

ชื่อ เรื่องวิทยานิพนธ์      ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย เชียงใหม่  
 ชื่อผู้เขียน                      นายคำรณ ธนาธร  
 ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต      สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ  
 คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โสภณ	อรุณรัตน์	ประธานกรรมการ
อาจารย์ ดร. เกษม	นคร เขตต์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรรถพร	คุณพันธ์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มณัส	ยอดคำ	กรรมการ

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริมกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย เชียงใหม่ โดยที่ปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริม แยกวัดเป็นด้าน ๆ คือ การรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย ระบบสนับสนุนขององค์กร ในการออกกำลังกายและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ ปีการศึกษา 2536 จำนวน 667 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองและวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบผลคูณของเพียร์สัน และทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยการทดสอบที (t-test)

## ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวมจัดอยู่ในระดับสูง โดยพบว่าการรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย การรับรู้ถึงความรุนแรงของการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย และการรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ทั้ง 3 ด้านนี้ จัดอยู่ในระดับสูง ส่วนการรับรู้ถึงอุปสรรคของการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับปานกลาง
2. ปัจจัยหลักด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับสูง
3. ปัจจัยสนับสนุนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับปานกลาง
5. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001
6. ปัจจัยหลักด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001
7. ปัจจัยสนับสนุนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัย เชียงใหม่
8. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

**Thesis Title** Factors Relating to Exercise Participation of  
Chiang Mai University Students

**Author** Mr.Kumron Tanatron

**M.Ed.** Health Promotion

**Examining Committee**

Assist.Prof.Sopon	Arunrutana	Chairman
Lecturer Dr.Kasem	Nakornkhet	Member
Assist.Prof.Aunnop	Koonphandh	Member
Assist.Prof.Manus	Yodcome	Member

#### Abstract

The purposes of the study were to investigate a relationship between factors namely predisposing factors, enabling factors and reinforcing factors on exercise participation of Chiang Mai University students. Predisposing, enabling and reinforcing factors were measured through perception and attitude toward exercise, supporting system from the organizations on exercise and social support on exercise respectively. Sample, 667 CMU undergrad students in academic year 1993, were selected to study by using stratified random sampling technique. The questionnaire were applied to collect data. Statistical technique used to analyze data are percentage, arithmetic mean, standard deviation, pearson's product moment coefficient correlation and t-test.

ลิขสิทธิ์ © โดย Chiang Mai University  
All rights reserved



The findings of the study were as follows :

1. Predisposing factors on perception toward exercise were generally high. The perceived susceptibility, the perceived severity and the perceived benefits were high, but the perceived barriers was average.
2. Scores of predisposing factors on attitude toward exercise were high.
3. Scores of enabling factors which is the supporting system from the organizations on exercise were average.
4. Scores of reinforcing factors on social support were average.
5. Predisposing factors on perception toward exercise and exercise participation were significantly related at the level 0.001
6. Predisposing factors on attitude toward exercise and exercise participation were significantly related at the level 0.001
7. Enabling factors on the supporting system of the organizations toward exercise had no relationship with the exercise participation.
8. Reinforcing factors on social support and exercise participation were significantly related at the level 0.001