

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิชาชีพการพยาบาลเป็นวิชาชีพที่จำเป็นต้องให้บริการด้วยความรู้ความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ โดยอาศัยศาสตร์และศิลปะของการพยาบาลรวมถึงศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นพื้นฐาน (จินตนา ชูนิพันธ์, 2530) มาประยุกต์ในการให้บริการแก่สังคม โดยนำความรู้และทักษะมาใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านสุขภาพแก่ผู้รับบริการและประชาชนทั่วไปไปด้วย จากลักษณะงานของวิชาชีพดังกล่าว จึงควรมีการปลูกฝังลักษณะนิสัย ตั้งแต่เป็นนักศึกษาพยาบาล ไม่ว่าจะเป็นในด้านเจตคติ และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ เพื่อให้พวกเขาเหล่านั้นสำเร็จการศึกษาไปเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีคุณภาพ มีคุณสมบัติที่เหมาะสมต่อการเป็นแบบอย่างในด้านสุขภาพและมีส่วนร่วมในการส่งเสริมภาวะสุขภาพที่ดีแก่ประชาชน วิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนกเป็นแหล่งผลิตกำลังคนสาขาการพยาบาลที่สำคัญของประเทศ ในส่วนของภาคกลางได้แบ่งออกเป็น 2 เครือข่าย โดยทำการเรียนการสอนทางด้านการพยาบาลตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตอยู่ 7 แห่ง (สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, 2545) คือ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้าเพชรบุรี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรค์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรค์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรค์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรค์ และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรค์

การดำเนินชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยทั่วไป ประกอบไปด้วยการเรียนการสอนและการทำกิจกรรมนอกหลักสูตร การอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่และการพัฒนาตามวัย แต่สำหรับนักศึกษาพยาบาลต้องเผชิญกับการเรียนการสอนทางการพยาบาลที่เป็นการเรียนเฉพาะทางวิชาชีพ การที่ต้องเรียนทั้งรายวิชาพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และพื้นฐานวิชาชีพการพยาบาล อีกทั้งมีการฝึกทักษะการปฏิบัติการพยาบาล จึงมีจำนวนชั่วโมงเรียนที่มาก จากการศึกษาของ พงศ์ จาดช้าง (2539) เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่านักศึกษาพยาบาลจะใช้เวลาว่างส่วนมากในด้านการศึกษาล่าเรียนโดยรวม 8 ชั่วโมง 50 นาทีต่อวัน นักศึกษาจะรู้สึกอ่อนล้า เหนื่อย ต้องการพักผ่อนหลังจากการเรียน แต่เมื่อมีเวลาว่างก็จะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการพูดคุย และดูโทรทัศน์ ซึ่งจะไม่ค่อยมีเวลาว่างที่จะกระทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย ศรีสมบุญ มุสิกสุนทร และกันยา ตรีสารวัฒน์ (2542) ศึกษา

การใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลามากกว่า 5 ชั่วโมง ในการฟังวิทยุและรายการเพลงโทรทัศน์ มากกว่าที่จะออกกำลังกาย สรลรัตน์ พลอินทร์ (2542) พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 41.8) ประภาพร จินันทุยา และจอนผจง เพ็งจาด (2545) ศึกษาความเครียด การรับรู้ภาวะสุขภาพ และ พฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 60 และร้อยละ 26 อยู่ในระดับที่ต่ำ

การที่นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับต่ำ ย่อมส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลเอง โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพโรคเรื้อรัง ที่พบในกลุ่มสตรี ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง ความอ้วน และกระดูกพรุน ก่อปัญหาการเปลี่ยนแปลงความเสื่อมของร่างกายตามมา ซึ่งปัญหานี้จึงสมควรได้รับการแก้ไข โดยการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมเพิ่มขึ้น ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 (แผน 9 กระทรวงสาธารณสุข, 2544) ได้มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาสาธารณสุข โดยการปรับทิศทางการแก้ไขปัญหาการเจ็บป่วยมา เป็นการมุ่งส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค สอดคล้องกับนโยบายของคกรอนามัยโลกที่ให้ ประเทศสมาชิกปรับกระบวนการแก้ปัญหา สาธารณสุขด้วยการเสริมบทบาทด้านการส่งเสริม สุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นพฤติกรรมสุขภาพอย่างหนึ่งนำไปสู่ภาวะ สุขภาพที่ดี

แนวคิดในการส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ (Pender, 1996) เป็นแนวคิดหนึ่งที่น่าสนใจ ประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลายในการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของมนุษย์ ซึ่ง เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนปฏิบัติ พฤติกรรมนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นแบบแผนในการดำรงชีวิต ประกอบไปด้วย 3 มโนทัศน์ คือ 1) ประสพการณ์และลักษณะส่วนบุคคล (individual characteristics and experiences) ได้แก่ ประสพการณ์ในอดีต และปัจจัยส่วนบุคคล ในด้านชีวภาพของบุคคล ด้านจิตวิทยาของบุคคล และด้านสังคมวัฒนธรรมของบุคคล 2) ความคิดและความรู้สึกต่อพฤติกรรมเฉพาะ (behavioral – specific cognition and affect) ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้อุปสรรคต่อ การกระทำ การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการกระทำ อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติพฤติกรรม อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลด้านสถานการณ์ 3) ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำ (behavioral outcome)

ในด้านประสพการณ์และลักษณะส่วนบุคคล (individual characteristic and experiences สรลรัตน์ พลอินทร์ (2542) พบว่านักศึกษาที่เคยเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล มีความสัมพันธ์กับ

พฤติกรรมการออกกำลังกายในทางบวก มนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546) ได้ทำการศึกษาในกลุ่มพยาบาลที่มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย พบว่าประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกายและอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ โดยผู้ที่มีประสบการณ์และอายุมากกว่าย่อมมีวุฒิภาวะมากขึ้น มีความสุขุม มีการตัดสินใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมมากกว่าผู้ที่อายุน้อยกว่า และไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน

ในด้านความคิดและความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเฉพาะ (behavioral – specific cognition and affect) ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ ศิริมา วงศ์เทภม (2542) พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับปานกลาง วาสนา สารการ (2544) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม พบว่าการรับรู้ประโยชน์มีอิทธิพลสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรี ส่วนปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำ วัลลภา เล้ากอบกุล (2542) ทำการศึกษาดูพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนพบว่า การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จิตอารี ศรีอาคะ (2543) ศึกษาการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล พบว่าการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านปัจจัยการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการกระทำนั้น ขนิษฐา ตีวารี และกนกวรรณ สุวรรณปฏิกรณ์ (2545) ทำการศึกษาดูปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีอิทธิพลต่อความรับผิดชอบต่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล และผลการศึกษายังบ่งชี้ว่าการใช้โมเดลการส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ (Pender, 1996) สามารถอธิบายและทำนายความรับผิดชอบต่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลได้ ประภาพร จินันทุยา และกัลยา นาคเพ็ชร (2545) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล พบว่าปัจจัยในการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเองด้านการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการวิจัยยังพบว่าโมเดลการส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ (Pender, 1996) สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลได้ ปัจจัยด้านการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล พบว่าครอบครัว ครู และเพื่อนเป็นเครือข่ายทางสังคมที่สำคัญ และสามารถทำนาย พฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นได้ (Armstrong & Welsman, 1997) กฤษณา พูลเพิ่ม และนัยนา กาญจนพิบูลย์ (2545) พบว่าจะแนบด้านการสนับสนุนทางสังคมด้านพฤติกรรมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับที่สูง แสดงว่านักศึกษาพยาบาลได้รับการสนับสนุนทางสังคมจาก อาจารย์ เพื่อน และครอบครัว

จากการทบทวนวรรณกรรมและศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับต่ำ ซึ่งมีผู้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายในนักศึกษาพยาบาลค่อนข้างน้อย และยังไม่มีการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก โดยบริบทการใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาลแต่ละพื้นที่นั้นย่อมมีความแตกต่างกันไม่มากนัก การศึกษาวิจัยครั้งนี้จะช่วยให้ได้ข้อมูลซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางในการวางแผน ส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก อีกทั้งยังให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงการดูแลช่วยเหลือ และกระตุ้นให้นักศึกษาพยาบาลเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ปรับปรุงพฤติกรรมตนเองด้านสุขภาพให้เหมาะสม เป็นแบบอย่างที่ดีในฐานะบุคลากรด้านสุขภาพ และพบว่าแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ (Pender, 1996) ซึ่งเป็นแนวคิดหนึ่งที่มีผู้นำมาประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลาย โดยทดสอบแล้วว่าโมเดลส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ (Pender, 1996) สามารถอธิบายและทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้

การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้ใช้รูปแบบส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ (Pender, 1996) เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยนำตัวแปรที่คัดสรรแล้วว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย มาทำการศึกษาหาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ตัวแปรในด้านประสบการณ์และลักษณะส่วนบุคคล คือ ประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย และปัจจัยส่วนบุคคล และในด้านความคิดและความรู้สึกต่อพฤติกรรมเฉพาะ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์กับออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่เกิดขึ้น

คำถามในการวิจัย

ประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์กับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองกับการออกกำลังกาย การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนกหรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ศึกษาความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองกับการออกกำลังกาย การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลกับการออกกำลังกาย กับการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก

สมมติฐานการวิจัยและเหตุผลสนับสนุน

ประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย สามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนกได้ ซึ่งมีเหตุผลสนับสนุนดังนี้

1. ประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล โดยบุคคลแต่ละบุคคลจะมีลักษณะประสบการณ์การออกกำลังกายเฉพาะของแต่ละคน ซึ่งมีผลกระทบต่อการกระทำในภายหลัง ความสำคัญของผลกระทบขึ้นอยู่กับพฤติกรรมเป้าหมายที่พิจารณา พฤติกรรมที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งจะเพิ่มพูนความหนักแน่นของลักษณะนิสัย และหนักแน่นมากขึ้นด้วยการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นซ้ำ ๆ (Pender, 1996) สวัสดิ์ วัฒน (2542) พบว่านักศึกษาที่เคยเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในทางบวก และ คอนน์ (Conn, 1998) พบว่า พฤติกรรมดั้งเดิมมีผลโดยตรงต่อการออกกำลังกาย และมีผลโดยอ้อมต่อการออกกำลังกาย โดยผ่านการรับรู้ความสามารถตนเอง ดังนั้นประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย จึงน่าจะมี ความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

2. อายุ มีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล โดยอายุเป็นตัวแปรหนึ่งที่ส่งผลต่อการรับรู้ของบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ในอดีต เมื่อบุคคลมีวุฒิภาวะมากขึ้น ย่อมมีการตัดสินใจหาทางเลือกที่ดี อายุเป็นองค์ประกอบด้านชีวภาพของบุคคลที่จะอธิบายทำนายพฤติกรรมเป้าหมาย (Pender, 1996) จากการศึกษาของ มนต์วิ เจริญเกษมวิทย์ (2546) พบว่าอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ โดยผู้ที่มีอายุมากขึ้นย่อมมีวุฒิภาวะมากขึ้น มีความสุขุม อีกทั้งยังมีประสบการณ์ทางตรงและทางอ้อมสูง จึงมีการตัดสินใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับอายุและสภาพร่างกาย ปิยะนุช สีนทะนะ โยธิน

(2543) พบว่า ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และอายุสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงวัยกลางคนได้ ดังนั้นอายุ จึงน่าจะมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

3. ระดับชั้นปี มีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล จากการศึกษาของ ฮุย (Hui, 2002) พบว่าระดับการศึกษาในชั้นปีที่สูง คือ ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สรภัทรณ์ พลอินทร์ (2542) พบว่าระดับชั้นปีของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นระดับชั้นปี จึงน่าจะมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

4. ค่าดัชนีมวลกาย มีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล จอห์นสัน และคณะ (Johnsons et al., 1993) ได้ทำการทดสอบแบบจำลองส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ โดยสำรวจคนอายุ 20-64 ปี จำนวน 3,025 คน พบว่าดัชนีมวลกาย มีผลโดยตรงต่อการออกกำลังกาย จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541) พบว่าสาเหตุของการออกกำลังกายของพยาบาลเนื่องจากรู้สึกอ้วนจึงต้องการลดน้ำหนัก ดังนั้นค่าดัชนีมวลกาย จึงน่าจะมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

5. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล โดยบุคคลจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีต่อเนื่อง ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจกระทำพฤติกรรม บุคคลที่เห็นประโยชน์การมีพฤติกรรมสุขภาพ และการปฏิบัติพฤติกรรม เนื่องจากบุคคลนั้นมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและความรุนแรงของโรคที่จะเกิดขึ้นต่อตัวเขา (Rosenstock, 1987) และการที่บุคคลรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าเกิดผลดีกับตนเองอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานจะมีพฤติกรรมออกกำลังกายได้นานกว่า (Pender, 1996) จากการศึกษาของ สรภัทรณ์ พลอินทร์ (2542) พบว่านักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ นั่นคือมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายสูงแล้ว นักศึกษาจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงด้วย วาสนา สารการ (2544) พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมอยู่ในระดับที่สูง ส่งผลให้กระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย จึงน่าจะมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

6. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล การรับรู้อุปสรรคเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลโดยตรงต่อการมี

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และมีผลโดยอ้อมคือลดพันธุศาสตร์ให้บุคคลวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ (Pender, 1996) จากการศึกษาของ ขนิษฐา ตีวารี และกนกวรรณ สุวรรณปฏิกรณ์ (2545) พบว่าการรับรู้อุปสรรคด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ ประภาพร จินันทุยา และอุไร จันทรเมฆา (2545) พบว่าการรับรู้อุปสรรคมีอิทธิพลทางลบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล และ ประภาพร จินันทุยา และกัลยา นาคเพ็ชร (2545) พบว่าการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ดังนั้นการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย จึงน่าจะมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

7. การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล การรับรู้ความสามารถตนเองนั้นแต่ละบุคคลจะมีพื้นฐานมาจาก ประสบการณ์ของความสำเร็ด้วยตนเอง การได้เห็นประสบการณ์หรือตัวอย่างความสำเร็จของผู้อื่น การชักจูงด้วยคำพูดผู้อื่น การชักจูงด้วยคำพูดจากผู้อื่น และการเฝ้าอารมณ์หรือสรีระวิทยา (Bandura, 1997) จากการศึกษาของ สุภารัตน์ ขวัญเงิน (2537) พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นศรีมมา นิยมคำ (2545) ทำการศึกษาการรับรู้สมรรถนะตนเองด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเด็กวัยรุ่นลมชัก พบว่าการรับรู้สมรรถนะในตนเองมีความสัมพันธ์สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยรุ่นลมชักได้ ร้อยละ 31 ดังนั้นการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย จึงน่าจะมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

8. การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า การได้รับสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงในทิศทางบวกต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จากการศึกษาของ Armstrong and Welsman (1997) พบว่า ครอบครัว ครู และเพื่อน เป็นเครือข่ายทางสังคมที่สำคัญ และสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่น สวัสดิ์พันธ์ พลอินทร์ (2542) พบว่าการสนับสนุนของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล กฤษณา พูลเพิ่ม และนัยนา กาญจนพิบูลย์ (2545) พบว่าคะแนนด้านการสนับสนุนทางสังคมด้านพฤติกรรมสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับที่สูง ประภาพร จินันทุยา และอุไร จันทรเมฆา (2545) พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางบวกต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล ดังนั้นการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย จึงน่าจะมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา ประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย ปึงจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย กับ การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก จำนวน 369 คน โดยเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 8 มิถุนายน – 15 สิงหาคม 2547 ที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ปึงจัยที่มีอิทธิพลกับการออกกำลังกาย ได้แก่

1. ประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย
2. ปึงจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับชั้นปี ค่าดัชนีมวลกาย
3. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
4. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย
5. การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย
6. การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย

ตัวแปรตาม ได้แก่ การออกกำลังกาย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ข้อมูลในการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม
2. ได้แนวทางในการแก้ไขสาเหตุของการไม่ออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
3. ได้แนวทางในการศึกษาวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในกลุ่มอื่น ๆ

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4 ตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ภาคปกติ เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

การออกกำลังกาย หมายถึง ลักษณะการเคลื่อนไหวออกแรงของร่างกายอย่างมีรูปแบบ เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ การเดินแอโรบิค การเดินเร็ว การบริหารร่างกาย โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะต้องปฏิบัติเป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที และจำนวนอย่างน้อย 3 ครั้ง

คอส์ปคาห์ อาจทำเป็นช่วง ๆ ละ 10 นาที สะสมให้ได้อย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน สัปดาห์ละอย่างน้อย 5 วันโดยใช้แรงปานกลาง หรือทำให้หายใจแรงขึ้น เหนื่อย หรือมีเหงื่อออก ซึ่งระยะเวลาในการปฏิบัติอยู่ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

ประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย หมายถึง ลักษณะการออกกำลังกายในระยะเวลา ก่อนหน้า 1 ปีที่ผ่านมา

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง คุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งได้เลือกศึกษา คือ อายุ ระดับชั้นปี และค่าดัชนีมวลกาย

อายุ หมายถึง อายุจำนวนเต็มปีของนักศึกษาพยาบาล นับตั้งแต่เกิดจนถึงวันที่ ผู้วิจัย เก็บข้อมูล ถ้ามีเศษ 6 เดือนขึ้นไป คิดเป็น 1 ปี

ระดับชั้นปี หมายถึง ชั้นปีที่นักศึกษาพยาบาลกำลังศึกษา ประกอบด้วย ระดับชั้นปีที่ 1 ระดับชั้นปีที่ 2 ระดับชั้นปีที่ 3 และระดับชั้นปีที่ 4

ค่าดัชนีมวลกาย หมายถึง ค่าที่ใช้ในการประเมินภาวะน้ำหนักตัวของบุคคล โดยใช้สูตรในการคำนวณคือ อัตราส่วนระหว่างน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม ต่อส่วนสูงเป็นเมตร ยกกำลังสอง (กิโลกรัม/เมตร²) มีหน่วยวัดเป็นกิโลกรัมต่อตารางเมตร

การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของนักศึกษาพยาบาลว่าบุคคลอื่น ซึ่งได้แก่ ครอบครัว ครู เพื่อน เป็นอุปสรรคขัดขวาง หรือไม่ได้สนับสนุน หรือเป็นแบบอย่าง ช่วยเหลือผลักดัน ให้ความร่วมมือในการออกกำลังกาย

การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย หมายถึง ระดับความมั่นใจหรือระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาพยาบาลในการออกกำลังกาย

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย หมายถึง การที่นักศึกษาพยาบาลมีความรู้สึกนึกคิดว่าการออกกำลังกายที่ตนกระทำนั้นมีผลด้านบวกต่อด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย หมายถึง การที่นักศึกษาพยาบาลมีความรู้สึกนึกคิดว่าการออกกำลังกายที่ตนกระทำนั้นเป็นสิ่งขัดขวางต่อด้าน ร่างกาย จิตใจ และสังคม

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สัญลักษณ์

- เป็นความสัมพันธ์ของตัวแปรตามแนวคิดทฤษฎีที่ผู้วิจัยไม่ได้ทำการศึกษา
- เป็นความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ผู้วิจัยทำการศึกษา

ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีอิทธิพลของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
ประยุกต์ใช้ตามกรอบแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996)