

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	การมีส่วนร่วมของชุมชน ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย บ้านห้วยเกียง ตำบลหนองหาร อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่		
ผู้เขียน	นางบุญเทียน แก้วมงคล		
ปริญญา	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลชุมชน)		
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพิมพ์ อาจารย์ดิลกา	พุทธิรักษ์กุล ไตรไพบูลย์	ประธานกรรมการ กรรมการ

### บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังได้ ซึ่งการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชน การศึกษาเชิงพรรณนาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนบ้านห้วยเกียง ตำบลหนองหาร อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ กลุ่มคนที่มีส่วนร่วมในการส่งเสริมการออกกำลังกาย จำนวน 173 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .88 และหาค่าความเชื่อมั่น โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มคนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า การมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.00$  S.D = 1.00) เมื่อพิจารณาถึงขั้นตอนการมีส่วนร่วมทั้ง 5 ขั้นตอน พบว่าการมีส่วนร่วมของชุมชนอยู่ในระดับปานกลางมี 2 ขั้นตอนได้แก่การดำเนินงาน ( $\bar{X} = 1.05$  S.D = 0.97) และการรับผลประโยชน์ ( $\bar{X} = 1.10$  S.D = 1.08) แต่พบว่าการมีส่วนร่วมของชุมชนอยู่

ในระดับน้อยมี 3 ขั้นตอน ได้แก่ การกำหนดปัญหาและความต้องการ ( $\bar{X} = 0.99$  S.D = 1.00) การวางแผน ( $\bar{X} = 0.90$  S.D = 0.97) และการประเมินผล ( $\bar{X} = 0.97$  S.D = 0.98)

ผลการศึกษานี้แสดงถึงปัญหาการมีส่วนร่วมของชุมชนที่บุคลากรสาธารณสุขควรหาทางแก้ไขเพื่อให้เกิดกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนให้มากขึ้นต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

<b>Independent Study Title</b>	Participation of Community in Promotin Exercise in Ban Huykeaing, Nhonghan Subdistrict, San Sai District, Chiang Mai Province		
<b>Author</b>	Mrs. Boontean Kaewmongkon		
<b>Degree</b>	Master of Nursing Science (Community Nursing)		
<b>Independent Study Advisory Committee</b>			
	Assistant Professor Dr. Prapim	Buddhirakkul	Chairperson
	Lecturer Dinlaga	Tripiboon	Member

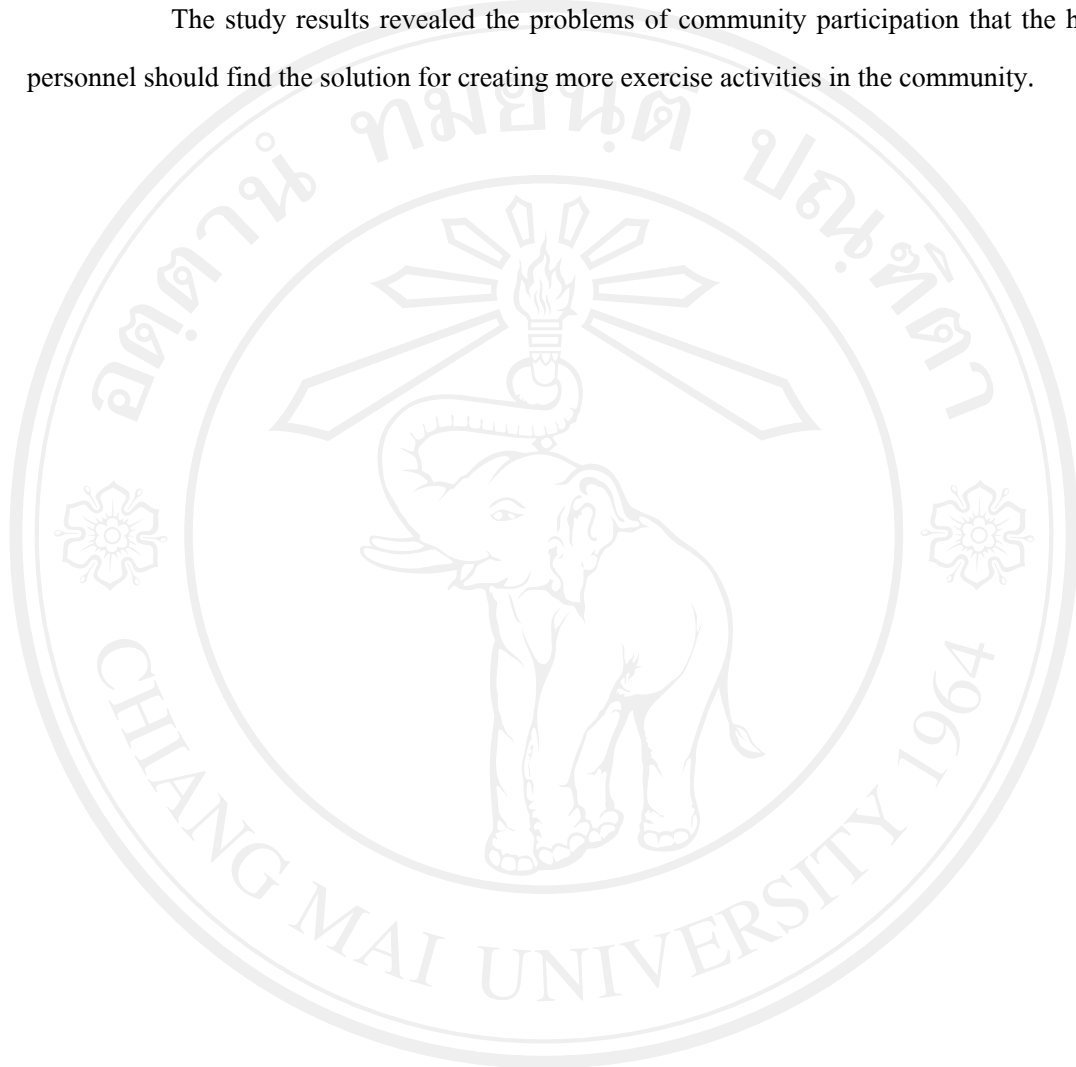
### ABSTRACT

Exercise is one strategy to prevent chronic diseases. Promoting exercise in communities requires community participation. This descriptive study aimed to explore the participation of the community in promoting exercise in Ban Huykeaing, Nhonghan subdistrict, San Sai district, Chiang Mai province. Subjects of the study were 173 members who participated in promoting exercise in the community and they were selected by purposive sampling. Data collection was conducted using a questionnaire which was developed by the researcher based on reviewed literature. The questionnaire was reviewed by 3 experts and the content validity index was .88. The reliability was tested among 10 subjects, using Cronbach's alpha coefficient and result was .96. Data were analyzed by using descriptive statistics.

The results found that the overall participation of the community in promoting exercise were at a low level ( $\bar{X} = 1.00$  S.D = 1.00). When considering the 5 steps of participation, the results revealed that mean score of 2 steps of participation were at a moderate level including the implementation ( $\bar{X} = 1.05$  S.D = 0.97) and the receiving of benefit ( $\bar{X} = 1.10$  S.D = 1.08). However, the results found that 3 steps of participation were at a low level including the

identification of problems and needs ( $\bar{X} = 0.99$  S.D = 1.00), the planning ( $\bar{X} = 0.90$  S.D = 0.97) and the evaluation ( $\bar{X} = 0.97$  S.D = 0.98).

The study results revealed the problems of community participation that the health personnel should find the solution for creating more exercise activities in the community.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved