

# กิจกรรมทางกายของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 ก่อนสำเร็จการศึกษา: การศึกษาเปรียบเทียบกับแบบจำลองการเปลี่ยนแปลงและขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง

ศรีเสาวลักษณ์ อุ่นพรมมี<sup>1</sup> และ สันศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี<sup>2</sup>

<sup>1</sup>วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

<sup>2</sup>ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา ด้วยแบบจำลองการเปลี่ยนแปลงและขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Transtheoretical Model and Stages of Change) และ 2) เปรียบเทียบระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษาขณะกำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 และขณะกำลังศึกษาในชั้นปีที่ 4 ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา ปีการศึกษา 2555 จำนวน 106 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายตามแบบจำลองการเปลี่ยนแปลงและขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงที่ผู้วิจัยแปลและเรียบเรียงจากเครื่องมือต้นฉบับภาษาอังกฤษ และผ่านการทดสอบความเที่ยงของเครื่องมือได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาค(Chronbach's Alpha Coefficient) ของเครื่องมือทั้งฉบับเท่ากับ 0.92 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเครื่องมือชุดเดียวกัน 2 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 ในปีการศึกษา 2552 ขณะที่กลุ่มประชากรกำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 และครั้งที่ 2 ในปีการศึกษา 2555 ขณะที่กลุ่มประชากรกำลังศึกษาในชั้นปีที่ 4

นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 4 ในปีการศึกษา 2555 มีจำนวน 106 คน เป็นหญิง 95 คน (89.6%) เป็นชาย 11 คน (10.4%) อายุเฉลี่ย 22.18 ปี (SD = 0.55) นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีระดับของกิจกรรมทางกายอยู่ในขั้นที่ 4 คือ ขั้นที่มีการเปลี่ยนแปลงสู่การมีกิจกรรมทางกาย (Action Stage) (n=43; 40.6%) รองลงมาคืออยู่ในขั้นที่ 1 คือขั้นก่อนเกิดความคิดที่จะมีกิจกรรมทางกาย (Precontemplation Stage) (n = 29; 27.4%) ในภาพรวม นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย (Physical Activity Perceived Self-Efficacy) ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 2.96, SD=0.59) ด้านสมดุลของการตัดสินใจปฏิบัติกิจกรรมทางกาย (Physical Activity Decisional Balance) นักศึกษาใช้ปัจจัยเชิงบวก ( $\bar{X}$  = 3.75, SD=0.63) มากกว่าปัจจัยเชิงลบ ( $\bar{X}$  = 2.04, SD=0.60) ในการตัดสินใจปฏิบัติกิจกรรมทางกาย สำหรับกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย (Physical Activity Process of Change) พบว่า เทคนิค วิธีการที่นักศึกษาพยาบาลใช้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบ่อยที่สุด 3 อันดับแรก คือ 1) การประเมินผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตนเองหากไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Self Reevaluation) ( $\bar{X}$  = 3.96; SD=0.77) การประเมินผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับคนรอบข้างและสิ่งแวดล้อมหากไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Environmental Reevaluation) ( $\bar{X}$  = 3.77; SD=0.78) และ การใช้ประโยชน์จากสิ่งกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stimulus Control) ( $\bar{X}$  = 3.67; SD=0.79)

ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษาขณะกำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 และขณะกำลังศึกษาในชั้นปีที่ 4 ในนักศึกษาพยาบาลกลุ่มเดียวกัน พบว่า ระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษาพยาบาลขณะกำลังศึกษาในชั้นปีที่ 4 ลดลงจากขณะศึกษาในชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $Z$  = -6.088;  $p$  = .00) ระดับการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ที่สูงขึ้นกว่าเมื่อศึกษาในชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแม้ว่าจะต้องปฏิบัติคนเดียว ( $t$  = 2.583;  $p$  = .01) และแม้ว่าจะไม่ได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง ( $t$  = 3.049;  $p$  = .003) ส่วนการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ที่ต่ำกว่าชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแม้ว่ามีภาวะเครียด มีภาวะซึมเศร้า หรือมีความวิตกกังวล ( $t$  = 2.536;  $p$  = .013) สำหรับระดับสมดุลของการตัดสินใจปฏิบัติกิจกรรมทางกาย พบว่า นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 4 ใช้ปัจจัยเชิงบวกในการตัดสินใจปฏิบัติกิจกรรมทางกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t$  = 2.784;  $p$  = .006) เมื่อเปรียบเทียบกับข้อมูลเมื่อนักศึกษาในกลุ่มนี้กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ในส่วนกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พบว่า เทคนิคที่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เทคนิคการคิดเปรียบเทียบผลเสียที่จะเกิดขึ้นหากไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Dramatic Relief) ( $t$  = -2.512;  $p$  = .014) การใช้เหตุผลส่วนบุคคลเพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Self Liberation) ( $t$  = -2.163;  $p$  =

.033) และ การจัดการกับสิ่งเสริมแรงให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Reinforcement Management) ( $t = -5.336$ ;  $p = .000$ ) สำหรับเทคนิคที่นักศึกษาใช้ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การใช้ประโยชน์จากสิ่งกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stimulus Control) ( $t = 2.831$ ;  $p = .006$ )

ผลการศึกษา สามารถนำไปใช้ในการวางแผนกิจกรรมส่งเสริมสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของนักศึกษาพยาบาล นำไปเป็นข้อมูลนำเข้าเพื่อปรับเปลี่ยนนโยบายของสถาบันการศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับลักษณะของนักศึกษาเพื่อส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติกิจกรรมทางกายมากยิ่งขึ้น

**คำสำคัญ:** กิจกรรมทางกาย แบบจำลองการเปลี่ยนแปลงและขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง นักศึกษาพยาบาล

# PHYSICAL ACTIVITY IN GRADUATING FOURTH YEAR NURSING STUDENTS: A COMPARATIVE STUDY USING THE TRANSTHEORETICAL MODEL AND STAGES OF CHANGE

Srisaowalak Aunprom-me, MSN (Nursing Education)

Sinsakchon Aunprom-me, MPH, Ph.D. (Health Promotion and Education)

The objectives of this research were to 1) study physical activity stages of change among the senior year nursing students at Boromarajonani College of Nursing, NakhonRatchasima based on Prochaska's Transtheoretical Model and Stages of Change and 2) compare students' physical activity stages of change with the data collected while they studied in their freshman year. The population in this study included all senior (4<sup>th</sup>) year nursing students from Baromarajonani College of Nursing, NakhonRatchasima in 2012 academic year (n=106). Instrument used in the study was the Physical Activity Stages of Change Questionnaire translated into Thai language using back translation technique with a 0.92 Cronbach's Alpha Coefficient. The data were collected twice using the same instrument; first when the students were in the freshman year (2009) and later when they were in their senior year (2012)

The students were mostly female (n=95; 89%) with an average age of 18.9 years (SD=0.55). The majority of the students was in the action stage (40.6%) followed by the precontemplation stage (27.4%). Nursing students' perceived self-efficacy in physical activity was at a moderate level ( $\bar{X}$  =2.96, SD=0.59). Regarding decisional balance in physical activity, the students used positive aspect more when deciding to be physically active ( $\bar{X}$  =3.75; SD=0.63). The process of change techniques frequently used by the students were self reevaluation ( $\bar{X}$  = 3.96, SD=0.77), environmental reevaluation ( $\bar{X}$  = 3.77, SD=0.78), and stimulus control ( $\bar{X}$  = 3.67, SD=0.79).

When comparing students' most recent findings (senior year) with the data collected when they were in their freshman year, it was found that their stages of physical activity significantly decreased ( $Z$  = -6.088;  $p$ =.00). Their physical activity self-efficacy significantly improved in some areas such as being confident when having to perform physical activity alone ( $t$ =2.583;  $p$ =.01) and without supports from peers ( $t$ =3.049;  $p$ =.003). Their significant decreased in physical activity self-efficacy was found when they had to participate in physical activity under a lot of stress, depressed, or anxious ( $t$ =2.536;  $p$ =.013). Students used positive aspect when they decided to participated in physical activity significantly lower in their senior year ( $t$ =2.784;  $p$ =.006). Techniques used more frequently by senior year nursing students when wanting to improve or maintain their physical activity behaviors included using dramatic relief ( $t$ =-2.512;  $p$ =.014), self-liberation ( $t$ =-2.163;  $p$ =.033), and reinforcement management ( $t$ =-5.336;  $p$ =.000). Technique used less frequently was stimulus control( $t$ =2.831;  $p$ =.006).

Results from this study can be used to plan for tailored educational program that are more suitable for students from different stages due to the difference needs.

**Keywords:** Physical Activity, Transtheoretical Model, Stages of Change, Nursing Students