

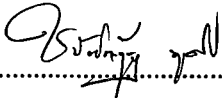
ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี  
เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

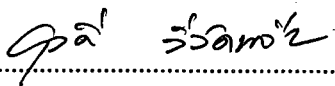
ธนพร แยมศรี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
กรกฎาคม 2559  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ ธนพร แยมศิริ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

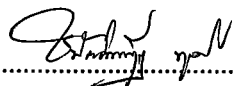
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

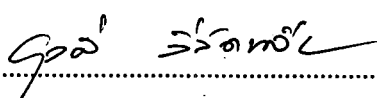
  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัญฉิตาคุชฎี ทูลศิริ)

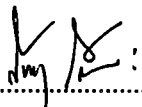
  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี ลีลัคณาวิระ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


  
..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วีณา เทียงธรรม)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัญฉิตาคุชฎี ทูลศิริ)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี ลีลัคณาวิระ)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สัททยา รัตนจรณะ)

คณะพยาบาลศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพา

  
..... คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)

วันที่ 14 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2559

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วย ความกรุณาและความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนัญชิตาคุษฎี ทูลศิริ อาจารย์ที่ปรึกษาหลักและผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี ลีลัคณาวิระ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ซึ่งได้กรุณาให้คำแนะนำ ชี้แนวทางที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขปัญหาและข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความห่วงใยและเอาใจใส่ อีกทั้งสนับสนุนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย อย่างดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณคณะกรรมการคณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะ ในการปรับปรุงแก้ไขจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี สมนึก แก้ววิไล อาจารย์คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลพระนคร และอาจารย์สุภาภรณ์ วรรณอรุณ อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี ที่กรุณาอนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัย ขอขอบพระคุณอาจารย์สุจินดา ศรีสุวรรณ อาจารย์วิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น และอาจารย์เรณูวัตร โคตรพัฒน์ อาจารย์วิทยาลัยพยาบาล ศรีมหาสารคามที่กรุณาเป็นผู้ช่วยนักวิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม และท่าน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ คณาจารย์ทุกท่าน รวมทั้งนักศึกษาพยาบาลใน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่กรุณาให้การสนับสนุนในการ ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ท้ายที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ทำให้ ผู้วิจัย สามารถพัฒนาองค์ความรู้จากการศึกษาและพัฒนาเป็นการศึกษาตลอดชีวิต ขอกราบ ขอบพระคุณ คุณแม่บำเพ็ญ แยมศรี คุณมารีสา อินทรมงคล คุณอรวิภา สายยศ และครอบครัวของ น้อง ๆ ที่เป็นกำลังใจ และให้การสนับสนุนจนทำให้การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ธนพร แยมศรี

52920017: สาขาวิชา: การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน; พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คำสำคัญ: ปัจจัยทำนาย/ พฤติกรรมการออกกำลังกาย/ นักศึกษาพยาบาล

ธนพร เข้มศรี: ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (FACTORS PREDICTING EXERCISE BEHAVIORS AMONG NURSING STUDENTS IN BOROMARAJONANI COLLEGE OF NURSING, THE NORTH EASTERN REGION NETWORK) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ชาญชิตาคุณฤๅ ทูลศิริ, ปร.ค., ยุวดี ลีลัคณาวิระ, วท.ค. 86 หน้า. ปี พ.ศ. 2559.

การออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายและช่วยป้องกันการเกิดโรคได้ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มแบบกลุ่ม จำนวน 214 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา และสถิติสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตนเอง และอิทธิพลระหว่างบุคคลมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ( $\beta = .391$ ,  $\beta = .128$  ตามลำดับ) โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 19.6 ( $R^2 = .196$ ,  $p < .001$ )

การวิจัยนี้เสนอแนะว่า พยาบาลและบุคลากรทางสุขภาพควรนำผลวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา โปรแกรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาพยาบาล โดยเน้นเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองและอิทธิพลระหว่างบุคคล เช่น ครอบครัว เพื่อน ครู

52920229: MAJOR: COMMUNITY NURSE PRACTITIONER; M.N.S.

(COMMUNITY NURSE PRACTITIONER)

KEYWORDS: PREDICTIVE FACTORS/ EXERCISE BEHAVIORS/ NURSING STUDENTS

THANAPORN YAMSRI: FACTORS PREDICTING EXERCISE BEHAVIORS  
AMONG NURSING STUDENTS IN BOROMARAJONANI COLLEGE OF NURSING,  
THE NORTH EASTERN REGION NETWORK. ADVISORY COMMITTEE:  
CHANANDCHIDADUSSADEE TOONSIRI, Ph.D., YUWADEE LEELUKKANAVEERA,  
Ph.D. 86 P. 2016.

Exercise can enhance the body function and prevent diseases. The purpose of this research was to identify factors predicting exercise behaviors among nursing students. A cluster random sampling method was used to recruit the sample of 214 nursing students in Boromarajonani College of Nursing, the North Eastern Region Network. Research instruments were demographic data questionnaire and perceived benefits, perceived barriers, perceived self-efficacy, interpersonal influences, environmental situation influences, and exercise behaviors questionnaires. Data were analyzed by using descriptive statistics and stepwise multiple regression analysis.

The results revealed that the sample had mean scores of exercise behaviors at moderate level. The significant predictors of exercise behaviors were perceived barriers and interpersonal influences ( $\beta = .391$ ,  $\beta = .128$  respectively). These predictors could explain 19.6 % of variance in exercise behaviors.

These findings suggest that nurses and other health care providers in nursing institute could apply these study results to develop programs to promote exercise behaviors among nursing students. The program should focus on perceived barriers and interpersonal influences such as family, friends, and teachers.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
สารบัญ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ช
สารบัญภาพ .....	ฌ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย .....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	9
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย .....	9
แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของ Pender.....	17
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย .....	27
3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	32
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	32
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	33
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	38
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	39
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	39

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	41
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง.....	41
ส่วนที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยที่ศึกษา.....	42
ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง.....	43
ส่วนที่ 4 ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง.....	44
5 สรุปและอภิปรายผล.....	47
สรุปผลการวิจัย.....	47
อภิปรายผลการวิจัย.....	48
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	53
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	53
บรรณานุกรม.....	54
ภาคผนวก.....	59
ภาคผนวก ก.....	60
ภาคผนวก ข.....	65
ภาคผนวก ค.....	77
ภาคผนวก ง.....	80
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	86

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม ข้อมูลส่วนบุคคล.....	41
2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยที่ศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง.....	43
3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยภาพรวมและรายข้อ .....	43
4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่าง .....	45
5 การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง .....	46
6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อ .....	81
7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อ .....	81
8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง จำแนกตามรายข้อ .....	82
9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับแรงสนับสนุนทางสังคม จากครอบครัว เพื่อน ครู จำแนกตามรายข้อ .....	83
10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับของอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม จำแนกตามรายข้อ .....	85



## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
2 Health promotion model.....	24

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิต ทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ จากรายงานของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข (2554) พบว่า ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญปัญหาในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานและภาวะความดันโลหิตสูง ทั้งนี้เนื่องจากปัญหาในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังดังกล่าวมีสาเหตุจากปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการมีวิถีชีวิตที่ไม่เหมาะสม อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากอิทธิพลกระแสโลกาภิวัตน์ ระบบทุนนิยม ความเจริญทางเศรษฐกิจ เทคโนโลยีและสังคม เช่น การขาดการออกกำลังกาย การบริโภคที่ไม่ได้สัดส่วน หวานมัน เค็ม การบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ความเครียดเรื้อรัง การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ เป็นต้น โดยกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดแผนปฏิบัติการ 4 ปี พ.ศ. 2556-2559 ในนโยบายที่ 4 นโยบายสังคมและคุณภาพชีวิต ข้อ 4.3.3 ว่า ประชาชนมีสุขภาพอนามัยดี มีพฤติกรรมสุขภาพเหมาะสม สามารถควบคุม และลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2555)

พฤติกรรมออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพอย่างหนึ่งที่มีประโยชน์ เพราะการออกกำลังกายทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนา และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น มีผลดีต่อการทำงานของปอดและหัวใจ ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบต่อมไร้ท่อ และการเผาผลาญพลังงาน ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ช่วยป้องกันการเกิดโรคที่สามารถป้องกันได้ อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำท่ายความสามารและสร้างสุขภาพที่ดีกับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในวัยรุ่น การออกกำลังกายยังทำให้มีรูปร่างที่สง่างาม จิตใจที่แจ่มใส อารมณ์ที่ดีมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีไหวพริบและสติปัญญาที่ดี มีสัมพันธ์ไมตรีที่ดี ไม่โมโหง่าย ไม่ใจร้อน มีความสุขุมรอบคอบ ยิ้มแย้มสดชื่นตลอดวัน และช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี (สมนึก แก้ววิไล, 2552) จากการสำรวจสถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของคนไทยโดยกรมอนามัย พบว่า ประชากรไทยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 20 มีกิจกรรมทางกายต่ำ และหากพิจารณาเฉพาะการออกกำลังกายพบว่า ผู้ใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที ร้อยละ 22-24 และมีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น ที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคนไทยให้หันมาใส่ใจการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นเรื่องสำคัญ

(สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2557) และจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรไทยปี พ.ศ. 2550 พบว่า ประชากรกลุ่มอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายเพียงร้อยละ 12.0 ส่วนในกลุ่มอายุ 25-59 ปี (ซึ่งเป็นคนที่อยู่ในวัยทำงาน) ออกกำลังกายร้อยละ 40.3 ในขณะที่เด็กอายุ 11-14 ปี ออกกำลังกายร้อยละ 18.4 และวัยรุ่นหรือเยาวชนอายุ 15-24 ปี ออกกำลังกายร้อยละ 29.9 สาเหตุของผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเนื่องจากไม่มีเวลา ร้อยละ 51.4 และไม่สนใจ ร้อยละ 40.4 ความถี่ในการออกกำลังกาย 3-5 วัน ร้อยละ 38.2 6-7 วัน ร้อยละ 28.2 และน้อยกว่า 3 วัน ร้อยละ 21.6 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550) จึงกล่าวได้ว่า ประชาชนทุกวัยยังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย ซึ่งจะมีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพทั้งปัจจุบันและในอนาคต ดังนั้นประเทศไทยจึงควรสร้างการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้เป็นวิถีชีวิต สร้างค่านิยมให้ประชาชนทุกวัยรู้ว่า การที่จะมีชีวิตที่มีคุณค่า มีคุณภาพนั้นต้องมีสุขภาพดี และวิถีชีวิตที่จะส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีนั้น คือ การออกกำลังกาย นั่นเอง (กรมอนามัย, 2558) ซึ่งควรจะมีการกระตุ้นและส่งเสริมให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายตั้งแต่ในวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นที่เป็นนักศึกษาพยาบาล และจะเป็นต้นแบบของบุคลากรด้านสุขภาพในอนาคต

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เป็นหน่วยงานจัดการศึกษาพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข มีการแบ่งลักษณะเครือข่ายการทำงานตามภูมิภาคที่กลุ่มวิทยาลัยพยาบาลฯ นั้นตั้งอยู่ ในการศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษาในส่วนของเครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือประกอบด้วย 6 สถาบัน ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุรธานี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ และวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม มีหน้าที่ผลิตพยาบาลเพื่อรองรับความต้องการบุคลากรสาธารณสุขในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งจะไปเป็นบุคลากรที่เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ และมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนให้มีสุขภาพดี หรืออาจกล่าวได้ว่านักศึกษาพยาบาลเป็นอนาคตของวิชาชีพ ดังนั้นจึงควรปลูกฝังให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะพฤติกรรมออกกำลังกายตั้งแต่เป็นนักศึกษาพยาบาล ถ้ามีการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลดีในหลาย ๆ ด้าน อาทิ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยผ่อนคลายความเครียดทำให้มีจิตใจแจ่มใส รวมทั้งช่วยให้การทำงานของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวที่คล่องตัวมากขึ้น (สมนึก แก้ววิไล, 2552) ทำให้มีสุขภาพดี การที่นักศึกษาพยาบาล มีสุขภาพดีจะทำให้นักศึกษาพยาบาลมีผละกำลังในการทำบทบาทหน้าที่ของผู้ดำเนินการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม เป็นภาพลักษณ์ที่ดีของวิชาชีพ และหากนักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ที่มีร่างกาย และจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์ ย่อมมีพลังที่จะทุ่มเทกับการศึกษาอย่างเต็มที่ ในทางกลับกันหากนักศึกษา มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีก็จะทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะ

เจ็บป่วยง่าย มีความเครียดจากการที่ต้องเรียนทฤษฎีและฝึกประสบการณ์วิชาชีพ และไม่อาจเป็นแบบอย่างบุคลากรด้านสุขภาพแก่ประชาชนได้ ดังจากการศึกษาของ ผ่องศรี ศรีมรกต และคณะ (2551) ที่พบว่า ภาระงานด้านการเรียนและการฝึกปฏิบัติงานที่หนัก ทำให้ขาดความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ความเหนื่อยล้า อ่อนเพลียจากการเรียน การสอบ และการมีกิจกรรมสันทนาการรูปแบบต่าง ๆ ที่นักศึกษาให้ความสนใจมากกว่า เช่น การดูโทรทัศน์ เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษา จากการทบทวนวรรณกรรมยังพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 41.8) (สรลรัตน์ พลอินทร์, 2542 อ้างถึงใน ถัดดาวลัย ไวยสุระสิงห์, จิราพรรณ โพธิ์ทอง, สุภาภรณ์ วรอรุณ และทิวามหาพรหม, 2551) ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น นอกจากนี้จากการศึกษาของ ปวีดา โพธิ์ทอง, สุพัตรา พุ่มพวง และสุนทรี ชะชาตย์ (2554) เกี่ยวกับภาวะเครียดในนักศึกษาพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 50.50 และเมื่อเรียนชั้นปีสูงขึ้นนักศึกษาพยาบาลจะต้องเรียนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติกับผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความชำนาญ การทำงานที่เกี่ยวข้องกับความเปราะบางเป็นความตาย ความเจ็บป่วยของมนุษย์ต้องมีความรับผิดชอบสูง อาจทำให้เกิดความเครียดมากขึ้นจนส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลไม่ค่อยมีเวลาในการดูแลตนเอง ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ (พัชรินทร์ บุญรินทร์, สุกลักษณ์ เขยชม และวลัยพร นันท์ศุภวัฒน์, 2558)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11

(พ.ศ. 2555-2559) พบว่า กระทรวงสาธารณสุขได้มีการกำหนดยุทธศาสตร์ของแผนฯ โดยให้มีการสร้างระบบภูมิคุ้มกันเพื่อลดผลกระทบจากโรค การควบคุมปัจจัยเสี่ยงและผลกระทบด้านสุขภาพ มุ่งลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคและส่งเสริมพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพเพื่อการสร้างสุขภาพ และลดอัตราการเกิดโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสังคมที่ไม่เหมาะสม (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2554) ดังนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ดังกล่าว จึงควรค้นหาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ซึ่งเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่ควรส่งเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อการเป็นผู้นำด้านสุขภาพ เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความแตกต่างจากนักศึกษาระดับอุดมศึกษากลุ่มอื่น ๆ เช่น มีการเรียนทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติที่มีเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ มีการฝึกปฏิบัติงานในหอผู้ป่วย มีการฝึกปฏิบัติงานในช่วงเวลากลางวัน (เวรบาย เวรดึก) นักศึกษาต้องพักอาศัยในหอพักที่สถานศึกษานั้นจัดให้ ต้องประพฤติตามกฎระเบียบของสถานศึกษาอย่างเคร่งครัด จึงเป็นสิ่งที่ดีที่สถานศึกษาจะปลูกฝังค่านิยมให้นักศึกษามีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะพฤติกรรม การออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันในการต้านทาน

โรคที่อาจเกิดจากการทำงานในหอผู้ป่วยได้ โดยในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยทำการศึกษาในนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช วิทยาลัยพยาบาลชั้นปีที่ 2 เนื่องจากลักษณะของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ยังเป็นระยะของการปรับตัวและมีกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ต้องเพิ่มเติมในช่วงนอกเวลาหลายกิจกรรมทำให้นักศึกษาไม่ค่อยมีเวลาว่างในการออกกำลังกาย ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 3 และ 4 เป็นช่วงการฝึกปฏิบัติงานตามแหล่งฝึกที่อยู่ในเขตอำเภอหรือจังหวัดใกล้เคียง และต้องพักค้างอยู่ในแหล่งฝึกต่าง ๆ ดังนั้นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ซึ่งเป็นกลุ่มที่จะยังคงพักอาศัยในหอพักของสถานศึกษาและสามารถมีเวลาปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอได้ จึงเป็นกลุ่มประชากรที่มีคุณสมบัติเหมาะสมสำหรับการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

สำหรับการศึกษานี้ผู้วิจัยนำแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2011) เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา เนื่องจากเป็นแบบจำลองที่ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เกิดจากการกระทำของบุคคลหรือกลุ่มคนที่ต้องการยกระดับคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น (Pender, 1996) การนำปัจจัยจากแบบจำลองดังกล่าวมาศึกษา จะทำให้เข้าใจถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพหรือออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง Pender et al. (2011) กล่าวว่า ปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคล ประกอบด้วย 2 มโนทัศน์หลัก คือ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factors) ได้แก่ ปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยทางจิตวิทยา และปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม 2) ปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม (Behavior-specific cognitions and affect) ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์ โดยการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยทำการศึกษาเฉพาะปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม เนื่องจากบุคคลที่เข้ามาศึกษาในสถาบันของเครือข่ายนี้ส่วนใหญ่มีคุณลักษณะของปัจจัยส่วนบุคคลที่คล้ายคลึงกันตามที่สถาบันการศึกษา กำหนด ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง รวมทั้งมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตสุขภาพที่มีโควตาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่มีความเชื่อ วัฒนธรรมท้องถิ่น ประเพณี และวิถีการดำเนินชีวิตที่คล้ายคลึงกัน และแตกต่างจากภาคอื่น ๆ ที่อาจจะไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังจากการศึกษาของ กาญจนานา ภิญญ์ (2549) เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ ที่พบว่า ปัจจัยทางชีวสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล และจากการศึกษาของ สุภาภรณ์ วรอรุณ (2548) เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยเครือข่ายภาคกลาง 2

สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก พบว่า ประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย อายุ ระดับชั้นปี ค่าดัชนี มวลกาย อธิบายการผันแปรของการออกกำลังกายได้เพียงร้อยละ 3.9 ดังนั้นปัจจัยด้านอารมณ์ และความรู้สึกลึกซึ้งที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยทำการศึกษาในครั้งนี้ ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษาพยาบาลและบุคคลที่เกี่ยวข้องมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ช่วยให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สร้างเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย และที่สำคัญคือ เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย เป็นอนาคตของวิชาชีพต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เครื่องข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายของปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึกลึกซึ้งที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เครื่องข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

### สมมติฐานการวิจัย

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เครื่องข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้

### ขอบเขตของการวิจัย

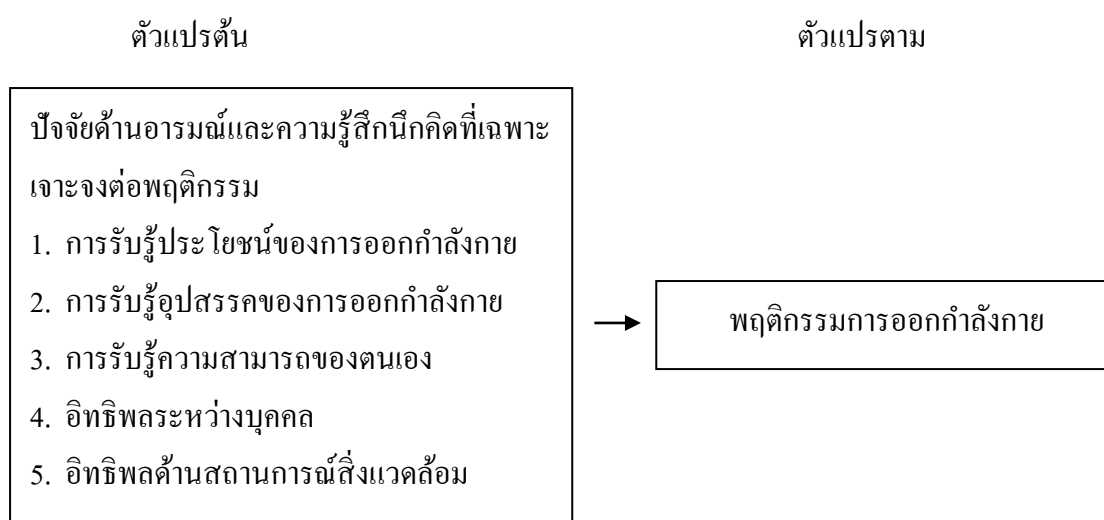
การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเครื่องข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน มีนาคม ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2559

**ตัวแปรที่ศึกษา** ประกอบด้วย ตัวแปรต้น และตัวแปรตาม ดังนี้

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ ปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี แครีข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของ Pender et al. (2011) โดยมีแนวคิดว่าพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติจนเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเกิดจากแรงจูงใจที่ต้องการยกระดับและเพิ่มพูนความสามารถในการดูแลสุขภาพของบุคคลให้มีสุขภาพดี โดยแนวคิดนี้เชื่อว่ามียปัจจัยสำคัญหลายปัจจัย ที่เป็นแรงจูงใจที่สำคัญ ส่งผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลทุกวัย ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้คัดสรรปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม (Behavior specific cognitions and effect) ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 ทั้งชายและหญิง ของหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก

2. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดจากประสบการณ์ที่ได้รับ หรือเหตุการณ์ที่พบเห็นของนักศึกษาพยาบาล เกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อร่างกาย จิตใจ และด้านสติปัญญา ประเมินโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของ สมนึก แก้ววิไล (2552) ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

3. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดจากประสบการณ์ที่ได้รับ หรือเหตุการณ์ที่พบเห็นของนักศึกษาพยาบาล เกี่ยวกับสิ่งที่กีดขวาง อุปสรรค หรือสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ได้แก่ ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย ไม่มีผู้สอน ไม่มีเวลา หรือเพราะสาเหตุมีสุขภาพไม่ดี ไม่เหมาะต่อการออกกำลังกาย ประเมินโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ของ สมนึก แก้ววิไล (2552) ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

4. การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่นักศึกษาพยาบาลพิจารณาตัดสินว่าตนเองมีความสามารถพอที่จะกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งประกอบด้วย การแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกาย ความสามารถในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ การออกกำลังกายคนเดียวโดยไม่เลือกสถานที่ ประเมินโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อการออกกำลังกายของ สุภาภรณ์ วรอรุณ (2548) ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

5. อิทธิพลระหว่างบุคคล หมายถึง การกระทำหรือสิ่งต่าง ๆ ที่นักศึกษาพยาบาลได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่อยู่รอบข้างหรือบุคคลใกล้เคียง ได้แก่ เพื่อน ครู รวมทั้งครอบครัว เช่น การกระตุ้นการให้คำชมเชย การพูดคุย คำแนะนำ การช่วยเหลือด้านค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประเมินโดยใช้แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย ของ สุภาภรณ์ วรอรุณ (2548) ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด



6. อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย หมายถึง ปัจจัยสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์สำคัญที่จะช่วยเพิ่มทางเลือก หรือ โอกาสที่จะกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลได้ง่ายขึ้น ได้แก่ พื้นที่ สถานที่ออกกำลังกาย ห้องน้ำ อุปกรณ์กีฬา อุปกรณ์ตรวจสอบร่างกาย ประเมิน โดยใช้แบบสอบถามอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย ของ สมนึก แก้ววิไล (2552) ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตรฐานค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

7. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติตัวหรือการทำกิจกรรมด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม ระยะเวลา ความถี่ในการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกาย การสังเกตตนเองขณะออกกำลังกาย ประเมิน โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมกรออกกำลังกายของ สมนึก แก้ววิไล (2552) ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตรฐานค่า (Rating scale) 3 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมจากหนังสือ ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
  - 1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
  - 1.2 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
  - 1.3 ขั้นตอนการออกกำลังกาย
  - 1.4 ประเภทของการออกกำลังกาย
  - 1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
2. แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของPender
3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

#### แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

##### ความหมายของการออกกำลังกาย

จากการศึกษาถึงความหมายของการออกกำลังกาย พบว่ามีผู้ให้ความหมายพอสรุปได้ดังนี้ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย เป็นการออกแรง เพื่อกิจกรรมของร่างกายในทุกลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใด ๆ การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงมากพอจนเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ดังนั้น การออกกำลังกาย หากได้กระทำอย่างสม่ำเสมอและให้มีความเหมาะสมกับเพศและวัย จะก่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อร่างกาย

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (America College of Sport Medicine [ACSM], 1995, 2013) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย เป็นการกระทำที่มีแบบแผน และมีการทำเป็นประจำ มีวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมและคงไว้ซึ่งการมีมีสุขภาพดี และนำไปสู่สมรรถภาพของร่างกาย และสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรค นอกจากนี้

ยังพบว่า การออกกำลังกายช่วยให้หายจากอาการเจ็บป่วยเร็วขึ้น และช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่ดีกว่าเดิม

จากการทบทวนเอกสารในครั้งนี้ สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย คือการที่อวัยวะของร่างกายมีการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ และที่สำคัญทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้

### หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา [ACSM] กล่าวถึง หลักสำคัญในการออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย ควรยึดหลัก FITT ได้แก่ ความถี่ หรือ ความบ่อย (Frequency) ความหนัก (Intensity) ความนาน หรือระยะเวลา (Time) และชนิดของการออกกำลังกาย (Type) สรุปได้ ดังนี้ (ACSM, 1994 อ้างถึงใน วีรวัฒน์ คำแสนพันธ์, 2555)

#### 1. ความถี่ หรือความบ่อย (Frequency = F)

การออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย ควรจะปฏิบัติสัปดาห์ละ 3-5 วัน ๆ ละครั้ง หรือวันเว้นวัน โดยให้ร่างกายได้พักเพื่อกลับสู่ภาวะปกติ การออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในด้านสมรรถภาพทางกายและการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และส่งเสริมความแข็งแรงของหัวใจ และปอด

#### 2. ความหนัก (Intensity = I)

ความหนักหรือความเหนื่อย คือ ดัชนีบ่งชี้ความเพียงพอของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ดังนี้

2.1 การสังเกตอย่างง่าย คือ มีเหงื่อออกทั่วร่างกาย และมีอาการเหนื่อยหอบ แต่ยังคงพูดคุยกับเพื่อน ๆ ได้ ถือว่าออกกำลังกายได้ความหนักหรือความเหนื่อยพอดี ซึ่งบ่งชี้ถึงสมรรถภาพความทนทานของหัวใจ ปอด และระบบการไหลเวียนโลหิต ถ้าออกกำลังกายแค่เหนื่อย แต่ไม่มีอาการเหนื่อยหอบ แสดงถึงความหนักหรือความเหนื่อยที่น้อยเกินไป และถ้าเหนื่อยจนพูดไม่ออกก็แสดงถึงการออกกำลังกายที่หนักเกินไป ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย

2.2 การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ผลจากการออกกำลังกายทำให้หัวใจเต้นเร็ว จึงต้องกำหนดอัตราการเต้นของหัวใจ เรียกว่า เป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจ (Target heart = thr) แต่ละคนมีอัตราที่ไม่เท่ากัน ขึ้นกับอายุ และวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย เช่น ผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย เป้าหมายของอัตราการเต้นของหัวใจ ควรเพิ่มเพียงร้อยละ 55-56 ของอัตราการเต้นหัวใจปกติ สำหรับผู้ที่เคยออกกำลังกายมาแล้ว และต้องการเพิ่มสมรรถภาพความทนทานของปอดและหัวใจให้

ดียิ่งขึ้น เป้าหมายของอัตราการเต้นของหัวใจ ควรเพิ่มเพียงร้อยละ 65-85 ของอัตราการเต้นหัวใจปกติ ไม่ควรเพิ่มมากกว่านี้ เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อหัวใจและสุขภาพได้

### 3. ความนาน หรือระยะเวลา (Time = T)

ระยะเวลาขึ้นกับวัตถุประสงค์ของแต่ละบุคคล ระยะเวลาที่ใช้ตั้งแต่ 15-60 นาที ถ้าต้องการการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจแข็งแรง ใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที ความหนักของการออกกำลังกายอยู่ที่ระดับ 70-85 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ถ้าต้องการลดไขมันได้ผิวหนังหรือไขมันส่วนเกิน จะใช้ระยะเวลาประมาณ 30-45 นาที โดยใช้ความหนักของงานที่ระดับ 60-65 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

### 4. ชนิดของการออกกำลังกาย (Type = T)

ชนิดของการออกกำลังกาย ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้ออกกำลังกาย หรือเป็นกิจกรรมที่ผู้ออกกำลังกายชอบ หรือสามารถรักษาระยะเวลาด้านาน ต่อเนื่อง ปลอดภัย สามารถปรับเปลี่ยนระดับความหนักได้เมื่อร่างกายมีความแข็งแรงขึ้น เช่น เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก ส่วนการเล่นกีฬา นั้น เป็นการออกกำลังกายที่ไม่สามารถควบคุมระดับความหนักหรืออัตราการเต้นของหัวใจได้อย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น หลักสำคัญของการออกกำลังกาย ต้องคำนึงถึง ความถี่ หรือความบ่อย (Frequency) ความหนัก (Intensity) ความนาน หรือระยะเวลา (Time) และชนิดของการออกกำลังกาย (Type)

นอกจากนี้ อภิชาติ อิศวมงคลกุล (2553) ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปในการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ต้องทำการอบอุ่นร่างกายก่อน ปกติแล้วควรใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที โดยยืดเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ นิ้วมือ ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static stretch) ซึ่งในกาทำความอบอุ่นร่างกายนี้จะทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น และหลอดเลือดมีการเตรียมความพร้อมมากขึ้น เป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย แล้วจึงเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับ และหลังจากออกกำลังกายแล้ว อย่าหยุดออกกำลังกายในทันที โดยเฉพาะถ้ามีการออกกำลังกายอย่างหนัก เพราะจะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทัน อาจทำให้เกิดอาการหน้ามืด ควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที จนกระทั่งชีพจรกลับคืนสู่สภาพปกติ และควรดื่มน้ำให้เพียงพอภายหลังออกกำลังกาย

2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะร่างกาย โดยคำนึงถึงเพศ วัย และสภาวะร่างกายขณะนั้น การออกกำลังกายไม่ควรหักโหมมากในครั้งแรก ๆ การออกกำลังกายที่ดี ควรเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ทำเป็นครั้งคราวแต่หักโหม และไม่ควรรกสันหายใจหรือสูดลมหายใจอย่างแรง ควรหายใจเข้าและออกยาว ๆ เพื่อช่วยระบบการหายใจของร่างกาย และ

ขณะออกกำลังกายท่านสามารถสังเกตอาการขณะออกกำลังกายว่าทำมากไปหรือไม่ โดยสังเกตจากอาการ ดังนี้

- 2.1 หัวใจเต้นมากจนรู้สึกเหนื่อย
- 2.2 หายใจเหนื่อยจนพูดไม่เป็นประโยค
- 2.3 เหนื่อยจนเป็นลม

หากมีอาการดังกล่าว ขอให้หยุดการออกกำลังกายสัก 2 วัน และเวลาออกกำลังกายในครั้งต่อไปให้ลดระดับการออกกำลังกายลง

3. ไม่ควรออกกำลังกายมากเกินไปจนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพ

4. ควรมีสุขนิสัยและสวัสดินิสัยในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง ถุงเท้าและรองเท้าไม่คับแน่น สกปรก รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาด เรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกติกา

หากทุกคนต้องการความแข็งแรงของร่างกายทุกส่วน ทุกอวัยวะ ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ก็เพียงพอในการเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้อารมณ์ดี และช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ด้วย

**ขั้นตอนการออกกำลังกาย**

ชาญณรงค์ พุกโคกสูง (2554); อารีวรรณ กลั่นกลิ่น และอาภา ยังประดิษฐ์ (2554) แบ่งขั้นตอนการออกกำลังกายเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนอุ่นร่างกาย (Warm-up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายจะช่วยเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย ความยืดหยุ่นของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว ช่วยป้องกันการบาดเจ็บและการปวดของกล้ามเนื้อ ซึ่งมีข้อปฏิบัติดังนี้

- 1.1 ทำการอบอุ่นร่างกายเป็นเวลา 10-15 นาที
- 1.2 ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นและข้อต่อสามารถทำงานได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ ละกิจกรรมอื่น ๆ ที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกาย
- 1.3 ทำการอบอุ่นทั้งร่างกายโดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
- 1.4 การอบอุ่นต้องเริ่มการอย่างช้าให้ระบบไหลเวียนและระบบหายใจค่อย ๆ เพิ่มขึ้น

2. ขั้นตอนการออกกำลังกายหรือการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่ (Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ถึงระดับร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด นาน 20-30 นาที ก่อนที่จะเริ่มการออกกำลังกายควรเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมโดยที่ร่างกายต้องเคลื่อนไหวได้อย่างมีอิสระและปลอดภัย มีข้อปฏิบัติดังนี้

2.1 ปฏิบัติเป็นเวลา 30 นาทีถึง 60 นาที

2.2 ปฏิบัติกิจกรรมตามความต้องการที่จะพัฒนาส่วนประกอบต่าง ๆ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ และความอ่อนตัว

2.3 ปฏิบัติตามความต้องการของแต่ละบุคคล

2.4 สำหรับผู้เริ่มออกกำลังกาย ให้เพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายแบบมีช่วงพัก และรักษาความหนักของงานให้คงที่

3. ขั้นตอนการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool-down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลง ภายหลังจากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ ช่วยให้เลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจ มีข้อปฏิบัติดังนี้

3.1 ปฏิบัติเป็นเวลา 5-10 นาที หลังจากการออกกำลังกาย

3.2 กิจกรรมที่ทำประกอบด้วย การเดินช้า การวิ่งเหยาะ ๆ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

3.3 ตรวจสอบการเต้นของชีพจรขณะร่างกายฟื้นตัว

อัตราชีพจรขณะออกกำลังกายหรือทันทีที่หยุดการออกกำลังกาย

1. ไม่เกิน 150-อายุ ในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว

2. ไม่เกิน 140-อายุ ในผู้สูงอายุและผู้ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

นอกจากนี้ อาจใช้วิธีการคำนวณจากสูตร วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM, 1995) เพื่อบอกให้ทราบว่า การเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นเพียงใด เพื่อความเพียงพอสำหรับการออกกำลังกาย และก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย พบว่า อายุของบุคคลที่แตกต่างกัน หัวใจจะมีความสามารถเต้นได้ในอัตราที่สูงสุดแตกต่างกัน โดยสูตรการคิดมีดังนี้

ใช้อายุบุคคลนั้น ๆ ลบออกจาก 220 ผลลัพธ์ได้เท่าใดก็เท่ากับความสามารถของหัวใจที่จะเต้นได้สูงสุดของผู้นั้น ในหนึ่งนาที และ 65-80 % ของการที่หัวใจเต้นได้สูงสุดเป็นอัตราที่เหมาะสมเพียงพอให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายได้

ยกตัวอย่าง นาย ก อายุ 20 ปี ดังนั้น

อัตราสูงสุดของการเต้นของหัวใจของนาย ก =  $220 - 20 = 200$  ต่อนาที

$$65-80 \% \text{ ของ } 155 = \frac{65 \times 200}{100} - \frac{80 \times 200}{100}$$

$$= 130-160 \text{ ครั้งต่อนาที}$$

หมายความว่า นาย ก ควรจะต้องออกกำลังกายจนหัวใจเต้นอยู่ระหว่าง 130 ถึง 160 ครั้งต่อนาที จะมีผลทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย

## ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ดี จะต้องช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของเอ็น ข้อต่อต่าง ๆ รวมถึงเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจ แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เส้นใยกล้ามเนื้อคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง ทำให้ร่างกายส่วนที่ออกกำลังกายที่ไม่มีการเคลื่อนที่ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ประกอบ สามารถปฏิบัติงานได้ทุกสถานที่ทุกเวลา แต่ไม่เหมาะสำหรับคนที่เป็โรคหัวใจและโรคความดันเลือดสูง ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง การออกแรงดึงหรือดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น การออกแรงดันกำแพง

1.2 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิกหรือไดนามิก (Isotonic หรือ Dynamic exercise) เป็นการฝึกออกกำลังกาย โดยให้กล้ามเนื้อหดตัวและคลายตัว เพื่อรับน้ำหนักทั้งที่เป็นอุปกรณ์เช่น ดัมเบล หรือน้ำหนักตัวผู้ฝึกเอง การหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวรอบ ๆ ข้อต่อ วิธีการฝึกแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ให้มีความแข็งแรงโดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น แข็งแรงขึ้น เช่น การยกน้ำหนัก การโหนบาร์เดี่ยว การจ้ำจักรยาน

2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพปอดและหัวใจ แบ่งเป็น 2 ชนิด

2.1 การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic exercise) คือ การออกกำลังกายโดยใช้พลังงานที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อในรูปของ Glycogen สลายออกมาเป็นพลัง โดยไม่ใช้ออกซิเจนช่วยสันดาป (Oxidation) ทำให้ออกแรงได้ทันทีอย่างรวดเร็ว และอย่างหนัก แต่มีข้อเสียคือ พลังงานนี้จะหมดไปอย่างรวดเร็วเช่นกัน ภายในไม่กี่นาที และเกิดกรดแลคติก (Lactic acid) ซึ่งเป็นต้นเหตุทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ (Fatigue) ลักษณะของการออกกำลังกายแบบนี้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ใช้เวลาสั้น ๆ เช่น การวิ่งระยะ (วิ่ง 100 เมตร) การยกน้ำหนัก (Weight training) การออกกำลังกายชนิดนี้จึงไม่เสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อหัวใจและปอด

2.2 การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจน หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) (ศิริพร มยะกุล, สุชาดา จูติระวีวงศ์ และชิตชนก เริงเขาว์, 2552) โดยเผาผลาญพลังงานทั้งหมดจาก Glycogen และไขมัน โดยมีออกซิเจนจากการหายใจช่วยสันดาป ผลของการออกกำลังกายแบบนี้ จะทำให้เกิดกรดแลคติก ที่ทำให้เกิดความเมื่อยล้าน้อยกว่าแบบไม่ใช้ออกซิเจน สามารถออกกำลังกายได้นานเป็นชั่วโมงเนื่องจากไขมันที่มีอยู่ในร่างกายมีจำนวนมาก นอกจากนี้ยังสามารถสังเคราะห์พลังงานที่ใช้แล้วกลับมาใช้ใหม่ได้อีก การออกกำลังกายแบบนี้จะต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ

โดยเฉพาะแขนขา ทำงานติดต่อกันเป็นจังหวะ สม่่าเสมออย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาานานพอ จึงทำให้เกิดการพัฒนาการทำงานของหัวใจ ปอดและระบบไหลเวียนเลือด อันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานจากไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกาย ทำให้น้ำหนักตัวลดลง ตัวอย่างเช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ และเต้นแอโรบิก (Aerobic dance) เป็นต้น ผลของการออกกำลังกาย ที่มีต่อสุขภาพดังกล่าวมานั้น จะเกิดขึ้นเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเท่านั้น

3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลาย (Flexibility and relaxation active) (สุภาภรณ์ วรอรุณ, 2548) เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำ ๆ กัน คล้ายการยืดกล้ามเนื้อและเอ็น เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ ถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายในระยะเตรียมร่างกายและระยะผ่อนคลาย ได้แก่ การออกกำลังกายแบบโยคะ เป็นต้น

จากประเภทของการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การออกกำลังกายมีหลายประเภท ล้วนแต่เป็นกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้เกิดการพัฒนาการทำงานของหัวใจปอดและระบบไหลเวียนโลหิต ตลอดจนสามารถทำให้ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อของร่างกายมีความแข็งแรง

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ มีดังต่อไปนี้ (อัจฉรา จินายน และภัทรา เล็กวิจิตรธาดา, 2553; อารีวรรณ กลั่นกลิ่น และอาภา ยังประดิษฐ์, 2554)

1. ด้านร่างกาย การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีการทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคและสามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเต็มที่ โดยอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

1.1 ระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ปริมาณของโลหิตในร่างกายเพิ่มขึ้น เพราะขณะออกกำลังกายมีความจำเป็นต้องใช้โลหิตในการรักษาระดับอุณหภูมิและใช้ออกซิเจนในการสันดาป ทำให้ปริมาณของโลหิตแดงมีมากขึ้น เส้นเลือดจึงจำเป็นต้องขยายและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดดีขึ้น เป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะได้ง่าย และสามารถนำโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของกล้ามเนื้อได้มากขึ้น หากออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้การสะสมกรดแลคติก ซึ่งมีผลทำให้เกิดการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อเป็นไปได้ช้าและทำให้ร่างกายมีเวลาในการกำจัดกรดแลคติกให้ออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้ร่างกายจะเหนื่อยช้าลง ขณะที่ออกกำลังกาย และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นกลไกในการป้องกันโรคหัวใจ เพราะจะทำให้โคเลสเตอรอลชนิดที่มีความหนาแน่นต่ำ (Low Density Lipoprotein [LDL]) ซึ่งเป็นตัวสำคัญ



ที่ไปเกาะตามผนังหลอดเลือด มีปริมาณลดลง และทำให้โคเลสเตอรอลชนิดที่มีความหนาแน่นสูง (High Density Lipoprotein [HDL]) ซึ่งมีหน้าที่ช่วยยับยั้งการจับกลุ่มของสารบางชนิด บริเวณเยื่อชั้นในของหลอดเลือด มีปริมาณเพิ่มขึ้น โอกาสที่หัวใจจะเกิดอาการขาดเลือดจึงเกิดได้น้อยลง

1.2 ระบบหัวใจ เมื่อมีการออกกำลังกาย กล้ามเนื้อหัวใจจะทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและถ้าบุคคลมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง สามารถสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในแต่ละครั้ง มีปริมาณเพิ่มมากขึ้น จากการศึกษาพบว่า ปริมาณโลหิตที่สูบฉีดในแต่ละครั้งในคนที่ไม่ค่อยออกกำลังกายในขณะที่ออกกำลังกายสูงสุด จะมีปริมาณเลือดเพียง 15-20 ลิตร/ นาที แต่ในคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ในขณะที่ออกกำลังกายสูงสุด จะมีปริมาณเลือดถึง 35-40 ลิตร/ นาที

1.3 ระบบกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้มีการใช้พลังงานของร่างกาย ช่วยลดไขมันที่สะสมตามร่างกาย เพิ่มจำนวนและขนาดของ Myofibrin ในเส้นใยของกล้ามเนื้อ ทำให้มีการเพิ่มจำนวนและขนาดของ Myoglobin ที่ทำหน้าที่เก็บออกซิเจนในเซลล์ของกล้ามเนื้อ ทำให้เพิ่มขนาดของวง Mitochondria ในเซลล์ เพิ่มความหนาแน่นของหลอดเลือดฝอยในเส้นใยของกล้ามเนื้อและเพิ่มเส้นใยของกล้ามเนื้อ

1.4 กระดูกแข็ง กระดูกอ่อน เอ็นและข้อต่อต่าง ๆ การออกกำลังกายจะทำให้เอ็นและข้อต่อต่าง ๆ สามารถยืดและหดตัวได้ดีขึ้น มีผลทำให้ร่างกายมีความสามารถในการเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติ กระดูกแข็งแรงขึ้นและนอกจากนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำ สามารถช่วยลดอัตราการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอีกด้วย เพราะองค์ประกอบในการเคลื่อนไหว เช่น กระดูก เอ็นและเอ็นข้อต่อต่าง ๆ มีความแข็งแรงขึ้น หรือหากเกิดอุบัติเหตุในการออกกำลังกายก็สามารถกลับเข้าสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น

1.5 ระบบหายใจ การออกกำลังกายช่วยทำให้ปอดเก็บอากาศได้มากขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อของกระบังลมทำงานได้ดีขึ้น และยังช่วยให้การแลกเปลี่ยนระหว่างก๊าซออกซิเจนกับก๊าซคาร์บอน ไดออกไซด์ดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยป้องกัน โรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากความบกพร่องของระบบไหลเวียนโลหิต เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น และยังสามารถควบคุมน้ำหนักของร่างกาย ให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมกับตนเองได้อีกด้วย

2. ด้านอารมณ์และจิตใจ การออกกำลังกายนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังมีผลทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส รู้สึกสนุกสนาน เนื่องจากขณะออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารเอนโดर्फิน (Endorphins) ช่วยลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ลดการตื่นเต้น ความโกรธ ความกลัวและการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา ก่อให้เกิดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีเหตุผลสุขุมรอบคอบ รู้จักอดทน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ช่วยป้องกันการเกิดโรคจิตและโรคประสาทได้

3. ด้านสติปัญญา การออกกำลังกายทำให้สมองปลอดโปร่ง มีความคิดสร้างสรรค์ มีความคิดในการหาหนทางเอาชนะคู่แข่งในเกมส์กีฬา ซึ่งบางครั้งสามารถนำไหวพริบและความคิดสร้างสรรค์ดังกล่าว มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ เพราะการออกกำลังกายร่วมกับคนหมู่มาก ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมผู้อื่น ก่อให้เกิดความเอื้อเฟื้อ ความอดกลั้น ความสุขุมรอบคอบ ความมีมนุษยสัมพันธ์ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสติปัญญา ทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างปกติ สามารถป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ หากบุคคลมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้เป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของ Pender

แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (1987) ได้ถูกนำมาใช้ในการวิจัยต่าง ๆ มากมาย และจากการวิเคราะห์งานวิจัย พบว่า บางปัจจัย ได้แก่ ความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้การควบคุมสุขภาพ และตัวชี้แนะการกระทำไม่สามารถอธิบายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้น ในปี ค.ศ. 1996 Pender จึงได้ปรับปรุงรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพใหม่ โดยการรวบรวมผลการวิจัยที่ศึกษาด้วยตนเองและจากผู้อื่น นำมาพัฒนาปรับปรุงแบบใหม่ล่าสุดในปี ค.ศ. 2011 (Pender et al., 2011) ดังแสดงในภาพที่ 2 โดยรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพใหม่นี้ ประกอบด้วย 3 มโนทัศน์หลัก ดังนี้

#### 1. ประสบการณ์และลักษณะส่วนบุคคล (Individual characteristics and experiences)

บุคคลแต่ละคนจะมีประสบการณ์เฉพาะเรื่องในอดีตที่ผ่านมา (Prior related behavior) อาจเป็นประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จหรือไม่ประสบผลสำเร็จ ซึ่งบุคคลจะใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการตัดสินใจที่จะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติพฤติกรรม อย่างไรก็ตามลักษณะส่วนบุคคล (Personal factors) ยังเป็นปัจจัยเสริมในการตัดสินใจในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเป็นตัวบ่งชี้ที่มีความเฉพาะเจาะจงกับบางพฤติกรรมในกลุ่มประชากรบางกลุ่มเท่านั้น ปัจจัย ประสบการณ์ และลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่

1.1 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต (Prior related behavior) ปัจจัยพฤติกรรมด้านพฤติกรรมในอดีต คือ ความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมือน ๆ กัน หรือคล้ายกันกับปฏิบัติพฤติกรรมที่ผ่านมาในอดีตที่แสดงให้เห็นถึงผลกระทบโดยตรงและโดยอ้อม ที่นำไปสู่ในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผลกระทบโดยตรงของพฤติกรรมในอดีตต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน อาจเกี่ยวกับลักษณะนิสัยซึ่งจะนำเข้าไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมโดยอัตโนมัติ

โดยเฉพาะการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นซ้ำ ๆ ส่วนผลโดยอ้อมของพฤติกรรมในอดีตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-related effect) ความรู้สึกทางบวกหรือทางลบที่เกิดขึ้นทั้งก่อน ในระหว่าง หรือภายหลัง การกระทำพฤติกรรมจะถูกบันทึกเป็นความทรงจำ และจะถูกนำมาใช้พิจารณาไตร่ตรองอีกครั้งเมื่อจะกระทำพฤติกรรมนั้นอีก พฤติกรรมในอดีตจะถูกนำมาเสนอในลักษณะการปรับแต่งประวัติพฤติกรรมทางบวก โดยยกประเด็นประโยชน์ของการกระทำพฤติกรรม และสอนวิธีให้ผู้รับบริการสามารถฟันฝ่าอุปสรรคทั้งหลาย เพื่อการนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว และก่อให้เกิดความสามารถในระดับที่สูงขึ้น และให้ความรู้สึกทางบวกในความสำเร็จของการแสดงออกในอดีต รวมทั้งให้ข้อมูลป้อนกลับทางบวก

1.2 ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factors) เป็นตัวทำนายพฤติกรรมเป้าหมาย ถูกสร้างขึ้นโดยการนำเอาพฤติกรรมเป้าหมายทั่ว ๆ ไปมาพิจารณา ประกอบด้วย

1.2.1 ปัจจัยทางชีวภาพของบุคคล (Personal biologic factors) ประกอบด้วย ปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุ (Age) เพศ (Sex) ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index [BMI]) ภาวะทางการเจริญพันธุ์ (Pubertal status) วัยหมดประจำเดือน (Menopausal status) ความสามารถในการออกกำลังกาย (Aerobic capacity) ความแข็งแรงของร่างกาย (Strength) ความว่องไวกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว (Agility) หรือภาวะสมดุลของร่างกาย การทรงตัว (Balance)

1.2.2 ปัจจัยทางจิตวิทยาของบุคคล (Personal psychological factors) ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าหรือเชื่อมั่นในตัวเอง (Self-esteem) แรงจูงใจของตนเอง (Self-motivation) และการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง (Perceived health status)

1.2.3 ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมของบุคคล (Personal sociocultural factors) ประกอบด้วย ปัจจัยต่าง ๆ เช่น เผ่าพันธุ์ (Ethnicity) เชื้อชาติ (Race) วัฒนธรรม (Cultural) การศึกษา (Education) และสถานะเศรษฐกิจและสังคม (Socioeconomic status)

2. อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม (Behavior-specific cognitions and affect) ตัวแปรกลุ่มนี้ใช้จูงใจและนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ประกอบด้วย 6 ปัจจัยย่อย คือ การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ (Perceived benefits of action) การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ (Perceived barriers to action) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy) ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ (Activity-related affect) อิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal influences) และอิทธิพลด้านสถานการณ์ (Situational influences)

2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ (Perceived benefits of action) เป็นการวางแผนของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมเฉพาะใด ๆ โดยขึ้นอยู่กับ การคาดการณ์ถึงผลประโยชน์ที่

จะได้รับหรือผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงผลทางบวกหรือการเสริมแรงของการกระทำ พฤติกรรมนั้น Pender et al. (2011) กล่าวว่า การคาดการณ์ถึงประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญของการจูงใจที่อยู่บนพื้นฐานของผลลัพธ์ที่บุคคลได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยตรงหรือประสบการณ์ที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น บุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้เวลาและแหล่งประโยชน์ในการทำกิจกรรมที่น่าจะเพิ่มประสบการณ์ของตนเองไปในทางบวก ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรม เช่น การมีสุขภาพที่ดีของทั้งสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ ลดภาวะเสี่ยงหรือภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ได้ สตรีตั้งครรภ์ควรมีพฤติกรรมปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี

2.2 การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ (Perceived barriers to action) การคาดการณ์ถึงอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้น อาจเป็นสิ่งที่คาดคะเนหรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงก็ได้ การรับรู้อุปสรรคนั้น ประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับความไม่มีประโยชน์ ความไม่สะดวกสบาย การสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ความยากลำบาก หรือใช้เวลานานในการกระทำ อุปสรรคเปรียบเสมือนสิ่งขัดขวางและต้นทุนของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น อุปสรรคมักจะเป็นแรงจูงใจที่ทำให้หลีกเลี่ยงพฤติกรรม เมื่อบุคคลมีความพร้อมในการกระทำค่าและอุปสรรคมาก การกระทำจะเกิดขึ้นได้ยาก แต่เมื่อความพร้อมในการกระทำสูง อุปสรรคน้อย ความเป็นไปได้ที่จะกระทำมีมากขึ้น การรับรู้อุปสรรคในการกระทำเสนอในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนี้ มีผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง โดยเป็นตัวขัดขวางการกระทำ และมีผลโดยอ้อมในการลดความตั้งใจในการวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรม

2.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy) Bandura (1997) กล่าวว่า ความสามารถในตนเองเป็นการตัดสินใจความสามารถของบุคคลในการกระทำกิจกรรม โดยไม่คำนึงว่าบุคคลนั้นจะมีทักษะหรือไม่ แต่เป็นการตัดสินใจว่าบุคคลสามารถใช้ทักษะที่ตนมีได้อย่างไร ในการนี้จะปฏิบัติพฤติกรรมให้สำเร็จ ในขณะที่เดียวกันก็มีความคาดหวังในผลลัพธ์ เช่น ผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติพฤติกรรม การรับรู้เกี่ยวกับทักษะและความสามารถจึงเป็นแรงจูงใจสำคัญของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมที่ดีและถูกต้องเหมาะสม ในการกระทำของบุคคลเป็นสิ่งส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลบรรลุถึงพฤติกรรมเป้าหมายมากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกว่าคุณเองไม่มีความสามารถและไม่มีทักษะ

Pender et al. (2011) กล่าวว่า ความรู้สึกนึกคิดสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เมื่อมีความรู้สึกนึกคิดทางบวกมากขึ้น การรับรู้ความสามารถก็จะมากขึ้น ในทางกลับกัน การรับรู้ความสามารถของตนเองก็มีอิทธิพลต่อการรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำ ยิ่งรับรู้ว่ามีความสามารถเท่าใด ก็ยิ่งทำให้การรับรู้อุปสรรคในการแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย

ลดลงมากขึ้นเท่านั้น ความสามารถของตนเองเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง และมีอิทธิพลโดยอ้อมต่อการรับรู้อุปสรรคและความตั้งใจในการวางแผนกระทำพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

#### 2.4 ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ (Activity-related affect)

ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และภายหลังพฤติกรรม เป็นพื้นฐานของการกระตุ้นพฤติกรรมของตนเอง การตอบสนองทางด้านอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้อาจเป็นระดับน้อย ๆ ปานกลาง หรือรุนแรง และถูกตัดสินด้วยความคิด เก็บไว้ในความทรงจำ และนำมาเป็นกระบวนการคิดต่อการกระทำพฤติกรรมในเวลาต่อมา การตอบสนองปัจจัยด้านความรู้คิดและอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ อารมณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมขณะนั้น (Activity-related) ตัวผู้ปฏิบัติพฤติกรรม (Self-related) สิ่งแวดล้อมขณะปฏิบัติพฤติกรรม (Context-related) อารมณ์ ความรู้สึกดังกล่าวจะมีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมที่ยั่งยืน พฤติกรรมจะเกี่ยวข้องกับ อารมณ์ ความรู้สึก ถ้าพฤติกรรมใดปฏิบัติแล้วทำให้เกิดอารมณ์ด้านบวกมักจะปฏิบัติพฤติกรรมซ้ำ การปฏิบัติพฤติกรรมนั้นอาจเกิดความรู้สึกทั้งด้านดีและด้านไม่ดี เช่น ความรู้สึกสนุก เบิกบานใจ เพลิดเพลิน ไม่พึงพอใจ หรือรู้สึกไม่ชอบ รังเกียจ ในทางกลับกันถ้าเป็นความรู้สึกด้านลบมักจะหลีกเลี่ยง ในบางพฤติกรรมจะมีความรู้สึกในด้านบวกและด้านลบ ดังนั้นความสัมพันธ์ที่สมดุลระหว่างอารมณ์ความรู้สึกจึงต้องดูที่ความสมดุลระหว่างความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่างและภายหลังการแสดงพฤติกรรม ดังนั้นความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่นเดียวกับมีอิทธิพลทางอ้อม โดยผ่านความสามารถในตนเองและความตั้งใจในการวางแผนว่าจะกระทำพฤติกรรม ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ไม่ได้ศึกษาปัจจัยด้านนี้เนื่องจากการประเมินปัจจัยดังกล่าวต้องใช้เครื่องมือทางด้านจิตวิทยาที่มีความไวมาก (Garcia and King, 1991 อ้างถึงใน สุภาภรณ์ วรอรุณ, 2548)

2.5 อิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal influences) เป็นความนึกคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ความเชื่อ หรือเจตคติของบุคคลอื่น ความนึกคิดนี้อาจตรงหรือไม่ตรงกับความจริงก็ได้ แหล่งสำคัญที่สุดของอิทธิพลระหว่างบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว หมายถึง สามี พ่อ แม่ พี่ หรือน้อง กลุ่มเพื่อน และเจ้าหน้าที่สุขภาพ นอกจากนี้ยังรวมถึง บรรทัดฐานของสังคม การสนับสนุนทางสังคม อันหมายถึง อุปกรณ์ วัตถุ สิ่งของ การให้กำลังใจ และการเป็นตัวอย่าง โดยการเรียนรู้จากบุคคลอื่น ผ่านการสังเกตการกระทำพฤติกรรมเฉพาะนาน ๆ ระยะเวลา การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้ง 3 ระยะเวลาการนี้ แสดงให้เห็นถึงอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จากการศึกษาสุขภาพและส่วนที่เกี่ยวข้องบรรทัดฐานของสังคมเป็นตัวกำหนดมาตรฐานของการกระทำ ซึ่งบุคคลสามารถที่จะยอมรับหรือปฏิเสธได้

อิทธิพลระหว่างบุคคลเป็นปัจจัยระหว่างบุคคลรวมไปถึงความคาดหวังของบุคคลใกล้ชิด สถานภาพสมรส แบบแผนการดูแลสุขภาพของครอบครัว และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคลากรทีมสุขภาพ ล้วนมีผลกระทบต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นจึงพบว่า สามิ บุคคลในครอบครัว และเพื่อน รวมทั้งบุคลากรทีมสุขภาพ มีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพ เพราะการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมทำให้บุคคลได้รับการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ การสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการที่จะช่วยให้บุคคลดำรงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง การสนับสนุนทางสังคมมี 4 ชนิด คือ

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotion support) หมายถึง การสนับสนุนด้านการยกย่อง ให้ความรัก ความผูกพัน ความจริงใจ การเอาใจใส่ และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ
2. การสนับสนุนทางการประเมินคุณค่า (Appraisal support) หมายถึง การให้ข้อมูลเพื่อนำไปใช้ในการประเมินตนเองและเรียนรู้ตนเอง ได้แก่ การเห็นพ้อง การรับรอง และการให้ข้อมูลป้อนกลับ ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นใจ การสนับสนุนด้านนี้จึงเหมือนการเสริมแรงทางสังคม
3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) หมายถึง การให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ทิศทางการให้ข้อมูลข่าวสาร ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้
4. การสนับสนุนด้านวัสดุ อุปกรณ์ การเงิน แรงงาน และเวลา (Instrumental support) หมายถึง การช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นของบุคคลในเรื่องเงิน แรงงาน เวลา และการปรับสภาพแวดล้อม

2.6 อิทธิพลด้านสถานการณ์ (Situational influences) ในรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมที่ปรับปรุงใหม่นี้ อิทธิพลด้านสถานการณ์ได้รับการให้ความหมายใหม่และมีอิทธิพลโดยตรงและโดยอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้และความคิดความเข้าใจของบุคคลต่อสถานการณ์หรือบริบทใด ๆ ที่อำนวยความสะดวกหรือขัดขวางต่อการแสดงพฤติกรรม อิทธิพลสถานการณ์ที่มีต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ทางเลือกที่เหมาะสม คุณลักษณะที่ต้องการ และในเรื่องของความสวยงามของสิ่งแวดล้อม โดยคำนึงถึงว่าจะทำอย่างไรให้สภาพแวดล้อมมีผลต่อสุขภาพหรือพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ บุคคลจะถูกชักจูงให้ปฏิบัติและกระทำอย่างมีความสามารถได้ดีในสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อม ซึ่งบุคคลรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไปด้วยกันได้มากกว่าความรู้สึกไปด้วยกันไม่ได้ ความรู้สึกผูกพันมากกว่าความรู้สึกแตกแยก ปลอดภัยและมั่นใจมากกว่าความรู้สึกไม่ปลอดภัยและถูกคุกคาม สภาพแวดล้อมที่ตรึงใจและน่าสนใจเป็นบริบทที่จูงใจให้บุคคลปรารถนาจะกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

3. ผลลัพธ์ด้านพฤติกรรม (Behavioral outcome) การกำหนดความตั้งใจเพื่อวางแผนการกระทำ เป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดพฤติกรรม ความตั้งใจนี้จะทำให้บุคคลเข้าสู่และผ่านพิธีกรรมไป

ได้ นอกจากนี้มีความต้องการอื่นเข้ามาแทรกที่บุคคลนั้น ไม่ได้กระทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ได้แก่ ความตั้งใจที่จะทำตามแผนการที่วางไว้ (Commitment to a plan of action) ความต้องการและความชอบอื่นในขณะนั้น (Immediate competing demands and preferences) และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Healthy-promotion behavior)

### 3.1 ความตั้งใจที่จะทำตามแผนการที่วางไว้ (Commitment to a plan of action)

พฤติกรรมของมนุษย์โดยทั่วไปจะเป็นระบบมากกว่าไม่เป็นระบบ ความตั้งใจนั้นเป็นตัวสำคัญที่กำหนดการแสดงผลพฤติกรรมนั้นด้วยความตั้งใจ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ในรูปแบบใหม่ของแบบจำลองพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ภายใต้กระบวนการทางด้านความรู้สึกความเข้าใจ ได้แก่

3.1.1 ความตั้งใจที่มีต่อพฤติกรรมเฉพาะในเวลาและสถานที่ที่กำหนดหรือวางแผนไว้ และอาจกระทำพฤติกรรมร่วมกับบุคคลอื่นหรือกระทำพฤติกรรมโดยลำพัง โดยไม่คำนึงถึงว่าจะมีสิ่งใด ๆ เข้ามาแทรกหรือคำนึงถึงความพึงพอใจส่วนบุคคล

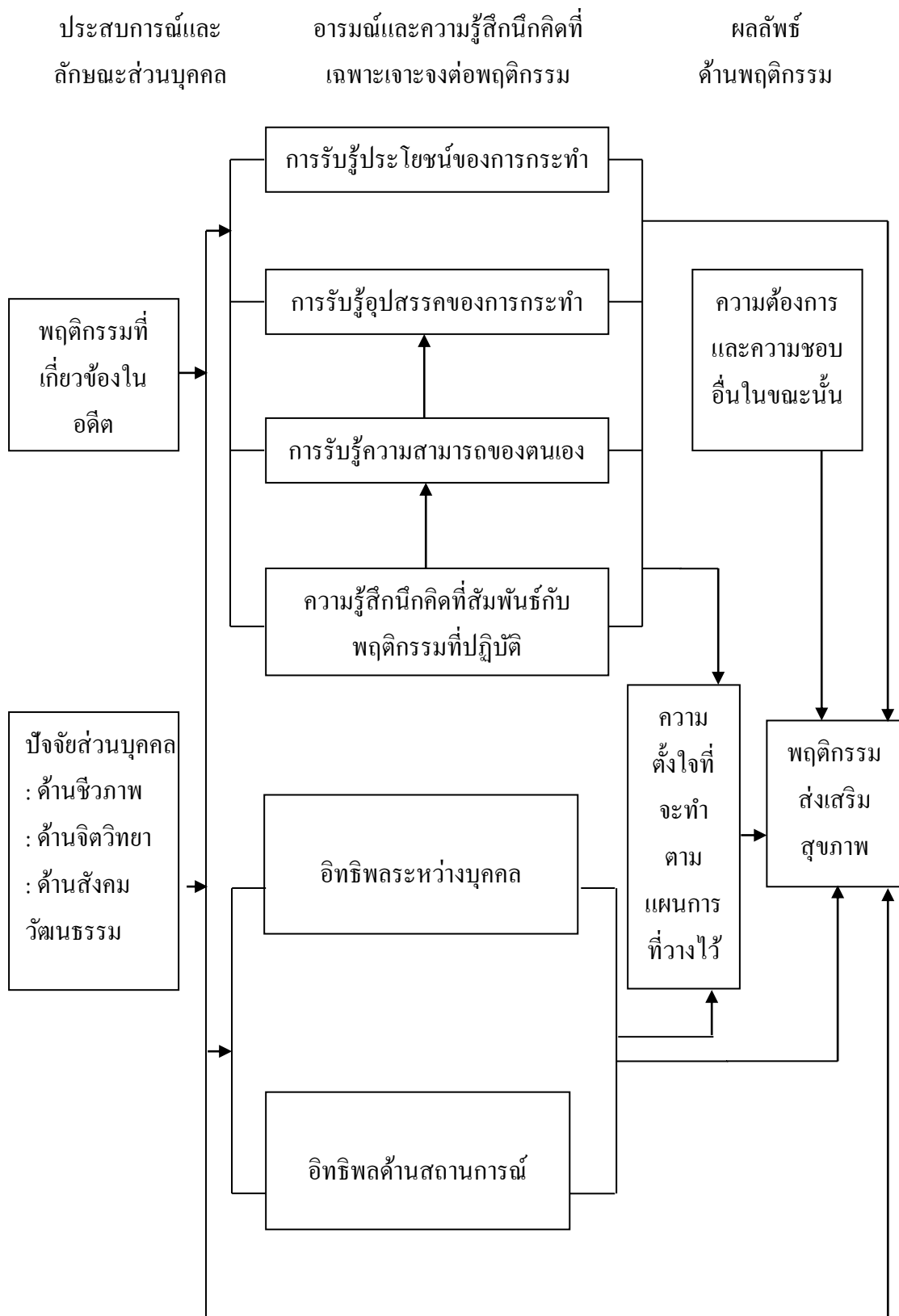
3.1.2 วิเคราะห์หาวิธีการที่จะทำให้เกิดแรงเสริมในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นต่อไป โดยต้องการหาวิธีการที่เฉพาะในการปฏิบัติที่จะใช้กับพฤติกรรมที่มีความแตกต่าง เพื่อให้กลายเป็นความตั้งใจที่จะวางแผนการปฏิบัติพฤติกรรม การวางแผนเพื่อการกระทำนี้ทำร่วมกันระหว่างพยาบาลและผู้ป่วย เพื่อให้เกิดการปฏิบัติได้สำเร็จ ตัวอย่างเช่น วิธีการที่ใช้แบบข้อตกลงร่วมกันในการกระทำกิจกรรมอย่างหนึ่ง โดยฝ่ายหนึ่งตกลงกับอีกฝ่ายหนึ่งว่าผู้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ จะได้รับรางวัลหากความตั้งใจที่จะกระทำนั้นคงมีอยู่ วิธีการนี้บุคคลสามารถที่จะเลือกกิจกรรมทางสุขภาพที่เสริมแรงตามที่บุคคลนั้นชอบและสามารถเลือกขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ

3.2 ปัจจัยความต้องการและความชอบอื่นขณะนั้น (Immediate competing demands and preferences) หมายถึง พฤติกรรมอื่น ๆ ที่เข้ามาในความคิดอย่างกะทันหัน ซึ่งสามารถจะกระทำได้ก่อนที่เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามที่ได้วางแผนไว้ ความต้องการอื่นเป็นพฤติกรรมที่ไม่ได้คาดคิดไว้ก่อน ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมได้ค่อนข้างน้อย เนื่องจากความบังเอิญด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ความรับผิดชอบที่ต้องทำงานที่เร่งด่วน หรือต้องดูแลครอบครัว ถ้าบุคคลไม่ปฏิบัติตามความต้องการนั้น จะส่งผลเสียต่อตนเองหรือบุคคลอื่นที่มีความสำคัญในชีวิตได้ ส่วนความชอบอื่นนั้น เป็นพฤติกรรมที่เป็นทางเลือกที่มีพลังอำนาจในการผลักดันหรือให้ผลตอบแทนมากกว่า บุคคลสามารถควบคุมได้ค่อนข้างสูง ความชื่นชอบในสิ่งนั้นสามารถทำให้บุคคลไม่ปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ การที่จะต้านทานความชอบอื่นหรือพฤติกรรมอื่นที่เข้ามาอย่างกะทันหัน ต้องอาศัยความสามารถในการควบคุมกำกับตนเอง (Self-regulating) ในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยความต้องการและความ

พึงพอใจที่แทรกแซงเข้ามาในทันทีทันใด กระทบโดยตรงต่อความเป็นไปได้ที่จะเกิดพฤติกรรมสุขภาพ

3.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health-promoting behavior) Pender et al. (2011) กล่าวว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นการที่บุคคลปฏิบัติกิจกรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตและนิสัยสุขภาพ (The life style and health habit) ซึ่งถือว่าเป็นผลลัพธ์ของการกระทำในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ในการที่จะคงไว้เพื่อความสามารถในการทำหน้าที่และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตลอดพัฒนาการทุกระยะของชีวิต





ภาพที่ 2 Health promotion model (Revised) (Pender et al., 2011)

แบบแผนการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของบุคคลที่ คือ รูปแบบพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของ Pender et al. (2011) (Pender's health promotion model) ครอบคลุมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านต่าง ๆ 6 ด้าน ได้แก่

1. ด้านโภชนาการ (Nutrition) เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนทุกหมู่ตามต้องการ บุคคลควรมีพฤติกรรมเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายตามวัย โดยรับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบทุกหมู่ในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารประเภททอดด้วยน้ำมันหมู หรือปรุงด้วยกะทิ ทานผักสด และผลไม้ที่มีกากใย เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินอย่างเพียงพอ และช่วยในการขับถ่าย ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติด

2. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health responsibility) เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสุขวิทยาส่วนบุคคล รวมไปถึงความสนใจที่จะศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้อง และการสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ 1) การดูแลเหงือกและฟัน 2) การทำความสะอาดร่างกาย 3) การแต่งกาย 4) การรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก 5) การสูบบุหรี่ในระยะตั้งครรภ์ 6) การใช้ยาและสารอื่น ๆ ในช่วงการตั้งครรภ์ 7) การมีเพศสัมพันธ์ 8) การป้องกันอุบัติเหตุ 9) การสังเกตอาการผิดปกติ 10) การควบคุมสิ่งแวดล้อม และ 11) การใช้ระบบบริการทางสุขภาพ

3. ด้านการออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมการบริหารร่างกาย และการออกแรงในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของการออกกำลังกาย และเป็นพฤติกรรมซึ่งเกี่ยวข้องกับร่างกาย ทั้งวิธีการ และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย ความสนใจ และการเข้าร่วมในกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเพิ่มสมรรถภาพทางกาย รวมไปถึงการคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกายขณะนั่งหรือยืน

4. ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relation) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง ระหว่างบุคคล 2 คน ที่มีสัมพันธภาพกันอย่างเป็นระบบ คือ มีเป้าหมาย มีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน มีการวางแผนอย่างมีระบบ เป็นกระบวนการที่อาศัยการยอมรับของบุคคลทั้งสองฝ่าย และก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีตามมา ความสัมพันธ์นี้จะกลายเป็นช่วงเวลาหนึ่งหรือช่วงระยะเวลายาวนานเป็นแรมปี หรือตลอดไป ขึ้นอยู่กับชนิดของสัมพันธภาพนั้น ๆ คือ จะเป็นสัมพันธภาพเพื่อการสังคม (Social relationship) หรือสัมพันธภาพทางวิชาชีพ (Professional relationship) สัมพันธภาพทางสังคมเป็นการติดต่อกับบุคคลทั่วไปที่มีความสนใจร่วมกัน เช่น สัมพันธภาพของบุคคลในครอบครัว ระหว่างบิดา มารดา ญาติพี่น้อง หรือกับเพื่อน

คนรู้จัก หรือบุคคลทั่วไปที่ตั้งใจจะติดต่อกัน เป็นสัมพันธ์ภาพที่ต่างต้องการความพอใจ หรือมีผลประโยชน์ต่อกัน การมีปฏิสัมพันธ์ส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เห็นได้จากกรณีปฏิสัมพันธ์กับสังคม ทำให้บุคคลได้รับการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ดังนั้นสามี บุคคลในครอบครัว และเพื่อน รวมทั้งบุคลากรทีมสุขภาพมีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพ

5. การจัดการกับความเครียด (Stress management) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อลดปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือมากระตุ้น เพื่อให้เกิดสมดุลทางสุขภาพ โดยครอบคลุมด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

5.1 การป้องกันการเกิดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่มากเกินไป การจัดเวลาให้เหมาะสมกับกิจกรรมนั้น ๆ โดยเฉพาะ

5.2 การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด โดยกระตุ้นให้บุคคลตระหนักในคุณค่าของตนเอง กระตุ้นให้บุคคลเกิดการรับรู้และความสามารถของตนเอง ส่งเสริมการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

5.3 การจัดการกับปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายที่มีต่อความเครียด โดยใช้วิธีการที่เหมาะสมในการจัดการความเครียด ได้แก่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกการหายใจ นอกจากนี้บุคคลควรมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจเพื่อคลายความตึงเครียด โดยการฟังเพลง อ่านหนังสือ ควรทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส มองโลกในแง่ดี หลีกเลี่ยงการขัดแย้งกับบุคคลอื่น

6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (Spiritual growth) เป็นความรู้สึกในการตระหนักถึงความสำคัญของชีวิตและการกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว รวมทั้งความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ความรู้สึกพึงพอใจและมีคุณค่าในตนเอง ความต้องการที่จะบรรลุความสำเร็จในชีวิต เป็นความต้องการทางจิตวิญญาณของบุคคลที่ต้องการจะพัฒนาศักยภาพของตนเอง ใช้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ว่าตนเองมีเป้าหมายอะไรในชีวิต ทราบถึงความต้องการของตนเองในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จด้านใดก่อนและหลัง และดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลเป็นบุคคลอยู่ในช่วงวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลยังอยู่ในระดับต่ำเมื่อเทียบกับพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่น ๆ และจากประสบการณ์ที่สังเกตพบว่า นักศึกษาพยาบาลจะออกกำลังกายเฉพาะช่วงที่มีการแข่งกีฬา (พัชรินทร์ บุญรินทร์ และคณะ, 2558) จึงสมควรค้นหาปัจจัยที่มีผลและสามารถกระตุ้นให้นักศึกษาพยาบาลมีการปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นประจำ และกลายเป็นกิจวัตร

เมื่อสำเร็จการศึกษาเป็นพยาบาล โดยปัจจัยที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาตามแนวคิดแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (1987) เป็นปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึกลึกซึ้งที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครื่องข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ประกอบด้วยหลายปัจจัยย่อย และผู้วิจัยคัดสรรปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างชัดเจน ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม โดยผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ในการวางแผนการพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพแก่นักศึกษาพยาบาล ซึ่งจะเป็นแบบอย่างของบุคลากรด้านสุขภาพต่อไป

### ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย พบว่า มีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามแนวคิดของ Pender et al. (2011) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นการรับรู้ถึงผลดีต่อการปฏิบัติพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล หากปฏิบัติพฤติกรรมนั้นแล้ว จะส่งผลดีต่อสุขภาพทำให้เกิดความผาสุกในชีวิต (Pender et al., 2011) หากนักศึกษาพยาบาล รับรู้ถึงผลประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายก็จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นมากขึ้น ดังจากการศึกษาของ สุภาภรณ์ วรอรุณ (2548) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัย เครื่องข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ผลการศึกษาพบว่าประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย อายุ ระดับชั้นปี ค่าดัชนีมวลกาย อธิบายการแปรผันของการออกกำลังกายได้เพียงร้อยละ 3.9 แต่เมื่อนำตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย และการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย เข้ามาวิเคราะห์ด้วย ปรากฏว่าสามารถอธิบายการผันแปร ของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมากเป็นร้อยละ 10.4 โดยตัวแปรประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย ค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย สามารถทำนายการออกกำลังกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยต่อการออกกำลังกาย เป็น .111, .118, .204 ตามลำดับ และจากการศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล (2552) เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้การศึกษาของ Burke and McCarthy (2011) ศึกษาวิถีการดำรงชีวิตและความเชื่อด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศไอร์แลนด์ พบว่า นักศึกษาพยาบาลรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง และการศึกษาของ Chan (2014) ศึกษาปัจจัยด้านสังคมจิตวิทยาของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ณ มหาวิทยาลัยโปลีเทคนิคฮ่องกง พบว่า ปัจจัยด้านรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นปัจจัยอิสระต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและ สามารถเป็นปัจจัยหนึ่งใช้ร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลได้

2. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เป็นการรับรู้หรือความรู้สึกนึกคิดถึงปัจจัยที่ขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย Pender et al. (2011) กล่าวว่า บุคคลใดรู้สึกหรือรับรู้ถึงปัจจัยหรือกิจกรรมที่ขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ จะส่งผลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ กล่าวคือ บุคคลที่คาดการณ์ถึงอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพน้อย จะมีผลต่อความตั้งใจและลงมือปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลนั้นมาก จากการศึกษาของ สุธิดา พุฒทอง (2551) ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมสุขภาพของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากจังหวัดนครศรีธรรมราชและสุราษฎร์ธานี พบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -.28; p < .05$ ) และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมสุขภาพของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้ และการศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้อุปสรรคการของออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งการศึกษาของ Arzu, Tuzun, and Eker (2006) ที่ศึกษาการรับรู้อุปสรรคในการเคลื่อนไหวร่างกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในตุรกี พบว่า การรับรู้อุปสรรคจากปัจจัยภายนอกมีความสำคัญกว่าการรับรู้อุปสรรคจากปัจจัยภายใน อุปสรรคเหล่านั้น ได้แก่ ไม่มีเวลาเนื่องจากมีการเรียนที่หนักมาก บิดามารดา ต้องการเห็นความสำเร็จในผลการเรียนมากกว่าสิ่งอื่นใด และไม่มีเวลาออกกำลังกายเพราะมีภาระรับผิดชอบต่อครอบครัว และการศึกษาของ Chan (2014) พบว่า ความเหนื่อยล้าเป็นปัจจัยทำให้นักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยโปลีเทคนิค ฮ่องกง มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในระดับสูง การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยอิสระต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และสามารถเป็นปัจจัยหนึ่งใช้ร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลได้

3. การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล โดย Bandura (1997) ให้คำจำกัดความการรับรู้ความสามารถแห่งตนว่า เป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ที่จะจัดการหรือดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ Pender et al. (2011) กล่าวว่า ความรู้สึกนึกคิดสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เมื่อมีความรู้สึกนึกคิดทางบวกมากขึ้น การรับรู้ความสามารถก็จะมากขึ้นในทางกลับกัน การรับรู้ความสามารถของตนเองก็มีอิทธิพลต่อการรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำ ยิ่งรับรู้ว่ามีความสามารถเท่าใด ก็ยิ่งทำให้การรับรู้อุปสรรคในการแสดงพฤติกรรมเป้าหมายลดลงมากขึ้นเท่านั้น จากการศึกษาของ สุภาภรณ์ วรอรุณ (2548) พบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย สามารถทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยเครือข่ายภาคกลาง 2 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย ( $\beta$ ) ต่อการออกกำลังกายเป็น .204 และการศึกษาของ สุธิดา พุฒทอง (2551) พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ( $r = .73; p < .05$ ) และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมสุขภาพของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้ รวมทั้งการศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีการรับรู้ความสามารถของตนในการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงและมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการศึกษาของ Wu and Pender (2002) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของวัยรุ่นพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการทำนายพฤติกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย นอกจากนี้การศึกษาของ Babic et al. (2014) เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายและการรับรู้ภาพลักษณ์ในกลุ่มเยาวชน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์อย่างมากที่สุดกับการเคลื่อนไหวร่างกาย และจากการศึกษาของ Chan (2014) พบว่าปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยโปลีเทคนิค ฮองกง เป็นปัจจัยอิสระต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและ สามารถเป็นปัจจัยหนึ่งใช้ร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลได้

4. อิทธิพลระหว่างบุคคล เป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยอิทธิพลระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อ หรือทัศนคติของผู้อื่น ซึ่งอาจจะตรงหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ แหล่งข้อมูลเบื้องต้นมาจาก ครอบครัว กลุ่มเพื่อน บุคลากรทางการแพทย์และรวมถึงบรรทัดฐานของสังคม ซึ่งเป็นความคาดหวังของบุคคลอื่นต่อการปฏิบัติพฤติกรรม การสนับสนุนทางสังคม (การกระตุ้นทางวัตถุและอารมณ์) จะเป็นตัวสนับสนุนให้บุคคลลงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับและการมีแบบอย่าง (จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น) จะทำให้บุคคลได้เห็นรูปแบบของการปฏิบัติ

พฤติกรรม ซึ่งองค์ประกอบทั้งสามอย่างมีความสำคัญต่อการสร้างยุทธวิธีของการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสุขภาพ จากการศึกษาของ สุจิตา พุฒทอง (2551) ที่ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมสุขภาพ ของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากจังหวัดนครศรีธรรมราชและสุราษฎร์ธานี พบว่า อิทธิพลของครอบครัวมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ( $r = .62; p < .05$ ) และการศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเป็นปัจจัยร่วมในการทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายได้ร้อยละ 23.40 สำหรับการศึกษาของ สุดารัตน์ พุกรอด, นัทรนภา จันทรเสนา และสุพัตรา เอนกพร (2553) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิชาการบริหาร จัดการโรงพยาบาลคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ด้านปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจาก สมาชิกในครอบครัว ญาติ เพื่อน อยู่ในระดับปานกลาง และผลการศึกษาของ อนงค์ลักษณ์ วงศ์ตรี (2557) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษายาบาลวิทยาลัยพยาบาล สรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมในด้านอารมณ์ ด้านข้อมูล ข่าวสาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเป็นตัวแปรที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาได้ ร้อยละ 24.6

5. อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม เป็นการรับรู้หรือความเข้าใจของบุคคลใน สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม ที่สามารถส่งเสริมหรือขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมได้ สถานการณ์ที่มี อิทธิพลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ทางเลือกที่เหมาะสม คุณลักษณะ ของความต้องการและในเรื่องของความสวยงามของสิ่งแวดล้อมซึ่งจะทำให้พฤติกรรมนั้น ๆ เกิดขึ้น สิ่งแวดล้อมที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกและน่าสนใจจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพ จากการศึกษาของ ภูซงค์ แพรขาว (2553) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ศึกษานิเทศศาสตร์ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระจอมเกล้าธนบุรี พบว่า ตัวประกอบที่มีผล ต่อการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย นโยบายที่ส่งเสริมการออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัย สิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย สื่อต่าง ๆ มีผลต่อการออกกำลังกาย และ การศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่า แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมมีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ในระดับ ปานกลาง และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษา ค้นคว้า เอกสาร ตำรา งานวิจัย เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษา พบว่า ปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม (Behavior-specific cognitions and affect) เป็นปัจจัยที่ใช้เพื่อให้เกิดการจูงใจ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพของบุคคล ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้คัดสรรปัจจัยบางประการที่สามารถส่งผลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรค ของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้าน สถานการณ์สิ่งแวดล้อม เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพให้ นักศึกษาพยาบาลและบุคคลที่เกี่ยวข้องมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ช่วยให้ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สร้างเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานแก่ร่างกาย และที่สำคัญคือ เป็นแบบอย่างที่ดีในการ ออกกำลังกาย เป็นอนาคตของวิชาชีพต่อไป



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนาย เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรี ทั้งชายและหญิง หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ปีการศึกษา 2558 จำนวน 728 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรี ทั้งชายและหญิง หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข โดยผู้วิจัยกำหนดคุณสมบัติดังนี้

1. สามารถเข้าร่วมตอบแบบสอบถามได้ ในวันที่เก็บรวบรวมข้อมูล
2. ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

##### การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษานี้ ผู้วิจัยมีการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการคำนวณจากสูตรของ Lemeshow, Hosmer, Klar, and Lwanga (1992) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังนี้

สูตร

$$n = \frac{Z^2_{1-\alpha/2}[\sigma^2]}{d^2}$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

$Z_{1-\alpha/2}$  = ค่ามาตรฐานของการกระจายปกติที่ระดับ  $\alpha = .05$  เท่ากับ 1.96

$\sigma^2$  = ความแปรปรวนคะแนนพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (สมนึก แก้ววิไล, 2552) เท่ากับ 0.123

d = ผลต่างของค่าเฉลี่ยที่คาดว่าจะแตกต่างจากที่ทบทวนวรรณกรรมหรือความคาดเคลื่อนที่ยอมรับได้เท่ากับ .05

แทนค่า

$$N = \frac{1.96^2 \times 0.123}{.05^2}$$

$$= 189.01 \text{ คน}$$

จากการแทนค่าในสูตรได้กลุ่มตัวอย่าง 189.01 คน หมายถึง ในการศึกษารั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 189 คน แต่เพื่อป้องกันความไม่สมบูรณ์ของข้อมูลจึงคำนวณเพิ่มอีกร้อยละ 10 (Lemeshow, Hosme, Klar, & Lwanga, 1990 อ้างถึงใน จริยา ลิมานนท์, 2550) ได้เพิ่มอีก 19 คน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษารั้งนี้รวมทั้งสิ้น 208 คน

### การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. กำหนดสถานที่ในการศึกษา เป็นวิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งมีจำนวน 6 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุรธานี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ และวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม
2. สุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) จากวิทยาลัยพยาบาลทั้งหมดมาจำนวน 2 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น ซึ่งมีนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน และวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม มีนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 102 คน รวมทั้งสิ้น 214 คน
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ทุกคนของทั้ง 2 วิทยาลัย ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 214 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ทั้งหมด

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 7 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา สถานที่ศึกษา รายได้ที่ได้รับต่อเดือน โรคประจำตัว ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบและเติมคำในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเชื่อหรือการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาล เกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อร่างกาย จิตใจ และด้านสติปัญญา ประเมินโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของ สมนึก แก้ววิไล (2552) ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลผลเพื่อการพรรณนาข้อมูล คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

3.67-5.00 หมายถึง การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง

2.34-3.66 หมายถึง การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

1.00-2.33 หมายถึง การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเชื่อหรือการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาล เกี่ยวกับสิ่งที่กีดขวาง อุปสรรค หรือสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ได้แก่ ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย ไม่มีผู้สอน ไม่มีเวลา ประเมินโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ของ สมนึก แก้ววิไล (2552) ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลผล คะแนนเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

3.67-5.00 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง

2.34-3.66 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

1.00-2.33 หมายถึง การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการพิจารณาตัดสินด้านความสามารถของตนว่ามีความสามารถเพียงพอที่จะกระทำพฤติกรรมการ

ออกกำลังกายให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประกอบด้วย การแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกาย  
 ความสามารถในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ การออกกำลังกาย  
 คนเดียวโดยไม่เลือกสถานที่ ประเมินโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อการ  
 ออกกำลังกาย ของ สุภาภรณ์ วรอรุณ (2548) ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale)  
 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนน
มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

การแปลผล คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย แบ่งออก  
 เป็น 5 ระดับ ดังนี้

4.51-5.00 หมายถึง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับ  
 มากที่สุด

3.51-4.50 หมายถึง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับ  
 มาก

2.51-3.50 หมายถึง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับ  
 ปานกลาง

1.51-2.50 หมายถึง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับ  
 น้อย

1.00-1.50 หมายถึง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับ  
 น้อยที่สุด

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคล เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการกระทำหรือ  
 สิ่งต่าง ๆ ที่นักศึกษาพยาบาลได้รับสนับสนุนจากบุคคลที่อยู่รอบข้างหรือบุคคลใกล้เคียง ได้แก่  
 ครอบครัว เพื่อน ครู ได้แก่ การกระตุ้น การให้คำชมเชย การพูดคุย คำแนะนำ การช่วยเหลือด้าน  
 ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประเมินโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อ  
 การออกกำลังกาย ของ สุภาภรณ์ วรอรุณ (2548) ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า  
 (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนน
มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 5 ระดับ

ดังนี้

4.51-5.00 หมายถึง มีอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด

3.51-4.50 หมายถึง มีอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

2.51-3.50 หมายถึง มีอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

1.51-2.50 หมายถึง มีอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย

1.00-1.50 หมายถึง มีอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ

ปัจจัยสิ่งแวดล้อม หรือสถานการณ์สำคัญที่จะช่วยเพิ่มทางเลือก หรือโอกาสในการที่จะกระทำ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลได้ง่ายขึ้น ได้แก่ พื้นที่ สถานที่ออกกำลังกาย

ห้องน้ำ อุปกรณ์กีฬา อุปกรณ์ตรวจสอบร่างกาย ประเมินโดยใช้แบบสอบถามอิทธิพลด้าน

สถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย ของ สมนึก แก้ววิไล (2552) ลักษณะข้อคำถามเป็น

แบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลผล คะแนนเฉลี่ยอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

3.67-5.00 หมายถึง มีอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับสูง

2.34-3.66 หมายถึง มีอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง

1.00-2.33 หมายถึง มีอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหรือการทำกิจกรรมด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม ระยะเวลา ความถี่ในการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกาย การสังเกตตนเองขณะออกกำลังกาย ประเมินโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมนึก แก้ววิไล (2552) ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ

เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	3
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	2
ไม่เคยปฏิบัติ	1

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยมีหลักเกณฑ์ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

- คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี
- คะแนนเฉลี่ย 1.67-2.33 หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.66 หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่ดี

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยขออนุญาตใช้แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แบบสอบถามอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของ สมนึก แก้ววิไล (2552) ส่วนแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคล ผู้วิจัยขอใช้ของ สุภาภรณ์ วรอรุณ (2548) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือวิจัยของนักวิจัยท่านอื่นที่ผ่านการใช้และการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว จึงไม่ได้หาความตรงตามเนื้อหา

### 2. การตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคล แบบสอบถามอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาพยาบาลจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับประชากรที่ศึกษามากที่สุด และไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

จำนวน 30 คน หลังจากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .81, .89, .82, .95, .90 และ .94 ตามลำดับ

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์แล้ว โดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เสนอต่อผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข
2. ผู้วิจัยอบรมผู้ช่วยวิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 3 คน ได้แก่ อาจารย์พยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลที่ทำการศึกษ โดยการอบรมเกี่ยวกับการเก็บรวบรวมข้อมูล อธิบายขั้นตอนวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล เริ่มตั้งแต่การแนะนำตัว การชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยให้กลุ่มตัวอย่างอ่านและลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยเพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย วิธีการสัมภาษณ์ตามเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิธีการบันทึกข้อมูล เพื่อให้ผู้ช่วยวิจัยมีความเข้าใจและใช้เครื่องมือถูกต้องตรงกับผู้วิจัย และลงนามยินยอมการเก็บรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และอาจารย์ผู้สอน ขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนัดหมายกลุ่มตัวอย่าง และนัดหมายวันเวลาเพื่อการชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยยึดหลักพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างตลอดการดำเนินการวิจัย

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยที่ทำการศึกษา ตามวันเวลาที่นัดหมายไว้ โดยจัดห้องสำหรับการตอบแบบสอบถาม แล้วขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามประมาณ 30-45 นาที และให้กลุ่มตัวอย่างอ่านเอกสารการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง และลงนามในเอกสารดังกล่าว พร้อมทั้งชี้แจงวิธีการตอบแบบสอบถามและเปิดโอกาสให้ซักถาม
2. เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนไปซองอย่างมิดชิด และกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทั้งหมด และรวบรวมข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยได้รับการพิทักษ์สิทธิ ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำเสนอเค้าโครงวิทยานิพนธ์และเครื่องมือการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาเพื่อพิจารณาและดำเนินการวิจัยหลังจากได้รับการอนุมัติแล้ว
2. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองกับกลุ่มตัวอย่างในวันที่เก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ประโยชน์ของการวิจัย ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างทราบ
3. การยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง การปฏิเสธไม่เข้าร่วมในการวิจัยจะไม่มีผลต่อการบริการที่ได้รับแต่อย่างใดเมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมในการทำวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นใบยินยอมการเข้าร่วมวิจัย ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างถูกนำเสนอในภาพรวมที่เป็นประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น
4. ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยถูกเก็บเป็นความลับ ในแบบสอบถามไม่มีการระบุชื่อ - นามสกุลของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากผู้วิจัยใช้รหัสในแบบสอบถาม หรือข้อมูลทุกอย่าง
5. แบบสอบถามที่ตอบเสร็จเรียบร้อยแล้วถูกเก็บมิดชิดในซองกระดาษ ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทุกอย่างถือเป็นความลับ มีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่จะได้อ่านและรับทราบข้อมูล การนำเสนอผลการวิจัยทำในภาพรวม การทำลายข้อมูลกระทำภายหลังจากผลการวิจัยมีการเผยแพร่และตีพิมพ์แล้ว

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามและดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติพรรณนา หากค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. วิเคราะห์การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลด้านสถานการณ์ สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)



3. วิเคราะห์อำนาจการทำนายของปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครื่องราชภัฏตะวันออกเฉียงเหนือ โดยใช้สถิติสมการถดถอยพหุคูณ แบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย (Predictive correlation research) ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล-บรมราชชนนีศรีนครินทร์อำเภอตากะวันออกเฉียงเหนือ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยจำแนกออกเป็น 4 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยที่ศึกษา

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 4 ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานศึกษา รายได้ โรคประจำตัว โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานได้ผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ( $n = 214$ )

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	21	9.8
หญิง	193	90.2
อายุ (ปี)		
$\leq 20$	105	49.1
$> 20$	109	50.9
Min = 19, Max = 26, $M = 20.64$ , $SD = 1.02$		
ศาสนา		
พุทธ	100	100.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
สถานศึกษา		
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนixonแก่น	112	52.3
วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม	102	47.7
รายได้ต่อเดือน (บาท)		
$\leq 5,000$	151	70.6
$\geq 5,001$	63	29.4
Min = 2,500, Max = 10,000, $M = 5,036.91$ , $SD = 1,289.06$		
โรคประจำตัว		
ไม่มี	214	100

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 90.2) มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี ร้อยละ 49.1 มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 21 ปี ร้อยละ 50.9 โดยมีอายุเฉลี่ย 20.64 ปี ( $SD = 1.02$ ) โดยทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 100.00) เป็นนักศึกษาพยาบาลจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนixonแก่น ร้อยละ 52.3 และวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ร้อยละ 47.7 ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท (ร้อยละ 70.6) โดยมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,036.91 บาท ( $SD = 1,289.06$ ) ทั้งหมดไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 100.00)

## ส่วนที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยที่ศึกษา

ปัจจัยที่ศึกษา ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม วิเคราะห์และนำเสนอโดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยที่ศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง ( $n = 214$ )

ปัจจัยที่ศึกษา	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับ
1. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	4.31	0.41	สูง
2. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	2.50	0.67	ปานกลาง
3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง	3.12	0.58	ปานกลาง
4. อิทธิพลระหว่างบุคคล	3.13	0.57	ปานกลาง
5. อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม	3.90	0.56	สูง

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ( $M = 4.31, SD = 0.41$ ) คะแนนเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 2.50, SD = 0.67$ ) คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.12, SD = 0.58$ ) คะแนนเฉลี่ยอิทธิพลระหว่างบุคคล อยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.13, SD = 0.57$ ) และคะแนนเฉลี่ยอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับสูง ( $M = 3.90, SD = 0.56$ )

### ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์และนำเสนอ โดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยภาพรวมและรายข้อ ( $n = 214$ )

ข้อความ	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับ
1. เลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพของตนเอง	2.69	0.51	สูง
2. ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออก	2.65	0.50	สูง
3. ออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที	2.41	0.54	สูง
4. หยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกาย	2.38	0.61	สูง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อความ	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับ
5. ออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน	2.27	0.61	ปานกลาง
6. ออกกำลังกายเมื่อมีจุดประสงค์บางอย่างเท่านั้น เช่น ต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม	2.21	0.63	ปานกลาง
7. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	2.20	0.61	ปานกลาง
8. ออกกำลังกายหลายรูปแบบเพื่อไม่ให้ความเบื่อหน่าย	2.14	0.73	ปานกลาง
9. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน	2.03	0.72	ปานกลาง
10. นำวิธีการออกกำลังกายจากโทรทัศน์ไปใช้ออกกำลังกาย	1.85	0.77	ปานกลาง
โดยภาพรวม	2.28	0.25	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 2.28, SD = 0.25$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพของตนเอง การออกกำลังกายจนรู้สึกล้าเหนื่อย และมีเหงื่อออก การออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที และการหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกายอยู่ในระดับสูง ( $M = 2.69, SD = 0.51$ ;  $M = 2.65, SD = 0.50$ ;  $M = 2.41, SD = 0.54$ ;  $M = 2.38, SD = 0.61$  ตามลำดับ) รองลงมา คือ การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ( $M = 2.27, SD = 0.61$ ) สำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด และอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การนำวิธีการออกกำลังกายบางอย่างจากทางโทรทัศน์ไปออกกำลังกาย ( $M = 1.85, SD = 0.77$ ) รองลงมา ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน ( $M = 2.03, SD = 0.72$ )

#### ส่วนที่ 4 ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

1. การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) เพื่อหาปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม โดยผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ตัวแปรทำนายมีระดับการวัดเป็นช่วง

มาตรา (Interval scale) มีการแจกแจงแบบปกติ เป็นอิสระต่อกัน มีคุณสมบัติเป็น Homoscedasticity ไม่มี Outliers ไม่มี Autocorrelation (ค่า Durbin-Watson = 1.99) เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายทั้งหมด ไม่มีคู่ใดที่มีความสัมพันธ์กันเองสูงเกิน .85 (ไม่มี Multicollinearity) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
ของกลุ่มตัวอย่าง ( $n = 214$ )

ตัวแปร	y	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	X <sub>3</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>5</sub>
y	1.000					
X <sub>1</sub>	.207**	1.000				
X <sub>2</sub>	-.175*	-.167*	1.000			
X <sub>3</sub>	.426**	.208**	-.411**	1.000		
X <sub>4</sub>	.234**	.072	-.070	.273**	1.000	
X <sub>5</sub>	.177**	-.005	.002	.194**	.084	1.000

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

โดยที่

X<sub>1</sub> คือ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

X<sub>2</sub> คือ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

X<sub>3</sub> คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง

X<sub>4</sub> คือ อิทธิพลระหว่างบุคคล

X<sub>5</sub> คือ อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม

y คือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. การวิเคราะห์อำนาจการทำนายของปัจจัยที่ศึกษาต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ( $n = 214$ )

ตัวแปร	$R^2$	$b$	SE( $b$ )	Beta	$t$	$p$
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.181	.171	.028	.391	6.092	< .001
อิทธิพลระหว่างบุคคล	.196	.014	.007	.128	1.989	.048
ค่าคงที่ = 15.743			4.845		14.673	< .001
$R^2 = .196, F(2,211) = 25.759, p < .001$						

จากตารางที่ 5 พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีทั้งหมด 2 ตัวแปร ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และอิทธิพลระหว่างบุคคล โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 19.6 ( $R^2 = .196, p < .001$ ) ตัวแปรทำนายตัวแรกที่ถูกคัดเลือกเข้ามาในสมการ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 18.1 ( $R^2 = .181, p < .001$ ) ตัวแปรทำนายตัวที่สองที่ถูกคัดเลือกเพิ่มเข้ามาในสมการ คือ อิทธิพลระหว่างบุคคล โดยสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มเป็นร้อยละ 19.6 ( $R^2 = .196, p < .05$ )

สำหรับตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ( $\beta = .391$ ) ตัวแปรตัวที่สองที่มีอิทธิพลในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ อิทธิพลระหว่างบุคคล ( $\beta = .128$ )

จากผลการวิเคราะห์ข้างต้น สามารถสร้างสมการถดถอยเพื่อทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในรูปสมการคะแนนดิบ ได้ดังนี้

$$\text{พฤติกรรมการออกกกำลังกาย} = 15.743 + .171 (\text{การรับรู้ความสามารถของตนเอง}) + .014 (\text{อิทธิพลระหว่างบุคคล})$$

## บทที่ 5

### สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาเพื่อหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย (Predictive correlational research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครื่องถ่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครื่องถ่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครื่องถ่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 214 ราย ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมการออกกำลังกาย เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมีนาคม ถึง เดือนเมษายน พ.ศ. 2559 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression)

#### สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 90.2) มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี ร้อยละ 49.1 มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 21 ปี ร้อยละ 50.9 โดยมีอายุเฉลี่ย 20.64 ปี ( $SD = 1.02$ ) ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 100.00) เป็นนักศึกษาพยาบาลจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น ร้อยละ 52.3 และวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ร้อยละ 47.7 ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท (ร้อยละ 70.6) โดยมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,036.91 บาท ( $SD = 1,289.06$ ) ทั้งหมดไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 100.00)
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 2.28, SD = 0.25$ )
3. ปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ( $\beta = .391$ ) และอิทธิพลระหว่างบุคคล ( $\beta = .128$ ) โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 19.6 ( $R^2 = .196, p < .001$ )



ซึ่งสามารถสร้างสมการถดถอย ในรูปสมการคะแนนดิบ ได้ดังนี้

$$\text{พฤติกรรมการออกกำลังกาย} = 15.743 + .171 (\text{การรับรู้ความสามารถของตนเอง}) \\ + .014 (\text{อิทธิพลระหว่างบุคคล})$$

## อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาศิลปะสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 2.28, SD = 0.25$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพของตนเอง การออกกำลังกายจนรู้สึกล้าเหนื่อยและมีเหงื่อออก การออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที และการหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกายอยู่ในระดับสูง ( $M = 2.69, SD = 0.51; M = 2.65, SD = 0.50; M = 2.41, SD = 0.54; M = 2.38, SD = 0.61$  ตามลำดับ) และรองลงมา คือ ออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน ( $M = 2.27, SD = 0.61$ ) สำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด และอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การนำวิธีการออกกำลังกายบางอย่างจากทางโทรทัศน์ไปออกกำลังกาย ( $M = 1.85, SD = 0.77$ ) รองลงมา ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน ( $M = 2.03, SD = 0.72$ ) ทั้งนี้เนื่องจาก นักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นต่อวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ ลักษณะการเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษาเป็นการเรียนที่ต้องใช้เวลาในการศึกษาค้นคว้า และมีกิจกรรมเสริมหลักสูตรอื่น ๆ โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลจะต้องเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ทำให้รู้สึกอ่อนล้า และเมื่อมีเวลาว่างมักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการพูดคุยกัน ดูโทรทัศน์ หรือเล่นอินเทอร์เน็ต หรือทำกิจกรรมอื่น จึงทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ กุชงค์ แพรขาว (2553) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระจอมเกล้าธนบุรี การศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล (2552) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และการศึกษาของ พัชรินทร์ บุญรินทร์ และคณะ (2558) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลสถาบันภาครัฐและภาคเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการศึกษานี้ของ สุดารัตน์ พุทธอด และคณะ (2553) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการบริหารการจัดการโรงพยาบาล คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ

## 2. ปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างได้ มีดังนี้

2.1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างได้ นั่นคือ ถ้านักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองดีก็จะทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีไปด้วย ซึ่ง Pender et al. (2011) ได้กล่าวว่า ความสามารถของตนเองเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรงและมีอิทธิพลโดยอ้อมต่อการรับรู้อุปสรรคและความตั้งใจในการวางแผนกระทำพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง จากการศึกษาครั้งนี้ นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมในระดับปานกลาง ( $M = -3.12, SD = 0.58$ ) เมื่อพิจารณารายชื่อที่มีค่าคะแนนในระดับมากตามลำดับ พบว่า นักศึกษาพยาบาลสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพและอายุได้ สามารถออกกำลังกายได้แม้ว่าเป็นวันหยุดพักผ่อน สามารถออกกำลังกายได้แม้มีผู้อื่นมาใช้สถานที่ออกกำลังกาย และสามารถออกกำลังกายลำพังคนเดียวได้ ( $M = -3.71, SD = 0.85; M = 3.71, SD = 0.95; M = 3.67, SD = 0.92; M = 3.54, SD = 1.04$  ตามลำดับ) (รายละเอียดดังตารางที่ 8 ในภาคผนวก ง) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาพยาบาลเป็นบุคลากรสาธารณสุข ที่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในระดับหนึ่ง จึงทำให้รู้ถึงวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ อีกทั้งมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้ โดยเฉพาะพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาภรณ์ วรอรุณ (2548) พบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย สามารถทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยเครือข่ายภาคกลาง 2 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการศึกษาของ สุธิดา พุฒทอง (2551) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถทำนายพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นใหญ่ตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งการศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีการรับรู้ความสามารถของตนในการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้จากการศึกษาของ Wu and Pender (2002) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของวัยรุ่นชายได้พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการทำนายพฤติกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย และการศึกษาของ Babic et al. (2014) ที่ได้ดำเนินการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวข้องกับ การเคลื่อนไหวร่างกายและการรับรู้ภาพลักษณ์ในกลุ่มเยาวชนพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์อย่างมากที่สุดกับการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งจากการศึกษาของ Chan (2014) พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยโปลีเทคนิคฮ่องกง เป็นปัจจัยอิสระต่อพฤติกรรม

การออกกำลังกาย และสามารถเป็นปัจจัยหนึ่งที่ใช้ร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลได้

