ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ

ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่

โรงพยาบาลลำปาง

ผู้เขียน

นางจินตนา รังคะวงษ์

ปริญญา

สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ รองศาสตราจารย์ คร. สิริพร บูรพาเคชะ

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นข้อควรปฏิบัติอย่างหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ แต่มีประชาชน บางส่วน รวมถึงบุคลากรสาธารณสุข ยังมีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ การวิจัยครั้งนี้มี วัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง โดย ศึกษาตามกรอบแนวคิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ และการศึกษาอื่นที่เกี่ยวข้อง ปัจจัยที่นำมาศึกษา ได้แก่ ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของ การออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถแห่งตน ความชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความมุ่งมั่น ในการออกกำลังกาย อิทธิพลบุคคล อิทธิพลสถานการณ์ สถานที่และกิจกรรมที่โรงพยาบาล สนับสนุนและปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล วิธีการศึกษาเป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง สุ่มตัวอย่างจากเจ้าหน้าที่ที่ทำงานอยู่ในโรงพยาบาลลำปาง จำนวน 320 คน เครื่องมือที่ใช้ในการ วิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเชื่อมั่นและความตรงของเครื่องมือแล้ว

ผลการศึกษาพบว่า ความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย และความชอบเกี่ยวกับการออก กำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันพยากรณ์การออกกำลังกาย ของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง ได้ร้อยละ 25.6 เจ้าหน้าที่ที่ไม่มีโรคประจำตัว มีการออกกำลังกาย มากกว่าผู้ที่มีโรคประจำตัว และเจ้าหน้าที่ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกาย มีการออกกำลังกาย มากกว่าผู้ที่ไม่มีประสบการณ์การออกกำลังกาย จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึง ปัจจัยซึ่งสามารถ นำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปางต่อไป **Independence Study Title** Factors Affecting Exercise in Lampang Hospital Staff

Author Mrs. Jintana Rangkhawong

Degree Master of Public Health

Independence Study Advisor Assoc. Prof. Dr. Siriporn Burapadaja

ABSTRACT

Exercise is a public health recommendation for health promotion. But some people including hospital staff do not get exercise regularly. This study aimed to examine factors affecting exercise in Lampang hospital staff. Based on Pender's concept and literature review, factors examined were perceived benefit of exercise, perceived barrier of exercise, self efficacy to exercise, like to exercise, intention to exercise, personal influence, situational influence, place and activity provided by hospital. Demographic data were also investigated. A cross-sectional study was conducted in a random sample (n=320) selected from Lampang hospital staff using a reliable and valid questionnaire to collect data.

Results revealed that like to exercise and intention to exercise were important factors affecting exercise. These two factors explained 25.6% of variance in exercise. Respondents with no disease had higher exercise than those with disease. Respondents who had past experience of exercise showed greater exercise than those who did not. Intervention to support these factors could promote hospital staff to get exercise.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Copyright © by Chiang Mai University All rights reserved