

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย
ของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อผู้เขียน นางสาวปริญญา คาสา

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล สตรี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. สุกัญญา	ปรีสัญญกุล	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เบญจวรรณ	แก้วเวทวงศ์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา	เทียนสวัสดิ์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีลักษณ์	วรรณฤทธิ์	กรรมการ
อาจารย์ ดร. ศิริรัตน์	ปานอุทัย	กรรมการ

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่สำคัญ การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการมีพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคคล ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง คือ อาจารย์สตรีที่เป็นข้าราชการสาย ก ในสังกัดของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 290 ราย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม 3 ส่วน ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของจิตอาารี ศรีอาคะ (2543) การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของซีคริสต์และคณะ (Sechrist et al., 1987) ที่แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดยทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ์ (Vannarit, 1999)

ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้ KR-20 ได้ค่าเท่ากับ .84 และแบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าเท่ากับ .86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและทดสอบค่าความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบซีเรียล

ผลการศึกษาพบว่า

1. อาจารย์สตรีในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่มีเพียงร้อยละ 4.55 ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ และร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย ในเรื่องระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย ความถี่ ระยะเวลาผ่อนคลายร่างกาย ความแรงและความนาน ตามลำดับ
2. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้าน ได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม และความพร้อมของร่างกายอยู่ในระดับต่ำทุกด้าน
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมให้อาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย

Thesis Title Exercise Behaviors and Perceived Barriers to Exercise Among Female Faculty Members in Chiang Mai University

Author Miss Parinya Dasa

M.N.S. Nursing Care of Women

Examining Committee

Associate Professor Dr. Sukanya	Parisunyakul	Chairman
Assistant Professor Benjawan	Keawechawong	Member
Assistant Professor Dr. Sujitra	Teansavat	Member
Assistant Professor Dr. Taweeluk	Vannarit	Member
Lecturer Dr. Sirirat	Panuthai	Member

Abstract

Exercise is a part of behavioral health. Perceived barriers to exercise has been identified as a variable that influences an individual's participation in health-promoting behaviors such as exercise. Therefore, the purpose of this descriptive correlational study was to explore the exercise behaviors, the perceived barriers to exercise, and the relationship between exercise behaviors and perceived barriers to exercise among female faculty members in Chiang Mai University. The sample consisted of 290 female faculty members in Chiang Mai University. Data collection instruments included Demographic data Questionnaire, the Exercise Behaviors Scale developed by Jitree Sriaka (2000), and the Exercise Barriers Form developed by Sechrist and others. (1987) and translated to the Thai language by Vannarit (1999). The Exercise

Behaviors Scale was assessed for reliability by using KR-20 with the result of .84. The reliability of the Exercise Barriers Scale was tested by the Cronbach's alpha coefficient and the reliability coefficient was .86. Data were analyzed by descriptive statistics and the Point biserial coefficient of correlation.

The results of this study are as follows:

1. Eighty three percent of female faculty members in Chiang Mai University have exercise behaviors, but only 4.55 percent exercised effectively and 95.45 percent did not exercise effectively in terms of frequency, warm up phase, cool down phase, intensity, and duration.
2. The total score of perceived barriers to exercise was at a low level. Considering the subscales of perceived barriers to exercise, time expenditure, exercise milieu, lack of family or social support, and physical exertion, all of these were at a low level.
3. There was no relationship between exercise behaviors and perceived barriers to exercise.

The findings could be used as a foundation to promote effective exercise behavior by giving information about principles of exercise to female faculty members in Chiang Mai University.