2.2 อิทธิพลระหว่างบุคคลสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างได้ นั่นคือ ถ้ามีอิทธิพลระหว่างบุคคลมาก จะทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากด้วย ซึ่ง Pender et al. (2011) อธิบายว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยอิทธิพลระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อ หรือทัศนคติของผู้อื่น อาจจะตรงหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ แหล่งข้อมูลเบื้องต้นมาจาก ครอบครัว กลุ่มเพื่อน บุคลากรทางการแพทย์ และรวมถึงบรรทัดฐานของสังคม ซึ่งเป็นความคาดหวังของบุคคลอื่นต่อการปฏิบัติพฤติกรรม การสนับสนุนทางสังคม จะเป็นตัวสนับสนุนให้บุคคลคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับและการมีแบบอย่าง (จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น) จะทำให้บุคคลได้เห็นรูปแบบของการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งมีความสำคัญต่อการสร้างยุทธวิธีของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมของแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.13$ ,  $SD = 0.57$ ) เมื่อพิจารณารายข้อในด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล จากครอบครัว พบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนสูงตามลำดับ ได้แก่ ครอบครัวกระตุ้นให้นักศึกษาออกกำลังกาย ให้ความสนใจขณะออกกำลังกาย และให้คำชมเชยเมื่อออกกำลังกาย ( $M = -3.29$ ,  $SD = 0.94$ ;  $M = 3.13$ ,  $SD = 1.03$ ;  $M = 3.12$ ,  $SD = 0.95$  ตามลำดับ) สำหรับด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล จากเพื่อน พบว่า รายข้อที่มีค่าคะแนนสูงตามลำดับ ได้แก่ เพื่อนพูดคุยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อนเข้าร่วมการออกกำลังกาย และเพื่อนพูดคุยหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ( $M = -3.72$ ,  $SD = 0.87$ ;  $M = 3.59$ ,  $SD = 0.90$ ;  $M = 3.59$ ,  $SD = 0.90$  ตามลำดับ) และด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล จากครู รายข้อที่มีค่าคะแนนสูงตามลำดับ ได้แก่ ครูพูดคุยกับนักศึกษาเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ครูกระตุ้นให้นักศึกษาออกกำลังกาย และครูพูดคุยหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ( $M = -3.74$ ,  $SD = 0.95$ ,  $M = 3.73$ ,  $SD = 0.91$ ;  $M = 3.53$ ,  $SD = 0.99$  ตามลำดับ) (รายละเอียดดังตารางที่ 9 ในภาคผนวก ง)

สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุริดา พุฒทอง (2551) ที่ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมสุขภาพของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากจังหวัดนครศรีธรรมราชและสุราษฎร์ธานี พบว่า อิทธิพลของครอบครัว มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .50$ ,  $p < .05$ ) และการศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่า อิทธิพลระหว่างบุคคล เป็นความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเป็นปัจจัยร่วมในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 23.40 รวมทั้งการศึกษาของ อนงค์ลักษณ์ วงศ์ตรี (2557) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล

สรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่าอิทธิพลระหว่างบุคคลโดยเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมในด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเป็นตัวแปรที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาได้ร้อยละ 24.6 ผลการศึกษาของ พัชรินทร์ บุญรินทร์ และคณะ (2558) พบว่า หากนักศึกษาพยาบาลได้รับแรงกระตุ้นและการสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จากสถาบันการศึกษาและเพื่อนนักศึกษาในสถาบัน จะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาได้อย่างเต็มศักยภาพ ผลการศึกษาจึงสอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่นต่อวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ที่ปัจจัยด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และครูมีความสำคัญต่อการสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี จึงควรนำปัจจัยนี้มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาพยาบาล

### 3. ปัจจัยที่ไม่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างได้ มีดังนี้

3.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายไม่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ( $M = 4.31, SD = .41$ ) ซึ่งหมายถึงมีคะแนนที่ไม่แตกต่างกันมากจึงไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลที่มีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง จึงไม่เห็นความสำคัญทั้งที่รู้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ รวมทั้งการเรียนพยาบาลเป็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมีเนื้อหาที่นักศึกษาต้องศึกษาทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งมาก ต้องเรียนหนักทั้งทางทฤษฎีและภาคปฏิบัติ นักศึกษาจึงอาจจะเกิดความเหนื่อยล้า ทำให้ไม่อยากปฏิบัติกิจกรรมอื่น ละเลยที่จะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ สุดจิต ไตรประคอง, วัชรีย์ แสงมณี และกมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์ (2555) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายไม่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ได้ และการศึกษาของ สุภา อินทร (2546) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้ใหญ่วัยกลางคนในจังหวัดนครสวรรค์ พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายไม่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างได้ ซึ่ง Pender et al. (2011) กล่าวว่า บุคคลใดมีความรู้สึกหรือรับรู้ถึงปัจจัยหรือกิจกรรมที่เป็นอุปสรรคหรือขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ จะส่งผล

โดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งการรับรู้อุปสรรคดังกล่าวได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับความไม่มีประโยชน์ ความไม่สะดวกสบาย การสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ความยากลำบากหรือใช้เวลานานในการกระทำ อุปสรรคนั้น ๆ มักจะเป็นแรงจูงใจที่ทำให้หลีกเลี่ยงการปฏิบัติพฤติกรรม เมื่อบุคคลมีความพร้อมในการกระทำค่าและอุปสรรคมาก การกระทำจะเกิดขึ้นได้ยาก ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษามีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ( $M = 2.50$ ,  $SD = 0.67$ ) เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า ข้อที่มีคะแนนสูงตามลำดับ ได้แก่ การรับรู้อุปสรรคหากสุขภาพไม่ดีไม่ควรออกกำลังกาย จากสาเหตุเนื่องจากเล่นกีฬาไม่เป็นจึงทำให้ไม่ออกกำลังกาย และการไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย ( $M = -4.25$ ,  $SD = 0.83$ ;  $M = 3.85$ ,  $SD = 1.13$ ;  $M = -3.63$ ,  $SD = 1.02$  ตามลำดับ) (รายละเอียดดังตารางที่ 7 ในภาคผนวก ง) สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอุปสรรค และเป็นเหตุผลที่ทำให้บุคคลไม่ออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง รวมทั้งการศึกษาของ Arzu, Tuzun, and Eker (2006) ที่ศึกษาการรับรู้อุปสรรคในการเคลื่อนไหวร่างกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในตุรกี พบว่า การรับรู้อุปสรรคจากปัจจัยภายนอกมีความสำคัญกว่าการรับรู้อุปสรรคจากปัจจัยภายในอุปสรรคเหล่านั้น ได้แก่ ไม่มีเวลา เนื่องจากมีการเรียนที่หนักมาก บิดามารดาต้องการเห็นความสำเร็จในผลการเรียนมากกว่าสิ่งอื่นใด และไม่มีเวลาออกกำลังกายเพราะมีภาระรับผิดชอบต่อครอบครัว

3.3 อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมไม่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างได้ ซึ่ง Pender et al. (2011) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลโดยตรงและโดยอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพการรับรู้และความคิดความเข้าใจของบุคคลต่อสถานการณ์หรือบริบทใด ๆ ที่อำนวยความสะดวกหรือขัดขวางต่อการแสดงพฤติกรรม ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษามีการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมในระดับสูง ( $M = -3.91$ ,  $SD = 0.56$ ) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาพยาบาลต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในการศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ จึงทำให้ไม่สนใจที่จะออกกำลังกายทั้ง ๆ ที่มีความพร้อมด้านสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับการศึกษาของ สุดารัตน์ พุกรอด และคณะ (2553) เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิชา การบริหารการ จัดการ โรงพยาบาล คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ด้านปัจจัยเอื้อได้แก่ ความพร้อมของอุปกรณ์ การเป็นสมาชิกชมรมไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

พยาบาลและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในสถาบันการศึกษาพยาบาลสามารถนำปัจจัยที่พบว่าสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาพยาบาล ไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการดำเนินโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยเน้นกิจกรรมที่พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล ได้แก่ บุคคลในครอบครัว เพื่อนและครู ให้เข้ามามีส่วนร่วม ในการสนับสนุนการออกกำลังกาย เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ สามารถพัฒนาจนกลายเป็นการปฏิบัติ ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน นำไปสู่การเป็นตัวอย่างของผู้นำด้านสุขภาพแก่ประชาชน

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นพื้นฐานการทำวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ/โปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีกิจกรรมที่กระตุ้นการรับรู้ความสามารถของตนเอง การเพิ่มอิทธิพลระหว่างบุคคล โดยให้บุคคลในครอบครัว เพื่อน ครู เข้ามามีส่วนร่วมในการสนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

2. ศึกษาในเชิงคุณภาพโดยมีการสัมภาษณ์เชิงลึกด้านความคิดเห็นและมุมมองของนักศึกษาพยาบาลและการมีส่วนร่วมของอิทธิพลระหว่างบุคคล ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู ในเรื่อง การสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก นำไปสู่การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาลต่อไป

## บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. (2558). นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก [http://advisor.anamai.moph.go.th/ewt\\_news.php?nid=164&filename=index](http://advisor.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=164&filename=index)
- กาญจนา ภิญญ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสแควร์.
- กุลธิดา เหมเพชร, คมกริช เชาวน์พานิช และพรเพ็ญ ลาโพธิ์. (2555). รายงานวิจัยเรื่อง พฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- คมกฤษ เชาวน์พานิช และศิริชัย ศรีพรหม. (2554). พฤติกรรมและความต้องการการออกกำลังกาย ของเยาวชนในจังหวัดนครปฐม. วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย, 37(2), 43-59.
- จริยา ลิมานันท์. (2550). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการปฏิบัติบทบาทพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป (การรักษาโรคเบื้องต้น) ของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชนเขต 9. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชาญลักษณ์ เข็มมิตร. (2556). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชาญณรงค์ ฟูกโคกสูง. (2554). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. นครปฐม: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. เข้าถึงได้จาก [http://program.npru.ac.th/pe/Exercise%20for%20Health\(AT\).html](http://program.npru.ac.th/pe/Exercise%20for%20Health(AT).html)
- ปวีดา โพธิ์ทอง, สุพัตรา พุ่มพวง และสุนทรี ชะชาตย์. (2554). ความเครียด การปรับตัว และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, 22(2), 1-14.

- ผ่องศรี ศรีมรกต, รุ่งนภา ผาณิตรัตน์, บุญศรี กิตติโชติพานิชย์, พิษณีย์วีร์ สิ้นสวัสดิ์, เพ็ญพัทธ์ ลูกอินทร์, เพ็ญแข พินิจ, วัชรพร เชยสุวรรณ และนารีรัตน์ จิตรมนตรี. (2551). *การพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนด้านการออกกำลังกาย การบริโภค และการจัดการความเครียดอย่างมีส่วนร่วมประชาชน*. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พัชรินทร์ บุญรินทร์, สุกัลักษณ์ เชยชม และวลัยพร นันทสุภวัฒน์. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 33(2), 176-186.
- ภูงค์ แพรขาว. (2553). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ตรีศึกษา: นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.
- รอ ชาญประ โคน. (2555). *การประยุกต์ใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เพื่อส่งเสริม การออกกำลังกายของประชาชนที่มีภาวะอ้วนในตำบลโคกขาม อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์*. วิทยานิพนธ์สาทรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการระบบ สุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ลัดดาวัลย์ ไวยสุระสิงห์, จิราพรรณ โพธิ์ทอง, สุภาภรณ์ วรอรุณ และทิวา มหาพรหม. (2551). ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมพลังอำนาจการออกกำลังกายของนักศึกษา พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี. *วารสารการพยาบาล และการศึกษา*, 1(2), 70-81.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย: เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้. *ข่าวสาร การวิจัยทางการศึกษา*, 18(3), 9.
- วีรวัฒน์ คำแสพันธ์. (2555). *การเตรียมตัว ข้อเสนอแนะ หลักสำคัญและขั้นตอนการออกกำลังกาย*. ใน ศูนย์วิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, *ชีวิตและสุขภาพ* (หน้า 242-246). สกลนคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. เข้าถึงได้จาก <http://geed.snru.ac.th/components/contents/view.php?id=83>
- ศิริพร มยะกุล, สุชาดา จูติระวีวงศ์ และชิตชนก เชิงเขาว์. (2552). ความต้องการของประชาชน ผู้ใช้บริการด้านการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา. *วารสาร ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*, 20(1), 67-80.



- สมนึก แก้ววิไล. (2552). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร*. กรุงเทพฯ: คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2557). *สถานการณ์ NCDs: ห่วงคนไทยออกกำลังน้อยเสี่ยงเจ็บป่วย*. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/microsite/content/5/ncds/181/26637-A2.html>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). *รายงานการสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2550*. เข้าถึงได้จาก <http://service.nso.go.th/nso>
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *กรอบยุทธศาสตร์งานสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคระดับชาติ ปี 2554 - 2558*. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *แผนปฏิบัติการ 4 ปี พ.ศ. 2556 -2559*. นนทบุรี: กลุ่มพัฒนานโยบายและยุทธศาสตร์ด้านระบบบริหารและบริการสุขภาพ สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สุดจิต ไตรประคอง, วัชรีย์ แสงมณี และกมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์. (2555). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์*. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 20(2), 75-92.
- สุดารัตน์ พุทธรอด, นัตรณภา จันทรเสนา และสุพัตรา เอนกพร. (2553). *ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา สาขาวิชาการบริหารจัดการ โรงพยาบาล คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ*. สมุทรปราการ: คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. เข้าถึงได้จาก [http://www.academic.hcu.ac.th/forum/board\\_posts.asp?FID=422&UID=](http://www.academic.hcu.ac.th/forum/board_posts.asp?FID=422&UID=)
- สุธิดา พุฒทอง. (2551). *ปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภา อินทร. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่วัยกลางคนในจังหวัดนครสวรรค์*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาภรณ์ วรอรุณ. (2548). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- อนงค์ลักษณ์ วงศ์ตรี. (2557). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี*. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- อภิชาติ อัสวมงคลกุล. (2553). *การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. เข้าถึงได้จาก <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=398>
- อัจฉรา จินายน และภัทรา เล็กวิจิตรธาดา. (2553). การส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย. ใน วนิดา คุณรงค์ฤทธิ์ชัย, จริยาวัฒน์ คมพยัคฆ์, ภัทรา เล็กวิจิตรธาดา, อัจฉรา จินายน และกันยา สุวรรณศิริจันทร์ (บรรณาธิการ), *การสร้างเสริมสุขภาพ: แนวคิดหลักการ และการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล* (หน้า 201-211). สมุทรปราการ: คอมเมอริเชี่ยล เวิลด์ มีเดีย.
- อารีวรรณ กลั่นกลิ่น และอาภา ยังประดิษฐ์. (2554). การเคลื่อนไหวออกแรงและการออกกำลังกาย. ใน ศิริพร ชัมภลิจิต และจุฬาลักษณ์ บารมี (บรรณาธิการ), *คู่มือการสอนการสร้างเสริมสุขภาพ ในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต* (หน้า 157-163). ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.
- American College of Sports Medicine [ACSM]. (1995). *ACSM 's guidelines for exercise testing and prescription* (5<sup>th</sup> ed.). Philadelphia PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine [ACSM]. (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (9<sup>th</sup> ed.). Philadelphia PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Arzu, D., Tuzun, E. H., & Eker, L. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(4), 615-620.
- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014). Physical activity and physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44(11), 1589-601.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- Burke, E., & McCarthy, B. (2011). The lifestyle behaviors and exercise beliefs of undergraduate student nurses: A descriptive study. *Health Education*, 111(3), 230-246.
- Chan, J. C. (2014). Psychological determinants of exercise behavior of nursing students. *Contemporary Nurse: A Journal for the Australian Nursing Profession*, 49, 60-67.

- Lemeshow, S., Hosmer Jr, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1992). *Adequacy of sample size in health studies*. Chichester: John Wiley & Son.
- Pender, N. J. (1987). *Health promotion in nursing practice* (2<sup>nd</sup> ed.). Norwalk Connecticut: Appleton and Lange.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3<sup>rd</sup> ed.). Norwalk Connecticut: Appleton and Lange.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2011). *Health promotion in nursing practice* (6<sup>th</sup> ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson.
- Wu, T. Y., & Pender, N. (2002). Determinants of physical activity among Taiwanese adolescents: An application of the health promotion model. *Research in Nursing & Health*, 25(1), 25-36.

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย เอกสารพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ชื่อหัวข้อวิทยานิพนธ์

ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่าย  
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

Factors Predicting Exercise Behavior of Nursing Students in Boromarajonani College of Nursing, the North Eastern  
Region Network

ชื่อนิสิต นางสาวชนพร แยมศรี

รหัสประจำตัวนิสิต 52920017

หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (ภาคพิเศษ)

ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยฯ

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยฯ มีมติเห็นชอบ รับรองจริยธรรมการวิจัย รหัส 05 - 03 - 2559  
โดยได้พิจารณารายละเอียดการวิจัยเรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 อายุ 19 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งหมด ไม่เกิน 218 ราย สถานที่  
เก็บรวบรวมข้อมูลคือ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น และวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

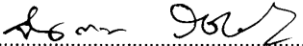
2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย  
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายหรืออันตรายต่อกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

การรับรองจริยธรรมการวิจัยนี้มีกำหนดระยะเวลาหนึ่งปี นับจากวันที่ออกหนังสือฉบับนี้ ถึงวันที่ 3 มีนาคม พ.ศ. 2560

อนึ่ง กรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงหรือเพิ่มเติมใดๆ ของการวิจัยนี้ ขณะอยู่ในช่วงระยะเวลาให้การรับรองจริยธรรมการ  
วิจัย ขอให้ผู้วิจัยส่งรายงานการเปลี่ยนแปลงต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อขอรับรอง (เพิ่มเติม) ก่อน  
ดำเนินการวิจัยด้วย

วันที่ให้การรับรอง 3 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2559

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา วัชรสินธุ์)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



## เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล  
บรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

รหัสจริยธรรมการวิจัย 05-03-2559

ชื่อผู้วิจัย นางสาวธนพร แยมศรี

การวิจัยครั้งนี้ทำขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เนื่องจาก ท่านเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติตรงตามกลุ่มตัวอย่าง หากท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัย โปรดลงนามในใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย โดยขอให้ท่านตอบแบบสอบถามด้วยความสบายใจและตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด จะใช้ระยะเวลาประมาณ 30 - 45 นาที

ประโยชน์ที่จะได้รับในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ผู้บริหาร และอาจารย์ที่รับผิดชอบด้านสุขภาพในวิทยาลัยพยาบาล ได้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยผู้วิจัย ผู้บริหาร และอาจารย์ที่รับผิดชอบด้านสุขภาพในวิทยาลัยพยาบาลสามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้เป็นฐานในการพัฒนาการเรียนรู้ จัดบริการวิชาการทั้งกับนักศึกษา บุคลากรในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และประชาชนทั่วไป เพื่อการวางแผนพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพ ให้บุคคลที่เกี่ยวข้องมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถพัฒนาผลการศึกษา และพัฒนาคนเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อการพัฒนาวิชาชีพและการเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของประเทศชาติสืบไป

การเข้าร่วมการวิจัยของท่านครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ท่านสามารถตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ได้ และถึงแม้ท่านจะยินยอมเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ท่านยังมีสิทธิ์ยกเลิก

การเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลกับผู้วิจัย ซึ่งในการตอบครั้งนี้จะไม่มีถูกหรือผิด และไม่มีผลกระทบใด ๆ ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะถูกเก็บไว้เป็นความลับและไม่มีผลกระทบใด ๆ ที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวท่านและบุคคลที่เกี่ยวข้อง แต่จะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยใช้รหัสเลขที่ของแบบสอบถามเป็นรหัสแทนชื่อ-สกุลของกลุ่มตัวอย่าง และนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ผลการวิจัยครั้งนี้จะนำเสนอในภาพรวม ข้อมูลทั้งหมดจะทำลายหลังจากเผยแพร่ผลงานวิจัย

หากมีข้อมูลเพิ่มเติมทั้งด้านประโยชน์และโทษที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะแจ้งให้ทราบโดยรวดเร็วไม่ปิดบัง

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยในวันทำการรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาที่นางสาวธนพร แยมศรี หมายเลขโทรศัพท์ 092-1743035 หรือที่ ผศ.ดร. ชนัญชิตาคุษฎี ทูลศิริ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก หมายเลขโทรศัพท์ 086-3852835

นางสาวธนพร แยมศรี  
ผู้วิจัย

หากท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านจะสามารถแจ้งให้ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมฯ ทราบได้ที่ เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมฯ ฝ่ายวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทร. 038-102823





## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยทำนายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครื่องถ่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ .....เดือน.....พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึง  
วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความ  
เข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิก  
การเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบ  
ใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจน  
ข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่  
เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามใน  
ใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม  
(.....)

ลงนาม.....พยาน  
(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย  
(.....นางสาวธนพร แยมศรี.....)

ลงนาม.....ผู้ช่วยวิจัย  
(.....)

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

## แบบสอบถาม

### เรื่อง ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช

#### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช เครื่องข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย 7 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถาม การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้นักศึกษาพยาบาล ตอบแบบสัมภาษณ์ ตามที่แนบมานี้ โดยมีต้องระบุ ชื่อ นามสกุล และข้อมูลที่ตอบจะถือเป็นความลับและใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

นางสาวธนพร เข้มศรี

นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล**

**คำชี้แจง** ผู้ตอบแบบสอบถามอ่านคำถามแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ     ( ) 1. ชาย   ( ) 2. หญิง
2. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี.....เดือน
3. ศาสนา   ( ) 1. พุทธ   ( ) 2. อิสลาม   ( ) 3. คริสต์
4. สถานที่ศึกษา
  - ( ) 1. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์
  - ( ) 2. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น
  - ( ) 3. วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม
5. รายได้ที่ได้รับต่อเดือน.....บาท
6. โรคประจำตัว
  - ( ) 1. ไม่มี
  - ( ) 2. มี ระบุโรค.....

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

- 1 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ อย่างยิ่ง
- 2 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ
- 3 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจกับข้อความนั้น ๆ
- 4 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ
- 5 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ อย่างยิ่ง

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง 5	เห็น ด้วย 4	ไม่ แน่ใจ 3	ไม่ เห็น ด้วย 2	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง 1
1. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น					
2. ....					
3. ....					
4. ....					
5. ....					
6. ....					
7. ....					
8. ....					
9. การออกกำลังกายก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา					

### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

- 1 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ อย่างยิ่ง
- 2 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ
- 3 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจกับข้อความนั้น ๆ
- 4 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ
- 5 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ อย่างยิ่ง

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง 5	เห็น ด้วย 4	ไม่ แน่ใจ 3	ไม่เห็น ด้วย 2	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง 1
1. ท่านไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง					
2. .... .....					
3. .... .....					
4. .... .....					
5. .... .....					
6. .... .....					
7. .... .....					
8. ท่านมีสุขภาพไม่ดี จึงไม่ควรออกกำลังกาย					

#### ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

- 1 หมายถึง ท่านมีมั่นใจในความสามารถของตนเองมากที่สุด
- 2 หมายถึง ท่านมีมั่นใจในความสามารถของตนเองมาก
- 3 หมายถึง ท่านมีมั่นใจในความสามารถของตนเองปานกลาง
- 4 หมายถึง ท่านมีมั่นใจในความสามารถของตนเองน้อย
- 5 หมายถึง ท่านมีมั่นใจในความสามารถของตนเองน้อยที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ท่านสามารถกำหนดวัน เวลาและกิจกรรม การ ออกกำลังกายลักษณะต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า					
2. .... .....					
3. .... .....					
4. .... .....					
5. ....					
6. .... .....					
7. .... .....					
8. ....					
9. .... .....					
10. ท่านสามารถออกกำลังกายได้ แม้ว่าเป็นวันหยุด พักผ่อน					

### ส่วนที่ 5 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

มากที่สุด (5) หมายถึง มีการรับรู้ว่าคุณคลั่งกล่าวสนับสนุนท่าน ในการออกกำลังกาย

ระดับมากที่สุด

มาก (4) หมายถึง มีการรับรู้ว่าคุณคลั่งกล่าวสนับสนุนท่าน ในการออกกำลังกายระดับมาก

ปานกลาง (3) หมายถึง มีการรับรู้ว่าคุณคลั่งกล่าวสนับสนุนท่าน ในการออกกำลังกาย

ระดับปานกลาง

น้อย (2) หมายถึง มีการรับรู้ว่าคุณคลั่งกล่าวสนับสนุนท่าน ในการออกกำลังกายระดับน้อย

น้อยที่สุด (1) หมายถึง มีการรับรู้ว่าคุณคลั่งกล่าวสนับสนุนท่าน ในการออกกำลังกาย

ระดับน้อยที่สุด

ข้อความ	กรอบครัว				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
กรอบครัว					
1. ....					
2. ....					
3. .... .....					
4. ....					
5. .... .....					
6. .... .....					
7. .... .....					
8. กรอบครัวพูดคุยหรือแนะนำท่านเกี่ยวกับ เวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย					



ข้อความ	ครอบครัว				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
9. .... .....					
10. .... .....					
11. .... .....					
12. ....					
13. ครอบครัวพูดคุยหรือแนะนำท่านเกี่ยวกับการแต่งกายที่เหมาะสม ในการออกกำลังกาย					

ข้อความ	เพื่อน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
<b>เพื่อน</b>					
1. ....					
2. ....					
3. .... .....					
4. ....					
5. .... .....					
6. .... .....					

ข้อความ	เพื่อน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
7. .... .....					
8. .... .....					
9. .... .....					
10. .... .....					
11. .... .....					
12. ....					
13. เพื่อนพุดคุยหรือแนะนำท่านเกี่ยวกับการแต่งกาย ที่เหมาะสม ในการออกกำลังกาย					

ข้อความ	ครู				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
ครู					
1. ....					
2. ....					
3. .... .....					
4. ....					

ข้อความ	ครู				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
5. .... .....					
6. .... .....					
7. .... .....					
8. .... .....					
9. .... .....					
10. .... .....					
11. .... .....					
12. ....					
13. ครูพูดคุยหรือแนะนำท่านเกี่ยวกับการแต่งกายที่เหมาะสม ในการออกกำลังกาย					

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

- 1 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ อย่างยิ่ง
- 2 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ
- 3 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจกับข้อความนั้น ๆ
- 4 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ
- 5 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ อย่างยิ่ง

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง 5	เห็น ด้วย 4	ไม่ แน่ใจ 3	ไม่ เห็น ด้วย 2	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง 1
1. ....					
2. ....					
3. ....					
4. ....					
5. .... .....					
6. .... .....					
7. ....					
8. .... .....					
9. ....					
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาด					

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

ปฏิบัติเป็นประจำ (3) หมายถึง ท่านปฏิบัติพฤติกรรมตามข้อความนั้น ๆ 4-5 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (2) หมายถึง ท่านปฏิบัติพฤติกรรมตามข้อความนั้น ๆ 1-3 วันต่อสัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติ (1) หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมตามข้อความนั้น ๆ เลย

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็น ประจำ 3	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง 2	ไม่เคย ปฏิบัติ 1
1. ท่านมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน			
2. ....			
3. ....			
4. ....			
5. ....			
6. .... .....			
7. .... .....			
8. .... .....			
9. .... .....			
10. ท่านออกกำลังกายหลายรูปแบบเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย			

ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

ที่ ศธ ๖๖๐๗/ ๐๔๖๒



คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๔ มีนาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย  
๒. รายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ

ด้วย นางสาวนพร แยมศรี รหัสประจำตัว ๕๒๙๒๐๐๑๗ นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติเค้าโครงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนัญชิตาคุณฤๅ ทูลศิริ เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ คณะฯ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านอำนวยความสะดวกให้นิสิตเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๒ จำนวน ๑๑๒ ราย ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น ระหว่างวันที่ ๗ - ๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

งานบริการการศึกษา (บัณฑิตศึกษา)

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๘๓๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๔๗๖

ผู้วิจัย ๐๙๒-๑๗๔๓๐๓๕

ที่ ศธ ๖๖๐๗/ ๐๕๖๓

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๔ มีนาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย  
๒. รายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ

ด้วย นางสาวธนพร แยมศรี รหัสประจำตัว ๕๒๙๒๐๐๑๗ นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติเค้าโครงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่าย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนัญชิตาคุณฤทิ์ ทูลศิริ เป็นประธานกรรมการควบคุม วิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ คณะฯ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านอำนวยความสะดวกให้นิสิตเก็บรวบรวมข้อมูลจาก กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๒ จำนวน ๑๐๖ ราย ณ วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ระหว่างวันที่ ๗ - ๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)  
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

งานบริการการศึกษา (บัณฑิตศึกษา)

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๘๓๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๔๗๖

ผู้วิจัย ๐๙๒-๑๗๔๓๐๓๕



ภาคผนวก ง  
ตารางผลการวิจัยเพิ่มเติม

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย  
จำแนกตามรายชื่อ ( $n = 214$ )

ข้อความ	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับ
การออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค	4.50	.64	สูง
การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ป้องกันโรคหัวใจและความดันโลหิตสูงได้	4.47	.56	สูง
การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยกระตุ้นการทำงานของปอดได้	4.45	.64	สูง
การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียดได้	4.38	.61	สูง
การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ	4.37	.68	สูง
การออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้ทำงานได้นานกว่าและเหนื่อยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย	4.32	.72	สูง
การออกกำลังกายช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น	4.31	.65	สูง
การออกกำลังกายจะช่วยชะลอความแก่	4.23	.71	สูง
การออกกำลังกายก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	3.86	.77	สูง

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย  
จำแนกตามรายชื่อ ( $n = 214$ )

ข้อความ	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับ
มีสุขภาพไม่ดี จึงไม่ออกกำลังกาย	4.25	.83	สูง
เล่นกีฬาไม่เป็น จึงทำให้ไม่อยากออกกำลังกาย	3.85	1.13	สูง
ไม่ออกกำลังกาย เพราะไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย	3.63	1.02	ปานกลาง
ไม่ออกกำลังกาย เพราะไม่มีเพื่อน	3.44	1.17	ปานกลาง
ไม่มีผู้สอนหรือแนะนำในการออกกำลังกาย	3.38	1.18	ปานกลาง
ไม่ออกกำลังกายได้ เพราะไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	3.35	1.07	ปานกลาง
ไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	3.23	.82	ปานกลาง
ไม่ออกกำลังกายได้ เพราะไม่มีเวลา	2.81	1.06	ปานกลาง

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง  
จำแนกตามรายชื่อ ( $n = 214$ )

ข้อความ	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับ
การสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ ภาวะสุขภาพ และอายุ	3.71	.85	มาก
การสามารถออกกำลังกายได้ แม้ว่าเป็นวันหยุดพักผ่อน	3.71	.95	มาก
การสามารถออกกำลังกายได้ แม้ว่ามีผู้อื่นมาใช้สถานที่ ออกกำลังกาย	3.67	.92	มาก
การสามารถออกกำลังกายได้ลำพังคนเดียว	3.54	1.04	มาก
การสามารถออกกำลังกายได้ แม้ว่าจะรู้สึกเศร้า ไม่สบายใจ	3.12	1.06	ปานกลาง
การสามารถกำหนดวัน เวลาและกิจกรรม การออกกำลังกาย ลักษณะต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า	2.99	.89	ปานกลาง
การสามารถปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายที่วางไว้	2.82	.73	ปานกลาง
การสามารถออกกำลังกายได้ แม้ว่าท่านรู้สึกเหนื่อยจากการเรียน	2.68	1.00	ปานกลาง
การสามารถออกกำลังกายได้ ถึงแม้อยู่ในช่วงสอบ	2.54	1.00	ปานกลาง
การสามารถจัดสรรเวลาในการออกกำลังกายได้ ถึงแม้ต้องขึ้น เวรป่วยเวรตึก	2.40	.82	น้อย

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน  
ครู จำแนกตามรายข้อ ( $n = 214$ )

ข้อความ	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับ
<b>ครอบครัว</b>			
ครอบครัวกระตุ้นให้ออกกำลังกาย	3.29	.94	ปานกลาง
ครอบครัวให้ความสนใจขณะที่ออกกำลังกาย	3.13	1.04	ปานกลาง
ครอบครัวให้คำชมเชยเมื่อออกกำลังกาย	3.12	.95	ปานกลาง
ครอบครัวพูดคุยเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย	2.96	1.08	ปานกลาง
ครอบครัวพูดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับการแต่งกายที่เหมาะสม ในการออกกำลังกาย	2.95	1.07	ปานกลาง
ครอบครัวช่วยเหลือค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.86	.99	ปานกลาง
ครอบครัวพูดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับ เวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย	2.86	1.09	ปานกลาง
ครอบครัวพูดคุยหรือแนะนำเมื่อมีปัญหาที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.84	1.03	ปานกลาง
ครอบครัวพูดคุยหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด	2.81	1.07	ปานกลาง
ครอบครัวพูดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย	2.77	1.04	ปานกลาง
ครอบครัวพูดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น	2.67	1.00	ปานกลาง
ควรหยุดการออกกำลังกาย			
ครอบครัวซักถามความรู้สึกละหว่างการออกกำลังกาย	2.67	.99	ปานกลาง
ครอบครัวเข้าร่วมการออกกำลังกายด้วย	2.44	.94	น้อย
<b>เพื่อน</b>			
เพื่อนพูดคุยเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย	3.72	.87	มาก
เพื่อนเข้าร่วมการออกกำลังกายด้วย	3.59	.90	มาก
เพื่อนพูดคุยหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด	3.59	.90	มาก
เพื่อนพูดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย	3.57	.84	มาก

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อความ	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับ
เพื่อนพูดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับเวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย	3.55	.87	มาก
เพื่อนกระตุ้นให้ออกกำลังกาย	3.51	.95	มาก
เพื่อนให้ความสนใจขณะออกกำลังกาย	3.43	.92	ปานกลาง
เพื่อนพูดคุยหรือแนะนำเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.36	.94	ปานกลาง
เพื่อนซักถามความรู้สึกร่างกายหลังการออกกำลังกาย	3.27	.97	ปานกลาง
เพื่อนให้คำชมเชยเมื่อออกกำลังกาย	3.26	.89	ปานกลาง
เพื่อนพูดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น ควรหยุดการออกกำลังกาย	3.17	.97	ปานกลาง
เพื่อนพูดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับการแต่งกายที่เหมาะสม ในการออกกำลังกาย	3.13	1.00	ปานกลาง
เพื่อนช่วยเหลือค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	1.96	1.03	น้อย
<b>ครู</b>			
ครูพูดคุยเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย	3.74	.95	มาก
ครูกระตุ้นให้ออกกำลังกาย	3.73	.91	มาก
ครูพูดคุยหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด	3.53	.99	มาก
ครูพูดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับเวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย	3.43	.95	ปานกลาง
ครูพูดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับอาการผิดปกติ ที่อาจเกิดขึ้น ควรหยุดการออกกำลังกาย	3.42	1.01	ปานกลาง
ครูพูดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย	3.36	1.00	ปานกลาง
ครูให้คำชมเชยเมื่อออกกำลังกาย	3.34	.95	ปานกลาง
ครูพูดคุยหรือแนะนำเกี่ยวกับการแต่งกายที่เหมาะสม ในการออกกำลังกาย	3.20	1.08	ปานกลาง

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อความ	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับ
ครูพูดคุยหรือแนะนำ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.13	1.01	ปานกลาง
ครูให้ความสนใจขณะที่ออกกำลังกาย	3.13	1.05	ปานกลาง
ครูซักถามความรู้สึกภายหลังการออกกำลังกาย	3.03	1.04	ปานกลาง
ครูช่วยเหลือค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.41	1.09	น้อย
ครูเข้าร่วมการออกกำลังกายด้วย	2.28	1.02	น้อย

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับของอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม  
จำแนกตามรายชื่อ ( $n = 214$ )

ข้อความ	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับ
สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาด	4.21	.81	สูง
มีสถานที่เพื่อให้ออกกำลังกายกลางแจ้ง	4.09	.72	สูง
มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ไว้ให้บริการ	4.09	.90	สูง
มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ	4.02	.91	สูง
มีสถานที่เพื่อให้ออกกำลังกายในร่ม	3.95	.87	สูง
มีอุปกรณ์ตรวจสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนัก	3.92	.93	สูง
มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	3.86	.90	สูง
มีห้องอาบน้ำ ห้องส้วม สำหรับผู้ออกกำลังกาย	3.61	.89	ปานกลาง
มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของ สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	3.60	.99	ปานกลาง
มีการจัดห้องพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	3.20	.92	ปานกลาง