

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายต่อการออกกำลังกาย
ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้เขียน นางสาวเยาวเรศ จันทูรัมย์

ปริญญา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ ดร.ชนารักษ์ สุวรรณประไพส ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพิมพ์ พุทธิรักษ์กุล กรรมการ

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญ การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลัง
กายเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของบุคคล ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิง
พรรณนาหาความสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคในการออก
กำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายกับการออกกำลังกายของ
บุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 367
คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป, แบบวัด
การออกกำลังกาย ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของจิตอาารี ศรีอาคะ (2543) และแบบวัดการรับรู้
อุปสรรคในการออกกำลังกาย ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของซีคริสตส์และคณะ (Sechrist et
al.,1987) ได้รับความตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ และผ่านการตรวจสอบความ
เชื่อมั่นของเครื่องมือก่อนนำไปใช้ โดยทดสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดการออกกำลังกายใช้สูตร
KR-20 ได้ค่าเท่ากับ 0.84 และแบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา

ของครอนบาคได้ค่าเท่ากับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และทดสอบค่าความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ สเปียร์แมน

ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 66.2 โดยมีวิธีการออกกำลังกาย ได้แก่ การวิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ เดินเร็วๆ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิค และพบว่าร้อยละ 98.8 ออกกำลังกายยังไม่ครบตามเกณฑ์ของหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในด้านความแรง คิดเป็นร้อยละ 74.5 ด้านความถี่ คิดเป็นร้อยละ 63.6 ด้านการอบอุ่นร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 50.6 ด้านความนาน คิดเป็นร้อยละ 33.3 และด้านการผ่อนคลายร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 29.2

2. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายในรายด้าน ได้แก่ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย และความพร้อมของร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคมอยู่ในระดับต่ำ

3. การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย
ผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมให้บุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ

Independent Study Title Perceived Barriers in Exercise Practicing to Exercise
Among Personnel in Chiang Mai University

Author Miss Yaowareth Jantoon

Degree Master of Public Health

Independent Study Advisory Committee

Assoc. Prof. Dr. Thanaruk Suwanprapisa Chairperson

Asst. Prof. Dr. Prapim Buddhirakkul Member

ABSTRACT

Exercise is a part of health promotion. Perceived barriers in exercise practicing had 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 investigate exercise and perceived barriers in exercise practicing among personnel in Chiang Mai University, and to examine the relationship between perceived barriers in exercise practicing and exercise. The sample consisted of 367 personnel in Chiang Mai University. The instrument use was a questionnaire included Demographic data, the Exercise Practicing Scale modified from Jitaree Sriaka (2000) and the Exercise Barriers Form modified from Sechrist and others (1987). The content validity of the questionnaire was confirmed by experts. The reliability of Exercise Practicing Scale was tested by using KR-20, and was 0.84 and the reliability of Exercise Barriers Scale was tested by using Cronbach's alpha coefficient was 0.92. Data were analyzed by descriptive statistics and Spearman's rank correlation methods.

The results of this study are as follow:

1. There are 66.2 percent of the sample had exercise practicing, the most preferred types of exercise among them were jogging, walking, bicycling, aerobic dance, and found that 98.8 percent did not exercise completely due to the principle of exercise for health in terms of intensity (74.5%), frequency (63.6%), warm up phase (50.6%), duration (33.3%) and warm down phase (29.2%).
2. The overall score of perceived barriers in exercise practicing of the sample was at moderate level. Considering the subscales of perceived barriers in exercise practicing, time expenditure, exercise milieu, and physical exertion, all of these were at a moderate level. The subscale of lack of family or social support was at low level.
3. There was no relationship between perceived barriers in exercise practicing and exercise.

The finding could be used as basic information to promote effective exercise practicing for personnel in Chiang Mai University