

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กฤษฎา บานชื่น. การออกกำลังกายกับการมีอายุยืน. คลินิกวารสารเวชปฏิบัติและการไต่ยา 6 (4): 2533.

กฤษฎา บานชื่น. อย่างไรจึงเรียกว่าฟิต. หมอชาวบ้าน 20(ธันวาคม 2541) : 6.

กำไลทิพย์ ละน้อย. ประสิทธิผลของโปรแกรมศึกษาในการงดสูบบุหรี่ของนักเรียนวิทยาลัยชายพลศึกษากรุงเทพมหานคร. \_\_\_\_\_ วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาเอกโภชนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.

กฤษดา ศิริโพธิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ทางสุขภาพ การสนับสนุนจากหน่วยงาน กับแบบแผนการดำรงชีวิตด้านสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร. วารสารอนามัย. 27(มกราคม - มีนาคม 2541): 23-26

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2536.

เอก ธนะศิริ. ทำอย่างไรชีวิตถึงจะยืนยาวและมีความสุข. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: แปลนพับบิชิง, 2533.

ชูศักดิ์ เวศแพศย์. สรุปวิทยาการออกกำลังกาย. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

ดำรง กิจกุล. คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: เอช .เอน.สเคชั่นนารีและการพิมพ์, 2531

ถนนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. สมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย. วารสารพยาบาลสาธารณสุข 3 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2532), 117-118.

ทองเรียน อมรัชกุล. การบริหารกิจการนิสิต : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. เอกสารนิเทศน์การศึกษา ฉบับ 244 หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, 2525

ทิพย์รัตน์ สุทธิพงษ์. สมทรง มณีรอด นฤมล. เดือนมา. รายงานการวิจัย การศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข, 2540.

นงพงา ลิ่มสุวรรณ. ขอให้มีความแข็งแรงเพื่อป้องกันวัยรุ่นมีปัญญา. หมอชาวบ้าน 21(กันยายน 2542) : 5

- นฤมล เกื่อนมา. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และสภาพแวดล้อมในวิทยาลัยกับความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษาศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- นัยนา ช่างสันติสุข. วิเคราะห์องค์ประกอบสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษาศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- น้ำค้าง ว่องเกษฎา. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ กับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูญเสียแขนขา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
- นิตยา อังการบูรณะ. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษาศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527
- ประคอง กรวรรณ. สถิติเพื่อการศึกษาทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สวิง สุวรรณ. พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และสุขภาพศึกษา. กรุงเทพมหานคร:เจ้าพระยาการพิมพ์, 2534.
- ปรางค์ทิพย์ อุจะรัตน์, จวีวรรณ โพธิ์ศรี, และบุญนาถ หิมพงษ์. ความพร้อมในการปฏิบัติงานในฐานะพยาบาลวิชาชีพของผู้สำเร็จการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต.วารสารพยาบาลศาสตร์ 14 (เมษายน - มิถุนายน 2539) : 108.
- ปิยมิตร ศรีธรา ในวิศาล อันรัตนกุล(บรรณาธิการ)เวชศาสตร์ฟื้นฟูในผู้ป่วยโรคหัวใจ. กรุงเทพมหานคร:ไฮลิติกพับลิชชิง, 2538.
- แผนพัฒนาการสาธารณสุขในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (2540 - 2544)
- พวงค์ จาดช้าง. การใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษาศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539 .

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชเนื่องในพิธีเปิดการสัมมนา  
ระดับชาติเรื่อง "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" ณ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.  
17 ธันวาคม(อิตาลี).

พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์. การส่งเสริมและคงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพสตรี. วารสารพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2(มกราคม - เมษายน 2533) : 19 .

พัฒนา จินวงษ์. การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุและการจับที่รถจักรยานยนต์ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

พิชิต ภูติจันทร์และคณะ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: แสงศิลป์การพิมพ์, 2533.

พินิจ กุลละวณิชย์. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในคู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2540.

ไพสิฐสวัสดิ์ แสงสว่าง. วิทยาศาสตร์การกีฬา. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏมหาสารคาม, 2531

มณีนรัตน์ สีระวิวัฒน์. การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการจับที่รถจักรยานยนต์ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัด กาญจนบุรี . วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.

มยุรี นีรัตน์ธราดร. การศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.

ยุพาพร หงษ์ชูเวช. การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรคเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาเขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.

ยุวดี ฤาชาและคณะ. วิจัยทางการพยาบาล. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: วิกิตอร์เพาเวอร์ทอยท์ จำกัด, 2532.

รังสรรค์ พิระพรพิศาล. สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการศึกษาพลศึกษาของนิสิตปริญญาตรีในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525.

รัชชนก กลิ่นชาติ. ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินการด้านกิจการนักศึกษาและด้านสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับความสุจริตของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

ลดาวลัย ผาสุข. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ทางสุขภาพ การสนับสนุนจากหน่วยงานกับแบบแผนการดำรงชีวิตด้านสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพฯ. วารสารพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 44(พฤษภาคม - สิงหาคม 2535) : 108

ละเอียด แจ่มจันทร์. อนาคตภาพของหลักสูตรพยาบาลศาสตร์สำหรับพยาบาลวิชาชีพของวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต สาขาอุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2539.

วรภารณ์ ตั้งตรงไพโรจน์. คุณรู้วิธีสร้างภูมิคุ้มกันให้กับครอบครัวหรือยัง. หมอชาวบ้าน .21 (กันยายน 2542) :11.

วลีรัตน์ แตรตุลาการ. การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้มีส่วนร่วมร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีวิบูลยา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. งานบุคลากรนิสิตนักศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

วิษณุ นาครัตน์. ปัจจัยทางเศรษฐกิจที่กำหนดความสามารถในการเล่นกีฬา ของนักกีฬาสมัครเล่นที่เล่นกีฬาเพื่อแข่งขันในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเศรษฐกิจ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

วิชากร จันทร์โคตร. รายงานกีฬาทางโทรทัศน์ที่มีผลต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

วิเชียร เลาเจริญสมบัติ. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. คลินิก 7( เมษายน 2534) :267-273.

- วิภาดา จุฑาทลกุล. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์  
ของนักเรียนโดยกลุ่มเพื่อนอาสาสมัครโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดเพชรบูรณ์.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกศึกษศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.
- วิภาดา กฤษบวร. การเล่นกีฬาของนักศึกษาศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา  
2520. วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.
- วุฒิพงษ์ ประมัตถาวร. การออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2537.
- ศิริรัตน์ จันทร์แสงรัตน์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กิจกรรมนักศึกษาและสภาพ  
แวดล้อมกับคุณภาพชีวิตนักศึกษาศึกษาพยาบาลวิทยาลัย วิทยาลัยพยาบาลรุ่นแรกสังกัด  
กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.
- สมบัติ กาญจนกิจ. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ทบพวงองค์ความรู้ สถานการณ์และ  
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภายใต้ โครงการสืบสวนวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ 1.  
กรุงเทพมหานคร : องค์การส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ, 2541.
- สถิตย์ วงศ์ลวรงค์ . จิตวิทยาแนะแนว. กรุงเทพฯ : พีระพัทธนา, 2527.
- สำเนาวิ ชจรศิลป์. มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา 2 : การพัฒนานักศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2 .  
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 2539.
- สืบสาย บุญวีร์บุตร. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์, 2541.
- สุชา จันทร์เอม. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช , 2536.
- สุธิตา หงษาชาติ. ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมในสถาบัน บุคลิกภาพ และพฤติ  
กรรมการรับข่าวสารกับความรู้และการตอบสนองต่อภาวะวิกฤตทางสังคมและสิ่งแวดล้อม  
ของนักศึกษาศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล  
ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- สุนทรี เวปุลละ. การศึกษาด้านเหตุความเครียด การตอบสนองต่อความเครียดและการเผชิญ  
ความเครียด ตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาศึกษาพยาบาล.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

สุนันทา ดันติกนภพร. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการรับรู้ประสิทธิผลแห่งตนในการแสดงพฤติกรรมสุขภาพของเด็กโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.

สุภาพ ไทยแท้. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสถานการณ์ และการรับรู้บทบาทกับการปฏิบัติตามบทบาทอาจารย์ที่ปรึกษาของอาจารย์พยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

สุรัชย์ พันธุ์กำเนิด. ออกกำลังกายอย่างไรจึงจะพอดี. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและเล่นกีฬา 2(มกราคม - เมษายน 2541) : 36.

สุรางค์ ไคว้ตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533

สุวิมล ฤทธิมนตรี. การศึกษาค้นคว้าเรื่องโรค ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคในคู่สมรสของผู้ป่วยโรคตับอักเสบไวรัสบี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.

เสก อักษรานุเคราะห์. การออกกำลังกายเพื่อชะลอความแก่. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

เสก อักษรานุเคราะห์. การออกกำลังกายแบบแอโรบิคและการออกกำลังกายสายกลาง ไม่คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข., 2540.

ศรีสมบัติ มุสิกสุนันท์ ,กันยา ตริสารวัฒน์. การใช้เวลาว่างของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. วารสารพยาบาลศาสตร์คณะพยาบาลศาสตร์มหิดล, 17 (เมษายน - มิถุนายน) : 64-70.

อภิสิทธิ์ รัตนสุวีจัน. การเปรียบเทียบชนวิโคคนิสัย ความคาดหวังในผลของการหยุดสูบบุหรี่และความคาดหวังในความสามารถตนเองต่อการหยุดสูบบุหรี่ของคนงานในโรงงานแบบเตอริแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกโภชนาวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.

อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสุศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.

## ภาษาอังกฤษ

- Andersson,G.,and Malmgren,S. Change in self -report experienced health and psychosomatic symptoms in voluntary participants in a one -year extensive newspaper exercise campaign.Scand.J.Soc.Med 14(March1986) : 143.
- Andersson,N., and Wold,B. Parental and Peer Influences on Leisure-Time Physical Activity inYoung Adolescents.Research Quarterly for Exercise and Sport. 63 (March 1992) : 60.
- Austin,A.W. What Matter in College ? Four Critical Years Revisted sam Francisco : Jossey-bass Publisher,1993.
- Baecke,J.A.,Burema,J.,and Frijters,J.E. A Short Questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. The American Journal of Clinical Nutrition.36( April 1982 ) : 937-938.
- Bandura,A., and Jourden,F.J. Self - Regulatory Mechanism Governing the Impact of Social Comparison on Complex Decision Making .Journal of Personality and Social Psychology 60 ( June 1991) : 941-951.
- Bandura,A.,Adam,N.E.,and Beyer,J. Cognitive processes mediating behavioral change. Journal Personal Social Psychology 35 (1977) : 125-139.
- Bandura,A. The Self System in Reciprocal Determinism.American Psychology (1978) : 344-356.
- Bandura,A. Self -Efficacy The exercise of control. United state of America : W.H Freeman compenny ,1997.
- Beck,C.,and others. Exercise as an intervention for behavior problems.Geriatric Nursing,13(May 1992) : 274.
- Christopher,L. An evaluation of the effectiveness of three interventer in promoting physical activity in a sedentary population . Health Education Journal . 56 ( June 1997) : 154-165.
- Conn,V.S. Older Adults and Exercise. Nursing Research. 47 ( May - June1998 ) : 180-188.

- Cochlo, R.J. Self-efficacy and cessation of smoking. Psychological Reports. 54(1983) :303-310.
- Dzewaltowski, D.A. Toward a model of exercise motivation. Journal Sport Exercise Psychology. 11(1992) : 51-269.
- Ewart, C.K., and others. Usefulness of Self-Efficacy in Predictive Over exertion during programed exercise in CAD. American Journal of Cardiology. 57 (1986) :557-561.
- Fitzgerald, S.T. Self-efficacy theory :Implications for the occupational health nurse. AAOHN Journal, 39 (1991) : 552-557.
- Fletcher, G.F. Long-term exercise in coronary artery disease and other chronic disease status. Heart&Lung 13(1984 ) :28.
- Froman, R.D. Response to "Bandura' s Theory of Self-Efficacy:Application to Oncology" . Scholarly Inquiry for Nursing Practice:An International Journal 11 (January1997) :39-40.
- Giam, C.K . Exercise, Health&Fitness. Singapore Sports Council:P.G Publishing. (1988) : 213-219.
- Gillette, P.A. Self-reported factors influencing exercise adherence in overweight women. Nursing Research 37 ( January – February 1988) : 25-29.
- Gercia ,A.W. Gender and Developmental Differences in Exercise Beliefs Among Youth and Prediction of Their Exercise Behavior. Journal of School Health. 65 (August 1995) : 213 – 219.
- Gillett, P.A., and Eisenman, P. The Effect of Intensity Controlled Aerobic Dance Exercise on Aerobic Capacity of Middle-Age, Overweight Women. Research in Nursing & Health. 10 ( December 1987) : 383 – 389.
- Grembowski, D., and others. Self-Efficacy and Health Behavior Among Older Adult. Journal of Health and Social Behavior . 34 ( June 1993) : 89-104.
- Griffin, D.K. Aerobic Exercise, Psychological Well-Being, and Physical Discomforts During Adolescent Pregnancy. Research in Nursing & Health. 17( August 1994) : 54.



- Gurther, J.R., and others. Change in physical and health outcome in a population-base cohort of mid-wife Australian-born woman. Aus-N-Z-J-Pubbic-Health, 21( July 1997):682-687.
- Hjelle, L.A., and Ziegler, U.J. Personality Theory: Basic Assumption, Research, and Application, 3<sup>rd</sup> eds. Newyork: McGrow-Hill, 1988.
- Howze, E.H., Smith, M., and Digilio, D. Factors affecting the adoption of exercise behavior among sedentary older adults. Health Education Research 4 (February 1989), 173-180.
- Hughes, J. Isolation of an endogeneous compound from the brain with pharmacological properties similar to morphine. Brain Research 88 (1975) :295.
- Karl, S., and Cobb, S. Health Behavior, Illness Behavior and Sick Role Behavior, Health and Illness Behavior. Archives of Enviromental Health, 12 (1966) :246.
- Karpovich, P.V. Physiology of Muscular Activity. Philadephia: W.B Sounders, 1962.
- Kurtowicz, L.H. Percieved Self-Efficacy, Functional Ability, and Depressive Symptoms in Older Elective Surgery Patients. Nursing Research 47 (July -August 1988): 219-223.
- Lambert, V.A., and Lambert, C.E.Jr. The Patient with Alteration in Cardiovascular Function. The Impect of Physical Illness and Related Mental Health Concept. Englewood Cliffs, N.J. : Printice - Hall, Inc., 1979 :170-204.
- Lee, C. Accuracy of efficacy and Outcome expectation in prediction performance in a simulation assertiveness task. Cognitive Therapy and Research. 8(1984) :509-516.
- Lev, E.L. Bandura's Theory of Self- Efficacy: Application to Oncology. Scholarly Inquiry for Nursing Practice: An International Journal 11 (January 1997) : 21-33.
- Mastsudo, V.K.R. Passport for Health. World Health, 50 (May -June 1997):16.

- McAuley, E., and Jacobson, L. Self-Efficacy and exercise participation in Sedentary adult females. American Journal of Health Promotion, 5( March 1991 ):185-191.
- McAuley, E. The Role of Efficacy Cognitive in the Prediction of Exercise Behavior in Middle - Age Adults. Journal of Behavioral Medicine 15(January 1992):65-67.
- McAuley, E. Self-Efficacy and the maintenance of Exercise Participation in Older Adults. Journal of Behavioral Medicine 16(1993),103-112.
- Myers, R.S., Roth, D.L. Perceived benefits of and barriers to exercise and stage of exercise adoption in young adults . Health Psychology 16(March 1997) :1997.
- Oka, R.K., and others. Predictors of Physical Activity in Patients with Chronic Heart Failure Secondary to Either Ischemic or Idiopathic Dilated Cardiomyopathy. American Journal of Cardiology 77( January 1996 ): 159-163.
- Pender, N.J. Health Promotion In Nursing Practice. 2<sup>nd</sup> ed. Norwalk: Appleton & Lange, 1987.
- Pender, N.J. Health Promotion In Nursing Practice. 3<sup>rd</sup> ed. Norwalk: Appleton & Lange, 1996.
- Pineda, H., Haas, F., and Axen, K. Treadmill exercise training in chronic obstructive pulmonary disease. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 67 (1986):155.
- Resnicow, K., and others . Social-Cognitive Predictors of Fruit and Vegetable Intake in Children . Health Psychology 16 ( May 1997) : 272-276.
- Rosenstock, I.M. Historical origin of the health believe model. Health Education Monographs, 2(1974) : 329-355.
- Sechrist, K.R., Walker, S.N., and Pender, N.J. Development and Psychometric Evaluation of the Exercise Benefit / Barrier Scale. Research in Nursing & Health 10(December 1987):357.

- Shanon,J.,and others. Self - Efficacy as a Predictors of Dietary Change in a Low-Socioeconomic-Status Southern Adult Population.Health Education &Behavior 24(June 1997):357-368.
- Sharkey,B.J. Physiology of Fitness.3 third edition,Champaign,Illinois:Human kinetics books,1990
- Shit,D.F.,Murphy ,C.C, and Braning,R.H. Self-efficacy and Outcome Expectancy Mechanisms in reading and Writing achievement .Journal of Education Psychology.81( March 1989) : 91-100.
- Smith,J.B.,Coombs,V.J.,and Larson,E. HIV Infection,Exercise and Immune Function .IMAGE:Journal of Nursing Scholarship 26 (April 1994) : 279.
- Thorindsson,T.,Vilhjalmsson,R.,and Valgeirsson,G. Sport Participation and Perceived Health Status A Study of Adolescents.Social Science Medicine 31 (May 1990) : 551.
- Wallberg,H.,Rincon,J., and Zierath,J.H. Exercise in the management of non-insulin - dependent diabetes mellitus.Sport-Med 25 (January 1998): 25-35.
- Willcox,S.,and Storandt,M. Relation among Age,Exercise and Psychological Variables in a Community Sample of Women. Health Psychology 15( March 1996) :110-113.
- Willis,J.D., and Camphell,L.E. Exercise Psychology.England:Human Kinetics Publisher,1992.
- Yosapon. Leaungsomnapa. Efficacy Expectation and Outcome Expectation to Exercise Behavior of nursing student at Phrapokklao Nursing College Chantraburi Province. Master's Thesis,Department of Social Medical science,Graduate School , Mahidol University,1999.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนาม	สถานที่ทำงาน
1. รศ.ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ	ศูนย์รักษาความปลอดภัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รศ. ชัชชัย โกมารทัต	ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผศ.ดร. ทศนีย์ นนทะสร	ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล
4. อาจารย์ ดร. อรรวรรณ แก้วบุญชู	ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล
5. อาจารย์สุรศักดิ์ เกิดจันทิก	งานทดสอบสมรรถภาพ การกีฬาแห่งประเทศไทย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข  
ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

**แบบสอบถาม**

**เรื่อง**

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถ  
ของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของ  
การออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย  
กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

**คำอธิบาย** แบบสอบถามนี้ประกอบไปด้วย 5 ชุด

ชุดที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

ชุดที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย

ชุดที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ชุดที่ 4 แบบสอบถามสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของวิทยาลัย

ชุดที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง  
มากที่สุด เพื่อประโยชน์ในการนำข้อมูลที่ได้นี้ ไปใช้ในการพัฒนาการศึกษาพยาบาลต่อไป

### ชุดที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบข้อมูลทั่วไปของท่านที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายในที่นี้หมายถึงการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ ตามความถนัด ความสนใจ และความพึงพอใจในเวลาว่างหรือการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เช่น การวิ่ง เล่นบาสเก็ตบอล เดินแอโรบิค เปดอง ฯลฯ

โปรดกรอกข้อมูลในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในตัวเลือก  ที่ให้มาตามความเป็นจริง

สำหรับผู้วิจัย

1. ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาอยู่ชั้นปี  1  2  3  4
2. ท่านเคยออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ช่วงอายุ 10-16 ปี) หรือไม่ ระบุชนิดของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่เล่นด้วย
  - เล่น ระบุ.....
  - ไม่เล่น
3. ท่านเคยเป็นนักกีฬาของโรงเรียนมาก่อนที่เข้าเรียนพยาบาลหรือไม่ ระบุชนิดของกีฬาด้วย
  - เคยเป็น ระบุ.....
  - ไม่เคยเป็น
4. ขณะที่ท่านศึกษาอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลแห่งนี้ท่านเป็นนักกีฬาของวิทยาลัยหรือไม่ ระบุชนิดของกีฬาด้วย
  - เป็น ระบุ.....
  - ไม่ได้เป็น
5. ในครอบครัวของท่านมีสมาชิกท่านใดที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่เสมอหรือไม่(อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์) ระบุด้วยว่าใคร
  - มี ระบุ.....
  - ไม่มี

6. บุคคลในครอบครัวของท่านสนับสนุนให้ท่านออกกำลังกาย  
หรือเล่นกีฬาหรือไม่

- สนับสนุน คอบข้อ 7 ต่อ
- ไม่สนับสนุน ไม่ต้องคอบข้อ 7 ข้ามไปทำชุดที่ 2 ต่อ

7. บุคคลในครอบครัวของท่านสนับสนุนให้ท่านออกกำลังกายหรือ  
เล่นกีฬาอย่างไร (สามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อตามความเป็นจริง)

- ให้กำลังใจ
- หาซื้ออุปกรณ์กีฬาที่ท่านชอบ
- ให้เงินท่านไปซื้ออุปกรณ์กีฬาด้วยความเต็มใจ
- พาท่านไปดูการแข่งขันกีฬาที่ท่านชอบ
- ไปส่งท่านที่สนามแข่งขันหรือสนามกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกาย
- ทุกครั้งที่ครอบครัวไปออกกำลังกาย จะพาท่านไปด้วยเสมอ
- ไปดูการแข่งขันกีฬาที่ท่านลงแข่งขัน
- ชักชวนให้ท่านออกกำลังกาย
- แนะนำเรื่องผลดีต่อสุขภาพในการออกกำลังกาย
- ร่วมออกกำลังกายด้วยเมื่อมีโอกาส
- สนับสนุนการออกกำลังกายทุกประเภทที่ท่านชอบโดยไม่เคยขัดขวาง
- อื่น ๆ ระบุ .....

สำหรับผู้วิจัย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ชุดที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของท่านในการออกกำลังกายซึ่ง การรับรู้ความสามารถของท่านในการออกกำลังกายในที่นี้ หมายถึง ระดับความมั่นใจของท่านที่จะออกกำลังกาย ภายใต้สถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือของแต่ละข้อคำถามเพียงคำตอบเดียวตามความคิดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านจริง โดยคำตอบแต่ละตัวมีความหมายดังนี้

- |   |         |  |
|---|---------|--|
| 5 | หมายถึง | นักศึกษาที่มีความมั่นใจมากที่สุด ที่จะออกกำลังกายภายใต้สถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย ( มั่นใจว่าจะสามารถออกกำลังกายได้ตั้งแต่ 90 %หรือมากกว่า )             |
| 4 | หมายถึง | นักศึกษาที่มีความมั่นใจมาก ที่จะออกกำลังกายภายใต้สถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย (มั่นใจว่าจะสามารถออกกำลังกายได้ตั้งแต่ 75 %ขึ้นไปแต่ไม่ถึง 90 %)            |
| 3 | หมายถึง | นักศึกษาที่มีความมั่นใจปานกลาง ที่จะออกกำลังกายภายใต้สถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย ( มั่นใจว่าจะสามารถออกกำลังกายได้ตั้งแต่ 50 %ขึ้นไปแต่ไม่ถึง 75 )        |
| 2 | หมายถึง | นักศึกษาที่มีความมั่นใจน้อย ที่จะออกกำลังกายภายใต้สถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย (มั่นใจว่าจะสามารถออกกำลังกายได้ตั้งแต่ 25 %ขึ้นไปแต่ไม่ถึง 50%)            |
| 1 | หมายถึง | นักศึกษามีความมั่นใจน้อยที่สุดหรือไม่มีความมั่นใจเลยที่จะออกกำลังกายภายใต้สถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย ( มั่นใจว่าจะสามารถออกกำลังกายได้ตั้งแต่ 24 % ลงไป) |

ข้อที่	นักศึกษามีความมั่นใจเท่าไรที่จะออกกำลัง กาย ภายใต้สถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย ต่อการออกกำลังกายดังต่อไปนี้.....	ระดับความมั่นใจ					สำหรับผู้ วิจัย
		5	4	3	2	1	
1.	นักศึกษารู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพไม่แข็งแรง						
2.	นักศึกษาต้องออกกำลังกายคนเดียว						
3.	นักศึกษามีประจำเดือน						
4.	นักศึกษารู้สึกอ่อนเพลีย						
5.	ใกล้ถึงวันสอบของนักศึกษา						
6.	นักศึกษารู้สึกอารมณ์ไม่ดี						
7.	นักศึกษาเล่นกีฬาไม่เก่ง						
8.	มีบุคคลภายนอกมาออกกำลังกายกับนักศึกษา						
9.	วิทยาลัยหมตการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน						
10.	นักศึกษามีความกังวลกับปัญหาครอบครัว						
11.	นักศึกษาทะเลาะกับเพื่อน						
12.	นักศึกษารู้สึกเหนื่อยจากการฝึกงานบนหอผู้ป่วย						
13.	นักศึกษาเครียดจากการเรียน						
14.	นักศึกษามีโรคประจำตัว						
15.	นักศึกษารู้สึกเหนื่อยจากการออกกำลังกายครั้งก่อน						
16.	นักศึกษาต้องสอบในวันรุ่งขึ้น						
17.	นักศึกษาต้องฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย						
18.	นักศึกษาเล่นกีฬาไม่เป็น						
19.	งานต่างๆ ของนักศึกษายุงมาก						
20.	นักศึกษารู้สึกว่าร่างกายจะเป็หวัด						

### ชุดที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลดีต่อ ร่างกาย จิตใจ และสังคม โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือของแต่ละข้อคำถามเพียงคำตอบเดียวตามความคิดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านจริงโดยคำตอบแต่ละตัวมีความหมายดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงหรือตรงกับความรู้สึกของท่านทั้งหมด
เห็นด้วยเป็นบางส่วน	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงหรือตรงกับความรู้สึกของท่านบางส่วน
ไม่เห็นด้วย	หมายความว่า	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายความว่า	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประโยชน์การออกกำลังกายต่อนักศึกษาพยาบาล	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย เป็น บาง ส่วน	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับผู้ วิจัย
<b>ด้านร่างกาย</b>					
<b>ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ</b>					
1. การออกกำลังกายจะทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น					
2. การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับและแข็งแรงขึ้น					
3. การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายไม่เมื่อยล้าง่าย					
4. รูปร่างจะดีขึ้นจากการที่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ					
<b>หัวใจและหลอดเลือด</b>					
5. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง					
6. การออกกำลังกายเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและความแรง					
<b>หลอดเลือด</b>					
7. การออกกำลังกายจะเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน					
8. การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจโตและแข็งแรงขึ้น					
9. การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด					
<b>ระบบหายใจ</b>					
10. การออกกำลังกายช่วยลดอัตราการเสี่ยงการเป็นโรคภูมิแพ้บางชนิดได้					
11. การออกกำลังกายจะทำให้รู้สึกหายใจได้สะดวกและคล่อง ขึ้น					
12. การออกกำลังกายจะทำให้ปอดขยายตัวได้ดีขึ้น					
13. ระบบหายใจมีประสิทธิภาพขึ้นทำให้ออกกำลังกายได้นาน โดยไม่เหนื่อยง่าย					

ประโยชน์การออกกำลังกายต่อนักศึกษาพยาบาล	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย เป็น บาง ส่วน	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับผู้ วิจัย
<b>ระบบประสาท</b>					
14. การออกกำลังกายจะทำให้จำบทเรียนได้ดีขึ้น					
15. การออกกำลังกายจะทำให้มีสมาธิในการทำงานได้ดีขึ้น					
16. การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดศีรษะ					
17. การรับถ่ายดีขึ้นเมื่อได้ออกกำลังกาย					
18. การออกกำลังกายจะทำให้มีการเรียนรู้เร็วขึ้น					
<b>ระบบภูมิคุ้มกัน</b>					
19. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคหวัด					
20. การออกกำลังกายจะช่วยลดการติดเชื้อ					
21. การออกกำลังกายทำให้อาการหอบหืดทุเลาลง					
22. อาการไข้หวัดจะทุเลาลงเมื่อได้ออกกำลังกาย					
<b>ต่อมไร้ท่อ</b>					
23. การออกกำลังกายจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด					
24. การออกกำลังกายจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล					
25. การออกกำลังกายจะช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือด					
26. การออกกำลังกายสม่ำเสมอในระยะเวลาที่เหมาะสมทำให้จิตใจ เป็นสุข					
<b>ด้านจิตใจ</b>					
27. การออกกำลังกายช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียด					
28. การออกกำลังกายช่วยทำให้มีสุขภาพจิตดี					
29. การออกกำลังกายช่วยทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น					
30. การออกกำลังกายช่วยทำให้อายุยืนขึ้น					
31. การออกกำลังกายช่วยทำให้จิตใจเข้มแข็งอดทน					
32. การออกกำลังกายช่วยเพิ่มการตื่นตัวของจิตใจ					

ประโยชน์การออกกำลังกายต่อนักศึกษาพยาบาล	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย เป็น บาง ส่วน	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับผู้ วิจัย
ด้านสังคม					
33. การออกกำลังกายทำให้สนิทสนมกับเพื่อนๆ มากขึ้น					
34. การออกกำลังกายทำให้ได้รู้จักกับบุคคลอื่น ๆ					
35. การออกกำลังกายคือวิธีหนึ่งที่ดีที่จะได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ ๆ					
36. การออกกำลังกายทำให้ตนเองได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ					

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### ชุดที่ 4 แบบสอบถามสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยที่มีอิทธิพลเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายซึ่ง สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย หมายถึง การรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมต่างๆของวิทยาลัยที่มีอิทธิพลเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ในที่นี้คือ สภาพแวดล้อมด้านเครื่องอำนวยความสะดวก สภาพแวดล้อมด้านสังคม สภาพแวดล้อมด้านที่เกี่ยวกับสภาวะอากาศ และ สภาพแวดล้อมด้านสื่อเทคโนโลยี โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือของแต่ละข้อคำถามเพียงคำตอบเดียวตามความคิดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านจริง โดยคำตอบแต่ละตัวมีความหมายดังนี้

เป็นจริงมากที่สุด	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงหรือตรงกับความรู้สึกของท่านทั้งหมด
เป็นความจริงส่วนมาก	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงหรือตรงกับความรู้สึกของท่านเป็นส่วนใหญ่ มีเพียงเล็กน้อยที่ไม่ตรง
เป็นความจริงบางส่วน	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงหรือตรงกับความรู้สึกของท่านเป็นเพียงเล็กน้อย ส่วนใหญ่ที่ไม่ตรง
ไม่เป็นความจริง	หมายความว่า	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงหรือความรู้สึกของท่านเลย

สภามหาวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย	เป็น จริง มากที่สุด	เป็น ความ จริง ส่วน มาก	เป็น ความ จริง บาง ส่วน	ไม่เป็น ความ จริง	สำหรับผู้ วิจัย
<b>สภาพแวดล้อมด้านเครื่องอำนวยความสะดวก</b>					
1. วิทยาลัยมีสนามกีฬาเพียงพอให้ท่านออกกำลังกาย					
2. มีอุปกรณ์กีฬาเพียงพอ					
3. อุปกรณ์มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้					
4. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีอากาศถ่ายเทได้ดีไม่มีมลพิษ					
5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดปลอดภัยจากมลพิษ					
6. อุปกรณ์กีฬามีสภาพเก่า ขำรุค					
<b>สภาพแวดล้อมด้านสังคม</b>					
7. เพื่อนชักชวนให้ท่านไปออกกำลังกาย					
8. เรื่องที่สนทนากันกับเพื่อน ๆ ของท่าน จะมีเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย					
9. เพื่อนออกกำลังกายให้เห็นเป็นแบบอย่าง					
10. อาจารย์สอนกระตุ้นในห้องเรียนให้ออกกำลังกาย					
11. อาจารย์แนะนำชักชวนและเป็นตัวอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย					
12. เพื่อนสนิทของท่านไม่ออกกำลังกาย					
13. วิทยาลัยของท่านมีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย					
14. อาจารย์ส่วนใหญ่ในวิทยาลัยของท่านไม่ออกกำลังกาย					



สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย	เป็น จริง มากที่สุด	เป็น ความ จริง ส่วน มาก	เป็น ความ จริง บาง ส่วน	ไม่เป็น ความ จริง	สำหรับผู้ วิจัย
<b>สภาพแวดล้อมด้านที่เกี่ยวกับสภาวะอากาศ</b>					
15. แม้อากาศจะร้อนอบอ้าวท่านก็จะไปออกกำลังกาย					
16. ท่านจะไม่ออกกำลังกายเมื่อสภาวะอากาศมีฝนตกและชุ่มชื้นด้วยน้ำ					
17. ท่านจะไม่ออกกำลังกายเมื่อมีสภาวะอากาศที่ร้อนและมีบรรยากาศแห้งแล้ง					
18. ท่านจะไม่ออกกำลังกายเมื่อมีสภาวะอากาศที่หนาวเย็น					
<b>สภาพแวดล้อมด้านสื่อเทคโนโลยี</b>					
19. เนื้อหารายการทางโทรทัศน์ทำให้ท่านรู้สึกอยากออกกำลังกาย					
20. เนื้อหารายการทางวิทยุ ทำให้ท่านอยากออกกำลังกาย					
21. เนื้อหารายการทางอินเทอร์เน็ตทางคอมพิวเตอร์ ทำให้ท่านอยากออกกำลังกาย					
22. วิดีทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายทำให้ท่านอยากออกกำลังกาย					
23. เนื้อหาทางสิ่งพิมพ์ทำให้ท่านอยากออกกำลังกาย					
24. วิทยาลัยของท่านมีสื่อ (วิทยุ โทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ คอมพิวเตอร์ วิดีทัศน์) ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย					

**ชุดที่ 5 พฤติกรรมการออกกำลังกาย**

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของท่าน โปรดกรอกข้อมูลในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในตัวเลือก  ที่ให้มาตามความเป็นจริง

**1 ในช่วง 1 ภาคการศึกษา(1 เทอม)ที่ผ่านมา ท่านออกกำลังกายหรือไม่**

1.1  ออกเป็นประจำ ( ตอบข้อ 2 ต่อ )

1.2  ออกบ้างไม่ออกบ้าง ระบุเหตุผล \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (ตอบข้อ 2 ต่อ)

1.3  ไม่ออกเลย ระบุเหตุผล \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (ไม่ต้องตอบข้อ 2 )

**2 กรณีที่ตอบข้อ 1.1 และ 1.2 ขอให้ระบุรูปแบบหรือประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ความสำเร็จของการปฏิบัติและระยะเวลาที่ปฏิบัติในแต่ละครั้ง ดังตัวอย่างตามตาราง**

รูปแบบหรือประเภทของการออกกำลังกายที่ปฏิบัติ	ความสำเร็จในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ย(วัน)ต่อสัปดาห์หรือต่อเดือน	ระยะเวลาที่ปฏิบัติติดต่อกันอย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดพัก(นาทีหรือชั่วโมง)ต่อครั้ง
เดินแอโรบิค	2 วันต่อสัปดาห์	20 นาทีต่อครั้ง

หมายความว่า ใน 1 ภาคการศึกษาที่ผ่านมา ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค ประมาณ 2 วันต่อสัปดาห์ และแต่ละครั้งจะปฏิบัติอย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดพักนาน 20 นาที

รูปแบบหรือประเภทของ การออกกำลังกายที่ปฏิบัติ	ความถี่ในการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ย(วัน)ต่อสัปดาห์ หรือต่อเดือน	ระยะเวลาที่ปฏิบัติติดต่อกัน อย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดพัก (นาทีหรือชั่วโมง) ต่อครั้ง
วอลเลย์บอล		
บาสเกตบอล		
แบดมินตัน		
เทเบิลเทนนิส		
เปตอง		
วิ่งจ็อกกิ้ง		
ฟิตเนส ระบุชนิดของอุปกรณ์ _____	_____	_____
_____	_____	_____
อื่นๆ ระบุ _____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค  
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติที่ใช้ในการหาความเที่ยงของเครื่องมือ

การหาความเที่ยง ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 32 คน แล้วนำมาหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือในแต่ละชุด ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach 's Alpha Coefficient) (ประคอง กรรณสูตร, 2535 )

$$\alpha = K \left[ 1 - \frac{S_1^2}{S_k^2} \right]$$

เมื่อ K = จำนวนข้อคำถาม

$S_1^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

$S_k^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ตอบทั้งหมด หรือกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบทั้งหมด

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

### 2.1 มัชฌิมเลขคณิต (ค่าเฉลี่ย) (ประกอบ กรรณสูตร ,2535 )

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$\bar{X}$  = มัชฌิมเลขคณิต

$\sum X$  = ผลรวมของคะแนนทั้ง N จำนวน

N = จำนวนคะแนนทั้งหมด

### 2.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ประกอบ กรรณสูตร ,2535 )

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N} - \left[\frac{\sum X}{N}\right]^2}$$

เมื่อ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X$  = ผลรวมของคะแนนแต่ละตัว

$X^2$  = คะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

N = จำนวนของข้อมูลทั้งหมดในชุดนั้น

### 3. การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์

ลำดับชั้นในการคำนวณใช้สูตรดังนี้ (ประคอง กระณสูตร, 2535)

3.1 หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับชั้นปี การเล่นกีฬาก่อน การเข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬาก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬาขณะเรียนพยาบาล การสนับสนุนของครอบครัว การเล่นกีฬาของสมาชิกในครอบครัว โดยการทดสอบ ( $\chi^2$ ) ซึ่งมีสูตร ดังนี้ (ประคอง กระณสูตร, 2535)

$$\chi^2_{df} = \sum \left[ \frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

- เมื่อ  $\chi^2$  คือ สัญลักษณ์ของไคสแควร์  
 df คือ ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (degree of freedom)  
 $\sum$  คือ ผลรวมตั้งแต่ช่วงแรกถึงช่วงสุดท้าย  
 O คือ ความถี่ที่ได้จากการสังเกต  
 E คือ ความถี่ที่คาดหวังว่าจะเป็นจริง

สถาบันวิทยบริการ  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.2 การหาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้วิธีเพียร์สัน(Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) สูตรที่ใช้ดังนี้ (ประคอง กรรณสูตร .2535 )

$$r = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ  $r$  = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

$\sum X$  = ผลรวมของคะแนน X

$\sum Y$  = ผลรวมของคะแนน Y

$\sum XY$  = ผลรวมของคะแนน X คูณ Y

$\sum X^2$  = ผลรวมของกำลังของคะแนน X

$\sum Y^2$  = ผลรวมของกำลังของคะแนน Y

$N$  = จำนวนคนในกลุ่ม

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ง

ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา  
พยาบาลจำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	จำนวน	$\bar{X}$	SD	F	Sig F
1	83	15.57	11.50	3.74	.01*
2	108	16.16*	13.23		
3	107	11.18*	11.11		
4	68	15.51	12.36		

\*P < .05

จากตารางนี้ พบว่าความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา  
พยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด  
( $\bar{X}=16.16, SD=13.23$ ) โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำที่สุด  
( $\bar{X}=11.18, SD=11.11$ ) และพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ประวัติผู้วิจัย

นางสาวสรวิรัตน์ พลอินทร์ เกิดเมื่อวันที่ 26 เมษายน 2514 ที่จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทรราชูธานีเมื่อ พ.ศ.2536 ศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2541 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 5 วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี



สถาบันวิทยาลัยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย