



ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครื่องเขยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*

ชนพร แยมศรี พย.ม.**

ชนัญชิตาบุษฎี ทูลศิริ ปร.ด.***

ยุวดี ลีลีคนาวีระ วท.ด.***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครื่องเขยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม จำนวน 214 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคลจากครอบครัว เพื่อน ครู อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา และสถิติสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.28$, $SD = .25$) และปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ($\beta = .391$) และอิทธิพลระหว่างบุคคลจากครอบครัว เพื่อน ครู ($\beta = .128$) โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 19.6 ($R^2 = .196$, $p < .001$) จากผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะว่า พยาบาลและบุคลากรสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องในสถาบันการศึกษาพยาบาลควรนำผลวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรม/ โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในนักศึกษาพยาบาล โดยเน้นเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง และอิทธิพลระหว่างบุคคลจากครอบครัว เพื่อน ครู

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาพยาบาล การรับรู้ความสามารถของตน อิทธิพลระหว่างบุคคล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี

*วิทยานิพนธ์ หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**นิสิตพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



Factors Predicting Exercise Behaviors among Nursing Students in Boromarajonani College of Nursing, The North Eastern Region Network*

Thanaporn Yamsri M.N.S.**

Chanandchidadussadee Toonsiri PhD***

Yuwadee Leelukkanaveera PhD***

Abstract

The purpose of this research was to identify factors predicting exercise behaviors among nursing students. A cluster random sampling method was used to recruit a sample of 214 nursing students in Boromarajonani College of Nursing, the north eastern region. Research instruments included a personal data record form, perceived benefits, perceived barriers, perceived self-efficacy, interpersonal influences (family, friend, and teacher), environmental influences, and exercise behaviors questionnaires. Data were analyzed using descriptive statistics and stepwise multiple regression analysis.

Results revealed that the sample had mean scores of exercise behaviors at moderate level ($M = 2.28$, $SD = .25$). Significant predictors of exercise behaviors were perceived barrier ($\beta = .391$) and interpersonal influences ($\beta = .128$). The model explained 19.6 % of variance.

These findings suggest that nurses and health care providers in nursing college could apply this study's results to develop activities/ programs to promote exercise behaviors among nursing students. The program should focus on perceived barriers and interpersonal influences from family, friend, and teacher.

Keywords: exercise behaviors, nursing students, perceived self-efficacy, interpersonal influences, Boromarajonani College of Nursing

*Thesis of Master of Nursing Science Program in Community Health Nurse Practitioner, Faculty of Nursing, Burapha University

**Student of Master of Nursing Science, Faculty of Nursing, Burapha University

***Assistant Professor, Faculty of Nursing, Burapha University

Corresponding author: stoonsiri@hotmail.com



บทนำ

จากกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกในปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิต ทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอนามัย กระทรวงสาธารณสุขจึงได้กำหนดยุทธศาสตร์ของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) ในการสร้างระบบภูมิคุ้มกันเพื่อลดผลกระทบจากโรค การควบคุมปัจจัยเสี่ยงและผลกระทบด้านสุขภาพ มุ่งลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคและส่งเสริมพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ และลดอัตราการเกิดโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม โดยได้กำหนดนโยบายในแผนปฏิบัติการ 4 ปี พ.ศ. 2556 – 2559 นโยบายที่ 4 นโยบายสังคมและคุณภาพชีวิตข้อ 4.3.3 ว่า “ประชาชนมีสุขภาพอนามัยดี มีพฤติกรรมสุขภาพเหมาะสม สามารถควบคุมและลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง”² และในแผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (ด้านสาธารณสุข)³ เป้าหมายที่ 1 ประชาชนสุขภาพดี ระบุตัวชี้วัดการส่งเสริมสุขภาพของคนไทย เป็นร้อยละของประชาชนที่มีสุขภาพดี แต่จากรายงานของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์⁴ พบว่า ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญปัญหาากลุ่มโรคติดต่อไม่เรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานและภาวะความดันโลหิตสูง ทั้งนี้มีสาเหตุจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตที่ไม่เหมาะสม สืบเนื่องมาจากอิทธิพลกระแสโลกาภิวัตน์ ระบบทุนนิยม ความเจริญทางเศรษฐกิจเทคโนโลยีและสังคม เช่น ขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วน หวานมันเค็ม บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ความเครียดเรื้อรัง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ เป็นต้น

พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพอย่างหนึ่งที่มีประโยชน์ เพราะการออกกำลังกายทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น มีผลดีต่อการทำงานของปอดและหัวใจ ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบต่อมไร้ท่อและการเผาผลาญพลังงาน ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ช่วยป้องกันการเกิดโรคที่สามารถป้องกันได้ จากการสำรวจสถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของคนไทยโดยกรมอนามัยพบว่า ประชากรไทยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 20 มีกิจกรรมทางกายต่ำ และหากพิจารณาเฉพาะการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที ร้อยละ 22-24 และมี

เพียงร้อยละ 10 เท่านั้น ที่ออกกำลังกายเพียงพอ ต่อการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคนไทยให้หันมาใส่ใจการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นเรื่องสำคัญ⁴

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เป็นสถาบันผลิตนักศึกษาพยาบาล เพื่อเป็นบุคลากรที่เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ เป็นบุคลากรกลุ่มหนึ่งที่มีบทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนและผู้ป่วยเพื่อให้มีสุขภาพดี การที่นักศึกษาพยาบาลมีสุขภาพดี จะทำให้มีผลต่อกำลังในการทำบทบาทหน้าที่ของผู้นำในการสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม และหากนักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ที่มีร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์ ย่อมมีพลังที่จะทุ่มเทกับการศึกษาอย่างเต็มที่ ในทางกลับกัน หากนักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย และไม่อาจเป็นแบบอย่างบุคลากรด้านสุขภาพแก่ประชาชนได้ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ต้องเริ่มปลูกฝังตั้งแต่วัยเยาว์ จะทำให้บุคคลปฏิบัติตนเป็นกิจวัตรประจำวัน ที่ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ แต่จากการศึกษาของ สรัลย์ พลอินทร์, 2542 อ่างในลัดดาวัลย์ ไวยสุระสิงห์และคณะ⁵ พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำ (ร้อยละ 41.8) จึงเป็นที่น่าสนใจต่อการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

จากการทบทวนวรรณกรรมที่มีอยู่ มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การศึกษาของกาญจนา ภิญญ้อยิ่ง⁶ พบว่า ปัจจัยทางชีวสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ และผลการศึกษาของสุภาภรณ์ วรอรุณ⁷ พบว่า ประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย อายุ ระดับชั้นปี ค่าดัชนีมวลกาย อธิบายการผันแปรของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยเครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ได้เพียงร้อยละ 3.9 เมื่อพิจารณาแบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์และคณะ⁸ นำเสนอว่า มีปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคล ประกอบด้วย 2 โมโนทัศน์หลัก คือ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factors) ได้แก่ ปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยทางจิตวิทยา และปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม 2) ปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม (Behavior-specific cognitions and affect)



ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์ ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคลและอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาการเรียนรู้อ การจัดบริการวิชาการทั้งกับนักศึกษาและบุคลากรในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีวิชัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และประชาชนทั่วไป เพื่อวางแผนพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถพัฒนาตนเองแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย เพื่อการพัฒนาวิชาชีพและการเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของประเทศชาติสืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีวิชัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

2. เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายของปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีวิชัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษารายงานทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีศรีวิชัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยประยุกต์กรอบแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ และคณะ⁸ ที่มีแนวคิดว่าการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติจนเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน เกิดจากแรงจูงใจที่ต้องการยกระดับและเพิ่มพูนความสามารถในการดูแลสุขภาพของบุคคลให้มีสุขภาพดี

โดยเชื่อว่ามีปัจจัยหลายปัจจัยที่เป็นแรงจูงใจที่สำคัญ ส่งผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลทุกวัย การศึกษาครั้งนี้จึงได้คัดสรรปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม (Behavior specific cognitions and effect) ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นวิจัยเชิงทำนาย (Predictive research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรีทั้งชายและหญิง หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลศรีวิชัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและสามารถเข้าร่วมตอบแบบสอบถามได้ในวันที่เก็บรวบรวมข้อมูล เหตุผลที่เลือกเพราะเป็นชั้นปีที่ได้ผ่านการปรับตัวมาแล้ว และเป็นช่วงที่กำลังศึกษาภาคทฤษฎี จึงพักอยู่ในวิทยาลัย

กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณจากสูตรของแลมโซและคณะ⁹ 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

σ^2 = ความแปรปรวนคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เท่ากับ 0.123¹⁰

d = ผลต่างของค่าเฉลี่ยที่คาดว่าจะแตกต่างจากที่ ทบทวนวรรณกรรมหรือความคาดเคลื่อนที่ยอมรับได้เท่ากับ .05

จากการแทนค่าในสูตร ได้กลุ่มตัวอย่าง 189.01 คน แต่เพื่อป้องกันความไม่สมบูรณ์ของข้อมูล จึงคำนวณเพิ่มอีก ร้อยละ 10 ได้เพิ่มอีก 19 คน จึงเป็นจำนวน 208 คน แล้วสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) จาก



วิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 6 แห่ง ได้ตัวแทนจำนวน 2 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น มีนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน และวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม มีนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 102 คนรวมทั้งสิ้น 214 คน เกินจากที่คำนวณเล็กน้อย จึงใช้จำนวนนี้เป็นขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content valid) แล้วได้ทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาพยาบาลจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับประชากรที่ศึกษามากที่สุด และไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 30 คนหลังจากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach, s alpha coefficient) โดยแบบสอบถามมีส่วนประกอบ ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา สถานที่ศึกษา รายได้ที่ได้รับต่อเดือน โรคประจำตัว

2. แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเกี่ยวกับความเชื่อหรือการรับรู้ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อร่างกาย จิตใจ และด้านสติปัญญา ของ สมนึก แก้ววิไล¹⁰ มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .81 ข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ 1-5 คะแนน คะแนนมาก หมายถึง มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมาก

3. แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายเกี่ยวกับความเชื่อหรือการรับรู้สิ่งที่กีดขวาง อุปสรรค หรือสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ได้แก่ ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย ไม่มีผู้สอน ไม่มีเวลา ของ สมนึก แก้ววิไล¹⁰ มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .89 ข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ 1-5 คะแนน คะแนนมาก หมายถึง มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมาก

4. แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการพิจารณาตัดสินใจด้านความสามารถของตนว่ามีความสามารถพอที่จะกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประกอบด้วย การแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกาย ความสามารถในการเลือก

กิจกรรมการออกกำลังกาย การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ การออกกำลังกายคนเดียวโดยไม่เลือกสถานที่ ประเมินโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อการออกกำลังกาย ของ สุภาภรณ์วรอรุณ⁷ มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .82 ข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating scale) ระดับ 5 1-5 คะแนน คะแนนมาก หมายถึง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองมาก

5. แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคลเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการกระทำหรือสิ่งต่าง ๆ ที่นักศึกษาพยาบาลได้รับสนับสนุนจากบุคคลที่อยู่รอบข้างหรือบุคคลใกล้เคียง ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู ได้แก่ การกระตุ้น การให้คำชมเชย การพูดคุย คำแนะนำ การช่วยเหลือด้านค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประเมินโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย ของ สุภาภรณ์วรอรุณ⁷ มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .95 ข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating scale) ระดับ 5 1-5 คะแนน คะแนนมาก หมายถึง มีอิทธิพลระหว่างบุคคลมาก

6. แบบสอบถามอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยสิ่งแวดล้อม หรือสถานการณ์สำคัญที่จะช่วยเพิ่มทางเลือก หรือโอกาสในการที่จะกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลได้ง่ายขึ้น ได้แก่ พื้นที่ สถานที่ออกกำลังกาย ห้องน้ำ อุปกรณ์กีฬา อุปกรณ์ตรวจสอบร่างกาย ประเมินโดยใช้แบบสอบถามอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย ของ สมนึก แก้ววิไล¹⁰ มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .90 ข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating scale) ระดับ 5 1-5 คะแนน คะแนนมาก หมายถึง มีอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม มาก

7. แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหรือการทำกิจกรรมด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม ระยะเวลา ความถี่ในการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกาย การสังเกตตนเองขณะออกกำลังกาย ประเมินโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของ สมนึก แก้ววิไล¹⁰ มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .94 ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale)³ ระดับ 1-3 คะแนน การแปลผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการ



ออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี คะแนนเฉลี่ย 1.67-2.33 หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.66 หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่ดี

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เสนอต่อผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครื่องราชภัฏตะวันออกเฉยงเหนือ สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

2. อบรมผู้ช่วยนักวิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 3 คนได้แก่ อาจารย์พยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลที่ทำการศึกษา

3. ติดต่อประสานเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนัดหมายกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยที่ทำการศึกษา โดยขอความร่วมมือในกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามประมาณ 30-45 นาที และให้กลุ่มตัวอย่างอ่านเอกสารการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง และลงนามในเอกสารดังกล่าว พร้อมทั้งชี้แจงวิธีการตอบแบบสอบถาม

4. ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูลในแบบสอบถามที่ได้รับคืน และกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง

5. รวบรวมข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยแนะนำตัวเองกับกลุ่มตัวอย่าง ในวันที่เก็บรวบรวมข้อมูลชี้แจงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการวิจัย ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างทราบ การยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับความสมัครใจ เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมในการทำวิจัย ได้ให้

ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย แบบสอบถามไม่มีการระบุชื่อ-นามสกุลของกลุ่มตัวอย่าง และเมื่อตอบเสร็จเรียบร้อยแล้วจะถูกเก็บมิดชิดในซองกระดาษ ข้อมูลที่ได้ถือเป็นความลับ มีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่จะได้อ่านและรับทราบข้อมูล การนำเสนอผลการวิจัยทำในภาพรวม การทำลายข้อมูลกระทำภายหลังจากผลการวิจัยเผยแพร่และตีพิมพ์แล้ว

การวิเคราะห์ข้อมูล กำหนดความ วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติพรรณนา หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และวิเคราะห์อำนาจการทำนายของปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้สถิติสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 90.2) เพศชาย (ร้อยละ 9.8) มีอายุเฉลี่ย 20.64 ปี (SD = 1.02) โดยมีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี (ร้อยละ 49.1) มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 21 ปี (ร้อยละ 50.9) ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 100) เป็นนักศึกษาพยาบาลจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีขอนแก่น (ร้อยละ 52.3) และวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม (ร้อยละ 47.7) ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท (ร้อยละ 70.6) โดยมีรายได้เฉลี่ย ต่อเดือน 5,036.91 บาท (SD = 1,289.06) ทั้งหมดไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 100)

2. ระดับของปัจจัยที่ศึกษาของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม มีระดับค่าคะแนนสูงกว่าปัจจัยอื่น (ตารางที่ 1)



ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยที่ศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง (n=214)

ปัจจัยที่ศึกษา	M	SD	ระดับ
1. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	4.31	.41	สูง
2. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	2.50	.67	ปานกลาง
3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง	3.12	.58	ปานกลาง
4. อิทธิพลระหว่างบุคคล	3.13	.57	ปานกลาง
5. อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม	3.90	.56	สูง

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง (M = 2.28, SD = 0.25) (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมและรายชื่อ (n = 214)

ข้อความ	M	SD	ระดับ
เลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพของตนเอง	2.69	.51	สูง
ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออก	2.65	.50	สูง
ออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที	2.41	.54	สูง
หยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกาย	2.38	.61	สูง
ออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน	2.27	.61	ปานกลาง
ออกกำลังกายเมื่อมีจุดประสงค์บางอย่างเท่านั้นเช่น ต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม	2.21	.63	ปานกลาง
อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	2.20	.61	ปานกลาง
ออกกำลังกายหลายรูปแบบเพื่อไม่ให้ความเบื่อหน่าย	2.14	.73	ปานกลาง
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน	2.03	.72	ปานกลาง
นำวิธีการออกกำลังกายจากโทรทัศน์ไปใช้ออกกำลังกาย	1.85	.77	ปานกลาง
โดยภาพรวม	2.28	.25	ปานกลาง

4. การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Step-wise multiple regression analysis) เพื่อหาปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าตัวแปรทำนายมีระดับการวัดเป็นช่วงมาตรา (Interval

scale) มีการแจกแจงแบบปกติเป็นอิสระต่อกันมีคุณสมบัติเป็นHomoscedasticityไม่มี Outliers ไม่มี Autocorrelation (ค่า Durbin-Watson =1.99) เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายทั้งหมด ไม่มีคู่ใดที่มีความสัมพันธ์กันเองสูงเกิน .85 (ไม่มี Multicollinearity) (ตารางที่ 3)



ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง (n = 214)

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

* p < .05, ** p < .01

โดยที่ x1 คือ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย x2 คือ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย x3 คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง x4 คือ อิทธิพลระหว่างบุคคล x5 คือ อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม y คือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

5. ปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ($\beta = .391$) และอิทธิพลระหว่างบุคคล ($\beta = .128$) โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 19.6 ($R^2 = .196$, $p < .001$) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง (n = 214)

ตัวแปร	R ²	b	SE(b)	Beta	t	p
การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง	.181	.171	.028	.391	6.092	< .001
อิทธิพลระหว่างบุคคล	.196	.014	.007	.128	1.989	.048
ค่าคงที่ = 15.743			4.845		14.673	< .001

$R^2 = .196$, $F(2,211) = 25.759$, $p < .001$

ปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และอิทธิพลระหว่างบุคคลโดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 19.6 ($R^2 = .196$, $p < .001$) ตัวแปรทำนายตัวแรกที่ถูกคัดเลือกเข้ามาในสมการคือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 18.1 ($R^2 = .181$, $p < .001$) ตัวแปรทำนายตัวที่สองที่ถูกคัดเลือกเพิ่มเข้ามาในสมการคือ อิทธิพลระหว่างบุคคลโดยสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มเป็นร้อยละ 19.6

($R^2 = .196$, $p < .05$) สำหรับตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ($\beta = -.391$) ตัวแปรตัวที่สองที่มีอิทธิพลในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ อิทธิพลระหว่างบุคคล ($\beta = .128$) ซึ่งสามารถสร้างสมการถดถอย ในรูปสมการคะแนนดิบ ได้ดังนี้

พฤติกรรมการออกกำลังกาย = 15.743 + .171 (การรับรู้ความสามารถของตนเอง) + .014 (อิทธิพลระหว่างบุคคล)



การอภิปรายผล

ผลการศึกษานี้สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.28, SD = .25$) ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นต่อวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ ลักษณะการเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นการเรียนที่ต้องใช้เวลาในการศึกษาค้นคว้า และมีกิจกรรมเสริมหลักสูตรอื่น ๆ โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลจะต้องเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ทำให้รู้สึกอ่อนล้า และเมื่อมีเวลาว่างมักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการพูดคุยกัน ดูโทรทัศน์ หรือเล่นอินเทอร์เน็ต หรือทำกิจกรรมอื่น จึงทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล¹⁰ ที่พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีระดับปานกลาง และการศึกษาของ พัชรินทร์ บุญรินทร์และคณะ¹¹พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลสถาบันภาครัฐ และภาคเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. ปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างได้ มีดังนี้

2.1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างได้ นั่นคือ ถ้านักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองดี ก็จะทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีไปด้วย ซึ่ง เพนเดอร์และคณะ⁹ ได้กล่าวไว้ว่า ความสามารถของตนเองเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยตรงและมีอิทธิพลโดยอ้อมต่อการรับรู้อุปสรรคและความตั้งใจในการวางแผนกระทำพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาพยาบาลเป็นบุคลากรสาธารณสุขที่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในระดับหนึ่ง จึงทำให้รู้ถึงวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ อีกทั้งมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้ โดยเฉพาะพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาภรณ์วรอรุณ⁷ พบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย สามารถทำนายการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยเครือข่ายภาคกลาง 2 ได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและการศึกษาของ สุจิตา พุฒทอง¹² ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถทำนายพฤติกรรมสุขภาพของวัยผู้ใหญ่

ตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งการศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล¹⁰ พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีการรับรู้ความสามารถของตนในการออกกำลังกายในระดับสูง และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้จากการศึกษาของ วุและเพนเดอร์¹³ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายของวัยรุ่นชายได้หวั่นเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการทำนายพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย และการศึกษาของบาบิค และคณะ¹⁴ ที่ได้ทำทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายและการรับรู้ภาพลักษณ์ในกลุ่มเยาวชน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์อย่างมากที่สุดกับการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งจากการศึกษาของ ซาน¹⁵ พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยโปลีเทคนิคฮ่องกง เป็นปัจจัยอิสระต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และสามารถเป็นปัจจัยหนึ่งที่ใช้ร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลได้

2.2 อิทธิพลระหว่างบุคคลสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ถ้ามีอิทธิพลระหว่างบุคคลมากจะทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากด้วย ซึ่ง เพนเดอร์ และคณะ⁹ อธิบายว่า อิทธิพลระหว่างบุคคล เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อ หรือทัศนคติของผู้อื่น อาจจะตรงหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ แหล่งข้อมูลเบื้องต้นมาจาก ครอบครัว กลุ่มเพื่อน บุคลากรทางการแพทย์ รวมถึงบรรทัดฐานของสังคม ซึ่งเป็นความคาดหวังของบุคคลอื่นต่อการปฏิบัติพฤติกรรม อิทธิพลระหว่างบุคคลจะเป็นตัวสนับสนุนให้บุคคลคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับและการมีแบบอย่างจากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลได้เห็นรูปแบบของการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งมีความสำคัญต่อการสร้างยุทธวิธีของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุจิตา พุฒทอง¹² ที่ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมสุขภาพของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่า อิทธิพลของครอบครัว มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .50, p < .05$) การศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล¹⁰ พบว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลเป็นความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออก



กำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเป็นปัจจัยร่วมในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 23.40 รวมทั้งการศึกษาของ อนงค์ลักษณ์ วงศ์ตรี¹⁶ ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลในด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเป็นตัวแปรที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาได้ร้อยละ 24.6 ผลการศึกษาจึงสอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่นต่อวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ที่ปัจจัยด้านอิทธิพลระหว่างบุคคลได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และครู มีความสำคัญต่อการสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี จึงควรนำปัจจัยนี้มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาพยาบาล

ข้อเสนอแนะ

สถาบันการศึกษาทางการพยาบาลที่เกี่ยวข้อง สามารถนำปัจจัยที่พบว่าสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาพยาบาล ไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการดำเนินงานโครงการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยเน้นกิจกรรมที่พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การให้ความสำคัญของอิทธิพลระหว่างบุคคลได้แก่ บุคคลในครอบครัว เพื่อนและครู เข้ามามีส่วนร่วม รวมทั้งส่งเสริมให้มีการทำกิจกรรมที่สนับสนุนการออกกำลังกาย เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำ สามารถพัฒนาจนกลายเป็นการปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรประจำวัน นำไปสู่การเป็นตัวอย่างของผู้นำด้านสุขภาพแก่ประชาชน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษา และกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่เข้าร่วมการวิจัยทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จ บรรลุตามวัตถุประสงค์

References

1. Bureau of Policy and Strategy, Ministry of Public Health. National strategic frame work of health promotion and prevention 2011-2015. Bangkok: Samchareounpanit; 2011.
2. Bureau of Policy and Strategy, Ministry of Public Health. Objective plan for 4 years 2013-2016. Nonthaburi: Division of Policy and Strategy Development, Bureau of Policy and Strategy, Ministry of Public Health; 2012.
3. Bureau of Policy and Strategy, Ministry of Public Health. 20-year National Strategic Plan (Public Health) (online); 2016. (Accessed on Sep 19, 2016). Available from : www.bcnr.ac.th/article/st20.pdf
4. Thai Health Promotion Foundation. The situation of NCDs: To concern for Thai people risk of illness because less of exercise in 2014. (database on the Internet). 2015 (cited 2015 Jan 4). Available from: <http://www.thaihealth.or.th/microsite/content/5/ncds/181/26637-A2.html>
5. Vaisurasingha L, Photong C, Voraroon S, Mahaporm T. The effect of empowering exercise model for nursing Student Boromarajonani College of Nursing, Suphanburi of Their Exercising. Journal of Nursing and Education 2008; 1(2): 70-71.
6. Phinyoying K. Factors affecting health promoting behaviors of nursing students in Kaukarun College of Nursing. Master's thesis (Health Education), Department of Physical Education, Kasetsart University Thailand; 2006.
7. Voraroon S. Factors influencing exercise of students in nursing colleges under the central region networkII, Praboromarajchanok Institute. Master's thesis (Community Nursing), Faculty of Nursing, Burapha University; 2007.
8. Pender N J, Murdaugh C L, Parsons M A. Health promotion in nursing practice. 6rd ed. Upper Saddle River: New Jersey: Pearson; 2011.



9. Lemeshow S, Hosmer Jr DW, Klar JL, Wang SK. Adequacy of sample size in health studies. Chichester: John Wiley & Son; 1992.
10. Keawvilai S. The predictive factors on exercises of undergraduate students were also explored. Bangkok: Rajamangala University of Technology PhraNakorn, Thailand; 2009.
11. Boonrin P, Choeychom S, Nantsupawat W. Predictive factors on exercise behaviors of nursing students. *Journal of Nursing and Health Care* 2015; 33(2): 176-186.
12. Putthong S. Predictive factors to health promoting behaviors of young adults. Master's thesis (Nursing Science), Faculty of Nursing, Chulalongkorn University; 2008.
13. Wu Tu, Pender N. Determinants of physical activity among Taiwanese adolescents: An application of the health promotion model. *Research in Nursing & Health* 2002; 25(1): 25-36.
14. Babic MJ, Morgan PJ, Plotnikoff RC, Lonsdale C, White RL, Lubans DR. Physical activity and Physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine* 2014; 44(11): 1589-601.
15. Chan JC. Psychological determinants of exercise behavior of nursing students. *Contemporary Nurse. A Journal for the Australian Nursing Profession* 2014; 49(Dec): 60-67.
16. Vongtree A. Factors affecting an exercise behavior of nursing students of Boromarajonani College of Nursing Sapsitthiprasong in Ubon Ratchatani Province. Master's thesis (Public Health), Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University; 2008.