

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข มีลำดับขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลด้วยการแจกแจงความถี่ และร้อยละ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย

ตอนที่ 3 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ตอนที่ 4 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาพยาบาลด้วยการหาจำนวนและร้อยละ ดังเสนอในตารางที่ 4-6

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับชั้นปี การเล่นกีฬา
ก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬาก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเป็นนักกีฬาขณะเรียน
พยาบาล การเล่นกีฬาของสมาชิกในครอบครัว และการสนับสนุนของครอบครัว (n=366 คน)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ระดับชั้นปี		
ชั้นปี 1	83	22.7
ชั้นปี 2	108	29.5
ชั้นปี 3	107	29.2
ชั้นปี 4	68	18.6
การเล่นกีฬาก่อนเข้าเรียนพยาบาล		
เล่น	335	91.5
ไม่เล่น	31	8.5
การเป็นนักกีฬาก่อนเข้าเรียนพยาบาล		
เคยเป็น	144	39.3
ไม่เคยเป็น	222	60.7
การเป็นนักกีฬาขณะเรียนพยาบาล		
เป็น	67	18.3
ไม่ได้เป็น	299	81.7
การเล่นกีฬาของสมาชิกในครอบครัว		
มี	205	44.0
ไม่มี	161	56.0
การสนับสนุนของครอบครัว		
สนับสนุน	326	89.1
ไม่สนับสนุน	40	10.9
ลักษณะการสนับสนุนของครอบครัว		
กลุ่มตัวอย่าง 1 รายสามารถตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ		
- ให้กำลังใจ	162	49.7
- หาซื้ออุปกรณ์กีฬาที่ผ่านชอบ	127	39.6

ตารางที่ 4(ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
- ให้เงินท่านไม่ซื้ออุปกรณ์กีฬา	164	50.3
- พาท่านไปดูการแข่งขันกีฬา	41	12.6
- ไปส่งที่สนามแข่งขันหรือสนามกีฬา	34	9.3
- ทุกครั้งที่ครอบครัวไปออกกำลังกาย จะพาท่านไปด้วยเสมอ	36	11.0
- ไปดูการแข่งขันกีฬาที่ท่านลงแข่งขัน	74	22.7
- ชักชวนให้ท่านออกกำลังกาย	132	40.5
- แนะนำเรื่องผลดีต่อสุขภาพ	119	36.5
- ร่วมออกกำลังกายเมื่อมีโอกาส	154	47.2
- สนับสนุนการออกกำลังกายทุกประเภท ที่ท่านชอบโดยไม่ขีดขวาง	254	77.9

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 และนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน(ร้อยละ 29.5 และ ร้อยละ 29.2ตามลำดับ) มีการเล่นกีฬาก่อนเข้าเรียนพยาบาลเป็นส่วนมาก(ร้อยละ91.5) และมีเพียงส่วนน้อยมากที่ไม่เล่นกีฬา (ร้อยละ8.5) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยเป็นนักกีฬาก่อนเข้าเรียนพยาบาล (ร้อยละ60.7) มีเพียงส่วนน้อยที่เคยเป็นนักกีฬาก่อนเข้าเรียนพยาบาล (ร้อยละ39.3) ปัจจุบันกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นนักกีฬาขณะเรียนพยาบาล(ร้อยละ81.7) กลุ่มตัวอย่างมาจากครอบครัวที่มีสมาชิกในครอบครัวเล่นกีฬาและไม่เล่นกีฬาในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน(ร้อยละ44 และร้อยละ 56 ตามลำดับ) และส่วนใหญ่ของครอบครัวกลุ่มตัวอย่างมีการสนับสนุนในการเล่นกีฬา(ร้อยละ89.1) ซึ่งลักษณะของการสนับสนุนของครอบครัวจะให้ผลการสนับสนุนในการออกกำลังกายทุกประเภทที่กลุ่มตัวอย่างชอบโดยไม่ขีดขวาง (ร้อยละ77.9)

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ของการออกกำลังกาย รูปแบบการออกกำลังกาย จำนวนครั้งที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ความถี่ของการออกกำลังกาย (n= 366)		
ออกเป็นประจำ	31	8.5
ออกบ้างไม่ออกบ้าง	262	71.6
ไม่ออกเลย	73	19.9
จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกาย(ออกเป็นประจำ+ออกบ้างไม่ออกบ้าง) n=293		
รูปแบบการออกกำลังกาย		
วิ่งจ็อกกิ้ง	119	40.6
วอลเลย์บอล	34	11.6
เดินแอโรบิค	43	14.7
บาสเกตบอล	43	14.7
แบดมินตัน	41	14.0
เทเบิลเทนนิส	5	1.7
เปตอง	8	2.7
จำนวนครั้งที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์		
6-7 ครั้ง/สัปดาห์	13	4.4
3-5 ครั้ง/สัปดาห์	103	35.2
2 ครั้ง/สัปดาห์	92	31.4
1 ครั้ง/สัปดาห์	85	29.0
ระยะเวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง (นาที)		
20-30 นาที	143	48.8
10-19,31-120 นาที	135	46.1
1-10 นาที	15	5.1

จากตารางที่ 5 พบว่าจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด n=366 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความถี่ของการออกกำลังกายโดยออกบ้างไม่ออกบ้าง (ร้อยละ71.6) มีส่วนน้อยที่ออกกำลังกายเป็นประจำ (ร้อยละ 8.5) และไม่ออกกำลังกายเลยคิดเป็น (19.6) เมื่อพิจารณาตามองค์

ประกอบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างทั้งที่ออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ และที่ออกกำลังกายบ้างไม่ออกกำลังกาย $n=293$ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรูปแบบการออกกำลังกายในรูปการวิ่งจ็อกกิ้ง (ร้อยละ 40.6) การเดินแอโรบิคและบาสเกตบอลมีสัดส่วนที่เท่ากัน (ร้อยละ 14.7) ตามด้วยแบดมินตัน วอลเลย์บอลในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 14.0, ร้อยละ 11.6 ตามลำดับ) ในส่วนของจำนวนครั้งที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ พบว่าสัดส่วนของจำนวนครั้งที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ระหว่าง 3-5 ครั้ง/สัปดาห์, 2 ครั้ง/สัปดาห์ และ 1 ครั้ง/สัปดาห์ มีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 35.2, 31.4 และ 29.0 ตามลำดับ) สำหรับระยะเวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องพบว่าระยะเวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้งนาน 20-30 นาที (ร้อยละ 48.8) ตามด้วย 10-19, 31-120 นาที (ร้อยละ 46.1)

ตารางที่ 6 จำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายเป็นประจำและออกบ้างไม่ออกบ้าง จำแนกตามรูปแบบของการออกกำลังกายและระดับชั้นปี ($n=293$)

รูปแบบการออกกำลังกาย	ระดับชั้นปี				รวม
	1	2	3	4	
วิ่งจ็อกกิ้ง	24	39	33	23	119
วอลเลย์บอล	13	12	7	2	34
เดินแอโรบิค	4	13	11	15	43
บาสเกตบอล	10	8	16	9	43
แบดมินตัน	13	16	7	5	41
เทเบิลเทนนิส	2	3	-	-	5
เปตอง	5	3	-	-	8
รวม	71	94	74	54	293

จากตารางที่ 6 พบว่านักศึกษามีรูปแบบการออกกำลังกายโดยทุกระดับชั้นปีส่วนใหญ่ใช้รูปแบบการวิ่งจ็อกกิ้ง และพบว่านักศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ไม่มีการออกกำลังกายโดยการใช้รูปแบบการออกกำลังกาย เทเบิลเทนนิส และเปตอง

ตารางที่ 7 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายเป็นประจำและออกบ้างไม่ออกบ้าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (n=366)

ระดับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มี	73	19.9
ต่ำ	153	41.8
ปานกลาง	90	24.6
สูง	50	13.7

จากตารางที่ 7 พบว่าระดับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำ (ร้อยละ 41.8) มีกลุ่มตัวอย่างเพียงส่วนน้อยที่มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 13.7) และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเลย (ร้อยละ 19.9)

ตอนที่ 2 วิเคราะห์การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยในแต่ละข้อด้วยการหาร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังเสนอในตารางที่ 8 - 10

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายจำแนกเป็นรายข้อ (n= 366)

สถานการณ์	\bar{X}	S.D	ระดับ
● มีสุขภาพไม่แข็งแรง	2.76	1.06	ปานกลาง
● ออกกำลังกายคนเดียว	2.97	1.21	ปานกลาง
● มีประจำเดือน	2.84	1.24	ปานกลาง
● รู้สึกอ่อนเพลีย	2.48	1.03	ปานกลาง
● ใกล้เคียงวันสอบ	2.50	1.25	ปานกลาง
● รู้สึกอารมณ์ไม่ดี	3.00	1.21	ปานกลาง
● เล่นกีฬาไม่เก่ง	3.04	1.06	ปานกลาง
● บุคคลภายนอกมาออกกำลังกาย	3.17	1.09	ปานกลาง
● วิทยาลัยหมตการแข่งขั้นกีฬา	3.07	1.11	ปานกลาง

ตารางที่ 8 (ต่อ)

สถานการณ์	\bar{X}	S.D	ระดับ
● กังวลกับปัญหาครอบครัว	2.46	1.16	ปานกลาง
● ทะเลาะกับเพื่อน	2.64	1.28	ปานกลาง
● เหนื่อยจากการฝึกงานบนหอผู้ป่วย	2.57	1.28	ปานกลาง
● เครียดจากการเรียน	3.14	1.25	ปานกลาง
● มีโรคประจำตัว	2.24	1.11	ต่ำ
● ปวดเมื่อยจากการออกกำลังกายครั้งก่อน	2.92	1.17	ปานกลาง
● ต้องสอบในวันรุ่งขึ้น	2.36	1.37	ปานกลาง
● ต้องฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย	2.64	1.31	ปานกลาง
● เล่นกีฬาไม่เป็น	2.65	1.24	ปานกลาง
● งานต่าง ๆ ยุ่งมาก	2.51	1.20	ปานกลาง
● ปวดศีรษะคล้ายจะเป็นหวัด	2.48	1.13	ปานกลาง
รวม	2.72	.64	ปานกลาง

จากตารางที่ 8 พบว่าความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง($\bar{X}=2.72, SD=.04$)เมื่อจำแนกเป็นรายชื่อพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำเมื่อมีโรคประจำตัว($\bar{X}=2.24, SD1.105$)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
จำแนกเป็นรายชื่อ (n= 366)

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D	ระดับ
ด้านร่างกาย			
●การออกกำลังกายจะทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น	3.82	.40	สูง
●การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับและแข็งแรงขึ้น	3.87	.35	สูง
●การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายไม่เมื่อยล้าง่าย	3.51	.64	สูง
●รูปร่างจะดีขึ้นจากการที่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	3.74	.48	สูง
●การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	3.61	.53	สูง
●การออกกำลังกายเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและความแข็งแรง	3.64	.54	สูง
●การออกกำลังกายเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน	3.55	.52	สูง
●การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจโตและแข็งแรงขึ้น	3.33	.75	สูง
●การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด	3.49	.60	สูง
●การออกกำลังกายช่วยลดอัตราการเป็นโรคมะเร็งบางชนิด	3.51	.61	สูง
●การออกกำลังกายจะทำให้รู้สึกหายใจสะดวกและคล่องขึ้น	3.65	.53	สูง
●การออกกำลังกายจะทำให้ปลอดภัยตัวได้ดีขึ้น	3.74	.48	สูง
●ระบบหายใจมีประสิทธิภาพขึ้นทำให้ออกกำลังกายได้นานโดยไม่เห็นเหนื่อยง่าย	3.70	.51	สูง
●การออกกำลังกายจะทำให้จำบทเรียนได้ดีขึ้น	3.19	.59	สูง
●การออกกำลังกายจะทำให้มีสมาธิในการทำงานได้ดีขึ้น	3.31	.60	สูง
●การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดศีรษะ	3.19	.70	สูง
●การขยับถ่ายดีขึ้นเมื่อได้ออกกำลังกาย	3.52	.62	สูง
●การออกกำลังกายจะทำให้มีการเรียนรู้เร็วขึ้น	3.24	.64	สูง
●การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคหัวใจ	3.41	.66	สูง
●การออกกำลังกายจะช่วยลดการติดเชื้อ	3.27	.74	สูง
●การออกกำลังกายทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลง	3.09	.79	สูง
●อาการไข้หวัดจะทุเลาลงเมื่อได้ออกกำลังกาย	3.25	.68	สูง
●การออกกำลังกายจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด	3.42	.62	สูง
●การออกกำลังกายจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล	3.61	.54	สูง
●การออกกำลังกายจะช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือด	3.63	.54	สูง
●การออกกำลังกายสม่ำเสมอในระยะเวลาที่เหมาะสมทำให้จิตเป็นสุข	3.72	.48	สูง
รวม	3.50	.35	สูง

ตารางที่ 9(ต่อ)

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	X	S.D	ระดับ
<u>ด้านจิตใจ</u>			
●การออกกำลังกายช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียด	3.77	.46	สูง
●การออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตดี	3.79	.43	สูง
●การออกกำลังกายช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น	3.79	.43	สูง
●การออกกำลังกายช่วยให้อายุยืนขึ้น	3.57	.59	สูง
●การออกกำลังกายช่วยให้จิตใจเข้มแข็งอดทน	3.61	.56	สูง
●การออกกำลังกายช่วยเพิ่มการตื่นตัวของจิตใจ	3.58	.60	สูง
รวม	3.69	.40	สูง
<u>ด้านสังคม</u>			
●ด้านสังคมการออกกำลังกายทำให้สนิทสนมกับเพื่อนๆ มากขึ้น	3.59	.58	สูง
●การออกกำลังกายทำให้ได้รู้จักกับบุคคลอื่น ๆ	3.59	.58	สูง
●การออกกำลังกายคือวิธีหนึ่งที่จะได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ ๆ	3.54	.58	สูง
●การออกกำลังกายทำให้ตนเองได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ	3.35	.67	สูง
รวม	3.52	.52	สูง
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยรวม	3.53	.33	สูง

จากตารางที่ 9 พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงทุกข้อ

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยจำแนกเป็นราย
ข้อ (n = 366)

สภาพแวดล้อม	\bar{X}	S.D	ระดับ
สภาพแวดล้อมด้านเครื่องอำนวยความสะดวก			
●วิทยาลัยมีสนามกีฬาเพียงพอ	2.61	.94	ปานกลาง
●มีอุปกรณ์กีฬาเพียงพอ	2.46	.81	ปานกลาง
●อุปกรณ์มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้	2.48	.82	ปานกลาง
●สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ อากาศถ่ายเทได้ดีไม่มีมลพิษ	3.13	.81	ดี
●สถานที่ออกกำลังกายในร่มอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด ปลอดจากมลพิษ	2.94	.84	ปานกลาง
●อุปกรณ์กีฬามีสภาพเก่า ชำรุด	2.66	.79	ปานกลาง
รวม	2.71	.057	ปานกลาง
สภาพแวดล้อมด้านสังคม			
●เพื่อนชักชวนให้ท่านไปออกกำลังกาย	2.67	.87	ปานกลาง
●เรื่องที่สนทนากันกับเพื่อน ๆ จะมีเรื่องที่เกี่ยวข้อง กับการออกกำลังกาย	2.27	.80	ปานกลาง
●เพื่อนออกกำลังกายให้เห็นเป็นแบบอย่าง	2.54	.93	ปานกลาง
●อาจารย์สอนกระตุ้นในห้องเรียนให้ออกกำลังกาย	2.55	.90	ปานกลาง
●อาจารย์แนะนำชักชวนและเป็นตัวอย่างที่	2.60	.88	ปานกลาง
●เพื่อนสนิทไม่ออกกำลังกาย	2.53	.94	ปานกลาง
●วิทยาลัยมีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย	2.96	.78	ปานกลาง
รวม	2.61	.49	ปานกลาง
สภาพแวดล้อมด้านที่เกี่ยวกับสภาวะอากาศ			
●แม้อากาศจะร้อนอบอ้าวก็จะไปออกกำลังกาย	2.13	.87	ปานกลาง
●ท่านจะไม่ออกกำลังกายเมื่อมีสภาวะอากาศที่ฝนตก และชุ่มชื้นด้วยน้ำ	2.06	.98	ปานกลาง
●ท่านจะไม่ออกกำลังกายเมื่อมีสภาวะอากาศที่ร้อนและ มีบรรยากาศแห้งแล้ง	2.45	.96	ปานกลาง
●ท่านจะไม่ออกกำลังกายเมื่อมีสภาวะอากาศที่หนาวเย็น	2.77	.93	ปานกลาง
รวม	2.35	.63	ปานกลาง

ตารางที่ 10 (ต่อ)

สภาพแวดล้อม	\bar{X}	S.D	ระดับ
สภาพแวดล้อมด้านสื่อเทคโนโลยี			
●เนื้อหารายการทางโทรทัศน์ทำให้ท่านรู้สึกอยาก ออกกำลังกาย	2.58	.81	ปานกลาง
●เนื้อหารายการทางวิทยุ ทำให้ท่านอยากออกกำลังกาย	2.42	.82	ปานกลาง
●เนื้อหารายการทางอินเทอร์เน็ตทางคอมพิวเตอร์ทำให้ท่าน อยากออกกำลังกาย	2.13	.81	ปานกลาง
●วิธีทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายทำให้ท่านอยาก ออกกำลังกาย	2.46	.79	ปานกลาง
●เนื้อหาทางสิ่งพิมพ์ทำให้ท่านอยากออกกำลังกาย	2.46	.82	ปานกลาง
●วิทยาลัยของท่านมีสื่อ (วิทยุ โทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ คอมพิวเตอร์ วิธีทัศน์) ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.34	.86	ปานกลาง
รวม	2.40	.64	ปานกลาง
สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยโดยรวม	2.54	.37	ปานกลาง

จากตารางที่ 10 พบว่าสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.54, SD=.37$) เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลางเกือบทุกข้อ ยกเว้นสภาพแวดล้อมด้านเครื่องอำนวยความสะดวก เรื่องสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อากาศถ่ายเทได้ดีไม่มีมลพิษอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.13, SD=.81$)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ดังเสนอในตารางที่ 11 –16

ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นจำนวน และร้อยละตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ระดับชั้นปี	พฤติกรรมการออกกำลังกาย										χ^2	P-value
	ไม่มีเลย		ต่ำ		ปานกลาง		สูง		รวม			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ชั้นปีที่ 1	12	3.3	39	10.7	21	5.7	11	3.0	83	22.7	19.986*	0.018
ชั้นปีที่ 2	14	3.8	48	13.1	25	6.8	21	5.7	108	29.5		
ชั้นปีที่ 3	33	9.0	43	11.7	24	6.6	7	1.9	107	29.2		
ชั้นปีที่ 4	14	3.8	23	6.3	20	5.5	11	3.0	68	18.6		
รวม	73	19.9	153	41.8	90	24.6	50	13.7	366	100		

*P < .05

จากตารางที่ 11 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 41.8 อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 24.6 ไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเลย จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 19.9 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูง จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 13.7 และระดับชั้นปีมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่าระดับชั้นปีมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ตารางที่ 12 ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นจำนวน และร้อยละตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

การเล่นกีฬา	พฤติกรรมการออกกำลังกาย										χ^2	P-value
	ไม่มีเลข		ต่ำ		ปานกลาง		สูง		รวม			
ก่อนเข้าเรียนพยาบาล	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ไม่เล่น	16	4.4	9	2.5	4	1.1	2	.5	31	8.5	21.520*	.000
เล่น	57	15.6	144	39.3	86	23.5	48	13.1	335	91.5		
รวม	73	19.9	153	41.8	90	24.6	50	13.7	336	100		

*P < .05

จากตารางที่ 12 พบว่า การเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่าการเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างการเป็นนักกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นจำนวน และร้อยละตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

การเป็นนักกีฬา	พฤติกรรมการออกกำลังกาย										χ^2	P-value
	ไม่มีเลข		ต่ำ		ปานกลาง		สูง		รวม			
ก่อนเข้าเรียนพยาบาล	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ไม่เคยเป็น	49	13.4	84	23.0	57	15.6	32	8.7	222	60.7	3.907	.272
เคยเป็น	24	6.6	69	18.9	33	9.0	18	4.9	144	39.3		
รวม	73	19.9	153	41.8	90	24.6	50	13.7	366	100		

*P < .05

จากตารางที่ 13 พบว่า การเป็นนักกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า การเป็นนักกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ตารางที่ 14 ความสัมพันธ์ระหว่างการเป็นนักกีฬาขณะเรียนพยาบาลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นจำนวน และร้อยละตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

การเป็นนักกีฬา	พฤติกรรมการออกกำลังกาย								χ^2	P-value		
	ไม่มีเลย		ต่ำ		ปานกลาง		สูง					
ขณะเรียนพยาบาล	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ไม่ได้เป็น	66	18.0	123	33.6	67	18.3	43	11.7	299	81.7	7.665	.053
เป็น	7	1.9	30	8.2	23	6.3	7	1.9	67	18.3		
รวม	73	19.9	153	41.8	90	24.6	50	13.7	366	100		

*P < .05

จากตารางที่ 14 พบว่าการเป็นนักกีฬาขณะเรียนพยาบาลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า การเป็นนักกีฬาขณะเรียนพยาบาลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ตารางที่ 15 ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นกีฬาของสมาชิกในครอบครัวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นจำนวน และร้อยละตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

การเล่นกีฬาของสมาชิกในครอบครัว	พฤติกรรมการออกกำลังกาย								χ^2	P-value		
	ไม่มีเลย		ต่ำ		ปานกลาง		สูง					
ในครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ไม่มี	46	12.6	69	18.9	26	7.1	20	5.5	161	44	19.452*	.000
มี	27	7.4	84	23.0	64	17.5	30	8.2	205	56		
รวม	73	19.9	153	41.8	90	24.6	50	13.7	366	100		

*P < .05

จากตารางที่ 15 พบว่า การเล่นกีฬาของสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่าการเล่นกีฬาสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ตารางที่ 16 ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนของครอบครัวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 ของนักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นจำนวน และร้อยละตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 ของนักศึกษาพยาบาล

การสนับสนุน ของครอบครัว	พฤติกรรมการออกกำลังกาย								รวม	χ^2	P-value	
	ไม่มีเลย		ต่ำ		ปานกลาง		สูง					
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ				
ไม่สนับสนุน	19	5.2	10	2.7	6	1.6	5	1.4	40	10.9	21.852*	.000
สนับสนุน	54	14.8	143	39.1	84	23.0	45	12.3	326	89.1		
รวม	73	19.9	153	41.8	90	24.6	50	13.7	366	100		

*P < .05

จากตารางที่ 16 พบว่า การสนับสนุนของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับ
 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งเป็น
 ไปตามสมมติฐานที่ว่า การสนับสนุนของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 ของนักศึกษาพยาบาล

สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ดังเสนอในตารางที่ 17

ตารางที่ 17 ความสัมพันธ์ระหว่างกับพฤติกรรมการออกกำลังกายการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน			
	X1	X2	X3	X4
การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย(X1)	1.00	.154	.067	.050
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย(X2)		1.00	.273	.111*
สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย (X3)			1.00	.294*
พฤติกรรมการออกกำลังกาย (X4)				1.00

*P < .05

จากตารางที่ 17 พบว่าการการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย