

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้เขียน นางเพ็ญประภา ถวิลลาภ

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พวงพยอม ปัญญา กรรมการ

บทคัดย่อ

พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญที่มีส่วนช่วยในการป้องกันภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยปัจจัยที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ความเชื่อด้านสุขภาพ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพได้แก่การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย การรับรู้ความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธี กำหนดสัดส่วน ตามคณะและชั้นปีที่ศึกษา จำนวน 370 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของจิตอาวี ศรีอาคะ และแบบสอบถามความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิและได้ทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเชื่อด้านสุขภาพ โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวมเท่ากับ .85 และในแต่ละด้านมากกว่า .85 และแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้เทคนิคการทดสอบซ้ำ ได้ค่าความเชื่อมั่น

เท่ากับ .92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับแบบสเปียร์แมน

ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับสูง ยกเว้นการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ
2. กลุ่มตัวอย่างไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 14.30 และออกกำลังกายไม่ถูกต้องเหมาะสม ร้อยละ 83.00 โดยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่การไม่อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย การไม่ผ่อนคลายร่างกายภายหลังออกกำลังกาย และความถี่ที่ใช้ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีเพียงร้อยละ 2.70 ที่ออกกำลังกายถูกต้องเหมาะสม
3. ความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .199$) การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.305$) การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย การรับรู้ความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาครั้งนี้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับบุคลากรด้านสุขภาพในการกำหนดแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายในนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพให้เหมาะสมต่อไป

Independent Study Title Health Beliefs and Exercise Behavior Among Health Science Students Chiang Mai University

Author Mrs. Penprapa Thavillarp

Degree Master of Nursing Science (Adult Nursing)

Independent Study Advisory Committee

Lecturer Dr. Sirirat	Panuthai	Chairperson
Assistant Professor Dr. Paungpayom	Panya	Member

ABSTRACT

An exercise behavior, a major health promotion behavior, could prevent susceptibility to some diseases. Health beliefs are considered as important predictors of exercise behavior. The purpose of this correlational descriptive study was to examine the correlation between health beliefs that consisted of perceived susceptibility to disease caused by lack of exercise behavior, perceived severity of disease caused by lack of exercise behavior, perceived benefits of exercise behavior, and perceived barriers to exercise behavior and exercise behavior. The subjects were 370 health science students at Chiang Mai University. They were selected by proportionate stratified random sampling. The research instruments consisted of an Exercise Behavior Questionnaire developed by Jitree Sriaka and Health Beliefs Questionnaire developed by the researcher with the content validity confirmed by a panel of experts. The reliability of the questionnaires was also tested. The Cronbach's alpha coefficient of overall health belief questionnaire was .85 and each aspect of health belief was at an acceptable level which was greater than .85. The reliability of the exercise behavior questionnaire using test-retest was .92. Data were analyzed by using descriptive statistics and Spearman's Rank correlation coefficient.

The results of this study showed that:

1. The subjects had a high level of overall health belief. Considering each aspect of health belief, perceived susceptibility to disease caused by lack of exercise behavior, perceived severity of disease caused by lack of exercise, and perceived benefits of exercise behavior were at a high level, and perceived barriers to exercise behavior was at a low level;

2. About 14.30 % of subjects had no exercise behavior, 83.00 % of subjects reported having inappropriate exercise behavior, in terms of frequency less than 3 times per week with no warm up and cool down phase. Only 2.70 % of subjects reported having appropriate exercise behavior; and

3. There was a statistically significant correlation between overall health belief and exercise behavior ($p < .01$, $r = .199$). Perceived barriers to exercise behavior was statistically significantly correlated with exercise behavior ($p < .01$, $r = -.305$), while perceived susceptibility, perceived severity and perceived benefits of exercise behavior were not correlated with exercise behavior.

These findings could be used as basic data for health care providers to modify exercise behavior of health science students at Chiang Mai University.