

ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงไฟฟ้าที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2558

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน โรงไฟฟ้าที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์

PREDICTIVE FACTORS OF EXERCISE BEHAVIOR AMONG OVERWEIGHT WORKERS IN ELECTRIC PLANT

ปิยะวดี ทองโปร่ง 5437203 NSCN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: กิรดา ไกรนุวัตร, Ph.D. (NURSING), ดวงใจ รัตนธัญญา, Ph.D. (POPULATION AND DEVELOPMENT)

บทคัดย่อ

ภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ คือ ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมของไขมันผิดปกติจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งจิตใจและร่างกาย นำไปสู่การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น ทำให้ประเทศไทยมีการผลักดันนโยบายสนับสนุนให้ประชาชนมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม แต่จากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรไทย พบว่าประชาชนยังมีการออกกำลังกายน้อย โดยวัยที่มีอัตราการออกกำลังกายต่ำสุดคือวัยทำงาน จากการทบทวนวรรณกรรม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคล และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนายของ ทักษะคิด ความตั้งใจ ความคาดหวังผลลัพธ์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อม ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงไฟฟ้าพระนครใต้ จ.สมุทรปราการที่น้ำหนักเกินเกณฑ์ จำนวน 180 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามประกอบไปด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย 3) แบบสอบถามความตั้งใจในการออกกำลังกาย 4) แบบสอบถามความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย 5) แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกาย 6) แบบสอบถามประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย 7) แบบสอบถามสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน 8) แบบสอบถามการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ ผลการศึกษาเรียงจากตัวแปรที่มีน้ำหนักพยากรณ์สูงสุดได้แก่ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกาย ความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน และความตั้งใจในการออกกำลังกาย ($Beta = .277, .186, .181, .134$ ตามลำดับ) สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของตัวอย่างได้ร้อยละ 29.50 ($R^2 = .295$)

ผลการศึกษานี้มีประโยชน์ต่อการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยเน้นการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกาย สร้างความคาดหวังต่อผลลัพธ์การออกกำลังกาย การเสริมสร้างความตั้งใจในการออกกำลังกาย ตลอดจนการสร้างนโยบายที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงไฟฟ้า อย่างไรก็ตาม โรงไฟฟ้าแต่ละแห่งมีบริบทที่แตกต่างกัน ดังนั้นการจัดโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายควรคำนึงถึงบริบทของบุคคลและสถานที่ด้วยเพื่อให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและยั่งยืน

คำสำคัญ : ภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ / การออกกำลังกาย / พนักงานโรงงาน / การรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกาย / ความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย

PREDICTIVE FACTORS OF EXERCISE BEHAVIOR AMONG OVERWEIGHT WORKERS IN ELECTRIC PLANT

PIYAWADEE TONGPRONG 5437203 NSCN/M

M.N.S. (COMMUNITY NURSE PRACTITIONER)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: KERADA KRAINUWAT, Ph.D. (NURSING),
DUANGJAI RATTANATHANYA, Ph.D. (POPULATION AND DEVELOPMENT)**ABSTRACT**

Overweight was an excessive fat accumulation that affected the overall health both body and mind. This led to the increasing of chronic diseases, that push policy makers supported. But from the result of researching exercise behaviors for the Thai population, it was found that the age that has the lowest exercise rate is the working age. From the literature review, the factors that are related to exercise behaviors are both; personal factors and environmental factors.

This research was a descriptive correlation design to predict attitude, intention, outcome expectancy, perceived self-efficacy, experience and exercise environment of exercise behaviors of the South Capital Electric Plant's workers at Samuthprakarn Province, 180 of these workers was overweight. Data collection included 1.) demographic information, 2.) attitude towards exercise questionnaire, 3.) intention to exercise questionnaire, 4.) outcome expectancy for exercise questionnaire, 5.) perceived exercise self-efficacy questionnaire, 6.) exercise experiences questionnaire, 7.) workplace exercise environment questionnaire, and 8.) exercise behavior questionnaire. Data was analyzed by using multiple regression. The results showed predictive factors, which were listed from the highest to lowest. Perceived self-efficacy, outcome expectancy, workplace environment, and intention to exercise (Beta = .277, .186, .181, and .134, respectively) were significant predictors of exercise behaviors, at 29.50% ($R^2=.295$)

This study was benefit for the development of intervention to promote exercise behavior by emphasizing activities that promote exercise self-efficacy, creating outcome expectancy for exercise, strengthening intention to exercise, as well as creating policies that support employee exercise behavior. However, each electric plant had a different context promoting exercise behavior intervention for each place should took the context into account so that workers could be able to maintain regular exercise behavior.

**KEY WORDS: OVERWEIGHT/ EXERCISE BEHAVIOR/ PLANT'S WORKERS/
EXERCISE SELF-EFFICACY/ OUTCOME EXPECTANCY FOR
EXERCISE**

143 pages