

ปัจจัยที่มีอิทธิพลของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล
เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก

สุภาภรณ์ วรอรุณ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

มิถุนายน 2548

ISBN 974-502-490-2

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ สุภาภรณ์ วรอรุณ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพา
ได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

.....ประธาน

(ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนี สรรเสริญ)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

(ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนี สรรเสริญ)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาภรณ์ ดินาน)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพา

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่...28...เดือน...มิถุนายน...พ.ศ. 2548

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา

จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำปีการศึกษา 2548

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก
อาจารย์ ดร.วรรณิภา อัสวชัยสุวิกรม ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร.รัชณี สรรเสริญ และ
ผศ.ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งกรุณาให้คำแนะนำ ชี้แนะแนวทาง
ที่เป็นประโยชน์ตลอดจนแก้ไขปัญหาและข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความห่วงใย และเอาใจใส่
 อีกทั้งสนับสนุนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยอย่างดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและกราบขอบพระคุณเป็น
อย่างสูง ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณ ผศ.ดร.อาภรณ์ คีนาน ที่ได้สละเวลาอันดียิ่งในการตรวจสอบความตรง
ตามเนื้อหาของแบบสอบถาม และกรุณาให้เกียรติเป็นกรรมการสอบทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้
มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์ดุรงค์พร ที่กรุณาให้เกียรติเป็นกรรมการสอบ
และให้คำแนะนำ ชี้แนะทางข้อแนะนำต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ตลอดจนแก้ไขปัญหาและข้อบกพร่อง
ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้สละเวลาอันมีค่ายิ่งในการตรวจสอบความตรง
ตามเนื้อหาของแบบสอบถาม รวมทั้งข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงเครื่องมือวิจัย

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อบุญเลิศ วรอรุณ และคุณแม่ลดาวัลย์ วรอรุณ
ที่เป็นที่รักยิ่ง ผู้ให้กำเนิดเลี้ยงดูอุปการะสั่งสอนให้ลูกมีมานะ สนับสนุนให้การศึกษาด้วยความรัก
ความห่วงใย ตลอดจนพี่ชาย พี่ ๆ เพื่อน ๆ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจอย่างดีเสมอมา
จนสำเร็จการศึกษา รวมทั้งกัลยาณมิตรทุกท่านที่ได้เอื้อนนามซึ่งมีส่วนช่วยให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้
สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สุภาภรณ์ วรอรุณ

45912094: สาขาวิชา: การพยาบาลชุมชน; พย.ม. (การพยาบาลชุมชน)

คำสำคัญ: ประสบการณ์/ การรับรู้ประโยชน์/ การรับรู้อุปสรรค/ การรับรู้ความสามารถตนเอง/ การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล/ ออกกำลังกาย

ศุภาภรณ์ วรอรุณ: ปัจจัยที่มีอิทธิพลของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก (FACTORS INFLUENCING EXERCISE OF STUDENTS IN NURSING COLLEGES UNDER THE CENTRAL REGION NETWORK II, PRABOROMARAJCHANOK INSTITUTE) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: วรณิกา อัสวชัยสุวิกรม, Ph.D., รัชณี สรรเสริญ, D.N.Sc., สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ, Ph.D. 118 หน้า. ปี พ.ศ. 2548. ISBN 974-502-490-2

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย และการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาพยาบาลจำนวน จำนวน 369 คน เลือกวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถาม 2 ชุด ชุดที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ชุดที่ 2 เป็นแบบสอบถามการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเอง แบบสอบถามการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล และแบบสอบถามการออกกำลังกาย มีค่าความเชื่อมั่นเป็น .89, .81, .83, .92 และ .97 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยแบบเชิงชั้น (Hierarchical regression analysis)

ผลการวิจัยพบว่า

ผลการวิเคราะห์ถดถอยแบบเชิงชั้น แสดงให้เห็นว่า ประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย อายุ ระดับชั้นปี ค่าดัชนีมวลกาย อธิบายการผันแปรของการออกกำลังกายได้เพียงร้อยละ 3.9 แต่เมื่อนำตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย และการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย เข้ามามีวิเคราะห์ด้วย ปรากฏว่าสามารถอธิบายการผันแปรของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมากเป็นร้อยละ 10.4 โดยตัวแปรประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย ค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย สามารถทำนายการออกกำลังกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (β) ต่อการออกกำลังกายเป็น .111, .118 และ .204 ตามลำดับ

45912094: MAJOR: COMMUNITY NURSING; M.N.S. (COMMUNITY NURSING)

KEYWORDS: EXPERIENCE/ PERCEIVED BENEFITS/ PERCEIVED BARRIERS/ PERCEIVED SELF-EFFICACY/ PERCEIVED INTERPERSONAL INFLUENCE/ EXERCISE

SUPAPORN VORAROON: FACTORS INFLUENCING EXERCISE OF STUDENTS IN NURSING COLLEGES UNDER THE CENTRAL REGION NETWORK II, PRABOROMARAJCHANOK INSTITUTE. THESIS ADVISORS: WANNIPA ASAWACHAISUWIKROM, Ph.D., RACHANEE SANSERN, D.N.Sc., SANTIPONG PLANGSUWAN, Ph.D. 118 P. 2005. ISBN 974-502-490-2

The purposes of this study were to examine the influence of prior exercise behavior, personal factors, perceived benefits, perceived barriers, perceived self-efficacy, perceived interpersonal influence to exercise behavior of nursing students in Nursing Colleges under Central Region Network II, Praboromarajchanok Institute. Systematic sampling technique was used to select 369 subjects. The instruments for this study included prior exercise behavior, personal factor, perceived benefits scale, perceived barriers scale, perceived self-efficacy scale, perceived interpersonal influence scale and exercise behavior questionnaires with Cronbach's alpha of .89, .81, .83, .92 and .97. Data were analyzed by percentage, mean, minimum, maximum, standard deviation, and hierarchical regression analysis.

The major findings were as follows:

Hierarchical regression analysis indicated that prior exercise behavior, age, level of education, body mass index accounted for 3.9 % of the variance in physical activity, while perceived benefits, perceived barriers, perceived self-efficacy, perceived interpersonal influence of exercise behavior together explained 10.4 % of the variance in exercise behavior. Prior exercise behavior, body mass index and perceived self-efficacy significantly predicted exercise behavior with the beta (β) of .111, .118 and .204 respectively.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัยและเหตุผลสนับสนุน.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
แนวคิดการออกกำลังกาย.....	11
การประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	23
แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายตามแนวคิดของเพนเดอร์.....	26
นักศึกษาพยาบาลกับการออกกำลังกาย.....	38
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	39
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	46
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	49
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย.....	50
ส่วนที่ 2 การออกกำลังกาย.....	51
ส่วนที่ 3 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย.....	53
ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับการออกกำลังกาย.....	60
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	65
ผลการวิจัย.....	65
อภิปรายผล.....	68
ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้.....	76
ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป.....	77
บรรณานุกรม.....	78
ภาคผนวก.....	87
ภาคผนวก ก.....	88
ภาคผนวก ข.....	90
ภาคผนวก ค.....	101
ภาคผนวก ง.....	115
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	118

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ ระดับชั้นปี และค่าดัชนีมวลกาย ($N = 369$).....	50
2	จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย ($N = 369$).....	51
3	จำนวน และร้อยละ ของการออกกำลังกาย ($N = 369$).....	51
4	จำนวน และร้อยละ ของประเภทการออกกำลังกาย.....	52
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ประโยชน์กับการออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อและโดยรวม ($N = 369$).....	53
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้อุปสรรคกับการออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อและโดยรวม ($N = 369$).....	55
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองกับการออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อและโดยรวม ($N = 369$).....	56
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้อิทธิพลของครอบครัวต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อและโดยรวม ($N = 369$).....	57
9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อและโดยรวม ($N = 369$).....	58
10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้อิทธิพลของครูต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อและโดยรวม ($N = 369$).....	59
11	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวพหุการกับการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล แสดงในรูปเมตริกสหสัมพันธ์ (correlation matrix).....	61
12	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ระหว่างตัวพหุการที่ได้เข้าสู่สมการถดถอยกับการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ค่าอำนาจการพยากรณ์ (R^2) และค่าอำนาจการพยากรณ์ที่เพิ่มขึ้น (R^2 change).....	63
13	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพหุการ ในรูปคะแนนดิบ (B) และคะแนนมาตรฐาน ($Beta$).....	64

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีอิทธิพลของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ประยุกต์ใช้ตามกรอบแนวคิดของเพนเดอร์.....	10
2 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์.....	37