

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 ตั้งกักสถาบันพระบรมราชชนก มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และหาอำนาจการทำนาย ของปัจจัยส่วนบุคคล ประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย กับ การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลที่ศึกษาอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ จำนวน 369 คน ซึ่งสุ่มอย่างเป็นระบบ ทำการสุ่มทุก ๆ 2 คน โดยเรียงเลขที่ตามใบรายชื่อแต่ละชั้นปี ให้ได้สัดส่วนกลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นปีที่เท่า ๆ กัน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามวัดการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล เก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยแจกแบบสอบถามทั้งฉบับแก่กลุ่มตัวอย่างและไปรับคืนหลังจากนั้นอีก 1-2 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้วิเคราะห์คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และได้ทำการวิเคราะห์การถดถอยแบบแบบเชิงชั้น (hierarchical regression analysis) (เพชรน้อยสิงห์ขันธ์, 2546) เพื่อหาอำนาจการทำนายของปัจจัยดังกล่าว โดยเข้าสมการตัวแปรตามกรอบแนวคิดการวิจัย ที่ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือแนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล และประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย

1.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ยคือ 20 ปี ในส่วนของระดับชั้นปีที่ศึกษา นำเสนอข้อมูลเป็นปีการศึกษาที่กลุ่มตัวอย่างได้ศึกษามาแล้วตั้งแต่ประถมศึกษาจนถึงปัจจุบัน พบว่ามีค่าเฉลี่ยของปีการศึกษาอยู่ที่ 13 ปี กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติคือ 19.74 กิโลกรัม/เมตร²

1.2 ประสิทธิภาพเดิมของการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสิทธิภาพเดิมของการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 90.50 และไม่เคยมีประสิทธิภาพเดิมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 9.50

2. การออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 63.96 โดยพบว่า ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 37.46 รองลงมาคือ วิ่ง/ วิ่งเหยาะ ๆ และบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 22.09 และ 9.56 ตามลำดับ สำหรับคะแนนการออกกำลังกาย คำนวณตามสูตรของ วูริปส์ และคณะ (Voorrips et al., 1991) โดยใช้เกณฑ์การมีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดจากประเภทการออกกำลังกาย จำนวนชั่วโมง / สัปดาห์ และจำนวน เดือน / ปี แปลรหัสเป็นตัวเลขและคำนวณได้ค่าคะแนนเฉลี่ยของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล โดยรวม 5.89

3. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายของ นักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก จำแนกโดยรวมและรายชื่อ ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุดเกี่ยวกับการออกกำลังกายช่วยให้ผ่อนคลายพักผ่อนได้ รองลงมาคือการออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อมีความ ยืดหยุ่น กระชับ แข็งแรงขึ้น

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายโดยรวมในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมากที่สุด อยู่ใน ระดับปานกลางคือรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในเรื่องการออกกำลังกายทำให้เหนื่อย และ มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือการออกกำลังกายทำให้รู้สึกอายผู้อื่น

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายโดยรวมในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุด เกี่ยวกับเรื่องสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม กับภาวะสุขภาพและอายุได้ รองลงมาเป็นการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายในเรื่อง สามารถออกกำลังกายได้แม้ว่าเป็นวันหยุดพักผ่อน

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาที่มีการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายของ นักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาที่มีการรับรู้อิทธิพลของครอบครัวต่อการออกกำลังกายโดยรวม ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้อิทธิพลของครอบครัว ต่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด เกี่ยวกับช่วยเหลือค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย รองลงมา มีการรับรู้อิทธิพลของครอบครัวต่อการออกกำลังกายเกี่ยวกับกระตุ้นให้ออกกำลังกาย และให้คำชมเชยเมื่อออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาที่มีการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนต่อการออกกำลังกายโดยรวมในระดับ ปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนต่อการออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุด เกี่ยวกับเข้าร่วมการออกกำลังกายด้วย รองลงมา มีการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนต่อ การออกกำลังกายเกี่ยวกับกระตุ้นให้ออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาที่มีการรับรู้อิทธิพลของครูต่อการออกกำลังกายโดยรวมในระดับ ปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้อิทธิพลของครูต่อการออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุดเกี่ยวกับ พูดคุยเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย รองลงมา มีการรับรู้ อิทธิพลของครูต่อการออกกำลังกายเกี่ยวกับพูดคุยหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด

4. ความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับการออกกำลังกาย

การวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ประสบการณ์ เดิมของการออกกำลังกาย อายุ ระดับชั้นปี ดัชนีมวลกาย การรับรู้ประโยชน์ ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อ การออกกำลังกาย การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย กับการออกกำลังกายของ นักศึกษาพยาบาล โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยแบบเชิงชั้น (hierarchical regression analysis) (เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย, 2546) ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย ค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย สามารถทำนายการออกกำลังกาย ได้อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (β) ต่อการออกกำลังกายเป็น .111, .118 และ .204 ตามลำดับ

สมการถดถอยในรูปแบบคะแนนมาตรฐานดังนี้

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล = .111 (ประสบการณ์เดิมของการ ออกกำลังกาย) + .118 (ค่าดัชนีมวลกาย) + .204 (การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย)

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้มีประเด็นสำคัญในการอภิปราย ดังนี้

1. ประสิทธิภาพเดิมของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวเป็นไปตามสมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเพนเดอร์ โดย เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่าประสิทธิภาพเดิมของการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลจะมีลักษณะเฉพาะ ซึ่งมีผลกระทบต่อการกระทำในภายหลัง ความสำคัญของผลกระทบขึ้นอยู่กับพฤติกรรมเป้าหมายที่พิจารณาพฤติกรรมที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งจะเพิ่มพูนความหนักแน่นของลักษณะนิสัย และหนักแน่นมากขึ้นด้วยการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นซ้ำ ๆ พฤติกรรมเกี่ยวข้องในอดีตที่มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน คือ การสร้างลักษณะนิสัยมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันและกลายเป็นพฤติกรรมสุขภาพโดยอัตโนมัติ โดยสอดคล้องกับการศึกษาของ สุทธินิง หุณทสาร (2539) พบว่าประสิทธิภาพในการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมของสตรีหมดประจำเดือนเขตชนบท จังหวัดนนทบุรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541) ศึกษาโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในกลุ่มพยาบาลที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าสาเหตุของการออกกำลังกายส่วนใหญ่คือ เคยออกกำลังกายแล้วติดเป็นนิสัยเลยทำมาตลอด และการเป็นนักกีฬาตั้งแต่สมัยเป็นนักเรียน จึงปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายเรื่อยมา สรลรัตน์ พลอินทร์ (2542) พบว่านักศึกษาที่เคยเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในทางบวก นัยนา หนูนิล (2543) กล่าวว่าปัจจัยเสริมทำให้เกิดความรู้สึกริเริ่มเข้าร่วมโครงการออกกำลังกาย คือ การเคยออกกำลังกายมาก่อน จากการวิจัยครั้งนี้พบว่านักศึกษาพยาบาลมีประสิทธิภาพเดิมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 90.50 ซึ่งแสดงว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีและเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยมีการเรียนรู้ประสิทธิภาพเดิมที่ดีจากการออกกำลังกาย โดยทางตรงและทางอ้อม อีกทั้งนักศึกษาพยาบาลได้เข้าสู่หลักสูตรการเรียนการสอนทางการพยาบาล มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง และทราบถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย จึงมีผลให้สู่การปฏิบัติ การออกกำลังกายที่สืบเนื่องจากอดีตสู่ปัจจุบัน ดังนั้นผลการศึกษาดังนี้จึงพบว่าประสิทธิภาพเดิมของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

2. อายุ ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าว ไม่เป็นไปตามสมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่าอายุเป็นองค์ประกอบด้าน ชีวภาพของบุคคลที่จะอธิบายหรือทำนายพฤติกรรมเป้าหมาย แต่อายุ

อาจไม่ได้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคลที่แตกต่างกัน กล่าวคือ บุคคลที่มีอายุมากอาจจะเป็นตัวกำหนด หรืออาจจะไม่ใช่ตัวกำหนดการเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ จากผลการศึกษานับนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ วันดี แยมจันทร์ฉาย (2538) พบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นุชระพี สุทธิกุล (2540) พบว่าอายุ ของครูประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ไม่มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และ สุภา อินทร (2546) ที่พบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ใหญ่วัยกลางคน แต่ไม่สอดคล้องกับ มนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546) ที่พบว่าอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ โดยกล่าวว่า อายุมากขึ้นรู้สึกร่างกายเสื่อมลง มีโรคประจำตัว มีวุฒิภาวะ มากขึ้น มีความสุขุม มีประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมสูง จึงมีการตัดสินใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม กับอายุและสภาพร่างกาย

ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาพยาบาล มีอายุเฉลี่ย 20.22 ปี ช่วงอายุตั้งแต่ 18 ปี ถึง 25 ปี ซึ่งกลุ่มตัวอย่างศึกษามีความแตกต่างของอายุค่อนข้างน้อย วุฒิภาวะ ไม่แตกต่างกันมาก ค่านิยม ความสนใจ การแสวงหาเอกลักษณ์ สังคม จึงมีความใกล้เคียงกัน อีกทั้งสิ่งแวดล้อมที่อาศัย ดังนั้นผลการศึกษารุ่นนี้อายุ จึงไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล

3. ระดับชั้นปี ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบัน พระบรมราชชนก ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าว ไม่เป็นไปตามสมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อยกว่า ทำให้มีข้อจำกัดด้านการรับรู้ การเรียนรู้ ตลอดจนแสวงหาความรู้และ ประสบการณ์ในการดูแลตนเอง มีปัญหาในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรม และ ไม่เข้าใจถึงประโยชน์ หรือความจำเป็น จึงละเลยไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำ ผลการศึกษารุ่นนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ปาริชาติ สุขสวัสดิ์พร (2543) ที่พบว่าระดับชั้นปีไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล โดยอธิบายไว้ว่า ระดับชั้นปีของนักศึกษาพยาบาล คือ การศึกษาในระดับชั้นปีที่ 2, 3, 4 ของหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มีความแตกต่างของ การศึกษาในระดับชั้นปีที่สูงกว่ากันเพียง 1 ชั้นปี เท่านั้น ทำให้นักศึกษาแต่ละชั้นปี จึงไม่มีความแตกต่างของระดับความเชื่อด้านสุขภาพที่แตกต่างกันมากนัก เนื่องจากความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา มีลักษณะที่ใกล้เคียงกัน ทั้งความรู้ด้านทฤษฎีและการปฏิบัติ ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่าง ของระดับการศึกษาน้อยมาก จึงทำให้ระดับชั้นปีไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของนักศึกษา

จากผลการศึกษาครั้งนี้ ได้ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างโดยเก็บข้อมูล ภาคการศึกษาที่ 1 นักศึกษาจะอยู่ในช่วงของการเรียนภาคทฤษฎี จึงไม่แตกต่างกันมากในเรื่องของเวลาเรียน สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยในวิทยาลัยพยาบาล และนักศึกษาพยาบาลถือว่าเป็นบุคลากรทางด้านสุขภาพกลุ่มหนึ่ง จึงมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลภาวะสุขภาพตนเอง อีกทั้งระดับชั้นปีของนักศึกษาพยาบาลที่ศึกษาดังแต่ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างของด้านอายุเพียงแค่ 1-4 ปี วุฒิภาวะการตัดสินใจ ตำนิยม ความสนใจ ความรู้ มีความใกล้เคียงกัน จึงมีผลให้มีการตัดสินใจเลือกพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน ถึงแม้ระดับชั้นปีจะสูงขึ้นก็ตาม ดังนั้น ผลการศึกษาครั้งนี้จึงพบว่าระดับชั้นปีไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล

4. ดัชนีมวลกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 ตั้งกักสถาบัน พระบรมราชชนก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าว ไม่เป็นไปตามสมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุทรนิจ ทุนทสาร (2539) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนเขตชนบท จังหวัดนนทบุรี พบว่าดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ วัลลดา เล้ากอบกุล (2542) ศึกษาการประยุกต์แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ พบว่าน้ำหนักตัว ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และ มนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546) พบว่าดัชนีมวลกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลศูนย์ เขตภาคตะวันตก โดยกล่าวว่าอาจเนื่องจากเวลาในการทำงาน การพักผ่อน การทำงานประจำที่ต้องใช้แรง มีการเคลื่อนไหวมาก ส่งผลให้พยาบาลวิชาชีพมีค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์

จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกาย 19.74 กิโลกรัม / เมตร² ส่วนมากมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 64.80 ซึ่งจากผลการศึกษาครั้งนี้ซึ่งเป็นการศึกษาพยาบาลซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อยู่ในช่วงวัยรุ่น การดูแลสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อเกิดภาวะอ้วนจะส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ ทำให้เกิดการสูญเสียภาพลักษณ์ของตนเอง การสูญเสียความภูมิใจในรูปร่างของตนเอง (disparagement of the body image) อีกทั้งนักศึกษาพยาบาลถือว่าเป็นบุคลากรทางด้านสุขภาพ ที่มีความรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพและการดูแลของตนเองในระดับหนึ่ง การเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการดูแลสุขภาพ ไม่ให้มีภาวะน้ำหนักเกินย่อมเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดีด้านการดูแลสุขภาพเป็นแบบอย่างต่อประชาชน อีกทั้งนักศึกษาพยาบาลมีการเรียนการสอนที่ค่อนข้างหนัก เวลาในการพักผ่อนค่อนข้างน้อย จึงส่งผลให้

ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ ดังนั้นผลการศึกษาคครั้งนี้ ค่าดัชนีมวลกายจึงไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

5. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าว ไม่เป็นไปตามสมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ โรเซนสต็อก (Rosenstock, 1987) กล่าวว่า บุคคลจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีต่อเนื่องขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจกระทำพฤติกรรม บุคคลที่เห็นประโยชน์การมีพฤติกรรมสุขภาพ และการปฏิบัติพฤติกรรม เนื่องจากบุคคลนั้นมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและความรุนแรงของโรคที่จะเกิดขึ้นต่อตัวเขา และ เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า การที่บุคคลรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าเกิดผลดีกับตนเองอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้นานกว่า ซึ่งจากผลการศึกษาของ คงเดือน พันธุ์โยธี (2539) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 120 ราย พบว่า ผู้สูงอายุมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับสูง แต่พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ และไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างการรับรู้ประโยชน์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สิริมา วงศ์แหลมทอง (2542) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 200 ราย พบว่า ผู้สูงอายุมีการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง แต่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ วาสนา สารการ (2544) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมอยู่ในระดับที่สูง และ สรลรัตน์ พลอินทร์ (2542) พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับที่สูง แต่มีความสัมพันธ์กับทางบวกกับการออกกำลังกายในระดับที่ต่ำ โดยอธิบายว่า การเรียนวิชาชีพพยาบาลจำเป็นต้องรับรู้ในเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพนักศึกษา จึงมีการรับรู้ถึงผลของการออกกำลังกายว่ามีประโยชน์ทั้งต่อร่างกาย จิตใจและสังคม

จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งนักศึกษาพยาบาลถือว่าเป็นบุคลากรทางด้านสุขภาพ ที่มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับภาวะสุขภาพ และการดูแลของตนเองในระดับหนึ่ง จึงรู้วิธีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ และระดับการศึกษา ความรู้ อายุที่ใกล้เคียงกัน วุฒิภาวะการตัดสินใจ จึงมีความใกล้เคียงไม่แตกต่างกันในด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดังนั้นผลการศึกษา

ครั้งนี้ จึงพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล

6. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เจริญภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าว เป็นไปตามสมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า การรับรู้อุปสรรคเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลโดยตรงต่อการมีพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ และมีผลโดยอ้อมคือลดพันธะสัญญาให้บุคคลวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ การรับรู้อุปสรรคที่ขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือจากการ คาคะเน ได้แก่ การรับรู้ความไม่เป็นประโยชน์ ความไม่สะดวกสบาย ค่าใช้จ่าย ความลำบาก ในการกระทำ การเสียเวลา เมื่อมีความพร้อมในการกระทำค่าและอุปสรรคมีมาก การกระทำหรือ พฤติกรรมก็จะไม่เกิดขึ้น การรับรู้อุปสรรคมีผลโดยตรง โดยเป็นตัวกั้นขวางการกระทำ ผลโดยอ้อม ต่อการลดความตั้งใจในการวางแผนกระทำพฤติกรรม ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาล มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายโดยรวมในระดับน้อย อาจเนื่องจากนักศึกษามีความรู้ใน การดูแลสุขภาพของตนเอง รับรู้ว่าอุปสรรคต่อการออกกำลังกายในระดับน้อย จึงส่งผลทำให้มี พฤติกรรมออกกำลังกายมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ คาริณี สุภาพ (2542) พบว่าการ รับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพของคณงานสตรีตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.22, p < .05$) จิตอารี ศรีอาคะ (2543) ที่ได้ศึกษาการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายและพฤติกรรมออกกำลังกายของพยาบาล พบว่าการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมออกกำลังกาย ของพยาบาลวิชาชีพ ($R_{total} = -.23$) เมื่อพิจารณาการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในรายด้านและ ความพร้อมของร่างกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมออกกำลังกาย ($R_1 = -.28, R_2 = -.11$) วาสนา สารการ (2544) พบว่าการรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบอยู่ในระดับต่ำกับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ ($r = -.262, p < .01$) ขนิษฐา ศิวารี และกนกวรรณ สุวรรณปฏิกรณ์ (2545) พบว่า การรับรู้อุปสรรคด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์ทางลบกับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในระดับ น้อย ซึ่งนักศึกษาพยาบาลถือว่าเป็นบุคลากรทางด้านสุขภาพ ที่มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับภาวะ สุขภาพ และการดูแลสุขภาพของตนเองในระดับหนึ่ง จึงรู้วิธีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ และ ศักยภาพของตนเอง สามารถรับรู้อุปสรรค ขัดขวาง ต่อการออกกำลังกาย และแนวทางแก้ไข ปัญหาได้แม้มีอุปสรรค ขัดขวาง จึงทำให้มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในระดับน้อย

และเมื่อมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในระดับน้อย ย่อมส่งผลให้เกิดการออกกำลังกายมากขึ้น ดังนั้น การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย จึงมีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล

7. การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เจริญภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ผลการศึกษาดังกล่าว เป็นไปตามสมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถตนเองของบุคคลจะมีความแตกต่างกัน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้โดยอาศัยแหล่งข้อมูลพื้นฐานของบุคคล คือ ประสบการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จ หรือจากการสังเกตเห็นการกระทำของผู้อื่น และการถูกชักจูงโน้มน้าวจากบุคคลอื่น ทั้งนี้ขึ้นกับสภาพทางด้านร่างกายและอารมณ์ในขณะนั้น ๆ ของแต่ละบุคคล ซึ่งผลศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายโดยรวมในระดับปานกลาง อาจเนื่องจากเมื่อนักศึกษาพยาบาลมีการเชื่อ หรือความมั่นใจว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ระดับหนึ่ง ย่อมจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้นักศึกษาปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการกีฬา หรือการออกกำลังกายประการหนึ่ง คือ การรับรู้ตนเองว่ามีความสามารถ มีคุณสมบัติหรือมีศักยภาพพอที่จะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้ สุครรัตน์ ขวัญเงิน (2537) พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น ประภาพร จินนุญา และกัลยา นาคเพ็ชร (2545) พบว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเองด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สรลรัตน์ พลอินทร์ (2542) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยให้เหตุผลว่า ปึงจัยดังกล่าวไม่สามารถที่จะกำหนดพฤติกรรมการออกกำลังกายให้เกิดขึ้นกับกลุ่มนี้ได้ เพราะมีปัจจัยภายนอกอื่นที่สามารถมีอิทธิพลหรือเกี่ยวข้องมากกว่าปัจจัยภายในของตัวเอง คือการรับรู้ความสามารถตนเอง

จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ซึ่งนักศึกษาพยาบาลถือว่าเป็นบุคคลากรทางด้านสุขภาพ ที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ และการดูแลของตนเองในระดับหนึ่ง จึงรู้วิธีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ และรับรู้ถึงศักยภาพของตนเองต่อการออกกำลังกาย เมื่อนักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายมากขึ้น ย่อมส่งผลให้เกิดการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น โดยไม่มีปัจจัยภายนอกอื่นที่สามารถมีอิทธิพลเข้ามาเกี่ยวข้องมากกว่าปัจจัยภายในของตัวเอง คือการรับรู้

ความสามารถของตนเอง ดังนั้นผลการศึกษาค้นคว้า การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย จึงมีสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล

8. การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย พบว่า

การรับรู้อิทธิพลของครอบครัวต่อการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบัน พระบรมราชชนก การรับรู้อิทธิพลของเพื่อนต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล การรับรู้อิทธิพลของครูต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล โดย เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า การ ได้รับสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงในทิศทางบวกต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จากการศึกษาของ วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์ และคณะ (2543) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่าในด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น นักศึกษาเพื่อนสนิทที่สามารถพูดคุย ปรึกษาหารือกันได้มากกว่า 2 คน การติดต่อปรึกษาหารือ กับอาจารย์ที่ปรึกษาและ/หรืออาจารย์ประจำชั้น ตลอดจนอาจารย์และผู้ปกครองหอพัก จะติดต่อเป็นบางครั้ง เมื่อจำเป็น จากการศึกษาของ คิง และคณะ (King et al., 1990) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในสถานที่ทำงานของสตรีวัยกลางคน พบว่าเพื่อนมีอิทธิพลต่อการมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ในที่ทำงานของสตรี

จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่า การรับรู้อิทธิพลของครอบครัวต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ อิทธิพลของเพื่อนต่อการออกกำลังกาย และการรับรู้อิทธิพลของครูต่อการออกกำลังกาย โดยรวม ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจมาจากที่นักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก มีการเรียนการสอนทางการพยาบาล ที่เป็นการเรียนเฉพาะทาง วิชาชีพ การที่ต้องเรียนทั้งรายวิชาพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และพื้นฐานวิชาชีพ การพยาบาล มีการฝึกทักษะการปฏิบัติการพยาบาล จึงมีจำนวนชั่วโมงเรียนที่มาก เวลาส่วนใหญ่ ใช้ไปกับการศึกษาเล่าเรียน อีกทั้งการพักอาศัยต้องอยู่หอพักที่ทางวิทยาลัยพยาบาลจัดไว้ให้ จึงไม่ค่อยมีเวลาในการกลับบ้าน และไม่ค่อยมีเวลา ได้พบปะกับครอบครัว แต่จะใช้เวลาส่วนใหญ่ อยู่ในการเล่าเรียนอยู่ภายในวิทยาลัย และฝึกภาคปฏิบัติตามแหล่งฝึก จึงมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และครู เป็นส่วนมาก

9. อำนาจในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบัน พระบรมราชชนก ได้แก่ปัจจัย

ด้านประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย ค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย ตัวพยากรณ์ที่มีน้ำหนักมากที่สุด คือ ปัจจัยการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย รองลงมา ค่าดัชนีมวลกาย และประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย อธิบายได้ว่าใน ด้านปัจจัยการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย นักศึกษาพยาบาลเป็นบุคลากร ทางด้านสุขภาพ มีความรู้ในการดูแลสุขภาพและมีการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในระดับหนึ่ง อีกทั้งมีการเชื่อ หรือความมั่นใจว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้โดย เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ กับอายุของคน โดยจากผลการศึกษาเป็นรายข้อพบว่านักศึกษาพยาบาล มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุดเกี่ยวกับเรื่อง สามารถเลือก กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ และอายุได้ ความเชื่อมั่นดังกล่าว ย่อมจะ ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างสืบเนื่องสม่ำเสมอได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ วาสนา สารการ (2544) พบว่าปัจจัยด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ในพฤติกรรมกระตุ้นสุขภาพของสตรีที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม มีอิทธิพลทำนาย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับสูง ($\bar{x} = 162.63, S.D. = 13.06$) ศรีมมา นิยมคำ (2545) ทำการศึกษาการรับรู้สมรรถนะตนเองด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเด็กวัยรุ่นลมชัก พบว่าการรับรู้สมรรถนะในตนเองมีความสัมพันธ์สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็ก วัยรุ่นลมชักได้ ร้อยละ 31

จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกาย 19.74 กิโลกรัม / เมตร² ส่วนมากมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 64.80 ซึ่งจากผลการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลซึ่งมีเวลาในการเรียนการสอนทางวิชาชีพที่ค่อนข้างน้อย เวลาในการพักผ่อน น้อย อีกทั้งส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อยู่ในช่วงวัยรุ่น การดูแลสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อเกิดภาวะอ้วนจะส่งผลทำให้เกิดการสูญเสียภาพลักษณ์ของตนเอง รวมทั้ง นักศึกษาพยาบาลถือว่าเป็นบุคลากรทางด้านสุขภาพ ที่มีความรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพและการดูแล ของตนเอง การเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการดูแลสุขภาพ ไม่ให้มีภาวะน้ำหนักเกินย่อมเป็น สิ่งสำคัญ เพื่อให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดีด้านการดูแลสุขภาพเป็นแบบอย่างต่อประชาชน นักศึกษา พยาบาลจึงสามารถนำความรู้ที่มีนำมาใช้ในการปฏิบัติตนในด้านการมีพฤติกรรมออกกำลังกาย เพื่อดูแลสุขภาพในด้านการควบคุมน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกายของตนเอง ให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ ดังนั้น ค่าดัชนีมวลกายจึงเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลได้

ในด้านปัจจัยประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่านักศึกษา พยาบาลมีประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 90.50 ซึ่งแสดงว่านักศึกษา

พยาบาลส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีและเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยมีการเรียนรู้ประสบการณ์เดิมที่ดีจากการออกกำลังกาย โดยทางตรงและทางอ้อม อีกทั้งนักศึกษาพยาบาลได้เข้าสู่หลักสูตรการเรียนการสอนทางการพยาบาล มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง และทราบถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย ฉะนั้นการมีประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกายในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลในอดีต ย่อมส่งผลให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายสู่ปัจจุบัน สอดคล้องกับการศึกษาของ คอน (Conn, 1998) พบว่าพฤติกรรมดั้งเดิมมีผลโดยตรงต่อการออกกำลังกายและมีผลโดยอ้อมต่อการออกกำลังกายโดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเอง สคีสอาด (2540) พบว่าประสบการณ์ในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรวมถึงการออกกำลังกายของผู้สูงอายุสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้ร้อยละ 43.1 และ สุภา อินทร (2546) พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายในอดีตและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่วัยกลางคนได้ร้อยละ 46.1

ดังนั้นในการเปลี่ยนแปลงการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลให้มากขึ้น ควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีความเชื่อมั่น รับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย ให้ความสำคัญต่อการดูแลตนเองในการควบคุมค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ อีกทั้งยังควรส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สืบเนื่อง มีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันร่วมด้วย

ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย ค่าดัชนีมวลกาย และประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลได้

1. การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์และร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลได้ ดังนั้นนักศึกษาพยาบาลควรมีการเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้มากขึ้น โดยการกระทำตามข้อกำหนดของตนเอง การเข้าชมรมกีฬา การแสดงความสามารถเป็นผู้นำการออกกำลังกาย เป็นต้น หรือสังเกตประสบการณ์การออกกำลังกายของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครู เปรียบเทียบกับตนเอง การสนทนากับผู้ที่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ สร้างความนึกคิดทางบวกต่อการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

2. ค่าดัชนีมวลกายสามารถร่วมทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลได้ ดังนั้นนักศึกษาพยาบาลควรมีการตระหนักเห็นความสำคัญ ของการดูแลน้ำหนักตัว มีการชั่งน้ำหนัก

วัดส่วนสูง โดยอาจจะทำเป็นข้อมูลตารางเปรียบเทียบทุกเดือน หรือสังเกตรูปร่างด้วยตนเอง หรือภายในกลุ่มเพื่อน คุณภาพลักษณะในด้านรูปร่างของคนให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หากมีภาวะค่าดัชนีมวลกายเกิน ควรหาสาเหตุ ร่วมกับการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นประจำ

3. ประสิทธิภาพเดิมของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์และร่วมทำนายนการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลได้ ทั้งนี้การมีประสพการณ์ที่ดีด้านการออกกำลังกาย จะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในปัจจุบัน ดังนั้น สถาบันการศึกษาที่เป็นหน่วยงานผลิตบุคลากรทางการพยาบาล ควรมีการส่งเสริมการเรียนการสอนและสนับสนุน ให้นิสิต มีการออกกำลังกาย สนับสนุนการเล่นกีฬาให้มากขึ้น เพื่อให้เกิดความเคยชินเป็นนิสัยเป็นประจำ ซึ่งจะช่วยให้มีการนำความรู้ ประสพการณ์การออกกำลังกายที่ได้รับมาไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองก่อนที่จะนำความรู้ ทักษะต่าง ๆ นั้น ไปแนะนำแก่ผู้รับบริการ ในสถานบริการ และในชุมชนต่อไป

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย ค่าดัชนีมวลกาย และประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย สามารถร่วมทำนายนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลได้ ร้อยละ 10.4 ซึ่งยังขาดตัวทำนายนอื่นอีก ดังนั้นการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไปควรมีการศึกษาให้ครอบคลุมปัจจัยอื่น ๆ ที่สามารถทำนายนพฤติกรรมการออกกำลังกายได้
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ในส่วนของแบบสอบถามการออกกำลังกาย ที่ให้ลงคะแนนชนิดของประเภทการออกกำลังกาย ควรมีการเพิ่มเติมเนื้อหาของลักษณะท่าทาง ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เพราะจะทำให้สามารถเก็บข้อมูลได้สมบูรณ์เสร็จสิ้นภายในครั้งเดียว โดยไม่ต้องมาเก็บข้อมูลเพิ่มเติมภายหลังอีกครั้ง