

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จิรวรรณ อินค่อม¹ ศิริลักษณ์ จีบุญมี² อารีรัตน์ วาปีทะ³ สรสนันท์ ระวิงทอง³ เมธาวิ กระจับเงิน³ พัสตราภรณ์ จิตรช่อม³

¹สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

²พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล

³พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยจำแนกตามเพศ และดัชนีมวลกาย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการออกกำลังกาย ความเครียด การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้สมรรถนะของตนเองกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล เป็นงานวิจัยภาคตัดขวาง (Cross sectional study) กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2559 จำนวน 247 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างมีระบบ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งผ่านการทดสอบคุณภาพ ใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย Independent T-test, One-way ANOVA, Pearson correlation ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง (80.57%) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตชายและหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่นิสิตที่มีดัชนีมวลกายแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เจตคติต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ปัจจัยด้านความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบ การสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้สมรรถนะของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยเสนอแนะว่า การลดความเครียดที่เกิดขึ้นโดยการสร้างเสริมบรรยากาศและสนับสนุนสถานที่ในการออกกำลังกายที่รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย สะอาด สะดวก จัดตารางการเรียนนิสิตให้มีช่วงเวลาในการออกกำลังกายตลอดจนส่งเสริมให้นิสิตประเมินสมรรถนะของตนเองในการออกกำลังกาย จะส่งเสริมให้พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลเพิ่มมากขึ้น

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย เจตคติ การรับรู้สมรรถนะของตนเอง ความเครียด นิสิตพยาบาล

ผู้นิพนธ์ประสานงาน:

จิรวรรณ อินค่อม

สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อีเมลล์: jirawan.inkoom9@gmail.com

Exercise behaviors of nursing in Faculty of Nursing Srinakharinwirot University

Jirawan Inkoom¹, Sirilax Jeebunmee², Areerat Vapeeta³, Sarasanant Ravingthong³,
Maythawee Krachapngern³, Pastraporn Chitchaam³

¹Instructor of the Faculty of Nursing, Srinakharinwirot University

²Register nurse of Siriraj hospital, Mahidol University

³Register nurse of Thammasart university hospital

Abstract

This study aimed to examine exercise behaviors, compare the differences between exercise behaviors characterized by gender and body mass index and investigate the association between attitudes to exercise, stress, social support, perceived self-efficacy and exercise behaviors of nursing students. This study is the cross-sectional study that uses systematic random sampling to obtain 247 nursing students of the bachelor degree of Nursing Science program of the Faculty of Nursing, Srinakharinwirot University, in the academic year of 2016. The qualified questionnaires were used to collect data. Descriptive statistic such as frequency, percentage, mean, standard deviation and inferential statistics such as independent T-test, ANOVA, and Pearson correlation were applied for data analysis based on the statistically significant level at 0.05. The results showed that most of the sample had scores of exercise behaviors at a moderate level (80.57%). Exercise behavior scores characterized by gender were not statistical significance differences but exercise scores characterized by body mass index were statistically significant differences. The results of the correlational analysis reveal that there were no statistically significant correlations between attitudes to exercise and exercise behaviors but there was a negative statistical significance correlation between stress and exercise behaviors. Moreover, social support and perceived self-efficacy have a positive statistically significant association with exercise behaviors. The results of the study suggest that stress reduction, comfortable and relaxed atmosphere, suitable exercise places, reorganization of study schedules for exercise and promotion of perceived self-efficacy assessment may maximize exercise behavior improvement in nursing students.

Keywords: exercise behavior, attitude, perceived self-efficacy, stress, nursing students

Corresponding Author:

Jirawan Inkoom

Division of Adult and Gerontological Nursing,
Faculty of Nursing, Srinakharinwirot University

E-mail: jirawan.inkoom9@gmail.com

บทนำ

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่สำคัญ ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพแข็งแรง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข และประกอบกิจกรรม การงานต่างๆ ตามพัฒนาการของชีวิตได้เป็นผลสำเร็จ ผลการวิจัยจำนวนมากบ่งชี้ว่า การมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสามารถแก้ไขภาวะน้ำหนักเกิน¹ การชะลอความเสื่อมการทำหน้าที่ของอวัยวะร่างกาย² ลดความเครียดและป้องกันภาวะซึมเศร้า³ ตลอดจนสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ⁴ และโรคหลอดเลือดสมอง⁵

นิสิตพยาบาลเป็นต้นกล้าของวิชาชีพการพยาบาลที่จะเติบโตเป็นพยาบาลวิชาชีพในอนาคต การจัดการเรียนการสอนตลอดจนการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างเสริมสุขภาพให้แก่นิสิตพยาบาลจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง ถ้าสามารถดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่ตีมีประโยชน์ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ ขณะที่นิสิตกำลังศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตซึ่งมีระยะเวลาในการศึกษาอย่างน้อย 4 ปีได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยให้นิสิตพยาบาลมีภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม ซึ่งเป็นภาพลักษณ์ที่ผู้รับบริการส่วนใหญ่คาดหวังและมองว่า นิสิตพยาบาลที่คอยดูแลช่วยเหลือขณะผู้รับบริการเจ็บป่วย ควรเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีความแข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ผู้รับบริการสามารถพึ่งพาและไว้วางใจ หากนิสิตพยาบาลมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง มีอาการเจ็บป่วย อ่อนแอ อาจส่งผลต่อความเชื่อถือของผู้รับบริการ เกิดความเคลือบแคลงสงสัยต่อคำแนะนำการปฏิบัติตัวที่ได้รับ ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพให้นิสิตพยาบาลด้วยการออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ

ผลการทบทวนรายงานการวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในนิสิตพยาบาล บ่งชี้ว่า นิสิตพยาบาลจำนวนไม่น้อยมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายต่ำ^{6,7} และต่ำกว่าข้อเสนอแนะของ U.S. Department of Health and Human Services (2008)⁸ ที่กล่าวไว้ว่า วัยผู้ใหญ่ (อายุ 18-64 ปี) ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิคระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาที (2 ชั่วโมง 30 นาที) ต่อสัปดาห์ และควรปฏิบัติควบคู่กับการออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่ำกว่า 2 วันต่อสัปดาห์ จึงจะช่วยให้บุคคลในวัยผู้ใหญ่มีภาวะสุขภาพดี ชะลอความเสื่อมตามวัย ลดความเสี่ยงของการเกิดการเจ็บป่วยโรคเรื้อรังและภาวะทุพพลภาพได้

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล เพื่อค้นหาข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายในนิสิตต่อไป การทบทวนวรรณกรรมของผู้วิจัยและคณะพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญมีหลายปัจจัย ได้แก่ เพศ⁹ ดัชนีมวลกาย¹⁰ เจตคติต่อการออกกำลังกาย¹¹ ความเครียด¹² การสนับสนุนทางสังคม¹³ และการรับรู้สมรรถนะของตนเอง^{9,13}

ความแตกต่างระหว่างเพศชายและหญิงมีผลต่อสุขภาพและการออกกำลังกายของบุคคล กล่าวคือ เพศหญิงมักจะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงน้อยกว่าเพศชาย มีอัตราการเจ็บป่วยหรือทุพพลภาพมากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Varela-Mato (2012)¹⁴ ที่พบว่า นิสิตหญิงมีการออกกำลังกายน้อย เพราะมีการดำเนินชีวิตแบบนั่งๆ นอนๆ มากกว่านิสิตชาย

นอกจากนี้ยังพบว่า ดัชนีมวลกายของนิสิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย นิสิตที่มีดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 มีคะแนนการออก

กำลังภายในน้อยกว่านิสิตที่มีระดับดัชนีมวลกายปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตกลุ่มนี้มีการรับรู้ว่าตนเองไม่ได้มีภาวะอ้วนจึงออกกำลังภายใน้อย¹⁰ ซึ่งต่างจากการศึกษาของ Hawker (2012)¹⁵ พบว่า นิสิตพยาบาลที่มีดัชนีมวลกายสูง (mean = 25.0) จะมีพฤติกรรมการออกกำลังภายใน้อย

เจตคติต่อการออกกำลังภายใน นิสิตพยาบาลที่มีเจตคติในการออกกำลังภายในที่ดี ส่วนใหญ่จะมีความคิดว่าการออกกำลังภายในเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต สามารถผ่อนคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ช่วยเสริมสร้างให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีความสุขและสุขภาพดี จึงเป็นแรงจูงใจให้นิสิตพยาบาลออกกำลังภายในอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับงานวิจัยของพัชรินทร์ บุรินทร์ และคณะ (2558)¹⁶ ที่พบว่า เจตคติต่อการออกกำลังภายในมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังภายในของนิสิตพยาบาล

ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดันทางจิตใจ ไม่สบายใจ วิตกกังวล สับสน จากการศึกษพบว่า นิสิตพยาบาลมักจะเกิดความเครียดง่าย โดยเฉพาะเมื่อต้องศึกษาในชั้นเรียนควบคู่กับการฝึกปฏิบัติงานในหอผู้ป่วย บางครั้งไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ทำให้ช่วงเวลาในการทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายขาดหายไป ส่งผลให้นิสิตพยาบาลเกิดความเครียดได้ง่าย¹⁷ แม้จะตระหนักว่าการออกกำลังภายในเป็นวิธีหนึ่งที่บุคคลนำมาใช้ในการลดความเครียดก็ตาม แตกต่างจากการศึกษาของ แสวง วัชรธนกิจและคณะ (2555)¹⁰ ที่พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีที่มีความเครียดสูงจะออกกำลังภายใน้อย นักวิจัยจึงสรุปว่าความสัมพันธ์ของความเครียดและพฤติกรรมการออกกำลังภายในไปในทิศทางลบ

การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังภายใน หมายถึง นิสิตพยาบาลที่ออกกำลังภายในได้รับความช่วยเหลือทางด้านข้อมูล ข่าวสาร วัสดุสิ่งของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน

ซึ่งอาจเป็นคณะ สถาบันหรือเพื่อน ส่งผลให้นิสิตปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังภายใน เมื่อขาดการสนับสนุนจากสถาบัน เช่น นโยบายส่งเสริมการออกกำลังภายใน สถานที่ และอุปกรณ์ ตลอดจนเวลา มีผลให้นิสิตไม่สามารถเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังภายใน จึงเป็นอุปสรรคที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้นิสิตมีพฤติกรรมในการออกกำลังภายในต่ำและขาดความสนใจในการออกกำลังภายใน¹⁸

จากการศึกษาของ Hawker (2011)¹⁵ พบว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองของนิสิตพยาบาลในมหาวิทยาลัยบริสตอลประเทศอังกฤษมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการออกกำลังภายในอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ นิสิตพยาบาลที่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการออกกำลังภายในสูง จะมีแนวโน้มในการออกกำลังภายในอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการออกกำลังภายในจึงมีผลต่อการออกกำลังภายในของนิสิตพยาบาล

ประกอบกับผลการสำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังภายในของนิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2559 จำนวน 100 คน พบว่า นิสิตร้อยละ 98 ขาดการออกกำลังภายในจากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นและความต้องการค้นหาคำตอบเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังภายในและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังภายในของนิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2559 เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังภายในแก่นิสิตพยาบาล โดยมุ่งหวังให้นิสิตมีพฤติกรรมการออกกำลังภายในอย่างต่อเนื่อง มีสุขภาพดี ศึกษาเล่าเรียนอย่างมีความสุข ฝึกปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และที่สำคัญเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชนในด้านการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังภายใน

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยจำแนกตามปัจจัยเพศ และดัชนีมวลกาย
3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ความเครียด การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้สมรรถนะของตนเอง กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบภาคตัดขวาง (Cross sectional study)

ลักษณะประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนิสิตพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2559 จำนวน 462 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2559 จำนวน 247 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณหาขนาดของตัวอย่างจากสูตรของยามาเน่ (Taro Yamane) และใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยคั้งนี้เป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ ประกอบด้วย 6 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล เจตคติในการออกกำลังกาย ความเครียด การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้สมรรถนะของตนเอง และพฤติกรรมการออกกำลังกาย รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตัวแปรที่ศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และคุณภาพของเครื่องมือ

| ตัวแปรที่ศึกษา | เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | คุณภาพของเครื่องมือ |
|------------------------|---|---------------------------|
| เจตคติในการออกกำลังกาย | พัฒนาโดย กุลธิดา เหมเพชร และคณะ (2555) ¹¹ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ มีคะแนน 1, 2, 3 คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย จำนวน 15 ข้อ | ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.62 |
| ความเครียด | พัฒนาโดย นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553) ¹² เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 4 ระดับ จำนวน 20 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ ไม่เลย = 0 คะแนน เป็นครั้งคราว = 1 คะแนน เป็นบ่อย = 2 คะแนน เป็นประจำ = 3 คะแนน | ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.65 |

| ตัวแปรที่ศึกษา | เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | คุณภาพของเครื่องมือ |
|--------------------------|--|---------------------------|
| การสนับสนุนทางสังคม | พัฒนาโดย พัลลภ คำลือ (2543) ¹⁹ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ น้อยที่สุด 1 น้อย 2 ปานกลาง 3 มาก 4 มากที่สุด 5 | ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.71 |
| การรับรู้สมรรถนะของตนเอง | พัฒนาโดย สมนึก แก้ววิไล (2552) ⁹ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ จำนวน 7 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5 เห็นด้วย 4 ไม่แน่ใจ 3 ไม่เห็นด้วย 2 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1 | ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.65 |
| พฤติกรรมการออกกำลังกาย | พัฒนาโดย กุลธิดา เหมเพชร (2555) ¹¹ เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 15 ข้อ ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ (มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์) ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง (1-3 ครั้ง/สัปดาห์) ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ | ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.62 |

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติเชิงพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี ดัชนีมวลกาย คุณลักษณะของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล ได้แก่ เจตคติต่อการออกกำลังกาย ความเครียด การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้สมรรถนะของตนเอง และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล โดยนำเสนอในรูปความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล จำแนกตามปัจจัยเพศ และดัชนีมวลกาย โดยใช้สถิติ independent T-test และ One way ANOVA ตามลำดับ โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัย ได้แก่ เจตคติต่อการออกกำลังกาย ความเครียด การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้สมรรถนะของตนเอง กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีการศึกษา 2559 จำนวน 247 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง

(ร้อยละ 92.71) กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 33.60) และมีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 52.23) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ ระดับชั้นปี และดัชนีมวลกาย (n=247)

| คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|--|------------|--------|
| เพศ | | |
| ชาย | 18 | 7.29 |
| หญิง | 229 | 92.71 |
| ระดับชั้นปี | | |
| ชั้นปีที่ 1 | 56 | 22.67 |
| ชั้นปีที่ 2 | 83 | 33.60 |
| ชั้นปีที่ 3 | 64 | 25.91 |
| ชั้นปีที่ 4 | 44 | 17.82 |
| ดัชนีมวลกาย (กก./ม²) | | |
| น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน (<18.5) | 71 | 28.74 |
| ปกติ (18.5 - 22.9) | 129 | 52.23 |
| อ้วนระดับ 1 (23 - 24.9) | 30 | 12.15 |
| อ้วนระดับ 2 (25 - 29.9) | 13 | 5.26 |
| อ้วนระดับ 3 (≥30) | 4 | 1.62 |

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล บ่งชี้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายในระดับสูง (ร้อยละ 86.24) มี

ความเครียดในระดับปกติ (ร้อยละ 61.94) ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง (ร้อยละ 55.87) และรับรู้สมรรถนะของตนเองในระดับต่ำ (ร้อยละ 54.25) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 คุณลักษณะปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล (n=247)

| ปัจจัยและคุณลักษณะ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|--------------------------------------|------------|--------|
| เจตคติต่อการออกกำลังกาย | | |
| ระดับสูง (คะแนน 2.34-3.00) | 213 | 86.24 |
| ระดับปานกลาง (คะแนน 1.67-2.33) | 31 | 12.55 |
| ระดับต่ำ (คะแนน 1.00-1.66) | 3 | 1.21 |
| ความเครียด | | |
| ปกติ/ไม่เครียด (คะแนน 6-17) | 153 | 61.94 |
| เครียดเล็กน้อย (คะแนน 18-25) | 73 | 29.56 |
| เครียดปานกลาง (คะแนน 26-29) | 9 | 3.64 |
| เครียดมาก (30 คะแนนขึ้นไป) | 12 | 4.86 |
| การสนับสนุนทางสังคม | | |
| ระดับสูงมาก (คะแนนเฉลี่ย 4.51-5.00) | 3 | 1.21 |
| ระดับสูง (คะแนนเฉลี่ย 3.51-4.50) | 49 | 19.84 |
| ระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50) | 138 | 55.87 |
| ระดับต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50) | 51 | 20.65 |
| ระดับต่ำมาก (คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.50) | 6 | 2.43 |
| การรับรู้สมรรถนะของตนเอง | | |
| ระดับสูง (คะแนน 3.67-5.00) | 6 | 2.43 |
| ระดับปานกลาง (คะแนน 2.34-3.66) | 107 | 43.32 |
| ระดับต่ำ (คะแนน 1.00-2.33) | 134 | 54.25 |

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รายงานว่า เคยออกกำลังกาย (ร้อยละ 96.36) มีระยะเวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 76.92) มีความหนักการออกกำลังกาย ในระดับเบา คือ มีอัตราการเต้นชีพจรน้อยกว่าชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายเทียบกับอายุ หรือหลังการออกกำลังกาย

ไม่รู้รู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเบาสามารถพูดคุยได้ตามปกติ (ร้อยละ 64.37) ส่วนใหญ่เลือกทำกิจกรรมในการออกกำลังกายตั้งแต่ 2 กิจกรรมขึ้นไป (ร้อยละ 89.47) และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง (ร้อยละ 80.57) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ลักษณะพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล (n=247)

| ลักษณะพฤติกรรมการออกกำลังกาย | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|--|------------|--------|
| การออกกำลังกาย | | |
| เคย | 238 | 96.36 |
| ไม่เคย | 9 | 3.64 |
| ระยะเวลาในการออกกำลังกาย | | |
| น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ | 190 | 76.92 |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ | 57 | 23.08 |
| ความหนักของการออกกำลังกาย | | |
| อัตราการเต้นของชีพจรน้อยกว่า 60-70% ของชีพจรสูงสุด ขณะออกกำลังกายเทียบกับอายุ หรือหลังการออกกำลังกาย | 159 | 64.37 |
| ไม่รู้รู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเบาสามารถพูดคุยได้ตามปกติ | | |
| อัตราการเต้นของชีพจรมากกว่า 60-70% ของชีพจรสูงสุด ขณะออกกำลังกายเทียบกับอายุ หรือหลังการออกกำลังกาย | 88 | 35.63 |
| รู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นแรง ไม่สามารถพูดคุยได้ตามปกติ | | |
| ประเภทของกิจกรรมที่เลือกใช้ออกกำลังกาย | | |
| เดิน | 3 | 1.22 |
| วิ่งเหยาะ | 10 | 4.05 |
| โยคะ | 1 | 0.40 |
| ปั่นจักรยาน | 12 | 4.86 |
| ปฏิบัติตั้งแต่ 2 กิจกรรมขึ้นไป | 221 | 89.47 |
| พฤติกรรมการออกกำลังกาย | | |
| ระดับดี | 2 | 0.81 |
| ระดับปานกลาง | 199 | 80.57 |
| ระดับต่ำ | 46 | 18.62 |

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลเพศชายและหญิง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลบ่งชี้ว่า นิสิตพยาบาลชายและหญิงมีพฤติกรรม

การออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 0.187, p\text{-value} = 0.660$) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลในเพศชายและหญิง

| เพศ | ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย | SD | t | p-value |
|------|--------------------------------------|------|-------|---------|
| ชาย | 2.25 | 0.20 | 0.187 | 0.660 |
| หญิง | 2.13 | 0.19 | | |

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลที่มีระดับดัชนีมวลกายต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลบ่งชี้ว่า นิสิตพยาบาลที่มี

ดัชนีมวลกายต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 3.259, p\text{-value} = 0.013$) ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลที่มีระดับดัชนีมวลกายต่างกัน

| แหล่งความแปรปรวน | df | SS | MS | F | p-value |
|------------------|-----|-------|-------|-------|---------|
| ระหว่างกลุ่ม | 4 | 0.508 | 0.127 | 3.259 | 0.013 |
| ภายในกลุ่ม | 241 | 9.394 | 0.039 | | |
| รวม | 245 | 9.900 | | | |

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ความเครียด การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้สมรรถนะของตนเองกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล พบว่าเจตคติต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.117$, $p\text{-value} = 0.069$) ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.174$, $p\text{-value} = 0.006$) การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.236$, $p\text{-value} = 0.000$) และการรับรู้สมรรถนะของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.434$, $p\text{-value} = 0.000$) ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ความเครียด การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้สมรรถนะของตนเองกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

| | ความสัมพันธ์ | Pearson correlation coefficient (r) | p-value |
|------------------------|--------------------------|-------------------------------------|---------|
| พฤติกรรมการออกกำลังกาย | เจตคติต่อการออกกำลังกาย | 0.117 | 0.069 |
| | ความเครียด | -0.174 | 0.006 |
| | การสนับสนุนทางสังคม | 0.236 | <0.001 |
| | การรับรู้สมรรถนะของตนเอง | 0.434 | <0.001 |

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2559 พบว่า นิสิตพยาบาลฯ ส่วนใหญ่เคยออกกำลังกาย กิจกรรมที่ส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายมีตั้งแต่ 2 กิจกรรมขึ้นไป มีระยะเวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ และความหนักของการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่

ในระดับเบา คือมีอัตราการเต้นของชีพจรน้อยกว่าร้อยละ 60-70% และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาก่อนหน้านี้ที่พบว่า นิสิตพยาบาลส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง^{6,7} เนื่องจากนิสิตหรือนิสิตพยาบาลส่วนมากจะใช้เวลาในการเรียนและการฝึกปฏิบัติงานเพื่อให้ได้ผลการเรียนที่ดี จึงทำให้ขาดการเอาใจใส่ต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย และการพักผ่อน

นอนหลับที่เพียงพอ มีผลต่อสุขภาพทำให้เกิดการเจ็บป่วยง่าย และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในวัยผู้ใหญ่ อีกด้วย

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลชายและหญิง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลบ่งชี้ว่า นิสิตพยาบาลชายและหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 92.7) จึงทำให้ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์ที่ได้ไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ เพนเดอร์ (Pender, 2002)²⁰ กล่าวว่า อายุ เพศ เป็นองค์ประกอบด้านชีวภาพของบุคคลที่จะอธิบายหรือทำนายพฤติกรรมเป้าหมาย แต่อาจไม่ได้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคลที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาอินทร (2546) ที่พบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย²¹

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลที่มีระดับดัชนีมวลกายต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลบ่งชี้ว่า นิสิตพยาบาลที่มีดัชนีมวลกายต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่า นิสิตพยาบาลที่มีดัชนีมวลกายอ้วนระดับ 2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำกว่านิสิตพยาบาลที่มีดัชนีมวลกายอ้วนระดับ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Hawker (2011) พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีดัชนีมวลกายสูง (mean = 25.0) จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย¹⁵ ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลที่มีน้ำหนักเกินทำให้แขนขาหรือน้ำหนักมากกว่าปกติ การเคลื่อนไหวร่างกายจึงต้องใช้แรงมาก ส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย ทำให้ชอบอยู่เฉยๆ และไม่ออกกำลังกาย ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ร่างกายไม่ได้ใช้พลังงาน จึงเกิดภาวะอ้วน

ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออก

กำลังกายของนิสิตพยาบาลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องมาจากนิสิตพยาบาลส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายในระดับดี (ร้อยละ 86.23) แต่มีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง (ร้อยละ 99.19) สอดคล้องกับการศึกษาของ Poobalan และคณะ (2012)²² ที่รายงานว่าประมาณร้อยละ 60 ของบุคคลที่ตระหนักว่าการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทำให้มีสุขภาพดี แต่ในจำนวนนี้มีเพียงร้อยละ 20-30 เท่านั้นที่รู้สึว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องง่าย สนุก และทำให้ผ่อนคลาย บุคคลส่วนใหญ่ที่เหลือรู้สึกว่า การออกกำลังกายเป็นเรื่องยากและลำบาก ส่งผลให้ไม่ออกกำลังกาย

ปัจจัยด้านความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกันกับการศึกษาของแสวง วัชรระชนิกิจและคณะ (2555) ในนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ที่พบว่า ความเครียดกับการออกกำลังกายนั้นมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้าม¹⁰ กล่าวคือ เมื่อมีความเครียด นิสิตมักจะไม่สนใจที่จะออกกำลังกาย อาจเนื่องมาจากบางคนเมื่อมีความเครียดอาจใช้กลไกการปรับตัวอื่นๆ ในการลดความเครียดจึงทำให้ไม่สนใจหรือละเลยการออกกำลังกาย

ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องมาจากเมื่อนิสิตพยาบาลได้รับการสนับสนุนด้านอุปกรณ์ สถานที่ และเวลา สิ่งเหล่านี้จะเอื้ออำนวยให้นิสิตพยาบาลได้ออกกำลังกายมากขึ้น สอดคล้องกับคำอธิบายของเพนเดอร์ (2002) ที่อธิบายไว้ว่าการขาดการสนับสนุนจากสถาบันทั้งทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และเวลา จะทำให้บุคคลไม่สามารถเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ส่งผลให้บุคคลไม่ปฏิบัติกรออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพตนเอง²⁰ ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับการ

ศึกษาของพัชรินทร์ บุญรินทร์ และคณะ (2558) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล พบว่า ปัจจัยเอื้อ ที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย คือ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย สถานที่ และ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย¹⁶

ปัจจัยด้านการรับรู้สมรรถนะของตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากการรับรู้สมรรถนะของตนเองเป็นการตัดสินความสามารถซึ่งแสดงถึงการเลือกที่จะใช้ความพยายาม ในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามระดับการรับรู้ของ ตนเอง ซึ่งมีผลต่อการกระทำและความไม่ย่อท้อ ต่อความล้มเหลวของบุคคล²³ ผลการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของสมนึก แก้ววิไล (2552)⁹ ที่พบว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Hawker (2011) ที่พบว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองของ นิสิตพยาบาลในมหาวิทยาลัยบริสตอล ประเทศ อังกฤษ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญ¹⁵ กล่าวคือ นิสิตพยาบาลที่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการออกกำลังกายสูง จะพยายามออกกำลังกายโดยไม่ย่อท้อ และสามารถก้าวข้ามอุปสรรคต่างๆ ได้เพื่อให้ตนเองได้ ออกกำลังกายอย่างเป็นผลสำเร็จ

ข้อเสนอแนะ

1. ผลการวิจัยในครั้งนี้บ่งชี้ว่า นิสิตหลักสูตร พยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่วนใหญ่มีคะแนน พฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้นิสิต พยาบาลมีพฤติกรรม การออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

อย่างต่อเนื่อง โดยสนับสนุนเวลา อุปกรณ์ ตลอดจน สถานที่ที่เหมาะสมในการออกกำลังกายตาม ความชอบและความสะดวกของนิสิต ขยายเวลาใน การใช้ห้องออกกำลังกายให้นานขึ้น จัดซื้อและบำรุง รักษาอุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้พร้อมใช้ ตลอดเวลา มีนโยบายจัดตารางการเรียนและการฝึก ปฏิบัติงานไม่ควรเกิน 16.30 น. หรือกำหนดให้มี ช่วงเวลาส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกาย ทุกสัปดาห์ ส่งเสริมให้นิสิตเข้ารับการประเมินความ ถนัดด้านการออกกำลังกายเพื่อค้นหากิจกรรมที่ เหมาะสมในการออกกำลังกายของตนเอง เนื่องมา จากคะแนนการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการออก กกำลังกายของนิสิตพยาบาลส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ

2. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาผล ของโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายในนิสิต พยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะ พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ในการพัฒนาสุขภาพนิสิต พยาบาลของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒอย่างต่อเนื่องและเป็นประโยชน์ต่อ วิชาชีพในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

1. Guthrie LC, Butler SC, Lessi K, et al. Time perspective and exercise, obesity, and smoking: Moderation of associations by age. *AJHP* 2014;29(1):9-16.
2. Chan AS, Ho Y, Cheung M, et al. Association between mind-body and cardiovascular and memory in older adults. *J Am Geriatr Soc* 2005;53(10): 1754-60.
3. Sanches A, Costa R, Marcondes, FK, et al. Relationship among stress, depression, cardiovascular and metabolic changes and physical exercise. *Fisioter mov* 2016;29(1):23-36.

4. Thompson PD, Buchner D, Pina LL, et al. Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerosis cardiovascular disease: A statement from the council on clinical cardiology. *ATVB* 2003;23:e42-e49.
5. Billinger SA, Arena R, Bernhardt J, et al. Physical activity and exercise recommendation for stroke survivors: A statement for health care professionals from the American heart association/ American stroke association. *Stroke* 2014;45:2532-53.
6. Kouariyakul A, Puengbanhan K, Suthana P, et al. Factors predicted health risk behaviors of nursing students of Boromarajonani college of nursing, Uttaradit. *J Health Sci* 2010;4(1):19-26.
7. Paopong S, Kamperayanon U, Chansataporn S. Healthy behaviors of nursing students at Boromarajonani college of nursing, Nakhonratchasima. *The journal of Boromarajonani college of nursing, Nakhonratchasima* 2011; 17(1):81-92.
8. The U.S. Department of Health and Human Service. The physical activities guideline advisory committee report 2008. Available from <https://health.gov/paguidelines>. Accessed from Oct 10, 2016.
9. Kaewvilai S. Factors affecting exercise behaviors of undergraduate students Rajamangala University of technology Pranakhon. (Thesis for master degree, Faculty of Business Administration). Bangkok: Rajamangala University of technology Pranakhon; 2009.
10. Watcharathanakit S, Moolasarn S, Phanritdam S, et al. Physical exercise behavior of Ubon Ratchathani University undergraduate students. *IJPS* 2012;8(3): 35-47.
11. Mhaopech K, Choupanich K, Lapho P, et al. Behaviors for exercise of personnel in Kasetsart University, Kamphaengsaen Campus. Research report granted from Faculty of Education and Thai Health Promotion Foundation. Nakhon Prathom: Kasetsart University, Kamphaengsaen Campus; 2012.
12. Boonpuem N. Stress and coping of traditional medicine students of Rajamangala University of Technology Thanyaburi. (Thesis for master degree, graduate school). Bangkok: Silpakorn University; 2010.
13. Triprakong S, Sangmanee W, Thavalprasit K. Factors influencing exercise behaviors of nursing department personnel in Songklanagarind hospital. *JFONUBUU* 2012;20(2):75-92.
14. Varela-Mato V, Cancela JM, Ayan C, et al. Lifestyle and Health among Spanish University Students: Differences by Gender and Academic Discipline. *Int J Environ Res Public Health* 2012;9(8): 2728-41.
15. Hawker CL. Physical activity and mental well-being in student nurses. *Nurse Edu Today* 2012;32:325-31.

16. Bourin P, Chueychom S, Nansupawat W. Factors influencing exercise behaviors of nursing students. *J Nurs Health Care* 2015;33(2):176-86.
17. Gibbons C, Dempster M, Moutray M. Stress and eustress in nursing students. *J Adv Nurs* 2007;61(3):282-90.
18. Chaveechan W, Chamnankij B. Exercise behaviors promotion guideline in undergraduate students of Nakhon Sawan Rajabhat University. *JSSRA* 2009; 4(9):94-105.
19. Kamlue P. Factors influencing exercise of undergraduate students of Payap University. (Thesis for master degree, graduate school). Chiang Mai: Chiang Mai University; 2000.
20. Pender NJ, Murdaugh CL, Parson MA. *Health Promotion in Nursing Practice*. 4th ed. Upper Saddle River, N.J: Prentia Hall; 2002.
21. Intorn S. Relationship between selected factors and exercise behaviours of middleaged adult in Nakhon Sawan province. [master degree thesis] Bangkok: Chulalongkorn University; 2003.
22. Poobalan AS, Aucottt LS, Clarke A, et al. Physical activity attitudes, intentions and behaviour among 18-25 year olds: A mixed method study. *BMC Public Health* 2012;12(640):1-10.
23. Bandura A. A social cognitive theory of personality. In L. Pervin & O. John (Ed.), *Handbook of personality*. 2nd ed., pp. 154-196. New York: Guilford Publications; 1999.