

พฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ
สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร



นาย ประศักดิ์ สันติภาพ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

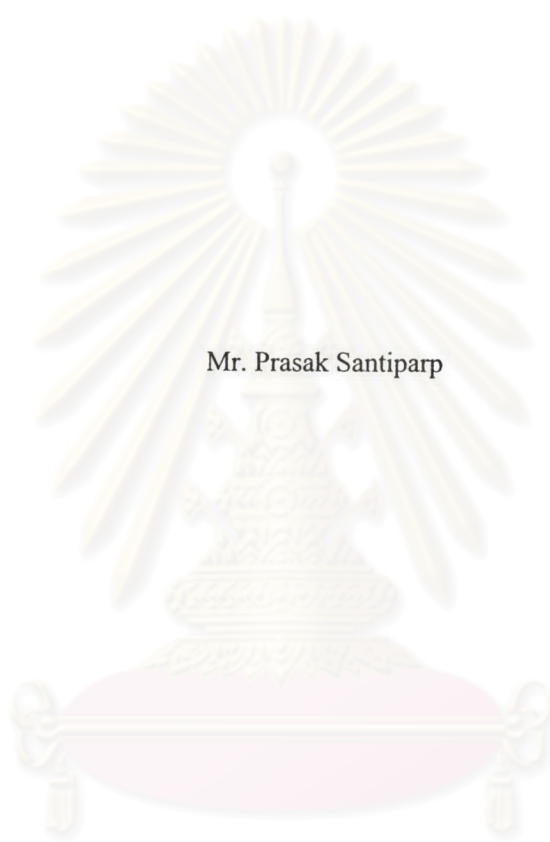
ปีการศึกษา 2546

ISBN 974-17-5100-1

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

I2147 ๖286

PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOR AND RELATED FACTORS
AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS
IN RAJABHAT CHANDRAKASEM INSTITUTE BANGKOK



Mr. Prasak Santiparp

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fullfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Science in Community Medicine

Department of Preventive and Social Medicine

Faculty of Medicine

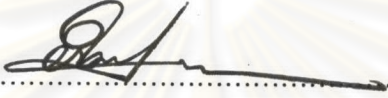
Chulalongkorn University

Academic Year 2003

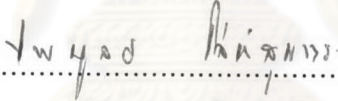
ISBN 974-17-5100-1

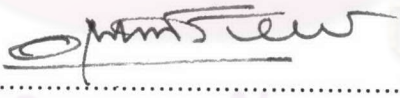
หัวข้อวิทยานิพนธ์ พหุติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษา
ปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร
โดย นาย ประศักดิ์ สันติภาพ
สาขาวิชา เวชศาสตร์ชุมชน
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์นายแพทย์ อานนท์ วรยิ่งยง
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ศาสตราจารย์แพทย์หญิง ทัสสนี นุชประยูร

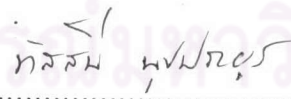
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

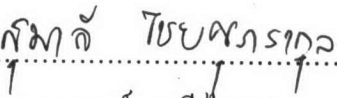

..... คณะบดีคณะแพทยศาสตร์
(ศาสตราจารย์นายแพทย์ภิรมย์ กมลรัตนกุล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์นายแพทย์ไพฑูย์ โล่ห์สุนทร)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์นายแพทย์อานนท์ วรยิ่งยง)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ศาสตราจารย์แพทย์หญิงทัสสนี นุชประยูร)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุมาลี ไชยสุกรากุล)

ประศักดิ์ สันติภาพ : พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทระเกษม กรุงเทพมหานคร (PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOR AND RELATED FACTORS AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS IN RAJABHAT CHANDRAKASEM INSTITUTE BANGKOK)

อ. ที่ปรึกษา: อ. นพ. อานนท์ วรยิ่งยง, อ. ที่ปรึกษาร่วม: ศ. พญ. ทัสสนี นุชประยูร, 94 หน้า.
ISBN 974-17-5100-1

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทระเกษม กรุงเทพมหานคร ทำการศึกษาในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ จันทระเกษมจำนวน 638 คน เก็บข้อมูลโดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเองระหว่าง ธันวาคม 2546 ถึง กุมภาพันธ์ 2547

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 24.49, มีการออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 56.92 และไม่มีการออกกำลังกายเลยร้อยละ 18.59 นักศึกษาชายออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 41.6 มากกว่านักศึกษาหญิงที่ออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 12.8, สายการเรียนพลศึกษามีการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 71.7 มากกว่าสายการเรียนอื่นๆ, ผู้มีผลการเรียน(เกรดเฉลี่ย)ดี(3.50 - 4.00)มีการออกกำลังกายเพียงพอน้อยที่สุดร้อยละ 17.4 การศึกษานี้ยังพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายต่างก็มีความแตกต่างกันในเรื่อง ทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเอง, ทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเอง, แรงสนับสนุนทางสังคม, สายการเรียน, เพศ, ผลการเรียน, ดัชนีมวลกาย, การมีเพื่อนออกกำลังกาย, การร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย, การมีสถานที่ออกกำลังกาย ระยะเวลาเดินทางไปออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p < 0.05$) ส่วน โรคประจำตัว, ภูมิแพ้, ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ, ความเพียงพอในการใช้จ่าย, ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p > 0.05$)กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

นอกจากนี้ยังพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p < 0.05$)ในพฤติกรรมการออกกำลังกาย, แรงสนับสนุนทางสังคม, ทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเอง, ทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเอง ต่อการออกกำลังกาย ระหว่างนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง

ข้อเสนอแนะ : สถาบันควรเพิ่มสถานที่, ความสะดวกในการออกกำลังกาย และจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย, การเพิ่มทักษะที่เหมาะสมแก่นักศึกษาหญิงได้ปฏิบัติในเวลาว่างจากการเรียน

ภาควิชา เวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

สาขาวิชา เวชศาสตร์ชุมชน

ปีการศึกษา 2546

ลายมือชื่อนิสิต..... 

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... 

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม..... 

467 49020 30 : MAJOR COMMUNITY MEDICINE

KEY WORD : PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOR / UNDERGRADUATE STUDENTS

PRASAK SANTIPARP: PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOR AND RELATED FACTORS AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS IN RAJABHAT

CHANDRAKASEM INSTITUTE BANGKOK.THESIS ADVISOR: DR. ARNOND

VORAYINGYONG,THESIS COADVISOR: PROF. DR. TASSANEE

NUCHPRAYOON, 94 PP. ISBN 974-17-5100-1

The survey of 638, 1st year undergraduate students of Rajabhat Chandrakasem Institute Bangkok was carried out during December 2003 to February 2004 to determine their physical activity behavior and related factors.

The result of the study revealed that only 24.5% of them had adequate physical activity behavior, mostly were those in the faculty of physical education. Male students had more physical activity than female students. 18.6% had no physical activity behavior, the rest had inadequate physical activity behavior. The study also showed that there were statistical significant difference (p<0.05) between the following factors : self efficacy of exercise perception, self barrier of exercise perception, exercise social support, recent GPA, body mass index, having friends to exercise with, having exercise place in the institute and the physical activity behavior. We did not find the relationship between the physical activity behavior and physical illness, daily expense of students, socio-economic of family.

Male students showed more physical activity, exercise social support, self barrier of exercise perception, self efficacy of exercise perception than female students with statistical significance (p<0.05).

The Institute should provide more space for indoor as well as outdoor physical activity and appropriate exercise program for female students and for those who had outside Institute activities.

Department Preventive and Social Medicine

Field of study Community Medicine

Academic year 2003

Student's signature..... P. Santiparp.....

Advisor's signature..... Arnonnd Vorayingyong.....

Co-advisor's signature..... Thassanee Nuchprayoon.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างยิ่ง จากอาจารย์นายแพทย์ อานนท์ วรยิ่งยง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ศาสตราจารย์แพทย์หญิง ทัสสนี นุชประยูร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ศาสตราจารย์นายแพทย์ ไพบุลย์ โล่ห์สุนทร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วสันต์ พรหมบุญ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำชี้แนะข้อบกพร่องต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยต้องขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ ประจำภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่ให้การสนับสนุนชี้แนะในการทำวิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอขอบพระคุณ อธิการบดี และ คณาจารย์ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษมทุกท่าน ที่อนุญาต และให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคน ที่ให้ความร่วมมือ และเสียเวลาในการตอบแบบสอบถาม จนทำให้การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ทุนอุดหนุนในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณ บิดา พี่ น้อง ครอบครัว และเพื่อนๆของผู้วิจัยทุกท่าน ที่มีส่วนช่วยผลักดัน และให้กำลังใจจนผู้วิจัยสามารถทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้

ประศักดิ์ สันติภาพ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฎ
บทที่ 1. บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
สมมุติฐานการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	5
ตัวแปร.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
ผลหรือประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
บทที่ 2. ทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	9
ทฤษฎีและแบบแผนความเชื่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	26
บทที่ 3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	28
รูปแบบการวิจัย.....	28
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	28
ระยะเวลาดำเนินการวิจัย.....	30
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	30
การรวบรวมข้อมูล.....	35
การประมวลผลข้อมูล.....	36
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	36

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
ส่วนที่ 1. ข้อมูลและการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย	
ตามลักษณะข้อมูลทั่วไป.....	38
ส่วนที่ 2. ข้อมูลและการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย	
ตามแรงสนับสนุนทางสังคม.....	53
ส่วนที่ 3. ข้อมูลและการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย	
ตามทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเอง.....	60
ส่วนที่ 4. ข้อมูลและการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย	
ตามทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเอง.....	64
ส่วนที่ 5. เปรียบเทียบความสัมพันธ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย	
กับแรงสนับสนุนทางสังคม, ทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเอง	
และทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเอง.....	68
บทที่ 5. สรุปผล อภิปรายผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ.....	71
สรุปผลการศึกษา.....	71
อภิปรายผลการศึกษา.....	73
ข้อเสนอแนะ.....	77
รายการอ้างอิง.....	79
ภาคผนวก.....	84
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	94

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ ตามลักษณะส่วนบุคคล.....	38
4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทร์เกษม ตามค่าใช้จ่ายที่ได้รับและความเพียงพอในการใช้จ่าย.....	40
4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทร์เกษม ตามลักษณะทางบ้าน.....	41
4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทร์เกษม ตามลักษณะทางสถาบัน.....	41
4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทร์เกษม ตามสถานที่ออกกำลังกาย และ เหตุผล.....	42
4.6 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทร์เกษม ตามสถานที่ออกกำลังกายนอกสถาบันและระยะเวลาเดินทาง	43
4.7 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทร์เกษม ตามลักษณะส่วนบุคคล.....	44
4.8 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทร์เกษม ตามค่าใช้จ่ายที่ได้รับและความเพียงพอในการใช้จ่าย.....	47
4.9 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทร์เกษม ตามลักษณะทางบ้าน.....	48
4.10 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทร์เกษม ตามลักษณะการมีเพื่อนชอบออกกำลังกาย.....	49
4.11 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทร์เกษม ตามสถานที่ออกกำลังกาย และการร่วมกิจกรรม.....	50
4.12 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทร์เกษม ตามสถานที่ออกกำลังกายนอกสถาบัน และ ระยะเวลาเดินทาง.....	51
4.13 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทร์เกษม ตามแรงสนับสนุนทางสังคม.....	53
4.14 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทร์เกษมตามแรงสนับสนุนทางสังคม.....	56

สารบัญตาราง(ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.15 เปรียบเทียบแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและจากเพื่อนของนักศึกษา ปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพียงพอ.....	58
4.16 เปรียบเทียบแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม จำแนกตามเพศ.....	59
4.17 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม ตามทัศนคติการรับรู้อุปสรรค(n = 638).....	60
4.18 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม ตามทัศนคติการรับรู้อุปสรรค.....	61
4.19 เปรียบเทียบทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองจากปัจจัยภายใน และภายนอก ของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ(n=187).....	62
4.20 เปรียบเทียบทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา ปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม จำแนกตามเพศ.....	63
4.21 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม ตามทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเอง(n = 638).....	64
4.22 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม ตามทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเอง.....	65
4.23 เปรียบเทียบทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองจากปัจจัยภายในและภายนอก ของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม ที่มีพฤติกรรม การออกกำลังกายเพียงพอ.....	66
4.24 เปรียบเทียบทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา ปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม จำแนกตามเพศ.....	67
4.25 เปรียบเทียบคะแนนการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกายของนักศึกษา ปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม ตามแรงสนับสนุนทางสังคม.....	68
4.26 เปรียบเทียบคะแนนการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกายของนักศึกษา ปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม ตามทัศนคติอุปสรรคตนเอง.....	69
4.27 เปรียบเทียบคะแนนการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกายของนักศึกษา ปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม ตามทัศนคติสมรรถนะตนเอง.....	70

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
2.1 แบบจำลอง Revise Health Promotion Model ของ Pender.....	21
2.2 แสดงโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบ.....	23
2.3 โครงสร้างของพฤติกรรมการรับรู้สมรรถนะตนเองและความคาดหวังผลลัพธ์.....	24
2.4 แสดงความสัมพันธ์การรับรู้สมรรถนะตนเองและความคาดหวังผลลัพธ์.....	24



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย