

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์** การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย  
และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงานในชนบท

**ผู้เขียน** นางสาวพรทิพย์ จันทร์ทิพย์

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสตรี)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์**

รองศาสตราจารย์ ดร.พรรณพิไล ศรีอาภรณ์ ประธานกรรมการ  
รองศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา ปริสัณญกุล กรรมการ

**บทคัดย่อ**

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญสำหรับสตรี มีความจำเป็นต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของสตรีวัยทำงานในชนบทให้ดียิ่งขึ้น การวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงานในชนบท ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยทำงานในชนบท อายุ 18-59 ปี ในจังหวัดสุโขทัย จำนวน 350 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ของดวงเดือน พันธุโยธี (2539) แบบวัดการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย และแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของจิตอาวี ศรีอาคะ (2543) เครื่องมือได้รับการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ และผ่านการตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้ง 3 ชนิดก่อนนำไปใช้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง
2. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายโดยรวม และรายด้าน อยู่ในระดับต่ำ
3. กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย (75%) ทั้งหมดมีการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายได้แก่ ด้านการอบอุ่นร่างกาย (80.9%) ด้านผ่อนคลายร่างกาย (74.4%) และมีวิธีการออกกำลังกายได้แก่ เดิน เต้นแอโรบิก ปั่นจักรยาน และวิ่งเหยาะ
4. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r=.25, p<.01$ )
5. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายโดยรวมและรายด้านทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r_{total}=-.26, p<.01, r_1=-.27, r_2=-.23, r_3=-.17, r_4=-.18, p<.01$ )

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ช่วยให้บุคลากรทางสุขภาพเข้าใจเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และส่งเสริมสตรีวัยทำงานในชนบทให้มีการออกกำลังกายที่ถูกต้องในเรื่อง การอบอุ่นร่างกาย การผ่อนคลายร่างกาย และส่งเสริมให้สตรีวัยทำงานในชนบท ที่ยังไม่ออกกำลังกายให้รับรู้ประโยชน์และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อไป

**Thesis Title** Perceived Benefits of and Barriers to Exercise,  
and Exercise Behavior Among Rural Working Women

**Author** Miss Phornthip Janthip

**Degree** Master of Nursing Science (Nursing Care of Women)

**Thesis Advisory Committee**

Associate Professor Dr. Punpilai	Sriareporn	Chairperson
Associate Professor Dr. Sukanya	Parisunyakul	Member

### ABSTRACT

Exercise is essential to promote health in women. Moreover it is necessary to improve quality of life among rural working women. The purpose of this descriptive correlational research aimed to describe perceived benefits of exercise, barriers to exercise, exercise behavior of rural working women, correlation between perceived benefits of exercise with exercise behavior, and correlation between perceived barriers to exercise with exercise behavior. Using multistage sampling, 350 women were selected between 18-59 years old and living in rural Sukhothai province. Research instruments consisted of a Demographic Data Profile, Perceived Benefits of Exercise Questionnaire, which was developed by Doungdeurn Pantuyotee (2539), Perceived Barriers to Exercise Questionnaire and Exercise Behavior Questionnaire, which were developed by Jitaree Sriaka (2543). Content validity of all questionnaires was confirmed by a panel of experts. Reliability of questionnaires were tested. Data were analyzed using descriptive statistics and Spearman rank correlation. The results are as follows:

1. Subjects had a high level of perceived benefits of exercise.
2. Subjects had a low level of the total score and subscales of perceived barriers to exercise.

3. Subjects had exercise behavior (75%) and they all had inappropriate behavior according to the principles of exercise, which included warm up (80.9 %) and cool down (74.4 %). The types of exercise that the subjects participated in were walking, aerobic dance, cycling and jogging.

4. Perceived benefits of exercise had a low positive correlation with exercise behavior. ( $r=.25, p<.01$ )

5. Both total score and the subscales of perceived barriers to exercise had a low negative correlation with exercise behavior. ( $r_{\text{total}} = -.26, p<.01, r_1 = -.27, r_2 = -.23, r_3 = -.17, r_4 = -.18, p<.01$ )

Information obtained from this study will enhance health care providers to better understand perceive benefits of and barriers to exercise, exercise behavior and to assist rural working women to perform exercise correctly in warm up and cool down. Promoting exercise behavior by enhancing benefits of exercise among rural working women, who did not exercise, were recommended.