SELECTED FACTORS PREDICTING EXERCISE BEHAVIOR OF PREGNANT WOMEN

SIRIKANOK KLANKHAJHON

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF NURSING SCIENCE
(MATERNITY AND NEWBORN NURSING)
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY
2008

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

Copyright by Mahidol University

ปัจจัยคัดสรรในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ (SELECTED FACTORS PREDICTING EXERCISE BEHAVIOR OF PREGNANT WOMEN)

ศิริกนก กลั่นขจร 4636933 RAMN / M

พย.ม. (การพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : อารีณา ภาณุโสภณ, M.S. (Maternal and Child Nursing), จันทิมา ขนบดี, D.S.N. (Maternal and Child Nursing)

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย โดยใช้รูปแบบจำลองพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายของปัจจัยส่วนบุคคล (ได้แก่ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ และอายุครรภ์) การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างคือหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกเลือกโดยการเจาะจงคุณสมบัติตามที่ระบุไว้ จำนวน 240 ราย จากแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ เขต 8 จ.นครสวรรค์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจำนวน 5 ชุด คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย และแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย สหสัมพันธ์เพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับปานกลาง การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายระดับปานกลาง การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายระดับต่ำ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายระดับต่ำ อายุ ระดับการศึกษา และอายุครรภ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ และอายุครรภ์ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกาย ร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ได้ร้อยละ 16.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยสนับสนุนรูปแบบจำลองพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์บางส่วน

ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานทั้งในระดับปฏิบัติ และระดับนโยบายในการจัดโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสม และมีประสิทธิภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์

122 หน้า

Copyright by Mahidol University

SELECTED FACTORS PREDICTING EXERCISE BEHAVIOR OF PREGNANT WOMEN

SIRIKANOK KLANKHAJHON 4636933 RAMN/M

M.N.S (MATERNITY AND NEWBORN NURSING)

THESIS ADVISORS: AREENA PHANUSOPHON, M..S. (Maternal and Child Nursing), CHANTIMA KHANOBDEE, D.S.N. (Maternal and Child Nursing)

ABSTRACT

This descriptive research aimed to describe the relationships between personal factors (age, income, educational level, number of pregnancy and gestational age), perceived benefits of exercise, perceived barriers to exercise, perceived self-efficacy of exercise and exercise behaviors of pregnant women, including finding which variables could predict exercise behaviors of pregnant women. A sample of 240 pregnant women at the Department of Antenatal Care, Health Promotion Hospital Region 8, Nakhonsawan, Thailand was recruited by using purposive sampling. All data were collected using questionnaires, including a personal characteristics form, exercise behavior questionnaire, perceived benefits of/barriers to exercise scale, and perceived self-efficacy of exercise questionnaires. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's Product Moment Correlation, and multiple regression analysis.

The results revealed that pregnant women had moderate exercise behavior, moderate perceived benefits of exercise, low perceived barriers to exercise, and low perceived self-efficacy of exercise. Age, educational level and gestational age were positively correlated to exercise behaviors. All variables, including age, income, educational level, number of pregnancy, gestational age, perceived benefits of exercise, perceived barriers to exercise, and perceived self-efficacy of exercise could jointly explain 16.5% of variance in exercise behaviors of pregnant women with statistical significance ($p < .001$). Therefore, these findings partially support Pender's Health Promotion Model.

Based on results of this study, nurses who provide care for pregnant women should assess exercise behavior and related factors contributing to exercise in pregnant women.

KEY WORDS: EXERCISE BEHAVIOR PREGNANT WOMEN

122 pp.

Copyright by Mahidol University