

บทที่ 1

บทนำ



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การแก้ปัญหาสาธารณสุขในปัจจุบันได้มีการปรับทิศทางจากเดิมที่เป็นการแก้ปัญหา การเจ็บป่วยมาเป็นการมุ่งส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคมมากขึ้น สอดคล้องกับนโยบาย องค์การอนามัยโลกที่ให้สมาชิกปรับกระบวนการแก้ปัญหาสาธารณสุขด้วยการเสริมบทบาท ด้านการส่งเสริมสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นพฤติกรรมสุขภาพอย่าง หนึ่งที่เปรียบเสมือนหนังสือเดินทางสู่ภาวะสุขภาพดี (Passport For Health) ที่โลกให้ ความสนใจอย่างมาก (Mastsudo,1997) กระทรวงสาธารณสุขจึงได้กำหนดและส่งเสริม การออกกำลังกายเป็นกลุ่มพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่ง ชาติ ฉบับที่ 8 (2540-2544)

ในการนี้สถาบันการศึกษาพยาบาลซึ่งมีหน้าที่ในการผลิตพยาบาลเพื่อไปรับใช้สังคม ด้านบริการสุขภาพโดยมีเป้าหมายการพยาบาล 4 มิติ คือ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การดูแลรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพ สถาบันการศึกษาพยาบาลจึงต้องสนองนโยบายรัฐบาล ในเรื่องการดูแลตนเองของประชาชน ซึ่งรวมถึงการดูแลตนเองของนักศึกษาพยาบาลด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาพยาบาลซึ่งต่อไปจะต้องเป็นบุคลากรในทีมสุขภาพจึงควรเป็นแบบ อย่างที่ดีด้านสุขภาพ เพราะการเป็นแบบอย่างพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องจะช่วยโน้มน้าวให้ ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องด้วย (พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์,2533)

พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นวิธีการป้องกันโรคที่เสียค่าใช้จ่ายต่ำที่สุดและกระทำ ได้ในทุกเพศ ทุกวัย การออกกำลังกายที่ดีจะต้องส่งผลต่อสมรรถภาพสุขภาพ โดยขึ้นอยู่กับองค์ประกอบในการออกกำลังกาย 4 ประการคือ ความถี่ในการออกกำลังกาย ความเข้ม ในการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย และรูปแบบของการออกกำลังกาย (Sharky,1990 ; พิชิต ภูมิจันทร์และคณะ,2533) โดยการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพมาก ที่สุดคือการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนหรือแอโรบิก (Aerobic Exercise) ซึ่งการออกกำลังกาย

กายแบบนี้จะเสริมสร้างความอดทนการทำงานของปอด หัวใจ หลอดเลือดตลอดจนระบบไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายแข็งแรง เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ และว่ายน้ำ เป็นต้น ผลของการออกกำลังกายก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม นำมาซึ่งความสุขสมบูรณ์ในชีวิต(Thorindsson, Vilhjalmsson, and Valgeirsson, 1990) การออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดได้ว่าเป็นรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่ดีและเป็นองค์ประกอบที่ให้เกิดภาวะสมบูรณ์ทางด้านสุขภาพต่อผู้ปฏิบัติทุกช่วงอายุ และให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในพิธีการสัมมนาระดับชาติเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พ.ศ 2523 ณ.คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ดังความว่า " ร่างกายของคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกงาน ใช้แรงมิให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้เหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเสื่อมไปเป็นสำคัญ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการของธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เราจะใช้สติปัญญาและความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยความสะดวกให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้"

จากความสำคัญของการออกกำลังกาย และท่ามกลางความคาดหวังของสังคมต่อการเป็นแบบอย่างที่ดีด้านพฤติกรรมกายการออกกำลังกาย แต่กลับพบว่าพยาบาลยังมีพฤติกรรมกายการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม กล่าวคือพยาบาลส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกายการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำเมื่อเทียบกับพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นๆ ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากการที่ไม่ได้รับการฝึกฝนตั้งแต่ในอดีต ซึ่งรวมหมายถึงสมัยที่เป็นนักศึกษาพยาบาล ( อดาวัลย์ ผาสุก, 2535 ; กุหลาบ ศิริโพธิ์, 2541) ทั้งนี้พฤติกรรมของบุคคลมักเป็นผลสืบเนื่องจากพฤติกรรมดั้งเดิม (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สวิง สุวรรณ, 2534) ดังนั้นการที่จะปลูกฝังพฤติกรรมกายการออกกำลังกายของพยาบาล จึงควรเริ่มตั้งแต่ช่วงที่เป็นนักศึกษาพยาบาล เพื่อที่จะได้สร้างเสริมพฤติกรรมอันดีซึ่งสามารถส่งผลต่อไปถึงเป็นบัณฑิตทางการพยาบาลที่มีคุณภาพ และเป็นต้นแบบที่ดีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายแก่ประชาชนทั่วไป

การศึกษาพยาบาลเป็นการศึกษาระดับอุดมศึกษา ผู้เรียนส่วนใหญ่อยู่ในวัยคาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นตอนปลายกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ระบบการศึกษาจะมุ่งเน้นศึกษาปัญหาสุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัย สร้างจิตสำนึกในความรับผิดชอบต่อชีวิตของมนุษย์ นักศึกษาพยาบาลจึงถูกคาดหวังอย่างมากจากสถาบันการศึกษาทั้งในด้านวิชาการและลักษณะวิชาชีพและความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาล (ปรางทิพย์ อุจะรัตน์ ,ฉวีวรรณ โพธิ์ศรี และบุญนาค หิมพงษ์ ,2539 ) ความคาดหวังดังกล่าวทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดได้มาก การออกกำลังกายจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะผ่อนคลายความตึงเครียด แต่ในทางปฏิบัติกลับพบว่านักศึกษาพยาบาลมีการออกกำลังกายน้อยมาก (พวงศ์ จาดช้าง ,2539 ; รัชชนก กลิ่นชาติ ,2541 ; วลีรัตน์ แตรตุลาการ , 2541)

พฤติกรรมการออกกำลังกายถือว่าเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันระหว่างปัจจัยภายในและการรับรู้สภาพแวดล้อม(Bandura,1986,1955 cite in Conn,1998) ซึ่งจะมีความแตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมักจะมีการศึกษาทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของบุคคล และได้มีการศึกษาไว้หลายด้านไม่ว่าจะเป็นด้านประชากร ด้านเศรษฐกิจและสังคม ด้านสรีระวิทยา ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งด้านจิตวิทยา (Willis and Campbell,1992)

ปัจจัยส่วนบุคคลถือได้ว่าเป็นปัจจัยภายในอย่างหนึ่งที่สำคัญต่อการเกิดพฤติกรรมเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะที่แสดงออกถึงความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะบุคคล และเป็นสาเหตุภายในผลักดันให้บุคคลแต่ละคนแสดงออกซึ่งพฤติกรรม ( สุภาพ ไทยแท้,2536 ) ดังนั้นปัจจัยส่วนบุคคลก็น่าจะมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมของบุคคล ปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ประวัติการเล่นกีฬา ประวัติการเป็นนักกีฬา การสนับสนุนของครอบครัว การเล่นกีฬาของสมาชิกครอบครัว และระดับชั้นปี

นอกจากปัจจัยส่วนบุคคลแล้ว ปัจจัยภายในอีกปัจจัยหนึ่งที่จะส่งผลโดยตรงในการแสดงพฤติกรรมนั้น ก็คือปัจจัยด้านสติปัญญา - การรับรู้ ซึ่งส่วนใหญ่พฤติกรรมของมนุษย์นั้นเกิดจากปัจจัยนี้มากที่สุด เป็นปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพนั้นคือการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้ประโยชน์ (Pender,1996) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ตามแนวคิดของ Bandura (1997) กล่าวว่าการรับรู้ความ

สามารถของตนเองเป็นตัวตัดสินความสามารถของบุคคลในการกระทำหรือแสดงพฤติกรรม กล่าวคือเมื่อบุคคลประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม หรือสถานการณ์ที่ต้องเผชิญและพฤติกรรมนั้นไม่ยากเกินความสามารถของตนจะนำไปสู่การกระทำเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการคงอยู่ของพฤติกรรมนั้นไว้ จึงเห็นได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองจึงมีผลต่อพฤติกรรมการกระทำของบุคคล จากการวิจัยพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถอธิบายและทำนายพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องต่างๆ เช่น การหยุดบุหรี่ (Chochlo, 1993) , การลดน้ำหนัก (Chambless, 1979 cited in Fitzgerald, 1991) ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตนเองจึงได้รับการสนับสนุนว่าเป็นตัวทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพก็เช่นกัน จะก่อให้เกิดผลดีต่อตนเองและนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะส่งเสริมให้คนปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้โดยตรงจากการรับรู้และความคิดของบุคคล การรับรู้ประโยชน์เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญสามารถมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลได้ (Pender ,1996) การที่บุคคลรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าเกิดผลดีกับตนเองในระดับสูง จะพบว่ามี การปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายได้บ่อยกว่า และมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้วยตนเอง มากกว่าบุคคลที่รับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับต่ำ ซึ่งจะปฏิบัติพฤติกรรมได้ในระยะสั้น ( Bruner ,1969 cite in Pender,1987)

นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมนั้นยังขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกหรือสภาพแวดล้อมด้วย ( Bandura ,1997) เพราะสภาพแวดล้อมถือได้ว่าเป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวของ Bandura (1997) ที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลอาจเกิดจากอิทธิพลของสภาพแวดล้อม สอดคล้องกับ ล่าเนาร์ ซจรศิลป์ (2539) ที่กล่าวไว้ว่าพฤติกรรมของนักศึกษามีส่วนสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมของสถาบันอุดมศึกษามาก พฤติกรรมไม่ติของนักศึกษา อาจเกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่ดีของสถาบันอุดมศึกษาก็ได้

สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลควรประกอบไปด้วย สภาพแวดล้อมของเครื่องอำนวยความสะดวก สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวกับสภาวะอากาศ สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับสังคม สภาพแวดล้อมทางเทคโนโลยี

ซึ่งสภาพแวดล้อมเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก ดังผลการวิจัย วิภาดา กฤติบวร (2520) ที่พบว่าปัญหาอุปสรรคที่ขัดขวางการเล่นกีฬาของนักศึกษาพยาบาลอย่างมากคือปัญหาในเรื่องของการขาดอุปกรณ์และสถานที่ที่จะเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ พยงค์ จาดช่วง (2538) ที่ว่า สถานที่ของวิทยาลัยพยาบาลมีค่อนข้างจำกัด โดยเฉพาะสถานที่สำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาค่อนข้างที่จะขาดความพร้อม จึงทำให้การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับต่ำ ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าถ้าหากไม่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดีขาดแคลนหรือมีปัญหาเกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อการใช้พฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากความสำคัญและประโยชน์ของพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกายดังกล่าวมาแล้ว จึงจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นแหล่งผลิตพยาบาลวิชาชีพแหล่งใหญ่ที่สุดว่าเป็นอย่างไร และมีความสัมพันธ์กับปัจจัยภายในคือ ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และปัจจัยภายนอกคือสภาพแวดล้อมเพียงใด ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อนักการศึกษาพยาบาลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนานักศึกษาต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

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

## แนวเหตุผลและสมมติฐานของการวิจัย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นพฤติกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ช่วยทำให้สุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยใช้ค่าใช้จ่ายที่ต่ำที่สุดเปรียบเสมือนหนังสือเดินทางสู่ภาวะสุขภาพที่ดี Passport For Health (Mastudo,1997) พยายามถือได้ว่าเป็นบุคคลที่จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีทางด้านสุขภาพ แต่ในความเป็นจริงพบว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้พฤติกรรมในปัจจุบันของบุคคลมักเป็นผลสืบเนื่องมาจากพฤติกรรมดั้งเดิม (ประภาเพ็ญ สุวรรณ และ สวิง สุวรรณ,2534) ดังนั้นการที่จะปลูกฝังพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล จึงควรเริ่มตั้งแต่ช่วงที่เป็นนักศึกษาพยาบาล เพื่อที่จะได้สร้างเสริมพฤติกรรมอันดีซึ่งสามารถส่งผลต่อไปถึงเป็นบัณฑิตทางการพยาบาลที่มีคุณภาพ และเป็นต้นแบบที่ดีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายแก่ประชาชนทั่วไป ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย เกิดจากการทำงานร่วมกันระหว่างปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยภายนอกของบุคคล (Bandura,1986,1955 cite in Conn,1998) ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษา ปัจจัยภายในบุคคลคือ ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และปัจจัยภายนอก คือ สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย ดังนี้

### 1. ปัจจัยส่วนบุคคล

ระดับชั้นปี สืบสาย บุญวิกรม (2541) ได้กล่าวว่าองค์ประกอบหนึ่งที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาหรือการออกกำลังกาย คือ โอกาสอำนวย ซึ่งพบว่าการใช้เวลาของนักศึกษาพยาบาลแต่ละชั้นปีนั้นมีความแตกต่างกันแต่ละระดับชั้นปี (พยางค์ จาดช้าง,2538) ประกอบกับนักศึกษาที่อยู่ชั้นปีที่สูงขึ้น จะเกิดการเรียนรู้มากทำให้มีความรู้และทักษะเพิ่มขึ้น (สุรางค์ ไคว้ตระกูล,2533) ย่อมที่จะยอมรับและรับผิดชอบการกระทำเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดี (Lambert & Lambert ,1979) ดังนั้นพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาจะมีต่ำหรือสูงเพียงใด ขึ้นอยู่กับระดับชั้นปี

**การเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล**  
**การเป็นนักกีฬา ขณะเรียนพยาบาล** ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เป็นประจำในอดีต ย่อมมีโอกาสเกิดพฤติกรรม การออกกำลังกายในอนาคตมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ( Hofsteter , Hovell , Sallis, 1990 cite in Anderson and Wold, 1992) สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541) ที่กล่าวว่าบุคคลที่ถูกหล่อหลอมมาจากสังคมกีฬา เป็นนักกีฬา ย่อมจะมีลักษณะการเล่นกีฬา และมีพฤติกรรม การออกกำลังกายได้สูงกว่า ดังนั้น พฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลจะมีต่ำหรือสูงเพียงใด ขึ้นอยู่กับการเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล และการเป็นนักกีฬา ขณะเรียนพยาบาล

**การเล่นกีฬา ของสมาชิกครอบครัว** เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะหล่อหลอมความคิด การมีแม่แบบ ที่จะถ่ายทอด และถ่ายทอดจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งได้ (Marten ,1975 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิรุบุตร ,2541) สอดคล้องกับ นงพงา ลิ้มสุวรรณ (2542) ที่ว่าการที่พ่อแม่ อยากให้ลูกเติบโตขึ้นอย่างไร มีพฤติกรรมอย่างไร พ่อแม่ก็ต้องทำตัวอย่างนั้น ทำเป็นแบบอย่าง เด็กก็จะซึมซับไปเอง และสอดคล้องกับ วราภรณ์ ตั้งตรงไพโรจน์ (2542) ว่า พ่อแม่คือ คนที่พิมพ์ทุกอย่างลงไปในชีวิตลูก ดังนั้น พฤติกรรม การออกกำลังกายจะมีต่ำหรือสูงเพียงใด ขึ้นอยู่กับการเล่นกีฬา ของสมาชิกครอบครัว

**แรงสนับสนุนของครอบครัว** เป็นปัจจัยหนึ่งของตัวนักศึกษาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย ดังที่สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลจะเริ่มเล่น หรือเข้าร่วมกิจกรรมกีฬานั้น องค์ประกอบที่สำคัญก็คือการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง ( Support from significant others) เช่น พ่อ แม่ ญาติ เป็นต้น เป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อการหลอมความคิด ความเข้าใจ การส่งเสริมในการมีพฤติกรรม การออกกำลังกาย ดังนั้น พฤติกรรม การออกกำลังกายจะมีต่ำหรือสูงเพียงใด ขึ้นอยู่กับแรงสนับสนุนของครอบครัว

**2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการออกกำลังกาย** เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมการเกิดพฤติกรรมสุขภาพ เมื่อบุคคลรับรู้ความสามารถตนเองสูง หรือมีความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์นั้น ไม่ยากเกินความสามารถของตนก็จะนำไปสู่การกระทำพฤติกรรม และคงพฤติกรรมนั้นไว้ จากศึกษา Conn (1998) พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายมากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อม

3. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญสามารถ มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลได้ ( Pender,1996) การที่บุคคลรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าเกิดผลดีกับตนเองอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลานานจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้นานกว่า

4.สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย จากคำกล่าว Bandura (1997) ที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลอาจเกิดจากอิทธิพลของสภาพแวดล้อม สอดคล้องกับ สำเนาวิชาจิตศิลป์ (2539) ที่กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมของนักศึกษามีส่วนสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมของสถาบันอุดมศึกษา มาก พฤติกรรมไม่ดีของนักศึกษา อาจเกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่ดีของสถาบันอุดมศึกษาก็ได้

จากแนวคิดทั้งหมดดังกล่าวมา ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับชั้นปี การเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬา ขณะเรียนพยาบาล การสนับสนุนของครอบครัว การเล่นกีฬาของสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
2. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
3. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
4. สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

#### ขอบเขตการวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย(Descriptive Research) โดยการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข



กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาล (เฉพาะเพศหญิง) หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ระดับชั้นปีที่ 1 (ที่พักในหอพักวิทยาลัย) , ระดับชั้นปีที่ 2 ,ระดับชั้นปีที่ 3 และ ระดับชั้นปีที่ 4 ในช่วงภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2542 เท่านั้น

## 2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย (Variable)

2.1 ตัวแปรอิสระหรือตัวแปรต้น (Independent Variable) ได้แก่ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย ระดับชั้นปี การเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬา ก่อนเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬา ขณะเรียนพยาบาล การสนับสนุนของครอบครัว การเล่นกีฬาของสมาชิกในครอบครัว การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

### คำจำกัดความ

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง คุณลักษณะอันเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งได้เลือกศึกษา ระดับชั้นปี การเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬา ขณะเรียนพยาบาล การสนับสนุนของครอบครัว การเล่นกีฬาของสมาชิกในครอบครัว

1. ระดับชั้นปี หมายถึง ชั้นปีที่นักศึกษาพยาบาลศาสตร์กำลังศึกษา ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2542 ประกอบด้วย ระดับชั้นปีที่ 1 (นักศึกษาที่พักในหอพักวิทยาลัย) ระดับชั้นปีที่ 2 ระดับชั้นปีที่ 3 และ ระดับชั้นปีที่ 4

2. การเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล หมายถึง การที่นักศึกษารายงานว่าเคยออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ขณะที่นักศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา

3. การเป็นนักกีฬาก่อนเข้าเรียนพยาบาล หมายถึง การที่นักศึกษารายงานว่าเคยเป็นหรือไม่เคยเป็นนักกีฬาของโรงเรียน ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในรูปแบบประเภทต่างๆ เช่น บาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ตะกร้อ แบดมินตัน วิ่งแข่ง กรีฑาประเภทลู่หรือลาน ฯลฯ ขณะศึกษาในระดับประถมศึกษา และมีธยมศึกษา

4. การเป็นนักกีฬาขณะเรียนพยาบาล หมายถึง การที่นักศึกษารายงานว่าเป็นหรือไม่ได้เป็นนักกีฬาของวิทยาลัยพยาบาล ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในรูปแบบประเภทต่างๆ เช่น บาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ตะกร้อ แบดมินตัน วิ่งแข่ง กรีฑาประเภทลู่หรือลาน ฯลฯ

5. การเล่นกีฬาของสมาชิกในครอบครัว หมายถึง การรับรู้ของนักศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาในรูปแบบอย่างใดอย่างหนึ่งของประเภทกีฬาต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว ที่มีการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์

6. การสนับสนุนของครอบครัว หมายถึง การที่นักศึกษาได้รับรู้ถึงการช่วยเหลือสนับสนุนในด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาในรูปแบบอย่างใดอย่างหนึ่งของกีฬาประเภทต่างๆ จากบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ญาติ ฯลฯ

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย หมายถึง ระดับความมั่นใจหรือระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาพยาบาลในการออกกำลังกาย ภายใต้สถานการณ์ปัจจุบันที่ไม่เอื้ออำนวยให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างเอง ลักษณะของข้อคำถามเป็นปัจจัยที่ไม่เอื้ออำนวยในการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล โดยผู้วิจัยได้ข้อคำถามบ้างข้อจากการศึกษาปัญหาและอุปสรรคที่ไม่เอื้ออำนวยในการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลของ Yasapon Leungsomnapa โดยวัดระดับความมั่นใจที่จะออกกำลังกายภายใต้สถานการณ์ปัจจุบันที่ไม่เอื้ออำนวยให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย หมายถึง การที่นักศึกษารับรู้ว่าการออกกำลังกายออกกำลังกายที่ตนกระทำนั้นมีผลด้านบวกต่อด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

1. ด้านร่างกาย หมายถึง การที่นักศึกษารับรู้ถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้น ส่งผลดีต่อระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย คือ ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบภูมิคุ้มกันวิทยา และระบบต่อมไร้ท่อ

2. ด้านจิตใจ หมายถึง การที่นักศึกษารับรู้ถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้น ส่งผลดีต่อจิตใจ เช่น สนุกสนานเพลิดเพลิน การมีคุณค่าในตนเอง ความภาคภูมิใจ

3. ด้านสังคม หมายถึง การที่นักศึกษารับรู้ถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้น ส่งผลดีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลต่าง ๆ เช่น เพื่อน ๆ ครอบครัว

สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย หมายถึง การรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยที่มีอิทธิพลเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่

1. สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยด้านเครื่องอำนวยความสะดวก หมายถึง การที่นักศึกษาพยาบาลได้รับความช่วยเหลือเรื่องด้านเครื่องอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬาต่างๆ อุปกรณ์กีฬาต่างๆ

2. สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยด้านสังคม หมายถึง การที่นักศึกษาพยาบาลได้รับรู้เรื่องราวเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คำแนะนำในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติในการออกกำลังกายจาก อาจารย์และเพื่อน รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาต่างๆ

3. สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยด้านที่เกี่ยวกับสภาวะอากาศ หมายถึง การที่นักศึกษาพยาบาลรับรู้เกี่ยวกับสภาพอากาศ อุณหภูมิ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

4. สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยด้านสื่อเทคโนโลยี หมายถึง การที่นักศึกษาพยาบาลรับรู้เรื่องราวเกี่ยวกับการออกกำลังกายจาก สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโทรทัศน์ต่าง ๆ

เช่น สื่อทางโทรทัศน์ วิทยุ วีดิทัศน์ ที่ช่วยประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ที่มีความถี่ในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ย(วัน) ต่อสัปดาห์ และระยะเวลาที่ปฏิบัติติดต่อกันอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง(นาที)โดยไม่หยุดพักและคำนึงถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพ ในการวิจัยครั้งนี้พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย คำนวณได้จากผลคูณขององค์ประกอบ 3 องค์ประกอบคือ รูปแบบของการออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ย(วัน) ต่อ สัปดาห์ และระยะเวลาที่ปฏิบัติติดต่อกันอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง(นาที)

นักศึกษายาบาล หมายถึง นักศึกษายาบาลศาสตร์(เฉพาะเภสัช) หลักสูตรยาบาลศาสตร์บัณฑิต ของวิทยาลัยยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับนักการศึกษาพยาบาลในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในด้านการออกกำลังกายของนักศึกษายาบาล
2. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าการวิจัย เกี่ยวกับ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ประโยชน์ ในพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นในประชากรกลุ่มอื่นต่อไป

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย