสริมสร้าง
การออกกำลังกายในกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เพื่อให้เกิดการแก้ไข
ที่เป็นรูปธรรมต่อไป

คำสำคัญ : การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค ปัจจัยส่วนบุคคล การออกกำลังกาย
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.)

* อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี

** หัวหน้าสถานีอนามัยตำบลสนามชัย

THE PREDICTORS OF EXERCISE BEHAVIOR AMONG HEALTH VOLUNTEERS, SANAMCHAI, MUENG DISTRICT, SUPHANBURI PROVINCE

SUPAPORN VORAROON M.N.S.* AKOM PHOSUWAN M.S.*
UMAKORN JAIYANGYEUN M.N.S.* PORNPOJH BUNYASIT M.P.H.***

ABSTRACT

This descriptive study aimed to examine the predictors of exercise behavior among health volunteers at Tambon Sanamchai, Muang District, Suphanburi Province based on Pender's Health Promotion theory. Data were gained by questionnaire from 121 health volunteers who volunteered to participate in this study. Descriptive statistics and multiple regression analysis were used to analyse the data.

Results showed that personal factors such as age and gender were not the predictors of the variance in health volunteer exercise behavior. The predictor model with perceived benefits of exercise and perceived barriers of exercise was able to count for 60.60 percent of the variance of health volunteer exercise behavior (Adjust $R^2 = 0.606$, $p < .001$).

The resulted pointed out that both perceived benefits of exercise and perceived barriers of exercise were the two main best predictors of exercise behaviors among these health volunteers.

The findings suggested that any exercise programs intervention for this health care volunteer should consider the account of perceived benefits of exercise and the perceived barriers of exercise behavior factors.

Keywords : Perceived benefits, Perceived barriers, Personal factor, Exercise behavior, Health Volunteers

* Nursing Instructors at Boromarajonani College of Nursing, Suphanburi, Thailand

** Head of Sanamchai health center, Suphanburi province, Thailand

หลักการและเหตุผล

องค์การอนามัยโลก มีนโยบายที่ต้องการให้ประเทศสมาชิกปรับกระบวนการแก้ปัญหาสาธารณสุข ด้วยการเสริมบทบาทด้านการส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกาย กระทรวงสาธารณสุขจึงได้กำหนดและส่งเสริมให้ประชาชนได้มีการออกกำลังกาย ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 - 2554 (แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 10, 2550)¹

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นองค์กรชุมชนกลุ่มหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในฐานะ เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง(Change agents) ด้านพฤติกรรมสุขภาพอนามัยของตนเอง และชุมชน จึงสมควรเป็นแบบอย่างการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมออกกำลังกาย สามารถช่วยป้องกันโรคเรื้อรังได้แก่เบาหวานความดันโลหิตสูง หัวใจ เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลพื้นฐานด้านพฤติกรรมออกกำลังกายของ อสม.ตำบลสนามชัย อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 120 คน พบว่า อสม.ไม่มีพฤติกรรมออกกำลังกายถึงร้อยละ 90 และในกลุ่มที่ออกกำลังกายร้อยละ 10 พบว่ามีพฤติกรรมออกกำลังกาย ที่ไม่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายของACSM (ACSM, 1998)² (ข้อมูลสุขภาพสถานีอนามัยตำบลสนามชัย, 2550)³

โดยตำบลดังกล่าวเป็นแหล่งที่ตั้งของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ที่เป็นสถานศึกษาผลิตบุคลากรด้านสุขภาพ แต่ยังไม่พบว่ามีพฤติกรรมออกกำลังกายจำนวนมาก และไม่ถูกต้อง อีกทั้งยังไม่มีผู้ใดทำการศึกษาประเด็นดังกล่าวในพื้นที่นี้ ผู้วิจัยจึงนำกรอบแนวคิดด้าน การส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ (Pender, 1996)⁴ มาใช้ในการศึกษาโดยนำตัวแปรที่คัดสรรแล้วว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

ส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายมากที่สุด มาทำการหาความสัมพันธ์

โดยจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่าจากการศึกษาวิจัยในกลุ่มของผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกินปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรม การออกกำลังกายที่.001 (Obesity Community, 2008)⁵ การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย ของนักศึกษา(สุภาภรณ์ วรอรุณ, 2548)⁶ อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ (มนัสวี เจริญเกษมวิทย์, 2546)⁷ ซึ่งสอดคล้องกับเพนเดอร์ ที่กล่าวว่า อายุเป็นองค์ประกอบ ด้านชีวภาพของบุคคลที่จะอธิบายหรือทำนายพฤติกรรมเป้าหมาย (Pender, 1996)⁴

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของ อสม.โดยทบทวนวรรณกรรม และคัดสรรตัวแปรที่มีความสัมพันธ์สูงสุดมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ตัวแปรในด่านปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และอายุ ตัวแปรด้านการรับรู้ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย และการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย กับการออกกำลังกายของ อสม. เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้รับมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ อสม. มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง และเหมาะสมต่อเนื่องต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ศึกษาความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย กับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลสนามชัย อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลจากอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลสนามชัย อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน ทั้งหมด 121 คน เก็บข้อมูลระหว่างเดือน สิงหาคม - กันยายน 2550

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ในการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ที่สำคัญคือ

1. ได้ข้อมูลในการส่งเสริมให้อสม. มีการออกกำลังกายที่เหมาะสม
2. ได้รับแนวทางในการศึกษาวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในกลุ่มอื่นๆ

คำนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หมายถึง ผู้ที่ได้รับมอบหมายจากกระทรวงสาธารณสุขให้เป็นตัวแทนดำเนินการสาธารณสุขในหมู่บ้าน ทำหน้าที่สื่อสารข้อมูล และประสานกิจกรรมการพัฒนาสาธารณสุข

การออกกำลังกายของ อสม. หมายถึง ลักษณะการเคลื่อนไหวออกแรงของร่างกายอย่างมีรูปแบบ โดยเป็นแบบแผนที่ชัดเจน (ACSM, 1998)² เช่น การวิ่ง การเต้นแอโรบิค การเดินเร็ว รวมถึงการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที และจำนวนอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยทำให้หายใจแรงขึ้น เหงื่อออก หรือมีเหงื่อออก ซึ่งระยะเวลาในการปฏิบัติอยู่ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง คุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลของ อสม. ซึ่งได้เลือกศึกษา คือ อายุ เพศ

อายุ หมายถึง อายุจำนวนเต็มปีของ อสม. นับตั้งแต่เกิดจนถึงวันที่ ผู้วิจัยเก็บข้อมูล ถ้ามีเศษ 6 เดือนขึ้นไป คิดเป็น 1 ปี

เพศ หมายถึง การจำแนกเพศของ อสม. แบ่งเป็น เพศชาย และ เพศหญิง

การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย หมายถึง อสม. มีความรู้สึกนึกคิดว่าการออกกำลังกาย ที่ตนกระทำนั้นมีผลด้านบวกต่อด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย หมายถึง การที่ อสม. มีความรู้สึกนึกคิดว่าการออกกำลังกาย ที่ตนกระทำนั้นมีผลด้านลบต่อด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมรวมถึงการรับรู้ปัจจัยที่มีผลทำให้ไม่ออกกำลังกาย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ (Pender, 1996)⁴ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรวมทั้งพฤติกรรมออกกำลังกายจะเกิดขึ้นจากกระบวนการทางสติปัญญา และความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม ซึ่งเป็นการรับรู้ของบุคคลถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติ หรือการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมรวมทั้งปัจจัยด้านสติปัญญา และความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม ปัจจัยด้านลักษณะประชากรได้แก่ เพศ อายุ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติ พฤติกรรม การออกกำลังกายทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยผ่าน ปัจจัยทางด้านสติปัญญา และความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม เมื่อบุคคลรับรู้ถึงประโยชน์ต่อการออกกำลังกายสูง รับรู้ถึงอุปสรรคต่อการออกกำลังกายต่ำ ก็จะปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกาย (Pender, 1996)⁴

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากร เก็บข้อมูลจากประชากรทั้งหมดคือ อสม. ที่อยู่ในตำบลสนามชัย อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 121 คน เนื่องจากการคำนวณของขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณได้จากสูตร

การคำนวณของยามานะ(Yamane, 1973)⁸ ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 115 คน จึงเพียงพอต่อการเป็นตัวแทนของข้อมูล แต่เพื่อให้เกิดความครอบคลุม ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลจากประชากรทั้งหมด และได้แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน 121 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ที่พัฒนามาจาก วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม (Asawachaisuwikrom, 2001)⁹ ประกอบด้วยแบบสอบถาม 4 ส่วนดังนี้แบบสอบถามส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ เพศ คำถามเป็นแบบเลือกตอบและเติมคำลงในช่องว่าง มีจำนวน 2 ข้อ แบบสอบถามในส่วนที่ 2 ถึงส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบบสอบถามส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถามการออกกำลังกายในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาเป็นอย่างไร

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) ตรวจสอบด้วยตนเองอีกครั้ง ก่อนเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งประกอบด้วยอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์และการออกกำลังกาย 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย 1 ท่าน ไข้เกณฑ์ตัดสินความเห็นพ้อง 2 ใน 3 ท่าน

2. การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับ อสม. ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะเหมือนกับประชากรที่ศึกษา จำนวน

30 คน เพื่อเป็นการตรวจสอบภาษา ความเข้าใจ ในการตอบคำถามทั้งฉบับ และทำการตรวจสอบความคงที่ของแบบสอบถาม การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย นำข้อมูลที่ได้ออกมาตรวจสอบความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)(Cronbach,"1990)¹⁰ และเมื่อตรวจสอบระหว่างคะแนนเป็นรายข้อ กับผลรวมของข้อคำถาม ทั้งฉบับแต่ละชุดของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ (corrected item-total correlation) โดยถือว่าคะแนนรวมทั้งฉบับเป็นคะแนนที่แทนโครงสร้างรวมของเนื้อหาที่ต้องศึกษา จากนั้นจึงพิจารณาตัดข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์กับผลรวมของข้อคำถามที่เหลือน้อยกว่า ออก (เรณา พงษ์เรืองพันธ์ และประสิทธิ์ พงษ์เรืองพันธ์, 2545)¹¹ เนื่องจากค่าสหสัมพันธ์ที่ต่ำแสดงว่าข้อคำถามนั้นไม่ได้วัดในสิ่งที่เป็นโครงสร้างตามเนื้อหา และ ช่วยปรับปรุงให้แบบสอบถาม มีความเชื่อมั่นสูงขึ้น (ธวัชชัย งามสันติวงศ์, 2539)¹² โดยข้อคำถามยังครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการ ในส่วนของแบบสอบถามการออกกำลังกาย ใช้วิธีหาความเชื่อมั่นโดยวิธีการ (test-retest) วัดกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน 2 ครั้ง โดยเว้นระยะเวลาห่างกันนาน 2 สัปดาห์ มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กันแบบเปียร์สัน (Polit & Hungler, 1978, p. 427)¹³ ผลการทดสอบมีดังนี้ แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายจำนวน 20 ข้อ มีความเชื่อมั่นระดับสูง ($\alpha=.80$) แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายจำนวน 15 ข้อ มีความเชื่อมั่นระดับสูง($\alpha=.97$) แบบสอบถามการออกกำลังกาย หาความเชื่อมั่นโดยทดสอบซ้ำ (test-retest) ใน 2 สัปดาห์ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น .97

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากประชากรทั้งหมด โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสถิติทางสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้ การแจกแจงความถี่ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ อายุ เพศ การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายกับการออกกำลังกายของ อสม. โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอย(Multiple Regression analysis) (เพชรนอย สິงหางชัย, 2546)¹⁴

ผลการวิจัย

1. ด้านปัจจัยส่วนบุคคล

พบเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยมีเพศหญิง ร้อยละ 80.20 เพศชาย ร้อยละ 19.80 อายุเฉลี่ย (ต) = 49.32 ปี อายุน้อยที่สุด (Min) = 29 ปี และอายุมากที่สุด (Max.) = 74 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) = 8.85 ปี ด้านการออกกำลังกาย พบว่า อสม. มีการออกกำลังกาย ร้อยละ 85.10 และพบว่ามีการออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ 87.38

2. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับการออกกำลังกาย

การวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ อายุ เพศ การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายกับการออกกำลังกายของอสม. โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยสหสัมพันธ์ (Multiple regression analysis) (เพชรนอย สິงหางชัย, 2546)¹⁴

เมื่อทำการทดสอบตกลงเบื้องต้น (assumption) ก่อนการใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอย ปรากฏว่า ข้อมูลมีการกระจายเป็นโค้งปกติ และไม่มีตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันมากกว่า 0.80 (Pearson product moment)¹⁵ (ตารางที่ 1) นั่นคือ ไม่มีตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูง ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาการละเมิดข้อตกลงที่กำกับเทคนิคการวิเคราะห์ถดถอย (multicollinearity) ดังนั้นจึงคัดเลือกตัวแปรที่มีเขาสู่การวิเคราะห์การถดถอย (Hai, Tathum, & Black, 1995; เพชรนอย สິงหางชัย, 2549)¹⁴ โดยให้ความสำคัญของตัวแปรทุกตัวเขาสู่สมการ พรอมกันทั้งหมด วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple regression analysis)

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวพยากรณ์ต่อการออกกำลังกายของ อสม. แสดงในรูปเมตริกสหสัมพันธ์ (Correlation matrix)

ปัจจัย	1	2	3	4	5
1. การออกกำลังกาย		.042	.240**	.756**	-.283**
2. อายุ			-.002	.034	-.056
3. เพศ				.303**	-.067
4. การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย					-.132
5. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย					

**p < .01

ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย
ปัจจัยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย
สามารถอธิบายการผันแปรของการออกกำลังกาย
ของ อสม. ได้ร้อยละ 60.60 (F-change=44.653)
โดยสามารถทำนายการออกกำลังกาย ของ
อสม. ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ต่อการ
ออกกำลังกาย สามารถทำนายการออกกำลังกาย
ของ อสม. ได้มากที่สุด (Beta=.730; t=11.849; p <
.001) รองลงมาคือปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรค
ต่อการออกกำลังกาย (Beta=-.185; t=-3.148; p<
.01) มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (β) ต่อการออกกำลังกาย
เป็น 2.102 และ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ
และ อายุ ไม่สามารถอธิบายการผันแปรของการ
ออกกำลังกายของ อสม. ได้ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ปัจจัย เพศ อายุ การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย
กับการทำนายการออกกำลังกายของ อสม.

ปัจจัย	B	SE	Beta	t
1.อายุ	.005	.007	.007	.116
2.เพศ	.097	.006	.006	.105
3.การรับรู้ประโยชน์ต่อ การออกกำลังกาย	4.378	.730	.730	11.849***
4.การรับรู้อุปสรรคต่อ การออกกำลังกาย	-1.663	-.185	-.185	-3.148**
Constant			2.102	
F-change	44.653***			
Adjusted R ²	.606			

p < .01, *p < .001

อภิปรายผล

1. ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย สามารถทำนายการออกกำลังกายของอสม. ได้มากที่สุด

เพนเดอร์ (Pender, 1996)⁴ กล่าวว่า โดยบุคคลเมื่อรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย จะเกิดผลดีกับตนเองอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ก็จะส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ได้นาน (Pender, 1996)⁴ จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม พบว่า อยู่ในระดับที่สูง ($\bar{x} = 59.74$, $SD = 4.79$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับต่ำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ($r = .352$ และ $p = .01$) (วาสนา สารการ, 2544)¹⁵ ซึ่งจากผลการศึกษาในรายงานวิจัยฉบับนี้แสดงให้เห็นว่าหาก อสม. เห็นประโยชน์การออกกำลังกาย ก็จะส่งผลทำให้เกิดการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นตามมา

2. ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ($Beta = -.185$; $t = -3.148$; $p < .01$) สามารถทำนายการออกกำลังกายของ อสม. ได้

เพนเดอร์ (Pender, 1996)⁴ กล่าวว่า การรับรู้อุปสรรคเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลโดยตรงต่อการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และมีผลโดยอ้อมคือลดพันธะสัญญาในบุคคลวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ การรับรู้ อุปสรรคที่ขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรม สุขภาพอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล (ประภาพร จินันทุยา และกัลยา นาคเพ็ชร, 2545)¹⁶ ซึ่งจากผลการศึกษาในรายงานวิจัยฉบับนี้แสดงให้เห็นว่าหาก อสม. เห็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายลดลง ย่อมจะส่งผลทำให้เกิดการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

3. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และ อายุ ไม่สามารถอธิบายการผันแปรของการออกกำลังกายของ อสม. ได้

เพนเดอร์ (Pender, 1996)⁴ กล่าวว่า อายุ เพศ เป็นองค์ประกอบด้านชีวภาพของบุคคลที่จะอธิบาย หรือทำนายพฤติกรรมเป้าหมาย แต่อาจไม่ได้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคลที่แตกต่างกัน จากผลการศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า อายุ เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ วัยกลางคน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจากผลการศึกษาประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 80.20 อายุเฉลี่ย (ด) = 49.32 ปี มีความแตกต่างของเพศ และ อายุ ไม่มากนักเมื่อวัยและวุฒิภาวะไม่แตกต่างกันมากก็ทำให้ไม่เกิดความแตกต่างของค่านิยม ความสนใจ การแสวงหาเอกลักษณ์ สังคม แนวทางการปฏิบัติจึงมีความใกล้เคียงกัน (สุภา อินทร, 2546)¹⁷ ซึ่งจากผลการศึกษาในรายงานวิจัยฉบับนี้แสดงให้เห็นว่า อายุ และ เพศ จึงไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของ อสม.

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ว่ามีอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ดังนั้นเป็นที่ทราบกันดีว่า อสม. ซึ่งถือว่าเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change agents) ด้านพฤติกรรมสุขภาพอนามัยของตนเองและประชาชนในพื้นที่การที่ อสม. เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพย่อมมีผลต่อพฤติกรรมของประชาชนที่จะประพฤติปฏิบัติตาม ดังนั้นหน่วยงานและบุคลากร ด้านสาธารณสุขควรสนับสนุนให้ อสม. ได้มีการรับรู้ประโยชน์ ต่อการออกกำลังกายสามารถประเมินค่า ถึงอุปสรรคต่อการปฏิบัติการออกกำลังกาย

ของตนเองได้ โดยการจัดกิจกรรมการอบรมให้ความรู้สู่การออกกำลังกายที่ถูกต้องส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกลุ่มแกนนำ อสม. ด้านการออกกำลังกายโดยตรง โดยมีบทบาทในการเผยแพร่ความรู้ให้กับประชาชนในแต่ละหมู่บ้านเป็นต้นแบบที่ดีด้านการออกกำลังกาย และชักชวนให้ประชาชนทุกคนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม อันจะนำไปสู่เป้าหมายที่สูงสุดคือ "พฤติกรรมกรออกกำลังกายที่มีความถูกต้องเหมาะสม และมีความยั่งยืน" ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมกรออกกำลังกายของ อสม. ได้อยู่ละ 60.60 ซึ่งจากผลการวิจัยฉบับนี้ สามารถเป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญ ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลจะนำไปสู่พฤติกรรมกรออกกำลังกายของ อสม. ได้ ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยสามารถนำผลการศึกษาดังกล่าวมาพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการออกกำลังกายสำหรับกลุ่ม อสม. ที่เน้นกระบวนการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และกระบวนการประมาณค่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของตนเองเพื่อให้เกิดรูปแบบการเสริมสร้างการออกกำลังกายที่เป็นรูปธรรม และเหมาะสมกับกลุ่ม อสม. ของพื้นที่ตำบลสนามชัย

เอกสารอ้างอิง

1. คณะกรรมการจัดทำแผน 10 ของกระทรวงสาธารณสุข. (2550). แผน 10 ของกระทรวงสาธารณสุขตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554).

2. ACSM. (1998). ACSMs resource manual for exercise testing and prescription (3rd ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.
3. สถานีอนามัยตำบลสนามชัย. (2550). สํารวจข้อมูลภาวะสุขภาพเบื้องต้นสถานีอนามัยตำบลสนามชัย.
4. Pender, N. J. (1996). Health promotion in nursing practice (3rd ed.). Norwalk: Appleton & Lage.
5. Obesity Community. (2008). Obese Women Face Unique Barriers to Exercise. Center for obesity research and education(CORE).
6. สุภาภรณ์ วรรณ. (2548). ปัจจัยที่มีอิทธิพลของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก. วิทยาลัยพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา.
7. มนัสวี เจริญเจริญเกษมวิทย์. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของ พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์ เขตภาคตะวันออกเฉียง. วิทยาลัยปริญญาพยาบาลศาสตร มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
8. Yamane, Taro. (1973) .Statistics : an introductory analysis - [Yamane, Taro 1973]. New York Harper and Row.
9. Asawachaisuwikrom, W. (2001). Predictors of physical activity among older Thai adults. Doctoral dissertation, The University of Texas at Austin, USA.
10. Cronbach, L.J. (1990). Essentials of psychological testing. (5th ed.). New York: Harper & Row. pp. 202-204.

11. เรณา พงษ์เรืองพันธ์ และประสิทธิ์ พงษ์เรืองพันธ์. (2545). การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย SPSS for Windows. ชลบุรี: ภาควิชาวิจัยประเมินผลและบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
12. ธวัชชัย งามสันติวงษ์. (2539). หลักการใช้คอมพิวเตอร์ในงานสถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: 21 เซนจูรี่.
13. Polit, D. F., & Hungler, B. P. (1999). Nursing research: Principles and methods (6th ed.). Philadelphia: J.B. Lippincott.
14. เพชรน้อย สิงห์ขางชัย. (2549). หลักการและการใช้สถิติการวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัวสำหรับการวิจัยทางการพยาบาล. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
15. วาสนา สารการ. (2544). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมตัดเย็บเสื้อผ้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสตรี, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
16. ประภาพร จินันทุยาและกัลยานาคเพ็ชร. (2545, พฤษภาคม-สิงหาคม). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย, 27(2), 174-184.
17. สุภา อินทร. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่วัยกลางคน ในจังหวัดนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.