



กิจกรรมทางกายของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 4
ก่อนสำเร็จการศึกษา:
การศึกษาเปรียบเทียบกับแบบจำลองการเปลี่ยนแปลง
และขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง

ศรีเสาวลักษณ์ อุ่นพรมมี
ดร.สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา
สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข
งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

พ.ศ. 2556



B0052302

ห้องสมุดวทบ.นครราชสีมา

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ	ข
Abstract	ง
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	2
คำถามการวิจัย	2
กรอบแนวคิดการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	6
คำจำกัดความศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากผลการวิจัย	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย (Physical Activity)	8
แนวคิดเกี่ยวกับแบบจำลองการเปลี่ยนพฤติกรรม	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	33
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	37
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	37
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล	39
การวิเคราะห์ข้อมูล	39
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	40
บทที่ 4 ผลการวิจัย	42
ส่วนที่ 1 – ลักษณะทั่วไปของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรม ราชชนนี นครราชสีมา	42

	หน้า
ส่วนที่ 2 – ระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา	43
1) ระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย (Physical Activity Stages of Change)	43
2) การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย (Physical Activity Self-Efficacy)	44
3) ความสมดุลของการตัดสินใจปฏิบัติกิจกรรมทางกาย (Decisional Balance in Physical Activity)	46
4) กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity Process of Change)	50
ส่วนที่ 3 – การเปรียบเทียบระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษา พยาบาลขณะศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4	55
การเปรียบเทียบระดับการมีกิจกรรมทางกายของนักศึกษาพยาบาล ขณะกำลัง ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4	55
การเปรียบเทียบระดับการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการปฏิบัติกิจกรรม ทางกายของนักศึกษาพยาบาลขณะกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4	57
การเปรียบเทียบระดับสมดุลของการตัดสินใจปฏิบัติกิจกรรมทางกายของ นักศึกษาพยาบาลขณะกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4	60
การเปรียบเทียบระดับการใช้เทคนิค วิธีการที่นักศึกษาพยาบาลใช้ใน กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของ นักศึกษาพยาบาลขณะกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4	62
สรุปผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษา พยาบาล ขณะกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4	67
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการศึกษา	71
สรุปผลการวิจัย	71
การอภิปรายผล	76
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	79
บรรณานุกรม	80
ภาคผนวก ก. ตัวอย่างข้อคำถามในแบบสอบถามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงการมี กิจกรรมทางกาย ของนักศึกษาพยาบาล	85
ภาคผนวก ข. ประวัติผู้วิจัย	91