

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยายในลักษณะการวิจัยสหสัมพันธ์มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับชั้นปี การเล่นกีฬาก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬาขณะเรียนพยาบาล การเล่นกีฬาของสมาชิกครอบครัว การสนับสนุนของครอบครัว การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ระดับชั้นปี การเล่นกีฬา ก่อนการเข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬาขณะเรียนพยาบาล การสนับสนุนของครอบครัว และการเล่นกีฬาของสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
2. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
3. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
4. สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุขทุกชั้นปีการศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 387 คน ที่ได้จากการสุ่มแบบชั้นภูมิ ได้รับข้อมูลในการวิเคราะห์ 366 คน คิดเป็นร้อยละ 94.57 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการใช้แบบสอบถามทั้งหมด 5 ส่วน ซึ่งมีทั้งที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองและนำของผู้อื่นมาใช้ โดยการผ่านการตรวจสอบ

ความตรงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และทดสอบความเที่ยงโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าความเที่ยงดังนี้ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย เท่ากับ .87 ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เท่ากับ .94 ส่วนที่ 4 สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย เท่ากับ .80 การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ ในการคำนวณหาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าไคสแควร์ การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

สรุปการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างได้จากนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มากที่สุด (ร้อยละ 29.5) ตามด้วยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 29.2) และชั้นปีที่ 4 น้อยที่สุด (ร้อยละ 18.6) นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เคยเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล (ร้อยละ 91.5) ประมาณสองในสามของนักศึกษาไม่เคยเป็นนักกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล (ร้อยละ 60.7) มีเพียงหนึ่งในสามของกลุ่มตัวอย่างเท่านั้นที่เป็นนักกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล (39.3) นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นนักกีฬา ขณะเรียนพยาบาล (ร้อยละ 81.7) มีสัดส่วนของสมาชิกในครอบครัวที่มีเล่นกีฬา และไม่มีใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 44 และร้อยละ 56) และนักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนของครอบครัวในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย (ร้อยละ 89.1) ซึ่งลักษณะของการสนับสนุนส่วนใหญ่จะสนับสนุนออกกำลังกายทุกประเภทโดยไม่ชัดเจน (ร้อยละ 77)

2. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 41.8)

3. การศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายโดยรวมเท่ากับ $\bar{X} = 2.72$, $SD = .64$

4. การศึกษาการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายทั้งโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยของการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เท่ากับ $\bar{X} = 3.53$, $SD = .33$ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงทุกข้อ

5. การศึกษาสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย พบว่า สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ $\bar{X}=2.54, SD=.37$

6. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

6.1 ระดับชั้นปี การเล่นกีฬา ก่อนเรียนพยาบาล การเล่นกีฬาของสมาชิกครอบครัว การสนับสนุนของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่าระดับชั้นปี การเล่นกีฬา ก่อนเรียนพยาบาล การเล่นกีฬาของสมาชิกครอบครัว การสนับสนุนของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ส่วน การเป็นนักกีฬา ก่อนเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬา ขณะเรียนพยาบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า การเป็นนักกีฬา ก่อนเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬา ขณะเรียนพยาบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

6.2 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r=0.050$) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

6.3 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r=.111$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

