

ชื่อวิทยานิพนธ์	ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัดพังงา
ผู้เขียน	นางสาวธิดารัตน์ ทรายทอง
สาขาวิชา	พยาบาลศาสตร์
ปีการศึกษา	2547

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย โดยใช้แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกในจังหวัดพังงา จำนวน 371 คน เลือกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย 5 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย สร้างตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายจากคู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (2543) แบบวัดอิทธิพลสถานการณ์ แบบวัดอิทธิพลระหว่างบุคคล และแบบวัดความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน หาความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 แบบวัดอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย หาความเชื่อมั่นด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมเท่ากับ 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย และทดสอบความสัมพันธ์ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับแบบสเปียร์แมน ผลการศึกษาพบว่า

1. สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ร้อยละ 43.4 รองลงมา คือ ฟุตบอล และเดิน – วิ่ง ร้อยละ 38.8 และ 23.5 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 59.2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ครบตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยครอบคลุมด้านความถี่ ความแรง ความนาน และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย และกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 51.2 มีระดับคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ

2. อิทธิพลสถานการณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = .248, p < .001$) และอิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = .414, p < .001$)

3. อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางลบระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = -.221, p < .001$) และ อิทธิพลสถานการณ์ ($r_s = .067, p > .05$) ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย ($r_s = -.101, p > .05$) ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพสามารถใช้ผลการศึกษาคั้งนี้ เป็นแนวทางสำหรับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพแก่สมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย โดยร่วมวางแผนให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และส่งเสริมการออกกำลังกายโดยคำนึงถึงปัจจัยด้านแรงสนับสนุนจากบุคคล และการสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย

Thesis Title Relationships among Situational Influences, Interpersonal Influences, Commitment to Exercise and Exercise Behavior of Exercise Group Members in Phang-nga Province.

Author Miss Tidarut Saithong

Major Program Nursing Science

Academic Year 2004

Abstract

The purpose of this descriptive research study was to investigate the level of exercise behavior of exercise group members, and the relationships among situational influences, interpersonal influences, commitment to exercise and exercise behavior. The Pender's Health Promotion model was used as a framework for this study. Multi-stage sampling technique was employed to obtain 371 subjects from aerobic exercise groups in Phang-nga Province. Data collection was carried out by a self-completed questionnaire consisting of 5 parts: 1) Demographic data, 2) Exercise behavior scale, 3) Situational influences scale, 4) Interpersonal influences scale, and 5) Commitment to exercise scale. Three experts validated the content of the scales. Reliability of the exercise behavior scale, determined by test-retest method, was 0.78. Cronbach's alpha coefficient of the total situational influences, interpersonal influences, and commitment to exercise scales was 0.82. Descriptive statistics and Spearman's rank correlation method were used for data analysis.

The results of this study showed that:

1. Most exercise group members had exercise behavior with aerobic dance (43.4%), playing football (38.8%), and running-walking (23.5%). The majority of subjects (59.3%) had insufficient exercise behavior when taking frequency, intensity, duration, and continuity of exercise into consideration. About half (51.2%) of the subjects had total exercise behavior scores at a low level.

2. There was a statistically significant positive relationship between situational

influences and commitment to exercise ($r_s = .248, p < .001$), and between interpersonal influences and commitment to exercise ($r_s = .414, p < .001$).

3. There was a statistically significant negative relationship between interpersonal influences and exercise behavior ($r_s = -.221, p < .001$). There was no statistically significant relationship between situational influences ($r_s = .067, p > .05$) or commitment to exercise ($r_s = -.101, p > .05$) and exercise behavior .

The findings suggest that, in designing health promoting program for members of an exercise group, nurse and health care providers should promote the knowledge about principles of exercise for health and facilitate interpersonal support and environmental support.