

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน

ชื่อผู้เขียน นางพวงเพชร เพ็ญฟูเกียรติคุณ

สาขารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ :

อาจารย์ ดร. เพ็ญประภา	ศิริโรจน์	ประธานกรรมการ
อาจารย์ ดร. เทพินทร์	พัชรานุรักษ์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมศรี	ปัทมพันธ์ุ	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. ประสิทธิ์	ลีระพันธ์ุ	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงพรรณานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยพื้นฐานที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ความสามารถแห่งตน ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในชุมชนแออัด เขตพื้นที่ "ศูนย์แพทย์เทพารักษ์" อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ที่มีอายุระหว่าง 15 - 59 ปี จำนวน 150 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา และทดสอบความแตกต่างใช้สถิติ t - test และการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of variance, ANOVA) และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาร้อยละ 60.0 โดยส่วนใหญ่การออกกำลังกายในช่วงเวลา 30 - 60 นาทีต่อครั้ง (ร้อยละ 56.6) เกือบ 1 ใน 3 ออกกำลังกาย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ และเมื่อพิจารณาความแรงในการออกกำลังกายพบว่า มีการ

หายใจที่แรงและเร็วขึ้นทุกครั้งประมาณร้อยละ 30.0 และกลุ่มตัวอย่างครึ่งหนึ่งมีเหงื่อที่ออกมากกว่าปกติทุกครั้ง (ร้อยละ 53.3)

การรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยรวมและด้านทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ในขณะที่การรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$)

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกัน มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$)

การรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยรวมและรายด้านของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$)

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ควรจะมีการศึกษาถึงปัจจัยตัวอื่นๆ ที่จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายต่อไป

Independent Study Title Perceived Self-efficacy and Exercise Behavior of
Adulthood

Author Mrs. Phoungphet Faungfookritikoon

Master of Public Health

Independent Study Examining Committee :

Lect.Dr. Penprapa	Siviroj	Chairman
Lect.Dr. Thapin	Phatcharanuruk	Member
Asst. Somsri	Pattamapun	Member
Assoc.Prof.Dr. Prasit	Leerapan	Member

ABSTRACT

The study is about the perception of self-efficacy and exercise behavior, In particular, to what extent the perception of self-efficacy and exercise behavior were varied by the selected individual characteristics and socioeconomic factors. It also examined the relationship between individual's perception of self-efficacy and exercise behavior. Using the structured questionnaire, one hundred and fifty adult people aged 15 – 59 , who lived in the inner city- slum- were interviewed. This area was under the supervision of Tae -pa-ruck amedical and health center in Mueang District, Khonkaen Province. Data was then analysed by both descriptive and inferential statistics such as the paired t – test, Anova and the Pearson's Product moment correlation coefficient.

the results of this study were as follows;

Sixty percents of the participants (n =150) reported their taking exercise during the former one months. With particular referenc to the duration, frequency and the intensity of taking exercise, it was found that most of them took around thirty to sixty minutes in taking exercise each time. One third of this group took exercise range from three to five days a week. Thirty percents of them reported changes of breathing rate and fifty percents of them mentioned the amount of sweat after taking exercise.

In response to the perception of self-efficacy, It was stated that the participants' perceptions of self-efficacy in gernal were in the considerably high level whilst their perception of self-efficacy in the part of the social dimension were in average.

Regarding the relationship between the selected socioeconomic factors and exercise behaviour, the statistical significantly difference in taking exercise among the participants varied by the educational levels was presented found. (p-value <.05)

With respect to the relationship between the selected socioeconomic factors and the perception of self-efficacy, there was the statistical significantly difference in the level of the perceived of self-efficacy among the participants being in the different aged groups.

Nevertheless, there was no statistical relationship between the participants' perception of self-efficacy and taking exercise.

Consequently, rather than the perception of self-efficacy, the consideration of other factors in relation to taking exercise was suggested.