

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Descriptive correlational research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพและพยาบาลเทคนิค เพศหญิง จำนวน 331 ราย ที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงพยาบาลน่าน จังหวัดน่าน ระหว่างวันที่ 1 ถึง 25 ธันวาคม 2542 ยินดีและให้ความร่วมมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและนำมาหาความเชื่อมั่นด้วยวิธี คูเดอร์-ริชาร์ดสัน ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .72 และ 3) แบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของ ซีคริสตี และคณะ (Sechrist et al., 1987) นำมาหาความเชื่อมั่นโดยการทดสอบสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .82 และผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS for windows

#### ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. พยาบาลโรงพยาบาลน่านมีการออกกำลังกาย ร้อยละ 82.78 แต่เป็นการออกกำลังกายอย่างถูกต้องมีเพียงร้อยละ 2.72 และวิธีการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุด 5 อันดับ ได้แก่ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ กายบริหาร ชี่จักรยาน และเต้นแอโรบิค
2. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในรายด้าน ได้แก่ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของ

การออกกำลังกาย ความพร้อมของร่างกาย และการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม ทั้งหมดนี้อยู่ในระดับต่ำ โดยการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของพยาบาลส่วนใหญ่ ได้แก่ ด้านเวลาและสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย

3. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ( $R_{total} = -.23$ ) เมื่อพิจารณาการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในรายด้านเวลาและความพร้อมของร่างกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ( $R_1 = -.28, R_2 = -.11$ )

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลจากการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญที่จะไปยับยั้งพฤติกรรมออกกำลังกาย ดังนั้นผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ในด้านต่างๆ ดังนี้

#### ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

พยาบาลควรตระหนักว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย จะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและควรจะหาทางลดอุปสรรคของการออกกำลังกาย พยาบาลควรมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งจะเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านพฤติกรรมสุขภาพแก่ประชาชนทั่วไป

#### ด้านบริหารการพยาบาล

เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้บริหารการพยาบาล ที่จะต้องตระหนักถึงการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล โดยจัดสัมมนาวิชาการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง จัดให้บุคลากรที่มีความชำนาญเฉพาะทาง ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมาเป็นผู้ให้คำแนะนำ หรือจัดกิจกรรมด้านนี้โดยเฉพาะ เพื่อให้บุคลากรหรือผู้ป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรมมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย และควรปรับปรุงในเรื่องเวลาการให้บริการของห้องออกกำลังกายโดยสอบถามความต้องการของผู้มารับบริการด้วย และควรจัดสรรอุปกรณ์ และสถานที่สำหรับออกกำลังกายให้เหมาะสมกับจำนวนของผู้ใช้บริการ

## ด้านการศึกษาพยาบาล

ควรจัดให้มีการสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยให้นักศึกษาพยาบาลมีความรู้ ความเข้าใจถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และส่งเสริมให้มีพฤติกรรมออกกำลังกาย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านพฤติกรรมสุขภาพต่อไป

## ข้อจำกัดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล ในโรงพยาบาลน่าน จังหวัดน่าน ผลจากการวิจัยอาจไม่สามารถนำไปอ้างอิงถึงประชากรโดยทั่วไปได้

## ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการศึกษาอาจมีตัวแปรอื่นๆ ที่มีผลต่อการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและ พฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล ดังนั้นจึงควรศึกษาในตัวแปรอื่นหรือปัจจัยอื่น เช่น พฤติกรรมที่เคยเกิดขึ้น ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และ อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติพฤติกรรม เป็นต้น

2. แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่ามีความแตกต่างทางการใช้ ภาษาและสภาพสังคมไทยที่การออกกำลังกายยังไม่เป็นที่นิยม ในด้านการประเมินความแรงของการ ออกกำลังกาย ดังนั้นหากมีการนำไปใช้ครั้งต่อไป ควรมีการปรับปรุงเครื่องมือเพื่อความเหมาะสมและ สอดคล้องกับกลุ่มประชากรและสภาพสภาพสังคมไทยมากยิ่งขึ้น