

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลศูนย์ เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกและแผนกผู้ป่วยในของโรงพยาบาลชลบุรี และโรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี ซึ่งผลการวิจัยได้นำเสนอด้วยตารางประกอบคำบรรยาย ตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล และประสบการณ์การออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย และการทำงานพิเศษฉุกเฉิน

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

โดยมีข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์ และการแปลผลด้วยสัญลักษณ์ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

|             |     |                                                                                  |
|-------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------|
| $N$         | แทน | จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง                                                           |
| $n$         | แทน | จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างย่อยแต่ละกลุ่ม                                             |
| $Min$       | แทน | ค่าต่ำสุด                                                                        |
| $Max$       | แทน | ค่าสูงสุด                                                                        |
| $M$         | แทน | ค่าเฉลี่ย                                                                        |
| $S.D.$      | แทน | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน                                                             |
| $r_s$       | แทน | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน ( Spearman 's rank correlation coefficient ) |
| $p$ - value | แทน | ค่านัยสำคัญทางสถิติ                                                              |

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และประสบการณ์การออกกำลังกาย

ในการศึกษาข้อมูลทั่วไป และประสบการณ์การออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

### 1. ด้านประชากร

จากการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 33.82 ปี ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 30-39 ปี คิดเป็นร้อยละ 44 รองลงมาคืออายุระหว่าง 20 - 29 ปี คิดเป็นร้อยละ 37 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 55 มีการศึกษาระดับปริญญาตรีเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 94 รายได้ต่อเดือนโดยเฉลี่ย 15,956.02 บาท โดยมีรายได้ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 10,001 - 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 45 รองลงมาคือ รายได้ระหว่าง 20,001 – 30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 27 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รูปร่างผอมมีค่าดัชนีมวลกาย ต่ำกว่า 20 กิโลกรัม / เมตร<sup>2</sup> คิดเป็นร้อยละ 46 รองลงมาคือรูปร่างปกติคือ มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 20 - 25 กิโลกรัม / เมตร<sup>2</sup> คิดเป็นร้อยละ 44 (ดังรายละเอียดในตาราง 1)

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ และค่าดัชนีมวลกาย (N = 351)

| ลักษณะ                                                                     | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|--------|
| 1. อายุ                                                                    |            |        |
| 1.1 20 - 29 ปี                                                             | 130        | 37     |
| 1.2 30 - 39 ปี                                                             | 154        | 44     |
| 1.3 40 - 49 ปี                                                             | 51         | 14     |
| 1.4 50 - 59 ปี                                                             | 16         | 5      |
| ( เฉลี่ย 33.82 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.49 ปี ต่ำสุด 22 ปี สูงสุด 57 ปี ) |            |        |
| 2. สถานภาพสมรส                                                             |            |        |
| 2.1 โสด                                                                    | 196        | 56     |
| 2.2 คู่                                                                    | 145        | 41     |
| 2.3 หม้าย/หย่า/แยก                                                         | 10         | 3      |

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

| ลักษณะ                                                                                                                                                                       | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|
| 3. ระดับการศึกษา                                                                                                                                                             |            |        |
| 3.1 ปริญญาตรี                                                                                                                                                                | 330        | 94     |
| 3.2 ปริญญาโท                                                                                                                                                                 | 21         | 6      |
| 4. รายได้ ต่อเดือน                                                                                                                                                           |            |        |
| 4.1 น้อยกว่า 10,000 บาท                                                                                                                                                      | 85         | 24     |
| 4.2 10,001 – 20,000 บาท                                                                                                                                                      | 158        | 45     |
| 4.3 20,001 – 30,000 บาท                                                                                                                                                      | 96         | 27     |
| 4.4 มากกว่า 30,000 บาท                                                                                                                                                       | 12         | 4      |
| (เฉลี่ย 15,966.02 บาท ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6,858.26 บาท ต่ำสุด 5,180.00 บาท สูงสุด 36,550.00 บาท)                                                                            |            |        |
| 5. ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม / เมตร <sup>2</sup> )                                                                                                                            |            |        |
| 5.1 ผอม : ต่ำกว่า 20                                                                                                                                                         | 160        | 46     |
| 5.2 ปกติ : 20 – 25                                                                                                                                                           | 155        | 44     |
| 5.3 อ้วน : มากกว่า 25                                                                                                                                                        | 36         | 10     |
| (เฉลี่ย 21.80 กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.21 กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ต่ำสุด 18 กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> สูงสุด 38.67 กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ) |            |        |

## 2. ด้านสภาพการทำงาน

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ส่วนใหญ่มีตำแหน่งงาน เป็นพยาบาลวิชาชีพไม่ได้เป็นผู้บริหาร คิดเป็นร้อยละ 92 มีระดับชั้นที่ 7 เป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 37 รองลงมาก็คือระดับชั้น ที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 18 กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีการทำงานพิเศษคิดเป็นร้อยละ 55 ส่วนใหญ่ปฏิบัติงานแผนกศัลยกรรม คิดเป็นร้อยละ 39 รองลงมาก็คือแผนกอายุรกรรม คิดเป็นร้อยละ 14 มีลักษณะการปฏิบัติงานทั้งเวรเช้า เวรบ่าย และเวรดึก คิดเป็นร้อยละ 75 กลุ่มตัวอย่างได้รับการตามให้ขึ้นทำงานเวรพิเศษฉุกเฉินในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา 78 คน คิดเป็นร้อยละ 22 ในจำนวนนี้มีการทำงานพิเศษฉุกเฉินเวรเช้าทั้งหมด 53 เวร โดยแบ่งเป็น จำนวน 1 เวร จำนวน 2 เวร และจำนวน 3 เวร คิดเป็นร้อยละ 77 17 และ 6 ตามลำดับ การทำงานพิเศษฉุกเฉินเวรบ่ายทั้งหมด 28 เวร

โดยแบ่งเป็นจำนวน 1 เวิร์ จำนวน 2 เวิร์ จำนวน 3 เวิร์ และ จำนวน 4 เวิร์ โดยคิดเป็นร้อยละ 68 25 3.5 และ 3.5 ตามลำดับ การทำงานพิเศษถูกเงินเวิร์ดทั้งหมด 16 เวิร์ โดยแบ่งเป็นจำนวน 1 เวิร์ คิดเป็นร้อยละ 75 และ 2 เวิร์ คิดเป็นร้อยละ 25 (ดังรายละเอียดในตาราง 2)

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละ จำแนกตามตำแหน่งงานในปัจจุบัน ระดับชั้น การทำงานพิเศษ และสถานที่ปฏิบัติงาน (N=351)

| ลักษณะ                  | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-------------------------|------------|--------|
| 1. ตำแหน่งงานในปัจจุบัน |            |        |
| 1.1 ผู้ตรวจการพยาบาล    | 5          | 1      |
| 1.2 หัวหน้าหอผู้ป่วย    | 23         | 7      |
| 1.3 พยาบาลวิชาชีพ       | 325        | 92     |
| 2. ระดับชั้น            |            |        |
| 2.1 ซี 3                | 64         | 18     |
| 2.2 ซี 4                | 50         | 14     |
| 2.3 ซี 5                | 44         | 13     |
| 2.4 ซี 6                | 55         | 16     |
| 2.5 ซี 7                | 131        | 37     |
| 2.6 ซี 8                | 7          | 2      |
| 3. การทำงานพิเศษ        |            |        |
| 3.1 ทำ                  | 194        | 55     |
| 3.2 ไม่ทำ               | 157        | 45     |
| 4. สถานที่ปฏิบัติงาน    |            |        |
| 4.1 อายุรกรรม           | 50         | 14     |
| 4.2 ศัลยกรรม            | 138        | 39     |
| 4.3 สูติกรรม            | 41         | 12     |
| 4.4 กุมารเวชกรรม        | 21         | 6      |
| 4.5 จิตเวช              | 10         | 3      |
| 4.6 ผู้ป่วยหนัก         | 40         | 11     |

ตารางที่ 2 (ต่อ)

| ลักษณะ                                  | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-----------------------------------------|------------|--------|
| 4.7 ผู้ป่วยพิเศษ                        | 17         | 5      |
| 4.8 อุบัติเหตุ-ฉุกเฉิน                  | 14         | 4      |
| 4.9 กลุ่มงานการพยาบาล                   | 4          | 1      |
| 4.10 ผู้ป่วยนอก                         | 16         | 5      |
| 5. ลักษณะการปฏิบัติงานตามปกติ           |            |        |
| 5.1 ปฏิบัติงานเฉพาะเวรเช้า              | 88         | 25     |
| 5.2 ปฏิบัติงานเวรเช้า เวรบ่าย และเวรดึก | 263        | 75     |
| 6. การทำงานพิเศษฉุกเฉิน                 |            |        |
| 6.1 ไม่ มีการทำงานพิเศษฉุกเฉิน          | 273        | 78     |
| 6.2 มีการทำงานพิเศษฉุกเฉิน              | 78         | 22     |
| 6.2.1 เวรเช้า                           | 53         |        |
| 6.2.1.1 1 เวร                           | 41         | 77     |
| 6.2.1.2 2 เวร                           | 9          | 17     |
| 6.2.1.3 3 เวร                           | 3          | 6      |
| 6.2.2 เวรบ่าย                           | 28         |        |
| 6.2.2.1 1 เวร                           | 19         | 68     |
| 6.2.2.2 2 เวร                           | 7          | 25     |
| 6.2.2.3 3 เวร                           | 1          | 3.5    |
| 6.2.2.4 4 เวร                           | 1          | 3.5    |
| 6.2.3 เวรดึก                            | 16         |        |
| 6.2.3.1 1 เวร                           | 12         | 75     |
| 6.2.3.2 2 เวร                           | 4          | 25     |

### 3. ด้านประสบการณ์การออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์การออกกำลังกายในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาคิดเป็นร้อยละ 91 ในจำนวนนี้มีค่าเฉลี่ยของการออกกำลังกายในช่วง 1-2 ครั้ง / สัปดาห์ และ 1-3 ครั้ง / เดือน คิดเป็นร้อยละ 34 และ 32 ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่มีช่วงเวลาของการออกกำลังกายในช่วง 10 - 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 60 (ดังรายละเอียดตาราง 3)

ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประสบการณ์การออกกำลังกาย  
ความถี่ในการออกกำลังกาย และช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

| ลักษณะ                                              | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-----------------------------------------------------|------------|--------|
| ประสบการณ์การออกกำลังกายในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา (N=351) |            |        |
| เคย                                                 | 320        | 91     |
| ไม่เคย                                              | 31         | 9      |
| ความถี่ในการออกกำลังกาย (n=320)                     |            |        |
| 1-3 ครั้ง / เดือน (น้อยกว่า 1 ครั้ง / สัปดาห์)      | 103        | 32     |
| 1-2 ครั้ง / สัปดาห์                                 | 108        | 34     |
| 3-4 ครั้ง / สัปดาห์                                 | 66         | 21     |
| 5 ครั้ง หรือมากกว่า 5 ครั้ง / สัปดาห์               | 43         | 13     |
| ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (n=320)                    |            |        |
| น้อยกว่า 10 นาที                                    | 64         | 20     |
| 10-30 นาที                                          | 193        | 60     |
| 31-60 นาที                                          | 55         | 17     |
| มากกว่า 60 นาที                                     | 8          | 3      |

### ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ โดยใช้ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการทำงานบ้าน การออกกำลังกาย / เล่นกีฬา และการออกกำลังกายยามว่าง ในรอบ 1 เดือน

ที่ผ่านมา นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาจำนวน ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

### 1. การทำงานบ้าน

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาการทำงานบ้านประเภทเบา ๆ ทุกวันคิดเป็นร้อยละ 48 รองลงมาคือ ทำงานบ้านประเภทเบาๆ มากกว่า 15 วันในรอบ 1 เดือนคิดเป็นร้อยละ 28 ส่วนใหญ่มีการทำงานบ้านประเภทหนักน้อยกว่า 15 วันในรอบ 1 เดือน คิดเป็นร้อยละ 46 รองลงมาคือการทำงานบ้านประเภทหนักมากกว่า 15 วันในรอบ 1 เดือน คิดเป็นร้อยละ 35 เป็นการทำงานบ้านที่มีสมาชิก 3-4 คนเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 41 รองลงมาคือ การทำงานบ้านที่มีสมาชิก 1-2 คน คิดเป็นร้อยละ 30 และจำนวนห้องที่ทำความสะอาดคือ 1-6 ห้องเป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 90 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเตรียมอาหารบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 53 มีจำนวนบันไดที่ขึ้นลงในแต่ละวัน 1-5 ช่วงบันได (10-50ขั้น) คิดเป็นร้อยละ 75 และมีการเดินทางเมื่อไปทำธุระนอกบ้าน / ในเมือง โดยรถยนต์/ รถจักรยานยนต์เป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 81 กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนครั้งของการซื้อของหรือจ่ายตลาดใน 1 สัปดาห์ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 2-4 ครั้งคิดเป็นร้อยละ 44 รองลงมาคือ 1 ครั้งใน 1 สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 35 ใช้การเดินทางไปซื้อของหรือจ่ายตลาดโดยรถยนต์เป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 79 มีจำนวนครั้งที่ไปทำงานตามปกติและทำงานพิเศษใน 1 สัปดาห์มากกว่า 4 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 100 สำหรับประเภทของการเดินทางไปทำงานตามปกติและทำงานพิเศษโดยรถยนต์เป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 72 (ดังรายละเอียดในตาราง 4)

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละ ของพฤติกรรมการทำงานบ้าน (N=351)

| ลักษณะ                                | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|---------------------------------------|------------|--------|
| <b>การทำงานบ้าน</b>                   |            |        |
| งานบ้านประเภทเบา ๆ เช่น ไข่น้ำล้างจาน |            |        |
| ไม่คอย                                | 12         | 3      |
| <15 วันในรอบ 1 เดือน                  | 73         | 21     |
| >15 วันในรอบ 1 เดือน                  | 99         | 28     |
| ทุกวัน                                | 167        | 48     |

ตารางที่ 4 (ต่อ)

| ลักษณะ                                   | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------------------------------|------------|--------|
| งานบ้านประเภทหนักเช่นถูบ้านซักผ้าด้วยมือ |            |        |
| ไม่เคย                                   | 12         | 3      |
| <15 วันในรอบ 1 เดือน                     | 161        | 46     |
| >15 วันในรอบ 1 เดือน                     | 123        | 35     |
| ทุกวัน                                   | 55         | 16     |
| ทำงานบ้านที่มีจำนวนสมาชิก                |            |        |
| 1-2 คน                                   | 106        | 30     |
| 3-4 คน                                   | 145        | 41     |
| 5-6 คน                                   | 69         | 20     |
| 7-8 คน                                   | 17         | 5      |
| 9-10 คน                                  | 2          | 1      |
| ไม่ได้ทำ                                 | 12         | 3      |
| จำนวนห้องที่ทำความสะอาด                  |            |        |
| 1-6 ห้อง                                 | 314        | 90     |
| 7-9 ห้อง                                 | 20         | 6      |
| 10 ห้องหรือมากกว่า                       | 5          | 1      |
| ไม่เคยทำ                                 | 12         | 3      |
| จำนวนชั้นของบ้านที่ทำความสะอาด           |            |        |
| ไม่ได้ทำ                                 | 12         | 3      |
| 1 ชั้น                                   | 192        | 55     |
| 2 ชั้น                                   | 133        | 38     |
| 3 ชั้น                                   | 12         | 3      |
| 4 ชั้น                                   | 2          | 1      |

ตารางที่ 4 (ต่อ)

| ลักษณะ                                                         | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|----------------------------------------------------------------|------------|--------|
| จำนวนครั้งที่เตรียมอาหาร                                       |            |        |
| ไม่เคย                                                         | 49         | 14     |
| บางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)                                   | 186        | 53     |
| บ่อยครั้ง (3-5 ครั้ง/สัปดาห์)                                  | 54         | 15     |
| เสมอๆ (มากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์)                                | 62         | 18     |
| จำนวนช่วงบันไดที่ขึ้นลงในแต่ละวัน (1 ช่วงบันไดเท่ากับ 10 ขั้น) |            |        |
| ไม่เคย                                                         | 41         | 12     |
| 1-5 ช่วงบันได                                                  | 265        | 75     |
| 6- 10 ช่วงบันได                                                | 36         | 10     |
| มากกว่า 10 ช่วงบันได                                           | 9          | 3      |
| ประเภทการเดินทางไปธุระนอกบ้าน/ในเมือง                          |            |        |
| รถยนต์/รถจักรยานยนต์                                           | 285        | 81     |
| รถประจำทาง                                                     | 58         | 16     |
| จักรยาน                                                        | 6          | 2      |
| เดิน                                                           | 2          | 1      |
| จำนวนครั้งที่ไปซื้อของ/จ่ายตลาดใน 1 สัปดาห์                    |            |        |
| ไม่เคยไป                                                       | 17         | 5      |
| 1 ครั้ง                                                        | 123        | 35     |
| 2-4 ครั้ง                                                      | 154        | 44     |
| มากกว่า 4 ครั้ง                                                | 57         | 16     |
| ประเภทการเดินทางเมื่อไปซื้อของ/จ่ายตลาด                        |            |        |
| ไม่เคยไป                                                       | 17         | 5      |
| รถยนต์/รถจักรยานยนต์                                           | 277        | 79     |
| รถประจำทาง                                                     | 36         | 10     |
| จักรยาน                                                        | 8          | 2      |
| เดิน                                                           | 13         | 4      |

ตารางที่ 4 (ต่อ)

| ลักษณะ                                                    | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-----------------------------------------------------------|------------|--------|
| จำนวนครั้งที่เดินทางไปทำงานตามปกติ/ทำงานพิเศษใน 1 สัปดาห์ |            |        |
| มากกว่า 4 ครั้ง                                           | 351        | 100    |
| ประเภทการเดินทางเมื่อไปทำงานตามปกติ/ทำงานพิเศษ            |            |        |
| รถยนต์/รถจักรยานยนต์                                      | 253        | 72     |
| รถประจำทาง                                                | 30         | 9      |
| จักรยาน                                                   | 9          | 3      |
| เดิน                                                      | 59         | 16     |

## 2. การออกกำลังกาย / เล่นกีฬา

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64 มีจำนวนชั่วโมง / สัปดาห์ของการออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 2 ชั่วโมง เป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 36 รองลงมาคือออกกำลังกายน้อยกว่า 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 33 มีจำนวนเดือน / ปีของการออกกำลังกายส่วนใหญ่ 1-3 เดือน คิดเป็นร้อยละ 31 รองลงมาคือ 3 เดือนขึ้นไป - 6 เดือน เท่ากับช่วง 9 เดือนขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 21 สำหรับการออกกำลังกายในอันดับรองลงมากลุ่มตัวอย่างไม่มีการออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 60 และมีการออกกำลังกายในอันดับรอง คิดเป็นร้อยละ 40 โดยมีจำนวนชั่วโมง / สัปดาห์ของการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ในช่วงน้อยกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 38 มีจำนวนเดือน / ปีของการออกกำลังกายส่วนใหญ่ 1-3 เดือน คิดเป็นร้อยละ 30 รองลงมาคือ 3 เดือนขึ้นไป - 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 24 (ดังรายละเอียดในตาราง 5)

ตารางที่ 5 จำนวน และร้อยละ ของพฤติกรรมออกกำลังกาย / เล่นกีฬา (N=351)

| ลักษณะ                             | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------------------------|------------|--------|
| การออกกำลังกาย/เล่นกีฬาที่เป็นหลัก |            |        |
| ไม่ออกกำลังกาย                     | 126        | 36     |
| ออกกำลังกาย                        | 225        | 64     |

ตารางที่ 5 (ต่อ)

| ลักษณะ                                   | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------------------------------|------------|--------|
| จำนวนชั่วโมง/สัปดาห์ของการออกกำลังกาย    |            |        |
| น้อยกว่า 1 ชั่วโมง                       | 74         | 33     |
| 1 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 2 ชั่วโมง          | 82         | 36     |
| 2 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 3 ชั่วโมง          | 32         | 4      |
| 3 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 4 ชั่วโมง          | 26         | 12     |
| มากกว่า 4 ชั่วโมง                        | 11         | 5      |
| ประมาณการการออกกำลังกายเป็นจำนวนเดือน/ปี |            |        |
| น้อยกว่า 1 เดือน                         | 30         | 13     |
| 1-3 เดือน                                | 68         | 31     |
| 3 เดือนขึ้นไป-6 เดือน                    | 48         | 21     |
| 6 เดือนขึ้นไป-9 เดือน                    | 31         | 14     |
| 9 เดือนขึ้นไป                            | 48         | 21     |
| การออกกำลังกาย/เล่นกีฬา อันได้รวมถึงมา   |            |        |
| ไม่ออกกำลังกาย                           | 211        | 60     |
| ออกกำลังกาย                              | 140        | 40     |
| จำนวนชั่วโมง/สัปดาห์ของการออกกำลังกาย    |            |        |
| น้อยกว่า 1 ชั่วโมง                       | 54         | 38     |
| 1 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 2 ชั่วโมง          | 53         | 38     |
| 2 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 3 ชั่วโมง          | 13         | 9      |
| 3 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 4 ชั่วโมง          | 14         | 11     |
| มากกว่า 4 ชั่วโมง                        | 6          | 4      |
| ประมาณการการออกกำลังกายเป็นจำนวนเดือน/ปี |            |        |
| น้อยกว่า 1 เดือน                         | 32         | 21     |
| 1-3 เดือน                                | 42         | 30     |
| 3 เดือนขึ้นไป-6 เดือน                    | 32         | 24     |
| 6 เดือนขึ้นไป-9 เดือน                    | 17         | 13     |
| 9 เดือนขึ้นไป                            | 17         | 12     |

3. การออกกำลังยามว่าง

จากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาพบว่าส่วนใหญ่มีการออกกำลังยามว่างที่เป็นหลัก คิดเป็นร้อยละ 56 และไม่มีการออกกำลังยามว่าง คิดเป็นร้อยละ 44 มีจำนวนชั่วโมง / สัปดาห์ของการออกกำลังกายส่วนใหญ่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 41 รองลงมาคือ ออกกำลังกาย 1 ชั่วโมงถึงน้อยกว่า 2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 21 โดยมีจำนวนเดือน / ปีของการออกกำลังกาย 9 เดือนขึ้นไปเป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 29 รองลงมาคือ 1 - 3 เดือน คิดเป็นร้อยละ 24

สำหรับการออกกำลังยามว่างในอันดับรอง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีการออกกำลังยามว่างคิดเป็นร้อยละ 82 และมีการออกกำลังยามว่างคิดเป็นร้อยละ 18 โดยในจำนวนนี้ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย 1 ชั่วโมงถึงน้อยกว่า 2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 36 รองลงมาคือน้อยกว่า 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 35 มีความนานของการออกกำลังยามว่าง 1-3 เดือนเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 34 รองลงมาคือน้อยกว่า 1 เดือน คิดเป็นร้อยละ 22 (ดังรายละเอียดในตาราง 6)

ตารางที่ 6 จำนวน และร้อยละ ของพฤติกรรมการออกกำลังยามว่าง (N=351)

| ลักษณะ                                   | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------------------------------|------------|--------|
| การออกกำลังยามว่างที่เป็นหลัก            |            |        |
| ไม่มี                                    | 155        | 44     |
| มี                                       | 196        | 56     |
| จำนวนชั่วโมง/สัปดาห์ของการออกกำลังกาย    |            |        |
| น้อยกว่า 1 ชั่วโมง                       | 81         | 41     |
| 1 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 2 ชั่วโมง          | 41         | 21     |
| 2 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 3 ชั่วโมง          | 29         | 15     |
| 3 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 4 ชั่วโมง          | 15         | 8      |
| มากกว่า 4 ชั่วโมง                        | 30         | 15     |
| ประมาณการการออกกำลังกายเป็นจำนวนเดือน/ปี |            |        |
| น้อยกว่า 1 เดือน                         | 37         | 19     |
| 1-3 เดือน                                | 52         | 24     |
| 3 เดือนขึ้นไป-6 เดือน                    | 28         | 16     |
| 6 เดือนขึ้นไป-9 เดือน                    | 24         | 12     |
| 9 เดือนขึ้นไป                            | 55         | 29     |

ตารางที่ 6 (ต่อ)

| ลักษณะ                                   | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------------------------------|------------|--------|
| การออกกำลังกายวันว่าง อันดับรองลงมา      |            |        |
| ไม่มี                                    | 288        | 82     |
| มี                                       | 63         | 18     |
| จำนวนชั่วโมง/สัปดาห์ของการออกกำลังกาย    |            |        |
| น้อยกว่า 1 ชั่วโมง                       | 22         | 35     |
| 1 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 2 ชั่วโมง          | 23         | 36     |
| 2 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 3 ชั่วโมง          | 9          | 14     |
| 3 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 4 ชั่วโมง          | 3          | 5      |
| มากกว่า 4 ชั่วโมง                        | 6          | 10     |
| ประมาณการการออกกำลังกายเป็นจำนวนเดือน/ปี |            |        |
| น้อยกว่า 1 เดือน                         | 14         | 22     |
| 1-3 เดือน                                | 21         | 34     |
| 3 เดือนขึ้นไป-6 เดือน                    | 9          | 14     |
| 6 เดือนขึ้นไป-9 เดือน                    | 7          | 11     |
| 9 เดือนขึ้นไป                            | 12         | 19     |

#### 4. ค่าการใช้พลังงานจากการออกกำลังกาย

ข้อมูลที่ได้นำมาให้คะแนนตามเกณฑ์การมีกิจกรรม ประเภทการออกกำลังกาย/เล่น กีฬาประเภทหลักและรอง การมีกิจกรรมยามว่างประเภทหลักและรอง จำนวนชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวนเดือน/ปี แปลรหัสเป็นตัวเลขและคำนวณตามสูตรการคำนวณของวูลิป และคณะ (Voorrips et al., 1991) ได้ค่าการใช้พลังงานของพยาบาลวิชาชีพ ดังนี้ การทำงานบ้านมีค่าสูงสุด 3.6666700 ค่าต่ำสุด 1.4166700 ค่าเฉลี่ย 2.5726496 (S.D.=.3454704) การออกกำลังกาย/เล่น กีฬา มีค่าสูงสุด 13.5229500 ค่าต่ำสุด .0000000 ค่าเฉลี่ย 1.3869479 (S.D.=2.280669) การมี กิจกรรมยามว่างมีค่าสูงสุด 9.0955800 ค่าต่ำสุด .0000000 ค่าเฉลี่ย .5366471 (S.D.= 1.2007466) และค่าการใช้พลังงานโดยรวมมีค่าสูงสุด 17.4303700 ค่าต่ำสุด 1.4166700 ค่าเฉลี่ย 4.4962446 (S.D.=2.6931472) (ดังรายละเอียดในตาราง 7)

ตารางที่ 7 ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าการใช้พลังงานจากการออกกำลังกาย (N=351)

| ลักษณะ                  | Max.       | Min.      | M         | S.D.      |
|-------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| การทำงานบ้าน            | 3.6666700  | 1.4166700 | 2.5726496 | 0.3454704 |
| การออกกำลังกาย/เล่นกีฬา | 13.5229500 | 0.0000000 | 1.3869479 | 2.2806690 |
| การออกกำลังกายวิ่ง      | 9.0955800  | 0.0000000 | 0.5366471 | 1.2007466 |
| โดยรวม                  | 17.4303700 | 1.4166700 | 4.4962446 | 2.6931472 |

### ส่วนที่ 3 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย และอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย

ในการศึกษาข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหา ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผลระดับการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

#### 1. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยรวมในระดับมาก ( $M=2.35$ ,  $S.D.=0.42$  จากคะแนน 0-3 คะแนน) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุด เกี่ยวกับ การออกกำลังกายทำให้สภาพร่างกายดีขึ้น ระบบการทำงานของร่างกายดีขึ้น กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นขึ้น สุขภาพจิตดี รู้สึกผ่อนคลาย กินได้นอนหลับ ลดความเครียดได้ และทำงานที่ใช้กำลังได้นานขึ้น โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 2.51-2.68 มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับมาก เกี่ยวกับ การมีรูปร่างดี หน้าตาท่าทางสดใสขึ้น รู้สึกสนุก ทำกิจวัตรประจำวันโดยไม่เหนื่อย ลดความเมื่อยล้าของร่างกาย ช่วยพัฒนาให้มีความคิดฉับไว เป็นสิ่งบันเทิง ทำอะไรคล่องตัวดี ได้ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ ได้พบเพื่อนและบุคคลที่ชอบพอ เป็นการได้พบเพื่อนใหม่ ๆ และเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นมากขึ้น โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 1.86-2.45 (ดังรายละเอียดในตาราง 8)

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อและโดยรวม ( $N = 351$ )

| ข้อความ                                                  | <i>M</i> | <i>S.D.</i> | การแปลผล  |
|----------------------------------------------------------|----------|-------------|-----------|
| 1. การออกกำลังกายทำให้สภาพร่างกายดีขึ้น                  | 2.68     | 0.49        | มากที่สุด |
| 2. การออกกำลังกายทำให้ระบบทำงานของร่างกายดีขึ้น          | 2.65     | 0.52        | มากที่สุด |
| 3. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นขึ้น       | 2.62     | 0.51        | มากที่สุด |
| 4. การออกกำลังกายทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น                    | 2.61     | 0.53        | มากที่สุด |
| 5. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกผ่อนคลาย                     | 2.57     | 0.57        | มากที่สุด |
| 6. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกว่าการออกกำลังกายได้         | 2.57     | 0.62        | มากที่สุด |
| 7. การออกกำลังกายลดความเครียดได้                         | 2.54     | 0.57        | มากที่สุด |
| 8. การออกกำลังกายทำให้ทำงานที่ใช้กำลังได้นานขึ้น         | 2.51     | 0.58        | มากที่สุด |
| 9. การออกกำลังกายทำให้มีรูปร่างดี                        | 2.45     | 0.66        | มาก       |
| 10. การออกกำลังกายทำให้หน้าตาทางสดใสขึ้น                 | 2.42     | 0.63        | มาก       |
| 11. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกสนุก                        | 2.41     | 0.58        | มาก       |
| 12. การออกกำลังกายทำให้ทำกิจวัตรประจำวันโดยไม่เหนื่อย    | 2.34     | 0.64        | มาก       |
| 13. การออกกำลังกายช่วยลดความเมื่อยล้าของร่างกาย          | 2.26     | 0.64        | มาก       |
| 14. การออกกำลังกายทำให้ช่วยพัฒนาให้มีความคิดจิตใจ        | 2.25     | 0.60        | มาก       |
| 15. การออกกำลังกายเป็นสิ่งบันเทิง                        | 2.23     | 0.72        | มาก       |
| 16. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกว่าทำอะไรสำเร็จลุล่วงด้วยดี | 2.11     | 0.62        | มาก       |
| 17. การออกกำลังกายทำให้ได้ร่วมสังสรรค์กับเพื่อนๆ         | 2.01     | 0.78        | มาก       |
| 18. การออกกำลังกายทำให้พบเพื่อนและบุคคลที่ชอบพอ          | 1.99     | 0.79        | มาก       |
| 19. การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่ได้พบเพื่อนใหม่        | 1.86     | 0.75        | มาก       |
| การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยรวม                 | 2.35     | 0.42        | มาก       |

## 2. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมในระดับปานกลาง ( $M=0.90$ ,  $S.D.=0.55$  จากคะแนน 0 - 3 คะแนน) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในระดับปานกลางเกี่ยวกับ การออกกำลังกายทำให้รู้สึกเมื่อยล้า หดแรงแรง เสียเวลามากเกินไป สถานที่สำหรับออกกำลังกายอยู่ไกล และมีจำนวนน้อย เป็นภาระกิจที่ยุ่งยาก เสียเวลาที่ต้องพักผ่อน เวลาที่ต้องทำงานในความรับผิดชอบลดลง เสียเวลา

ที่ควรให้แก่ครอบครัว มีภาระต้องจัดหาเสื้อผ้า รองเท้า สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ไม่มีเวลาสังสรรค์กับผู้อื่น เสียเวลาในการหารายได้เพิ่ม เป็นอุปสรรคต่อการทำงานพิเศษ และการสวมชุดออกกำลังกาย ทำให้ดูตลก โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 0.57 - 1.26 (ดังรายละเอียดในตาราง 9)

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อและโดยรวม ( N= 351 )

| ข้อความ                                                     | M    | S.D. | การแปลผล |
|-------------------------------------------------------------|------|------|----------|
| 1. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกเมื่อยล้า                       | 1.26 | 0.74 | ปานกลาง  |
| 2. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกหมดแรง                          | 1.25 | 0.79 | ปานกลาง  |
| 3. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลามากเกินไป                     | 1.20 | 0.75 | ปานกลาง  |
| 4. สถานที่สำหรับออกกำลังกายอยู่ไกล                          | 1.20 | 0.95 | ปานกลาง  |
| 5. สถานที่ออกกำลังกายมีจำนวนน้อย                            | 1.08 | 0.97 | ปานกลาง  |
| 6. การออกกำลังกายทำเป็นภาระกิจที่ยุ่งยาก                    | 0.91 | 0.83 | ปานกลาง  |
| 7. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาที่ต้องการพักผ่อน             | 0.91 | 0.91 | ปานกลาง  |
| 8. การออกกำลังกายทำให้เวลาที่ต้องทำงานในความรับผิดชอบลดลง   | 0.84 | 0.86 | ปานกลาง  |
| 9. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาที่ควรให้แก่ครอบครัว          | 0.80 | 0.75 | ปานกลาง  |
| 10. การออกกำลังกายทำให้มีภาระต้องจัดหาเสื้อผ้า รองเท้าเพิ่ม | 0.79 | 0.84 | ปานกลาง  |
| 11. การออกกำลังกายทำให้ไม่มีเวลาในการสังสรรค์กับผู้อื่น     | 0.74 | 0.73 | ปานกลาง  |
| 12. การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย                 | 0.73 | 0.72 | ปานกลาง  |
| 13. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการหารายได้เพิ่ม           | 0.64 | 0.81 | ปานกลาง  |
| 14. การออกกำลังกายเป็นอุปสรรคต่อการทำงานพิเศษ               | 0.61 | 0.80 | ปานกลาง  |
| 15. การสวมชุดออกกำลังกายทำให้ดูตลก                          | 0.57 | 0.75 | ปานกลาง  |
| การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวม                     | 0.90 | 0.55 | ปานกลาง  |

3. การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายโดยรวมในระดับมาก (M=1.78,S.D.= 0.57 จากคะแนน 0 - 3 คะแนน) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายในระดับมากเกี่ยวกับ การเลือกกิจ

กรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ และอายุ เลือกสถานที่สำหรับออกกำลังกาย ออกกำลังกายได้แม้ว่าเป็นวันหยุดพักผ่อน แม้ว่าจะรู้สึกเศร้าหรือไม่สบายใจ แม้ว่าจะมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องการจะทำ ไปออกกำลังกายลำพังคนเดียวได้ จัดสรรเวลาในการออกกำลังกาย โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 1.55 - 2.32 มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายในระดับปานกลาง เกี่ยวกับการกำหนดวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้าได้ ปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายที่วางไว้ได้ และออกกำลังกายได้แม้ว่ารู้สึกเหนื่อย โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 1.40 - 1.50 (ดังรายละเอียดในตาราง 10)

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อและโดยรวม (N= 351)

| ข้อความ                                                         | M    | S.D. | การแปลผล |
|-----------------------------------------------------------------|------|------|----------|
| 1. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ และอายุได้ | 2.32 | 0.70 | มาก      |
| 2. เลือกสถานที่สำหรับออกกำลังกาย                                | 2.24 | 0.76 | มาก      |
| 3. ออกกำลังกายได้แม้ว่าเป็นวันหยุดพักผ่อน                       | 2.06 | 0.81 | มาก      |
| 4. ไปออกกำลังกายลำพังคนเดียวได้                                 | 1.97 | 0.98 | มาก      |
| 5. จัดสรรเวลาในการออกกำลังกายได้                                | 1.63 | 0.78 | มาก      |
| 6. ออกกำลังกายได้แม้ว่าจะรู้สึกเศร้าหรือไม่สบายใจ               | 1.58 | 0.91 | มาก      |
| 7. ออกกำลังกายได้แม้ว่าจะมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องการจะทำ         | 1.55 | 0.85 | มาก      |
| 8. กำหนดวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ ไว้ล่วงหน้าได้   | 1.50 | 0.86 | ปานกลาง  |
| 9. ออกกำลังกายได้แม้ว่ารู้สึกเหนื่อย                            | 1.50 | 0.83 | ปานกลาง  |
| 10. ปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายที่วางไว้ได้                     | 1.40 | 0.79 | ปานกลาง  |
| การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายโดยรวม                 | 1.78 | 0.57 | มาก      |

#### 4. การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย

การรับรู้อิทธิพลของบุคคลต่าง ๆ ต่อพยาบาลวิชาชีพ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่าพยาบาลวิชาชีพทุกคนมีเพื่อนร่วมงานคิดเป็นร้อยละ 100 มีบิดา/มารดา 315 คนคิดเป็นร้อยละ 90 มีเพื่อนสนิท 309 คน คิดเป็นร้อยละ 88 มีคู่สมรส/คู่รัก 197 คน คิดเป็นร้อยละ 56 และมีบุตร 124 คนคิดเป็นร้อยละ 35 (ดังรายละเอียดในตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 จำนวน และค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการมีบุคคลที่มีอิทธิพล  
(N=351)

| บุคคล            | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------|------------|--------|
| บิดา / มารดา     | 315        | 90     |
| คู่สมรส / คู่รัก | 197        | 56     |
| บุตร             | 124        | 35     |
| เพื่อนสนิท       | 309        | 88     |
| เพื่อนร่วมงาน    | 351        | 100    |

#### 4.1 การรับรู้อิทธิพลของบิดา / มารดา

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา มีการรับรู้อิทธิพลของบิดา / มารดาต่อการออกกำลังกาย โดยรวมในระดับปานกลาง ( $M=0.57, S.D.=0.67$  จากคะแนน 0 - 3 คะแนน) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลของบิดา / มารดาต่อการออกกำลังกายในระดับปานกลาง เกี่ยวกับการพูดคุย กระตุ้น ให้คำชมเชย ให้ความสนใจ พูดคุยหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกาย สถานที่ที่เหมาะสม เวลา การแต่งกาย และปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 0.51 - 0.77 มีการรับรู้ในระดับน้อยเกี่ยวกับความรู้สึกหลังออกกำลังกาย อาการผิดปกติที่ควรหยุดออกกำลังกาย การออกกำลังกายพร้อมกันและการช่วยเหลือค่าใช้จ่าย โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 0.38 - 0.50 (ดังรายละเอียดในตาราง 12)

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้อิทธิพลของ  
บิดา/ มารดาต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อและโดยรวม (N=315)

| ข้อความ                                                                            | M    | S.D. | การแปลผล |
|------------------------------------------------------------------------------------|------|------|----------|
| <b>บิดา / มารดา</b>                                                                |      |      |          |
| 1. พุดคุยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                                   | 0.77 | 0.91 | ปานกลาง  |
| 2. กระตุ้นให้ออกกำลังกาย                                                           | 0.75 | 0.92 | ปานกลาง  |
| 3. ให้คำชมเชยเมื่อออกกำลังกาย                                                      | 0.75 | 0.93 | ปานกลาง  |
| 4. ให้ความสนใจขณะที่ออกกำลังกาย                                                    | 0.66 | 0.87 | ปานกลาง  |
| 5. พุดคุยหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด                                    | 0.61 | 0.86 | ปานกลาง  |
| 6. พุดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับสถานที่ที่เหมาะสม                                       | 0.58 | 0.82 | ปานกลาง  |
| 7. พุดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับเวลาที่ที่เหมาะสม                                       | 0.58 | 0.81 | ปานกลาง  |
| 8. พุดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับการแต่งกายที่เหมาะสม                                    | 0.53 | 0.82 | ปานกลาง  |
| 9. พุดคุยหรือแนะนำเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย                              | 0.51 | 0.77 | ปานกลาง  |
| 10. ซักถามความรู้สึกของภายหลังการออกกำลังกาย                                       | 0.50 | 0.77 | น้อย     |
| 11. พุดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น<br>ที่ควรหยุดการออกกำลังกาย | 0.43 | 0.72 | น้อย     |
| 12. ร่วมออกกำลังกายพร้อมกัน                                                        | 0.40 | 0.69 | น้อย     |
| 13. ช่วยเหลือค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                     | 0.38 | 0.75 | น้อย     |
| การรับรู้อิทธิพลของบุคคลต่อการออกกำลังกายโดยรวม                                    | 0.57 | 0.67 | ปานกลาง  |

#### 4.2 การรับรู้อิทธิพลของคู่สมรส / คู่รัก

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการรับรู้อิทธิพลของคู่สมรส / คู่รักต่อการออกกำลังกาย โดยรวม  
ในระดับปานกลาง ( $M=0.85$ ,  $S.D.=1.04$  จากคะแนน 0-3 คะแนน) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ  
พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลของคู่สมรส / คู่รัก ในระดับปานกลางทุกประการ โดยมี  
คะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 0.67-1.04 (ดังรายละเอียดในตาราง 13)

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้อิทธิพลของ  
คู่สมรส / คู่รักต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อและโดยรวม (N=197)

| ข้อความ                                                                            | M    | S.D. | การแปลผล |
|------------------------------------------------------------------------------------|------|------|----------|
| <b>คู่สมรส / คู่รัก</b>                                                            |      |      |          |
| 1. พุดคุยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                                   | 1.04 | 1.23 | ปานกลาง  |
| 2. ให้คำชมเชยเมื่อออกกำลังกาย                                                      | 0.98 | 1.20 | ปานกลาง  |
| 3. ให้ความสนใจขณะที่ท่านออกกำลังกาย                                                | 0.91 | 1.16 | ปานกลาง  |
| 4. พุดคุยหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด                                    | 0.91 | 1.16 | ปานกลาง  |
| 5. กระตุ้นให้ออกกำลังกาย                                                           | 0.90 | 1.18 | ปานกลาง  |
| 6. พุดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับสถานที่ที่เหมาะสม                                       | 0.87 | 1.15 | ปานกลาง  |
| 7. พุดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับเวลาที่ที่เหมาะสม                                       | 0.84 | 1.11 | ปานกลาง  |
| 8. ร่วมออกกำลังกายพร้อมกัน                                                         | 0.84 | 1.16 | ปานกลาง  |
| 9. ชักถามความรู้สึกของภายหลังการออกกำลังกาย                                        | 0.79 | 1.13 | ปานกลาง  |
| 10. พุดคุยหรือแนะนำท่านเกี่ยวกับการแต่งกายที่เหมาะสม                               | 0.79 | 1.12 | ปานกลาง  |
| 11. พุดคุยหรือแนะนำเมื่อท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย                         | 0.77 | 1.12 | ปานกลาง  |
| 12. ช่วยเหลือค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                     | 0.68 | 1.06 | ปานกลาง  |
| 13. พุดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น<br>ที่ควรหยุดการออกกำลังกาย | 0.67 | 1.01 | ปานกลาง  |
| การรับรู้อิทธิพลของคู่สมรส/คู่รักต่อการออกกำลังกายโดยรวม                           | 0.85 | 1.04 | ปานกลาง  |

#### 4.3 การรับรู้อิทธิพลของบุตรต่อการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา มีการรับรู้อิทธิพลของบุตรต่อการออกกำลังกาย โดยรวมในระดับ  
น้อย ( $M=0.32, S.D.=0.64$  จากคะแนน 0-3 คะแนน) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ากลุ่มตัว  
อย่างมีการรับรู้อิทธิพลของบุตรต่อการออกกำลังกายในระดับปานกลางเกี่ยวกับการกระตุ้นให้ออก  
กำลังกาย โดยมีคะแนนเฉลี่ย 0.54 มีการรับรู้อิทธิพลของบุตรต่อการออกกำลังกายในระดับน้อย  
เกี่ยวกับการร่วมออกกำลังกาย ให้คำชมเชย ให้ความสนใจ พุดคุย ชักถามความรู้สึก พุดคุยหรือ  
แนะนำวิธีการ สถานที่ที่เหมาะสม เวลา การแต่งกาย ปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความ  
รู้สึกหลังออกกำลังกาย อาการผิดปกติที่ควรหยุดออกกำลังกาย การออกกำลังกายพร้อมกันและ  
การช่วยเหลือค่าใช้จ่าย โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 0.03-0.50  
(ดังรายละเอียดในตาราง 14)

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้อิทธิพลของ  
บุตรต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อและโดยรวม (N= 124)

| ข้อความ                                                                             | M        | S.D. | การแปลผล |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|----------|
| <b>บุตร</b>                                                                         |          |      |          |
| 1. กระตุ้นให้ออกกำลังกาย                                                            | 0.54     | 1.01 | ปานกลาง  |
| 2. ร่วมออกกำลังกายพร้อมกัน                                                          | 0.50     | 0.97 | น้อย     |
| 3. ให้คำชมเชยเมื่อออกกำลังกาย                                                       | 0.45     | 0.91 | น้อย     |
| 4. ให้ความสนใจขณะที่ออกกำลังกาย                                                     | 0.44     | 0.93 | น้อย     |
| 5. พูดคุยกับเกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                                 | 0.41     | 0.88 | น้อย     |
| 6. ชักถามความรู้สึกของภายหลังการออกกำลังกาย                                         | 0.29     | 0.74 | น้อย     |
| 7. พูดคุยหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด                                     | 0.28     | 0.71 | น้อย     |
| 8. พูดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับสถานที่ที่เหมาะสม                                        | 0.28     | 0.71 | น้อย     |
| 9. พูดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับเวลาที่ที่เหมาะสม                                        | 0.28     | 0.74 | น้อย     |
| 10. พูดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับการแต่งกายที่เหมาะสม                                    | 0.26     | 0.71 | น้อย     |
| 11. พูดคุยหรือแนะนำเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย                              | 0.20     | 0.60 | น้อย     |
| 12. พูดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติที่อาจเกิดขึ้น<br>ที่ควรหยุดการออกกำลังกาย | 0.17     | 0.55 | น้อย     |
| 13. ช่วยเหลือค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                   | 3.13-E02 | 0.20 | น้อย     |
| การรับรู้อิทธิพลของบุตรต่อการออกกำลังกายโดยรวม                                      | 0.32     | 0.64 | น้อย     |

#### 4.4 การรับรู้อิทธิพลของเพื่อนสนิทต่อการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนสนิทต่อการออกกำลังกาย โดยรวมในระดับปานกลาง ( $M=1.08, S.D.=0.83$  จากคะแนน 0-3 คะแนน) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนสนิทต่อการออกกำลังกายในระดับปานกลาง 12 ประการ โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 0.94-1.42 และกลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนสนิทต่อการออกกำลังกายในระดับน้อยคือ การช่วยเหลือค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.24 (ดังรายละเอียดในตาราง 15)

ตารางที่15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนสนิทต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายชื่อและโดยรวม (N=309)

| ข้อความ                                                                            | M    | S.D. | การแปลผล |
|------------------------------------------------------------------------------------|------|------|----------|
| <b>เพื่อนสนิท</b>                                                                  |      |      |          |
| 1. พุดคุยกับเกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                                | 1.42 | 1.06 | ปานกลาง  |
| 2. พุดคุยหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด                                    | 1.34 | 1.04 | ปานกลาง  |
| 3. พุดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับสถานที่ที่เหมาะสม                                       | 1.32 | 1.04 | ปานกลาง  |
| 4. กระตุ้นให้ออกกำลังกาย                                                           | 1.32 | 1.03 | ปานกลาง  |
| 5. ให้คำชมเชยเมื่อออกกำลังกาย                                                      | 1.22 | 1.05 | ปานกลาง  |
| 6. ร่วมออกกำลังกายพร้อมกัน                                                         | 1.13 | 1.04 | ปานกลาง  |
| 7. พุดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับเวลาที่เหมาะสม                                          | 1.13 | 0.99 | ปานกลาง  |
| 8. ให้ความสนใจขณะออกกำลังกาย                                                       | 1.07 | 1.00 | ปานกลาง  |
| 9. พุดคุยหรือแนะนำเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย                              | 1.03 | 1.02 | ปานกลาง  |
| 10. ซักถามความรู้สึกภายหลังการออกกำลังกาย                                          | 0.99 | 1.00 | ปานกลาง  |
| 11. พุดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น<br>ที่ควรหยุดการออกกำลังกาย | 0.94 | 1.00 | ปานกลาง  |
| 12. พุดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับการแต่งกายที่เหมาะสม                                   | 0.94 | 1.02 | ปานกลาง  |
| 13. ช่วยเหลือค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                     | 0.24 | 0.59 | น้อย     |
| การรับรู้อิทธิพลของเพื่อนสนิทต่อการออกกำลังกายโดยรวม                               | 1.08 | 0.83 | ปานกลาง  |

#### 4.5 การรับรู้อิทธิพลของเพื่อนร่วมงานต่อการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนร่วมงานต่อการออกกำลังกาย โดยรวมในระดับปานกลาง (M=0.91,S.D.=0.77 จากคะแนน 0-3 คะแนน) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนร่วมงานต่อการออกกำลังกายในระดับปานกลางเกือบทุกประการ โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 0.73 - 1.33 และกลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนสนิทต่อการออกกำลังกายในระดับน้อยคือ การช่วยเหลือค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.17 (ดังรายละเอียดในตาราง 16)

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้อิทธิพลของ  
เพื่อนร่วมงานต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายชื่อและโดยรวม (N=351 )

| ข้อความ                                                                           | M    | S.D. | การแปลผล |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------|------|----------|
| <b>เพื่อนร่วมงาน</b>                                                              |      |      |          |
| 1. พุดคุยกับเกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                               | 1.33 | 1.04 | ปานกลาง  |
| 2. พุดคุยหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด                                   | 1.17 | 1.04 | ปานกลาง  |
| 3. กระตุ้นให้ออกกำลังกาย                                                          | 1.14 | 0.99 | ปานกลาง  |
| 4. พุดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับสถานที่ที่เหมาะสม                                      | 1.11 | 1.00 | ปานกลาง  |
| 5. ให้คำชมเชยเมื่อออกกำลังกาย                                                     | 1.09 | 1.04 | ปานกลาง  |
| 6. พุดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับเวลาที่ที่เหมาะสม                                      | 0.95 | 0.94 | ปานกลาง  |
| 7. ให้ความสนใจขณะออกกำลังกาย                                                      | 0.85 | 0.92 | ปานกลาง  |
| 8. พุดคุยหรือแนะนำเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย                             | 0.85 | 0.97 | ปานกลาง  |
| 9. พุดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น<br>ที่ควรหยุดการออกกำลังกาย | 0.83 | 0.98 | ปานกลาง  |
| 10. ชักถามความรู้สึกภายหลังการออกกำลังกาย                                         | 0.81 | 0.93 | ปานกลาง  |
| 11. ร่วมออกกำลังกายพร้อมกัน                                                       | 0.76 | 0.89 | ปานกลาง  |
| 12. พุดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับการแต่งกายที่เหมาะสม                                  | 0.73 | 0.93 | ปานกลาง  |
| 13. ช่วยเหลือค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                 | 0.17 | 0.45 | น้อย     |
|                                                                                   |      |      |          |
| การรับรู้อิทธิพลของเพื่อนร่วมงานต่อการออกกำลังกายโดยรวม                           | 0.91 | 0.77 | ปานกลาง  |

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ในการวิจัยครั้งนี้ ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา ดัชนีมวลกาย จำนวนการอยู่เวรเช้า จำนวนการอยู่เวรบ่าย จำนวนการอยู่เวรดึก ประสพการณ์การออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย การทำงานพิเศษฉุกเฉิน กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์แมน (Spearman 's rank correlation coefficient) ดังนี้

เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า อายุ จำนวนการอยู่เวรเช้า จำนวนการอยู่เวรบ่าย จำนวนการอยู่เวรดึก ประสิทธิภาพการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์แมนเท่ากับ 0.116 , 0.133 -0.132 , -0.167 , 0.24 , 0.171 , -0.196 และ 0.354 ตามลำดับ นั่นคือ (1) ผู้ที่มีลำดับอายุมากจะมีการออกกำลังกายมาก (2) ผู้ที่มีลำดับการอยู่เวรเช้ามากจะมีการออกกำลังกายมาก (3) ผู้ที่มีลำดับการอยู่เวรบ่ายมากจะมีการออกกำลังกายน้อย (4) ผู้ที่มีลำดับการอยู่เวรดึกมากจะมีการออกกำลังกายน้อย (5) ผู้ที่มีลำดับประสิทธิภาพการออกกำลังกายมากจะมีการออกกำลังกายมาก (6) ผู้ที่มีลำดับการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกายมากจะมีการออกกำลังกายมาก (7) ผู้ที่มีลำดับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมากจะมีการออกกำลังกายน้อย (8) ผู้ที่มีลำดับการรับรู้ความสามารถตนเองมากจะมีการออกกำลังกายมาก สำหรับรายได้ ระดับการศึกษา ดัชนีมวลกาย การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ดังรายละเอียดในตาราง 17)

ตารางที่ 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างอายุ รายได้ ระดับการศึกษา ดัชนีมวลกาย จำนวนการอยู่เวรเช้า จำนวนการอยู่เวรบ่าย จำนวนการอยู่เวรดึก ประสิทธิภาพการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

| ตัวแปร                    | สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์แมน | p - value |
|---------------------------|---------------------------------|-----------|
| อายุ                      | 0.116                           | .030      |
| รายได้                    | 0.088                           | .098      |
| ระดับการศึกษา             | -0.044                          | .416      |
| ดัชนีมวลกาย               | 0.035                           | .512      |
| จำนวนการอยู่เวรเช้า       | 0.133                           | .012      |
| จำนวนการอยู่เวรบ่าย       | -0.132                          | .014      |
| จำนวนการอยู่เวรดึก        | -0.167                          | .002      |
| ประสิทธิภาพการออกกำลังกาย | 0.294                           | <.001     |

ตารางที่ 17 (ต่อ)

| ตัวแปร                                                   | สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์แมน | <i>p</i> - value |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------|
| การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย                       | 0.171                           | .001             |
| การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย                        | -0.196                          | <.001            |
| การรับรู้ความสามารถตนเองต่อ -<br>การออกกำลังกาย          | 0.354                           | <.001            |
| การรับรู้อิทธิพลของบิดา / มารดา<br>ต่อการออกกำลังกาย     | 0.066                           | .219             |
| การรับรู้อิทธิพลของคู่สมรส / คู่รัก<br>ต่อการออกกำลังกาย | 0.055                           | .307             |
| การรับรู้อิทธิพลของบุตรต่อการออกกำลังกาย                 | 0.082                           | .124             |
| การรับรู้อิทธิพลของเพื่อนสนิท<br>ต่อการออกกำลังกาย       | 0.066                           | .217             |
| การรับรู้อิทธิพลของเพื่อนร่วมงาน<br>ต่อการออกกำลังกาย    | 0.084                           | .115             |