6.4 สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r=.294$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยนำเสนอเรียงตามลำดับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ(ร้อยละ41.8) ซึ่งอธิบายได้ว่า ในการศึกษาระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายได้วัดระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็น 3 องค์ประกอบคือ รูปแบบการออกกำลังกาย จำนวนครั้งที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และระยะเวลาที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพียงว่าได้ออกกำลังกายหรือไม่ได้ออกกำลังกายเท่านั้น แต่จะขึ้นอยู่กับคะแนนของทั้ง 3 องค์ประกอบนี้ ดังนั้นถ้ามีคะแนนองค์ประกอบใดต่ำก็ย่อมจะทำให้คะแนนเฉลี่ยมีระดับต่ำตาม ในส่วนขององค์ประกอบแรก คือ รูปแบบการออกกำลังกาย ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่มีรูปแบบการวิ่งจ็อกกิ้ง (ร้อยละ 41.61) ซึ่งเป็นรูปแบบของการออกกำลังกายที่มีคะแนนสูงสุด ทั้งนี้อธิบายได้ว่า ในศึกษานี้ได้เลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นนักศึกษาพยาบาลเฉพาะเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Willis and Campbell (1992) ที่พบว่าเพศหญิงจะมีออกกำลังกายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง ประกอบกับข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า นักศึกษาไม่ได้เป็นนักกีฬาส่วนใหญ่ คือ ไม่ได้เป็นนักกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล(ร้อยละ60.7) ไม่ได้เป็นนักกีฬาขณะเรียนพยาบาล (81.7) นักศึกษาส่วนใหญ่เคยเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล (ร้อยละ 91.5) ดังนั้นการเลือกรูปแบบกีฬาที่ไม่ยากเกินความสามารถของตนเอง จึงเป็นสิ่งที่เหมาะสมเพราะการวิ่งจ็อกกิ้งจึงเป็นรูปแบบของการออกกำลังกายที่สามารถกระทำได้ทั้งบุคคลทั่วไปทั้งที่เป็นนักกีฬาและไม่เป็นนักกีฬา นอกจากนั้นยังไม่จำเป็นต้องเลือกสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะเจาะจงและไม่ต้องมีอุปกรณ์ใดๆ

ในส่วนองค์ประกอบที่สอง คือ จำนวนครั้งที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ นักศึกษาใช้เวลาในการออกกำลังกาย 3-5 ครั้ง ,2 ครั้ง,และ 1 ครั้ง ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 35.2,31.4และ29.0) ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีคะแนนสูงและต่ำสุดตามลำดับ ขณะเดียวกันในส่วนประกอบขององค์ประกอบที่สาม คือ ระยะเวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง (นาที) นักศึกษาใช้เวลาอย่างต่อเนื่อง 20-30 นาทีมากที่สุด (ร้อยละ 48.8) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษาใช้รูปแบบการออกกำลังกายโดยการวิ่งจ็อกกิ้งเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งการออกกำลังกายนี้จัดอยู่ในการออกกำลังกายที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และใช้ทุกส่วนของร่างกาย และ

ยังต้องกระทำติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ทำให้ร่างกายมีการใช้ออกซิเจนจำนวนมาก (ดำรง กิจ กุศล, 2531) นอกจากนี้การที่นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร่างกายไม่สามารถอดทนต่อการออกกำลังกายติดต่อกันเป็นระยะเวลานานได้ นักศึกษาจึงเลือกปฏิบัติในช่วงที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด นอกจากนี้พบว่าไม่มีนักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายเลย (ร้อยละ 19.9) เมื่อนำมาวิเคราะห์หาระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยการนำทั้ง 3 องค์ประกอบดังกล่าวมาหาค่าเฉลี่ยจึงมีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่ำ

จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำซึ่ง อธิบายได้ว่า การเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์มีความแตกต่างจากการเรียนในสาขาวิชาอื่น ๆ เพราะนักศึกษาพยาบาลจะต้องประสบกับการเรียนที่ค่อนข้างหนัก ทั้งการเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งจุดมุ่งหมายของหลักสูตรก็เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลเหล่านี้สามารถปฏิบัติกรพยาบาล ช่วยเหลือบุคคลอื่นได้ ประกอบไปด้วย วิชาการศึกษาทั่วไป วิชาพื้นฐานและวิชาชีพเพื่อสร้างบัณฑิตที่มีสมรรถนะทางวิชาการ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการบริการพยาบาลอย่างมีคุณภาพ (ละเอียด แจ่มจันทร์ , 2540) ดังนั้นในการเรียนการสอนจึงค่อนข้างหนักคือ ชั่วโมงการเรียนและฝึกปฏิบัติงานในวันราชการ 7-8 ชั่วโมง เมื่อนักศึกษาเริ่มการศึกษาในชั้นปีที่ 1 ลักษณะการเรียนการสอนจะเน้นภาคทฤษฎีในห้องเรียนเป็นส่วน เมื่อเข้าสู่ปีที่ 2, 3 และ 4 นักศึกษาจะมีการฝึกภาคปฏิบัติควบคู่การเรียนภาคทฤษฎีและต้องมีการขึ้นฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วยทั้งในเวลากลางวันและยามวิกาลด้วย จะเห็นได้ว่าเวลาส่วนใหญ่ของนักศึกษาจะใช้เวลาในการศึกษาเล่าเรียน สอดคล้องกับการศึกษาของ พงศ์ จาดช้าง (2539) ศึกษาการใช้เวลารว่างของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์สังกัด กระทรวงสาธารณสุขพบว่า การใช้เวลารว่างส่วนมากในด้านการศึกษาเล่าเรียนโดยรวมคือ 8 ชั่วโมง 50 นาที ดังนั้นวันหนึ่ง ๆ นักศึกษาจะไม่ค่อยมีเวลารว่างที่จะกระทำกิจกรรมและออกกำลังกาย นักศึกษาจะรู้สึกอ่อนล้า เหนื่อย ต้องการที่จะพักผ่อนหลังจากการเรียนในแต่ละวัน แต่เมื่อนักศึกษามีเวลารว่างนักศึกษาใช้เวลาส่วนใหญ่ในการพูดคุย และดูโทรทัศน์โดยรวม 4 ชั่วโมง 16 นาที สอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีสมบุญ มุสิกสุนทร และกันยา ตรีสารวัฒน์ (2542) ศึกษาการใช้เวลารว่างของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลามากกว่า 5 ชั่วโมงในการฟังวิทยุ รายการเพลงและโทรทัศน์มากกว่าที่จะออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาอื่น ๆ ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสังกัด กระทรวงสาธารณสุขมีการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ (รัชชนก กลิ่นชาติ , 2541) และสอดคล้อง

คล้องกับทฤษฎีรัตน์ สุทธิพงศ์,สมทรง รอดมณี และ นฤมล เกื่อนมา (2540) ซึ่งส่วนใหญ่จะให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลาว่าง เรียนหนัก เหนื่อยจากการขึ้นฝึกปฏิบัติงานและจากการเรียน

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการออกกำลังกายของนักศึกษา การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายนักศึกษาพยาบาล

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับชั้นปี การเล่นกีฬาก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเล่นกีฬาของสมาชิกในครอบครัว และการสนับสนุนของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ว่า

1) ระดับชั้นปีที่แตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันด้วย ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน สอดคล้องกับการศึกษา พงศ์ จาดช่วง (2539) พบว่าการใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลแต่ละชั้นปีนั้นมีความแตกต่างกัน ซึ่งนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 นักศึกษาเรียนวิชาในหมวดที่ใช้เป็นพื้นฐานวิชาชีพก่อนการเรียนภาคปฏิบัติ นักศึกษาชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 จะมีการเรียนทั้งภาคและภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะนักศึกษาในชั้นปีที่ 3 และ 4 ซึ่งเวลาส่วนมากจะเป็นการฝึกปฏิบัติงานในคลินิกต่าง ๆ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเพิ่มเติมถึงความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในแต่ละชั้นปีด้วยสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) ดังได้เสนอในภาคผนวก ง วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายแล้วพบว่า ระดับชั้นปีที่ 2 มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกับ ระดับชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05 ($\bar{X}=16.16, \bar{X}=11.18$) ส่วนค่าเฉลี่ยของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับชั้นปีที่ 1 และระดับชั้นปีที่ 4 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ($\bar{X}=15.57, \bar{X}=15.51$) อธิบายได้ว่าในการวิจัยครั้งนี้ได้เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงของภาคการศึกษาที่ 2 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จะมีการฝึกภาคปฏิบัตินอกสถานที่ จึงทำให้นักศึกษาจะต้องมีการปรับตัวอย่างมากทั้งต่อสภาพแวดล้อมและการเล่าเรียนเพิ่มมากขึ้น นักศึกษาจะต้องปรับตัวต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ จะต้องไม่หาความรู้เพิ่มเติม จึงทำให้นักศึกษาจะต้องมีการตื่นตัวต่อการเล่าเรียนตลอดเวลา ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดและวิตกกังวลได้ ต้องปรับตัวค่อนข้าง

มาก สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 การเล่าเรียนจะอยู่ภายในวิทยาลัยพยาบาล ทำให้นักศึกษาไม่ต้องมีการปรับตัวมาก มีเวลาว่างที่จะทำกิจกรรมต่างๆได้ นักศึกษาจะได้รับงานมอบหมายที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน เน้นการดูแลในเรื่องสุขวิทยาส่วนบุคคล (สุนทรีย์ เวบุละ, 2539) ประกอบกับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในวิทยาลัยอาจจะใช้เวลาที่ว่างเพื่อการออกกำลังกายได้มากกว่าชั้นปีที่ 3 ดังนั้นจึงทำให้ค่าเฉลี่ยของทั้งสองชั้นปีมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 และ ระดับชั้นปีที่ 4 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นั้น อธิบายได้ว่านักศึกษาชั้นปี 1 จะมีความรู้สึกสนใจต่อกิจกรรมการเรียนและสังคม นักศึกษามีความตั้งใจในการศึกษา (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา, 2530) ดังนั้นนักศึกษาจะต้องมีการปรับตัวเพื่อรับต่อความรู้ใหม่ ๆ โดยเฉพาะเนื้อหาพื้นฐานวิชาที่ก่อนที่จะเรียนภาคปฏิบัติ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คือ ผู้ที่ใกล้จะสำเร็จการศึกษา จึงต้องขยันเรียนอ่านตำรา และใช้เวลาในการศึกษาเล่าเรียน เพื่อที่จะเตรียมสอบประมวลความรู้สอบใบประกอบโรคศิลปะในปลายภาคเรียนที่ 3 จึงทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

2) นักศึกษาที่เคยเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน นั่นคือ นักศึกษาที่เคยเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาลนั้นจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้ อธิบายได้ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เป็นประจำในอดีตย่อมมีโอกาสเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายในปัจจุบันและอนาคตมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย (Hofsteter , Hovell , and Sallis, 1990 cited in Anderson and Wold, 1992) ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาได้ประสบการณ์ตรงจากการได้รับประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพจึงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

3) นักศึกษาที่มีสมาชิกครอบครัวเล่นกีฬาจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้ อธิบายได้ว่าองค์ประกอบหนึ่งที่จะมีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมความคิดและพฤติกรรม การมีแม่แบบที่จะถ่ายทอดและถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่งได้ (Marten, 1975 อ้างถึงใน สิบสาย บุญวีรบุตร , 2541) สอดคล้องกับ นางพางา ลัมสุวรรณ (2542) ที่กล่าวว่า การที่พ่อแม่อยากให้ลูกเติบโตขึ้นอย่างไร มีพฤติกรรมอย่างไรพ่อแม่ก็ต้องทำตัวอย่างนั้น การทำเป็นแบบอย่างของพ่อแม่ให้เด็กเห็น เด็กก็จะซึมซับพฤติกรรมนั้น ๆ ไปเอง และสอดคล้องกับ วราภรณ์ ตั้งตรงไพโรจน์ (2542) ที่กล่าวว่า พ่อแม่คือคนที่พิมพ์ทุกอย่างลงไปในชีวิตลูก นั่นคือยิ่งพ่อแม่มีส่วนร่วมในการปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

และมีส่วนร่วมมากเท่าใด ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งเล่นหรือการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายร่วมกับเด็ก เด็กก็จะมีพฤติกรรมทำนองเดียวกันนี้ด้วยตนเองมากขึ้นจนกลายเป็นนิสัย

4) นักศึกษาที่ครอบครัวมีการสนับสนุนในเรื่องของการออกกำลังกายจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับสมมติฐาน การสนับสนุนของครอบครัวปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังที่สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลจะเริ่มเล่นหรือเข้าร่วมกิจกรรมกีฬานั้น องค์ประกอบที่สำคัญก็คือการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง (Support from significant others) เช่น พ่อ แม่ ญาติ เป็นต้น เป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อการหลอมความคิด ความเข้าใจ การส่งเสริมในการมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งจะเห็นได้ว่าการสนับสนุนของครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สอดคล้องกับการศึกษาของ สุนันทา ดันติกนภพร (2540) ที่พบว่าเด็กโรคหัวใจพิการแต่กำเนิดจะมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมดีขึ้น สามารถปรับตัวได้อย่างถูกต้องเป็นผลมากจากการได้รับแรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวสามารถที่จะทำให้บุคคลมีการปรับตัวอย่างถูกต้องเหมาะสมทั้งในบุคคลที่มีภาวะสุขภาพดี และภาวะเจ็บป่วย นำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพอนามัยที่ดีได้

5) ส่วนปัจจัยส่วนบุคคล การเป็นนักกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล และการเป็นนักกีฬาขณะเรียนพยาบาล ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล และนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาขณะเรียนพยาบาล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเกิดจากปัจจัยทางด้านการเรียนอย่างหนักของนักศึกษาพยาบาล ทำให้นักศึกษาไม่มีเวลา เรียนหนัก อ่อนเพลีย เมื่อยล้าจากการเรียน นั้นแสดงให้เห็นว่า อิทธิพลของการเรียนมีความสำคัญกับตัวนักศึกษามาก ซึ่งนักศึกษาเป็นนักเรียนทุนของกระทรวงสาธารณสุข เมื่อจบการศึกษาจะมีงานรองรับ และในการเรียนจะต้องมีการทำสัญญาในการเรียน 4 ปี หากมีการหยุดพักการเรียน การเข้าชั้นเรียน จะต้องมีการขอใช้ทุนในกรณีที่เหมาะสมหากการเป็นนักศึกษาเนื่องจากไม่สามารถเลื่อนชั้นได้ สิ่งเหล่านี้ อาจจะเป็นตัวกำหนดนักศึกษาให้รู้สึกกังวลและไม่มั่นใจถ้าจะออกกำลังกาย และจากการศึกษาที่ค่อนข้างหนักมากของหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ที่มีการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ นักศึกษารู้สึกล้า อ่อนเพลียและต้องการที่จะพักผ่อนร่างกายมากกว่า สอด

คล้องกับการศึกษาของ Yasapon Leungsomnapa (1999) ที่ศึกษาความคาดหวังในความ สามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออก กำลังกายของนักศึกษาพยาบาลศาสตรวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจังหวัดจันทบุรี พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามีระดับต่ำ ส่วนใหญ่ให้เหตุผล ไม่มีเวลาเป็นอันดับ แรก รองลงมาคือ งานยุ่งและเหนื่อยจากการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายส่วนใหญ่มีความมั่นใจในความ สามารถของตนเองในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้ความสามารถของตน เองนั้นในแต่ละบุคคลจะมีพื้นฐานมาจาก ประสบการณ์ของความสำเร็จด้วยตนเอง การได้เห็น ประสบการณ์หรือตัวอย่างความสำเร็จของผู้อื่น การชักจูงด้วยคำพูดจากผู้อื่น และการเร้า อารมณ์หรือสรีรวิทยา (Bandura, 1997) สามารถอธิบายได้ว่านักศึกษาพยาบาลเป็นบุคลากร ทางการแพทย์และได้เรียนรู้ถึงผลดีของการออกกำลังกาย ประกอบกับได้มีประสบการณ์ในการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬามาแล้ว (ร้อยละ 91.5) จึงมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถทำได้ และปฏิบัติได้สำเร็จ และ อาจเนื่องมาจากอิทธิพลทางการเรียนมีผลต่อการออกกำลังกายของ นักศึกษาพยาบาลอย่างมาก สถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย คือ อ่อนเพลีย และ ต้องสอบในวันรุ่งขึ้น พบว่านักศึกษามีระดับความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะออก กำลังกายน้อยที่สุด ดังนั้นค่าเฉลี่ยจึงได้ความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะออกกำลัง กายในระดับปานกลาง

เมื่อนำคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมาหาความ สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ของทั้ง สองตัวแปรดังกล่าว ($r = 0.05$) จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ ผลการศึกษานี้ไม่ สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น น้ำค้าง ว่องเกษภา (2540) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่าง ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ กับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่สูญเสียแขนขา ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความ สามารถของตนเองโดยเฉพาะที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมี

ความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ วลีรัตน์ แตรตุลาการ (2541) ที่ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ โดย ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครชัยภูมิ จังหวัดนครพนธ์ จำนวน 80 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 40 คน ผลการวิจัยพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ในทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน อาจเนื่องมาจาก การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายไม่สามารถที่จะกำหนดพฤติกรรมการออกกำลังกายให้เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษานี้ได้ เพราะยังมีปัจจัยภายนอกอื่นที่สามารถมีอิทธิพลหรือเกี่ยวข้องมากกว่า ปัจจัยภายในของตัวเองคือการรับรู้ความสามารถของตนเอง สอดคล้องกับ Bandura (1997) ที่กล่าวว่า ความเชื่อของการมีพฤติกรรมของคนเรานั้น เกิดจากทั้งปัจจัยในตัวบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมร่วมกัน การตัดสินใจว่าพฤติกรรมนั้นๆเกิดขึ้นจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นไม่ถูกต้อง ทั้งนี้ไม่อาจสรุปได้แน่นอนทีเดียวว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายไม่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล เพราะการเกิดพฤติกรรมของบุคคลย่อมจะอาศัยปัจจัยทั้งสองคือปัจจัยภายในตัวเองและปัจจัยภายนอกเกี่ยวข้องกันอยู่เสมอ และรายงานการวิจัยหลายเล่ม ได้ศึกษาและพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายนั้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและสามารถที่จะทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ผลการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษามีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง และเมื่อจำแนกรายข้อพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงทุกข้อ อธิบายได้ว่า การเรียนวิชาชีพการพยาบาล นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่นักศึกษาพยาบาลจะต้องมีความรู้ในเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและการรับรู้เรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายก็เป็นส่วนหนึ่งของการกระทำเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ นักศึกษาจึงมีการรับรู้ถึงผลของการออกกำลังกายว่ามีประโยชน์ทั้งต่อร่างกาย จิตใจและสังคม

เพราะการออกกำลังกายที่ดีจะส่งผลต่อสมรรถภาพของร่างกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายทำให้นักศึกษาพยาบาลสามารถให้คำแนะนำประชาชนทั้งที่อยู่ในภาวะสุขภาพดี ภาวะเสี่ยง และเจ็บป่วย ถึงการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การดูแลรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพ นอกจากนี้การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายนอกจากการเรียนรู้จากหลักสูตรพยาบาลศาสตร์แล้ว อาจเป็นผลมาจากการที่นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นจากการเข้าห้องสมุด ดูโทรทัศน์ ฯลฯ ซึ่งเป็นการเสริมให้การเรียนรู้ในระบบมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เมื่อนำคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมาหาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ($r=.111$) นั่นคือเมื่อมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายสูงแล้ว นักศึกษาจะมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายสูงขึ้นด้วย ทั้งนี้อธิบายได้ว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม นักศึกษาจะแสดงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเมื่อรับรู้ว่าการออกกำลังกายนั้นนำผลดีต่อร่างกายในทุกๆด้าน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Bruner (1969 cited in Pender, 1987) ที่กล่าวว่าบุคคลที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าเกิดผลดีต่อตนเองอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานจะมีการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายได้บ่อยกว่า บุคคลที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในระยะเวลาดั้น ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ W.Garcia et al. (1995) ที่ศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายสามารถทำนายการเกิดพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายได้อย่างมีนัยสำคัญ และนิตยา อังกามูรณะ (2527) ได้ศึกษาผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตาย พบว่าผู้ป่วยที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการรักษามากจะมีความสามารถปฏิบัติตนเองในการดูแลสุขภาพได้ดีกว่าผู้ป่วยที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการรักษาน้อย

2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

กลุ่มตัวอย่างรายงานว่าสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยส่วนใหญ่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 2.54, SD=.37$) จะเห็นได้ว่านักศึกษารับรู้ถึงสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลเกี่ยวข้องกับการพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อยู่ใน

ระดับปานกลาง เป็นส่วนใหญ่ทั้งในเรื่องของ สภาพแวดล้อมด้านเครื่องอำนวยความสะดวก ไม่ว่าจะเป็นสนามกีฬา อุปกรณ์กีฬา สภาพแวดล้อมด้านสังคมไม่ว่าจะเป็น อาจารย์ เพื่อน กิจกรรมนักศึกษาที่เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมด้านที่เกี่ยวกับ สภาพอากาศ ทั้งอุณหภูมิร้อนและเย็น และด้านสื่อเทคโนโลยีต่างๆ

เมื่อนำคะแนนสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยมหาความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลพบที่มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.294$) สอดคล้องกับความเชื่อที่ว่าพฤติกรรมของนักศึกษามี ส่วนสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมของสถาบันมาก พฤติกรรมที่ไม่ดีหรือที่เหมาะสม อาจเกิดจาก สภาพแวดล้อมที่ดี หรือไม่ดีของสถาบัน (ลำเนาวิ ขจรศิลป์ ,2539) และสอดคล้องกับ Bandura (1997) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมานั้นเกิดจากปัจจัยภายในบุคคล และสภาพแวดล้อมที่มีความเกี่ยวข้อง

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำ และ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับชั้นปี การเล่นกีฬา ก่อนเรียนพยาบาล การเล่นกีฬาของสมาชิกใน ครอบครัว และการสนับสนุนของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทาง บวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเช่นกัน ดังนั้นการที่จะส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมการ ออกกำลังกายที่ดีขึ้นนั้น มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. สถาบันการศึกษาควรมีการกำหนดแนวทางต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุน ให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้น แบ่งเวลาการเรียนและการทำกิจกรรมอย่าง ชัดเจน อาจารย์ต้องไม่สร้างภาระเคร่งเครียดในการเรียนและเน้นให้นักศึกษาเห็นถึงประโยชน์ ของการออกกำลังกาย

2. เปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการออกกำลังกายให้ดีขึ้นกว่าเดิมไม่ว่าจะเป็น สนามกีฬา อุปกรณ์กีฬา สื่อที่เกี่ยวข้องกับกีฬาให้มีอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน รวมทั้งแรงจูงใจอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายที่เช่น การให้รางวัลกับผู้ที่มีการออกกำลังกาย อยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ หรือเกียรติบัตร คำชมเชย ในฐานะที่เป็นผู้นำทางสุขภาพที่ดี

3. พัฒนาหรือมีการจัดอบรมด้านกีฬา สโมสรหรือชมรมการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยมีการสนับสนุนอย่างจริงจังให้มีกิจกรรมรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อเป็นแกนกลางในการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น

4. ประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาลสังกัดอื่น ๆ เช่น ทบวงมหาวิทยาลัย กระทรวงมหาดไทย กระทรวงกลาโหม
2. ควรทำการศึกษาดังปัจจัยอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่น ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ปัจจัยด้านจิตวิทยา แรงจูงใจ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย