

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย  
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย  
กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

นางสาวสรวิรัตน์ พลอินทร์



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2542

ISBN 974-334-354-7

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIPS BETWEEN PERSONAL FACTORS , SELF-EFFICACY IN  
EXERCISE , PERCEIVED BENEFITS OF EXERCISE, COLLEGE ENVIRONMENT  
AND EXERCISE BEHAVIORS OF NURSING STUDENTS



Miss Sarunrattana Polin

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Nursing Science in Nursing Education

*Program in Nursing Education*

Faculty of Nursing

Chulalongkorn University

Academic Year 1999

ISBN 947-334-354-7

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเอง  
ในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และ  
สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนัก  
ศึกษาพยาบาล


โดย นางสาวสรวิรัตน์ พลอินทร์

ภาควิชา คณะพยาบาลศาสตร์ สาขาการพยาบาลศึกษา

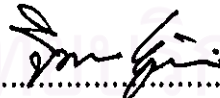
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประนอม รอดคำดี

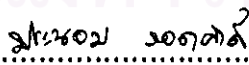
---


คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น  
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต

  
.....คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา ยูนิพันธุ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา ยูนิพันธุ์)

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประนอม รอดคำดี)

  
.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์)

ลัทธิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเอง  
ในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย  
กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล (RELATIONSHIPS BETWEEN  
PERSONAL FACTORS , SELF-EFFICACY IN EXERCISE , PERCEIVED BENEFITS OF  
EXERCISE, COLLEGE ENVIRONMENT AND EXERCISE BEHAVIORS OF NURSING  
STUDENTS)

อ.ที่ปรึกษา : ผศ. ดร. ประพนธ์ รอดคำดี, 139 หน้า ISBN 974-334-354-7

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล  
ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย  
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
ของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน 386 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบ  
ชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย  
แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แบบสอบถามสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย และ  
แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ได้รับข้อมูลในการวิเคราะห์ร้อยละ 94.57  
วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าไคสแควร์ การวิเคราะห์หาค่า  
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับต่ำ
2. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับชั้นปี การเล่นกีฬาทำก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเล่นกีฬาของสมาชิกใน  
ครอบครัว การสนับสนุนของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา  
พยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
3. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ  
พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ภาควิชา...คณะพยาบาลศาสตร์.....ลายมือชื่อนิสิต.....  
สาขาวิชา...การพยาบาลศึกษา.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....  
ปีการศึกษา...2542.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....


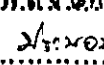
## 4177593836 : MAJOR NURSING EDUCATION

KEY WORD : PERSONAL FACTORS / SELF-EFFICACY IN EXERCISE / PERCEIVED BENEFIT OF EXERCISE / COLLEGE ENVIRONMENT / EXERCISE BEHAVIORS / NURSING STUDENTS : RELATIONSHIPS BETWEEN PERSONAL FACTORS , SELF- EFFICACY IN EXERCISE , PERCEIVED BENEFITS OF EXERCISE, COLLEGE ENVIRONMENT AND EXERCISE BEHAVIORS OF NURSING STUDENTS. THESIS ADVISOR : ASSIST.PROF.PRANOM RODCUMDEE,Ph.D. 139 pp . ISBN 974-334-354-7

The purposes of this research were to study exercise behaviors of nursing students, and to investigate the relationship between personal factors, self-efficacy in exercise , perceived benefits of exercise , and college environment and exercise behaviors of nursing students . The sample was 366 nursing students selected by stratified random sampling . Research instruments were self-efficacy in exercise and perceived benefits of exercise and college environment and exercise behaviors of nursing students questionnaires which were tested for their validity and reliability .The response rate was 94.57%. The data was analyzed by mean, standard deviation , chi-square ,Pearson's product moment correlation coefficient .

Major findings were as follow :

1. Mean scores of exercise behaviors of nursing students was at low level.
2. Class level , sport playing before enroll nursing college, sport playing of family member, social support were significantly related to exercise behaviors of nursing students at .05 level.
3. Perceived benefits of exercise and college environment were positively and significantly related to exercise behaviors of nursing students at .05 level.

ภาควิชา...คณะพยาบาลศาสตร์.....	ลายมือชื่อนิสิต.....  .....
สาขาวิชา...การพยาบาลศึกษา.....	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....  .....
ปีการศึกษา...2542.....	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี ซึ่งได้ให้คำแนะนำในการทำวิจัยด้วยดีมาตลอด ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์ ประธานสอบวิทยานิพนธ์ และขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ ที่กรุณาให้คำแนะนำทางสถิติ

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ที่ให้ทดลองใช้เครื่องมือ และผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี พุทธชินราช สระบุรี ราชบุรี สรรพสิทธิประสงค์ สงขลา ที่ให้เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านที่ได้เสียสละเวลาในการตรวจเครื่องมือ ตลอดจนขอขอบพระคุณอาจารย์ผู้รับผิดชอบงานด้านวิจัยทั้ง 5 แห่งในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งขอบคุณนักศึกษาพยาบาลทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่กรุณาเอื้อเฟื้อเงินทุนบางส่วนในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ขอขอบคุณพี่ชายที่แสนน่ารัก อาจารย์คมสัน แก้วระยะ ที่ช่วยกรุณาให้คำแนะนำเรื่องการวิเคราะห์ข้อมูล ขอขอบคุณพี่สาวที่แสนดี คุณนพรัตน์ สุนทรเสนาะ ที่ช่วยเหลือด้านอุปกรณ์ระหว่างการเรียนมาตลอดรวมทั้งคอยเป็นกำลังใจเสมอมา ขอขอบคุณเพื่อนสนิทที่แสนน่ารัก อาจารย์อัจฉรา สุขลำราญ ที่คอยเป็นห่วงและให้คำปรึกษาอย่างดี และขอขอบคุณ คุณอรรถพล บัวเผื่อน ที่ให้ความรู้สึกที่ดีรวมทั้งความปรารถนาดีระหว่างการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อนิพนธ์ คุณแม่กานดา พลอินทร์ รวมทั้งน้องชาย 2 คน ที่ให้ความรักอันประเสริฐสุด ความเสียสละทุกอย่าง เป็นน้ำหล่อเลี้ยงและพลังที่ยิ่งใหญ่ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

สร้อยรัตน์ พลอินทร์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	๖
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	๗
กิตติกรรมประกาศ.....	๘
สารบัญ.....	๙
สารบัญตาราง.....	๑๑
สารบัญแผนภูมิ.....	๑๒
บทที่	
1. บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
1.3 แนวเหตุผลและสมมติฐานการวิจัย.....	6
1.4 ขอบเขตของการวิจัย.....	8
1.5 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	9
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	12
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
3. วิธีการดำเนินการวิจัย.....	65
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	65
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	69
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	76
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	78
5. สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	94
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	95
5.2 อภิปรายผลการวิจัย.....	97
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	105

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
รายการอ้างอิง.....	107
ภาคผนวก.....	118
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	119
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	120
ภาคผนวก ค สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	134
ภาคผนวก ง ตารางเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายแต่ละชั้นปี.....	138
ประวัติผู้วิจัย.....	139



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	กลุ่มตัวอย่างในแต่ละภาค..... 66
2	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาพยาบาล..... 68
3	ค่าความเที่ยงของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 76
4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับชั้นปี การเล่นกีฬา ก่อน เข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬา ขณะเรียนพยาบาล การเล่นกีฬาของสมาชิกในครอบครัว และการสนับสนุน ของครอบครัว..... 79
5	จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ของการออกกำลังกาย รูปแบบการออกกำลังกาย จำนวนครั้งที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และระยะ เวลาในการออกกำลังกาย ..... 81
6	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายเป็นประจำและออกบ้างไม่ออกบ้าง จำแนกตามรูปแบบของการออกกำลังกายและระดับชั้นปี..... 82
7	จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายเป็นประจำและออกบ้าง ไม่ออกบ้าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย..... 83
8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถ ของตนเองในการออกกำลังกายจำแนกเป็นรายข้อ..... 83
9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ประโยชน์ของ การออกกำลังกายจำแนกเป็นรายข้อ..... 85
10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย จำแนกเป็นรายข้อ..... 87
11	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีกับพฤติกรรมการออกกำลังกายนักศึกษา พยาบาล จำแนกเป็นจำนวน และร้อยละตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล..... 89
12	ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาลกับพฤติกรรมการ ออกกำลังกาย นักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นจำนวน และร้อยละตามระดับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล..... 90

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
13 ความสัมพันธ์ระหว่างการเป็นนักกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาลกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย นักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นจำนวน และร้อยละตาม ระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล.....	90
14 ความสัมพันธ์ระหว่างการเป็นนักกีฬา ขณะเรียนพยาบาลกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย นักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นจำนวน และร้อยละตาม ระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล.....	91
15 ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นกีฬา ของสมาชิกในครอบครัวกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย นักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นจำนวน และร้อยละตาม ระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล.....	91
16 ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนของครอบครัวกับพฤติกรรม การออก กำลังกาย นักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นจำนวน และร้อยละตามระดับ พฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล.....	92
17 ความสัมพันธ์ระหว่างกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย การรับรู้ความ สามารถของตนเอง ในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการ ออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับพฤติกรรม การออก กำลังกายของนักศึกษาพยาบาล.....	93

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ.....	29
2	แสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในบุคคล(P)ปัจจัยพฤติกรรม(B) และปัจจัยสภาพแวดล้อม ( E).....	46
3	ความสัมพันธ์แบบเงื่อนไชระหว่างความเชื่อในความสามารถ ของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำในการเกิด พฤติกรรมตามทฤษฎีความสามารถของตนเอง.....	48
4	ผลของความแตกต่างรูปแบบของความเชื่อในความสามารถของ ตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำพฤติกรรมของ สถานภาพของพฤติกรรม.....	50
5	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	60

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย