

บทความวิจัย (Research article)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี

Factor Related to Exercise Behavior of Nurse Students,

Prachomklao Collage of Nursing, Phetchaburi Province

ณัฐพร อุทัยธรรม¹, ชวัลนุช พิทุรทรัพย์², บุษยา ฉิมพาลี², ซลมา จารีย์²

Nattaporn Uthaitum¹, Chawannuch Pithoonsap², Bussaya Chimpalee², Sunma Jaree²

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: nattaporn@pckpb.ac.th) โทรศัพท์ 099-2284664

(Received: March 9, 2020; Revised: April 2, 2020; Accepted: April 20, 2020)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาล ปีการศึกษา 2562 จำนวน 220 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละชั้นปี เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ การสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .87, .71, .71, .71 และ .79 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับ

ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ การสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับ เท่ากับ .57, .35, .45, และ .42 ตามลำดับ ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลในการจัดทำรูปแบบกิจกรรม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลที่เหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย, การรับรู้ความสามารถของตนเอง, การสนับสนุนทางสังคม

¹ พยาบาลวิชาชีพ ข้าราชการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี

Registered nurse, Senior professional level, Prachomklao collage of nursing, Phetchaburi province

² นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี

Student nurse, Prachomklao collage of nursing, Phetchaburi province

Abstract

This descriptive correlation research aimed to study the factors related to exercise behavior of Prachomkhalo college of nursing, Phetchaburi province. The sample was nursing students from the bachelor of nursing science program in 2019 academic years. A simple random technique was used to recruit 220 nursing students from each class. The research tools which were used in this study consisted of 4 questionnaires including exercise behavior examination questionnaire, self-efficacy examination questionnaire, equipment and locations examination questionnaire, social support examination questionnaire, and perception of information examination questionnaire. Content validity and reliability of the questionnaires have been tested, the overall Cronbach's alpha coefficient was .87, .71, .71, .71, and .79 respectively. The data were analyzed by Eta coefficient.

The results showed that factors related to self-efficacy, equipment and locations, social support, and perception of information had a relationship with the Prachomkhalo nursing college nursing students' exercise behavior with the statistically significant ($eta^2 = .57, .35, .45, \text{ and } .42, p < .01$ respectively). The results may be beneficial to use and apply for developing an exercise behavior promotion policy and setting a proper activity related to the factors that encouraging health promotion for nursing students.

Keywords: Exercise behavior, Self-efficacy, Social support

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) ในยุทธศาสตร์ที่ 1 เร่งการเสริมสร้างสุขภาพคนไทยเชิงรุก กำหนดเป้าหมายให้คนไทยทุกช่วงวัยมีสุขภาพดีแข็งแรง ตามตัวชี้วัดที่ 1.3.9 พฤติกรรมสุขภาพของคนไทย มีอัตราการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นร้อยละ 50 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2559) และในปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญปัญหาในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคหัวใจและหลอดเลือดโรคเบาหวานและภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งมีสาเหตุมาจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งจากอิทธิพลของกระแสโลกาภิวัตน์ ระบบทุนนิยมความเจริญทางเศรษฐกิจเทคโนโลยีและสังคม ส่งผลให้ขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วน ความเครียดเรื้อรัง การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ เป็นต้น (พัชรินทร์ บุญรินทร์, สุภลักษณ์ เขยชม, และวลัยพร นันทศุภวัฒน์, 2558) สำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพอย่างหนึ่งที่มีประโยชน์ เพราะการออกกำลังกายทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น ส่งผลต่อการทำงานของปอดและหัวใจ ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบต่อมไร้ท่อและการเผาผลาญพลังงาน

ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของคนไทย พบว่าประชากรไทยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 20 มีกิจกรรมทางกายต่ำและหากพิจารณาเฉพาะการออกกำลังกาย พบว่าผู้ใหญ่ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันวันละ 30 นาที ร้อยละ 22-24 และมีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น ที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคนไทย ให้ใส่ใจการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นจึงเป็นเรื่องสำคัญ (ธนพร แยมศรี, ชนัญชิตาคุษฎี ทูลศิริ, และยุวดี ลีลัคนาวีระ, 2560)

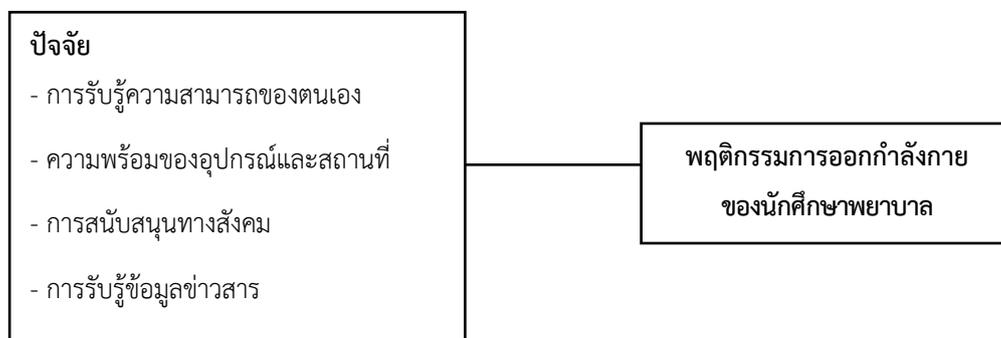
วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี เป็นสถาบันผลิตนักศึกษาพยาบาล เพื่อเป็นบุคลากรที่เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ มีบทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนและผู้ป่วย เพื่อให้มีสุขภาพดี กอปรกับนักศึกษาพยาบาลเป็นบุคลากรที่จะมีบทบาทในการเป็นผู้นำในการส่งเสริมสุขภาพ หากนักศึกษาพยาบาลมีร่างกายแข็งแรงและเป็นแบบอย่างในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน ได้เป็นอย่างดี การที่นักศึกษาพยาบาลมีสุขภาพดี จะทำให้มีผลกระทัดในการทำหน้าที่ของผู้นำในการสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม และหากนักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ที่มีร่างกายและจิตใจแข็งแรง สมบูรณ์ย่อมมีพลังที่จะทุ่มเทกับการศึกษาอย่างเต็มที่ ในทางกลับกัน หากนักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมและมีความเสี่ยง อาจเป็นแบบอย่างด้านสุขภาพที่ไม่เหมาะสมแก่ประชาชนได้ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต้องเริ่มปลูกฝังตั้งแต่วัยเยาว์ จะทำให้บุคคลปฏิบัติจนเป็นกิจวัตรประจำวันที่ไม่ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ อีกทั้งผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำ ร้อยละ 15.30 ไม่เคยออกกำลังกายเลย และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ เจตคติต่อการออกกำลังกาย เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายและ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ (พัชรินทร์ บุญรินทร์ และคณะ, 2558) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยเอื้อต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นสิ่งสำคัญที่เป็นแรงกระตุ้นให้อยากออกกำลังกายมากขึ้น รวมทั้งการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างและการได้รับข้อมูลข่าวสาร (อินทัย ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ, 2561) จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลนั้น อาจบริบทจำเพาะที่แตกต่างจากงานวิจัยที่ผ่านมา คณะผู้วิจัยจึงได้คัดสรรปัจจัย ที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลในการจัดทำรูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษานี้ ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของ Bandura (1997) ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการที่บุคคลประเมินความสามารถของตนเองว่ามีความสามารถเพียงพอที่จะจัดการหรือตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำกิจกรรมใด กิจกรรมหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ และแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ House (1981) กล่าวว่าการสนับสนุนทางสังคม เป็นสิ่งที่ผู้รับได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในด้านความช่วยเหลือทางด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุประสงค์ของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุนได้ จึงได้คัดสรรปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ การสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารมาใช้หาความสัมพันธ์ โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงพรรณานี้ (Descriptive research) มีวิธีดำเนินการวิจัย รายละเอียด ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2562 ทุกชั้นปี รวมทั้งสิ้น 399 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Yamane (1973) ค่าความคลาดเคลื่อน .05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน และเพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล จึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 (Stanley, David, Janelle, & Stephen, 1990) รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 220 คน และกำหนดขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละชั้นปี 1-4 ได้เท่ากับ 50, 44, 73 และ 53 คน ตามลำดับ จากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่ายจากการจับฉลากแบบไม่ใส่คืน (Simple random sampling without replacement)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม ซึ่งจำแนกออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นการแสดงออกหรือการปฏิบัติของบุคคลที่ใช้การออกแรงทางกาย สามารถแสดงออกมาได้หลากหลาย โดยการใช้กล้ามเนื้อหรือส่วน

ต่างๆ ของร่างกาย ให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ ดัดแปลงมาจากพรเทพ ลีทองอิน, ศักดิ์ชัย ไชยรักษ์, และอลงกรณ์ เกิดเนตร (2557) จำนวน 16 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงบวก 13 ข้อและเชิงลบ 3 ข้อ ซึ่งเป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก ได้แก่ ไม่ปฏิบัติ ปฏิบัติน้อย ปฏิบัติมาก และปฏิบัติมากที่สุด โดยใช้คะแนนจาก 1 ถึง 4 สำหรับคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบจะให้คะแนนตรงกันข้าม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการประเมินความสามารถของตนเองว่า มีความสามารถเพียงพออยู่ในระดับใด ในการใช้แรงหรือกำลังในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งดัดแปลงมาจากธนพร แยมศรี และคณะ (2560) จำนวน 7 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงบวก 5 ข้อและเชิงลบ 2 ข้อ ซึ่งเป็นแบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก ได้แก่ น้อยที่สุด น้อย มากและมากที่สุด โดยใช้คะแนนจาก 1 ถึง 5 สำหรับคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบจะให้คะแนนตรงกันข้าม

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ เป็นความคิดเห็นต่อความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ สำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ ที่มีความหลากหลาย มีความเพียงพอกับทุกคน ดัดแปลงจากโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ (2561) จำนวน 6 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงบวก 4 ข้อและเชิงลบ 2 ข้อ ซึ่งเป็นแบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก ได้แก่ น้อยที่สุด น้อย มากและมากที่สุด โดยใช้คะแนนจาก 1 ถึง 5 สำหรับคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบจะให้คะแนนตรงกันข้าม

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับการได้รับกำลังใจ และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง การได้รับความสะดวกในการเดินทางไปออกกำลังกาย การได้รับเงินงบประมาณในการสนับสนุนส่งเสริมในการออกกำลังกาย ดัดแปลงมาจากธาริน สุขอนันต์, จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ, สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์, และอาภิสรา วงศ์สละ (2557) จำนวน 12 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงบวก 10 ข้อและเชิงลบ 2 ข้อ ซึ่งเป็นแบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก ได้แก่ น้อยที่สุด น้อย มากและมากที่สุด โดยใช้คะแนนจาก 1 ถึง 5 สำหรับคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบจะให้คะแนนตรงกันข้าม

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการได้รับข้อมูลข่าวสาร เป็นการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น การประชาสัมพันธ์หน้าเสาธง ประชาสัมพันธ์ผ่านทางไลน์แอปพลิเคชัน (Line application) หรือจากบุคลากรของวิทยาลัย ดัดแปลงจากพรเทพ ลีทองอินทร์ และคณะ (2557) จำนวน 6 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงบวกทั้งหมด ซึ่งเป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก ได้แก่ ไม่ได้รับเลย น้อยครั้ง บางครั้ง และได้รับประจำ โดยใช้คะแนนจาก 1 ถึง 4 คะแนน

แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายและการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีการจัดระดับจากการแปลผลคะแนนเฉลี่ยออกเป็น 4 ระดับ ตามเกณฑ์ ดังนี้ (Best & Kahn, 1998)

คะแนนเฉลี่ย ระหว่าง 3.26 – 4.00	หมายถึง ระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย ระหว่าง 2.51 – 3.25	หมายถึง ระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย ระหว่าง 1.76 – 2.50	หมายถึง ระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย ระหว่าง 1.01 – 1.75	หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ และการสนับสนุนทางสังคม มีการจัดระดับจากการแปลผลคะแนนเฉลี่ย ออกเป็น 5 ระดับ ตามเกณฑ์ ดังนี้ (Best & Kahn, 1998)

คะแนนเฉลี่ย ระหว่าง 4.21 - 5.00	หมายถึง ระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย ระหว่าง 3.41 - 4.20	หมายถึง ระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย ระหว่าง 2.61 - 3.40	หมายถึง ระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย ระหว่าง 1.81 - 2.60	หมายถึง ระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย ระหว่าง 1.00 - 1.80	หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามทุกฉบับผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และวิเคราะห์ดัชนีที่มีความสอดคล้อง (Index of Item Objectives Congruence: IOC) มีค่าระหว่าง 0.6 – 1.0 และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ของแบบสอบถามพฤติกรรมอาการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ การสนับสนุนทางสังคมและการได้รับข้อมูลข่าวสาร เท่ากับ .87, .71, .71, .71 และ .79 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม - พฤศจิกายน พ.ศ.2562 ภายหลังจากได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง ขอความร่วมมือในการวิจัย และให้ลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย แจกแบบสอบถามหรือส่งแบบสอบถาม ตรวจสอบความครบถ้วนและนำมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และพฤติกรรมอาการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ การสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมอาการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้าจังหวัดเพชรบุรี ซึ่งจากการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเรื่อง การทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูล (Normal distribution) ด้วย K-S Test พบว่า มีการแจกแจงของข้อมูลไม่เป็นโค้งปกติ จึงใช้สถิติไรรพารามิเตอร์คือ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อีต้า (Eta coefficient: η) กำหนดนัยทางสถิติ ที่ระดับ .01 และมีเกณฑ์ในการพิจารณาระดับความสัมพันธ์ ดังนี้ (Cohen, 1988)

η ระหว่าง .01 - .30	หมายถึง มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ
η ระหว่าง .30 - .70	หมายถึง มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง
η > .70	หมายถึง มีความสัมพันธ์ในระดับสูง

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี หมายเลขโครงการ PCKCN 24/2562 ลงวันที่ 29 ตุลาคม พ.ศ. 2562 โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยโดยไม่มีผลกระทบใดๆ และข้อมูลการวิจัยถูกเก็บไว้เป็นความลับและนำไปใช้ตามวัตถุประสงค์การวิจัยเท่านั้น โดยนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม ซึ่งไม่สามารถอ้างอิงถึงกลุ่มตัวอย่างและทำลายแบบสอบถามหลังจากเสร็จสิ้นการวิจัยภายใน 1 ปี

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 95.00 เพศชาย ร้อยละ 5.00 มีค่าดัชนีมวลกาย (Basal Metabolism Index: BMI) ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 18.5 – 22.9 คิดเป็นร้อยละ 54.55 มีค่าน้อยกว่า 18.5 คิดเป็นร้อยละ 21.82 และมากกว่า 22.9 ร้อยละ 23.63 และส่วนใหญ่มีเส้นรอบเอวน้อยกว่า 80 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 86.81

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.73$, $SD = .32$) การรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.22$, $SD = .34$) ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.14$, $SD = .31$) การสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับมาก ($M = 3.38$, $SD = .46$) และ การได้รับข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับมาก ($M = 2.93$, $SD = .43$) รายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และระดับของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ($n = 220$)

ตัวแปร	M	SD	ระดับ
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	3.22	.34	ปานกลาง
ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่	3.38	.46	ปานกลาง
การสนับสนุนทางสังคม	3.44	.41	มาก
การได้รับข้อมูลข่าวสาร	2.93	.43	มาก
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	2.73	.32	ปานกลาง

3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้าจังหวัดเพชรบุรี ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ($\eta = .57, p = .01$) ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ ($\eta = .35, p = .01$) การสนับสนุนทางสังคม ($\eta = .45, p = .01$) และการได้รับข้อมูลข่าวสาร ($\eta = .42, p = .01$) โดยมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รายละเอียด ดังตาราง 2

ตาราง 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับ (eta) และระดับของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับ (eta)	ระดับ
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.57**	ปานกลาง
ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่	.35**	ปานกลาง
การสนับสนุนทางสังคม	.45**	ปานกลาง
การได้รับข้อมูลข่าวสาร	.42**	ปานกลาง

** $p < .01$

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ การสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสารกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ผลการวิจัยพบว่า ทุกตัวแปรมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ซึ่งอภิปรายผลการวิจัยการวิจัยจำแนกรายตัวแปร ดังนี้

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ($\eta = .57, p = .01$) ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักศึกษามีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาพยาบาลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองดีจะทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของธนพร แยมศิริ และคณะ (2560) พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้ ซึ่งการที่บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยตรง ทั้งนี้ นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ที่มีความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพในระดับหนึ่ง จึงมีความรู้และแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายและทำการดูแลสุขภาพของตนเองได้ บุคคลจะมีการตัดสินใจความสามารถของ

ตนเองจากความคาดหวังในผลลัพธ์ ซึ่งเป็นการตัดสินใจอยู่บนพื้นฐานของการพิจารณาผลลัพธ์ที่อาจจะเกิดขึ้น ในขณะที่การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการตัดสินใจว่าตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นๆ สำเร็จตามความสามารถของตนเอง

ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ($\eta = .35, p = .01$) ซึ่งอุปกรณ์การกีฬาหรืออุปกรณ์สำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่ซ้ำชุด มีความหลากหลาย เมื่อนักศึกษาพยาบาลต้องการที่จะออกกำลังกายมีอุปกรณ์ที่ตอบสนองต่อความต้องการของนักศึกษาได้อย่างเพียงพอ มีสถานที่ที่เหมาะสมกับชนิดของกีฬา พร้อมทั้งจะให้นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกายได้ มีความกว้างขวางเหมาะสมแก่การออกกำลังกายแต่ละชนิด และเพียงพอต่อจำนวนนักศึกษาอยู่ในระดับดี จะทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายดีด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของโอนทัย ผลิตินนท์เกียรติ และคณะ (2561) ที่พบว่าปัจจัยความพร้อมของสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นแรงกระตุ้นให้นักศึกษาพยาบาลอยากที่จะออกกำลังกายมากขึ้น สถานศึกษาควรมีการติดตั้งอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการออกกำลังกาย และมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับนักศึกษา

การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัย ($\eta = .45, p = .01$) การที่นักศึกษาได้รับกำลังใจจากบุคคลรอบข้าง เช่น เพื่อน รุ่นพี่ คนรัก การได้รับความสะดวกในการเดินทางไปออกกำลังกาย การได้รับเงินงบประมาณในการสนับสนุนส่งเสริมในการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมที่ดีจะทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายดีด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของสมนึก แก้ววิไล (2558) พบว่า ปัจจัยสนับสนุนจากบุคคลที่อยู่รอบข้างหรือบุคคลใกล้ชิด ซึ่งประกอบด้วย บุคคลในครอบครัว ญาติ พี่น้อง และเพื่อน ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือทางด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุประสงค์ของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจ จากผู้ให้การสนับสนุน คือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านการประเมินเปรียบเทียบพฤติกรรม การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนด้านวัตถุประสงค์และการบริการ

การได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ($\eta = .42, p = .01$) ซึ่งเป็นการที่นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น การประชาสัมพันธ์หน้าเสาธง ประชาสัมพันธ์ผ่านทางไลน์แอปพลิเคชัน(Line application) หรือจากบุคลากรของวิทยาลัย นักศึกษาพยาบาลที่มีการได้รับข้อมูลข่าวสารดี จะทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายดีด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของจตุรงค์ ยังถาวร (2558) ที่พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ และสอดคล้องกับผลการศึกษาของพัชรินทร์ บุญรินทร์ และคณะ (2558) พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลสถาบันการศึกษาของรัฐและเอกชน ได้แก่ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่างๆ โดยเฉพาะทางโทรทัศน์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลนั้น จำเป็นต้องเพิ่มช่องทางการได้รับข้อมูลข่าวสารที่เหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาลต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรนำข้อมูลไปใช้ในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสนับสนุนด้านปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ การสนับสนุนทางสังคมและการได้รับข้อมูลข่าวสาร

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยในระยะยาวเพื่อดูทิศทางการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบและการคงอยู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)*. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- จตุรงค์ ยิ่งถาวร. (2558). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา (สารนิพนธ์ ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ธนพร แยมศรี, ชัญญูชิตาคุณุฎี ทูลศิริ, และยุวดี ลีลคณาวิระ. (2560). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 35(2), 158-168.
- ธาริน สุขอนันต์, จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ, สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์, และอาภิสรา วงศ์สละ. (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 9(2), 66-72.
- พรเทพ ลีทองอิน, ศักดิ์ชัย ไชยรักษ์, และอลงกรณ์ เกิดเนตร. (2557). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต (รายงานการวิจัย)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- พัชรินทร์ บุญรินทร์, สุกลักษณ์ เขยชม, และวลัยพร นันทศุภวัฒน์. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 33(2), 176-186.
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (รายงานการวิจัย)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ, ปิยวรรณ สืบวิเศษ, อรพรรณ กันนัง, กนกพรรณ ศรีสร้อย, รอฮายา หมาดตา, วิไลพรรณ บุณรอด, และมณีนรัตน์ แซ่ซื่อ. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสารมจร. วิชาการ*, 21(42), 55-64.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Best, J. W., & Kahn, J. V. (1998). *Research in education*. (8th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Boston: Addison-Wesley.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.) New York: Harper.