

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ : ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของครูในจังหวัดชัยนาท

ชื่อผู้เขียน : นายประดิษฐ์ นาทวิชัย

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต : สาขาวิชาการ ส่งเสริมสุขภาพ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ :

รองศาสตราจารย์ อเนก ช้างน้อย	ประธานกรรมการ
อาจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญญา	กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของครูในจังหวัดชัยนาท กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ครูผู้ปฏิบัติหน้าที่การสอนนักเรียน สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชัยนาท และสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดชัยนาท ในปีการศึกษา 2539 ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี จำนวน 340 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย "Physical Best" ของ AAHPERD แบบสอบถามด้านลักษณะประชากร พฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ทัศนคติ ปัจจัยสนับสนุนด้านทรัพยากรท้องถิ่นและการเลือกใช้ทรัพยากร ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภาวะสุขภาพของครู โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ด้านดัชนีมวลของร่างกายอยู่ในระดับดี อัตราชีพจรและความดันโลหิตอยู่ในระดับพอใช้ถึงดี ความแข็งแรงอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ความอ่อนตัว และความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้องอยู่ในระดับพอใช้ ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อแขนและไหล่อยู่ในระดับควรปรับปรุงถึงพอใช้

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของครูในจังหวัดชัยนาท โดยรวมยังอยู่ในระดับต่ำ มีจำนวนวันในการออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 5-15 นาที/ครั้ง ความหนักในการออกกำลังกายเพียงรู้สึกเหนื่อยและเหงื่อออกเล็กน้อย ประเภทกิจกรรมที่เลือกใช้ออกกำลังกายเป็นกิจกรรมเบาๆ เช่น เดิน วิ่งเบาๆ และ กายบริหาร ช่วงเวลาในการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาเย็น

3. ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 มีความสัมพันธ์กับจำนวนวันที่ใช้ออกกำลังกาย และช่วงเวลาที่ใช้กำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

4. ปัจจัยด้านลักษณะประชากร ด้านเพศ พบว่าเพศชาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านจำนวนวัน ระยะเวลา และประเภทกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และสัมพันธ์กับช่วงเวลาที่ใช้กำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ด้านอายุ พบว่าอายุน้อย มีความสัมพันธ์กับประเภทกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และด้านรายได้ มีความสัมพันธ์กับประเภทกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

5. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001

6. ปัจจัยสนับสนุนด้านทรัพยากรท้องถิ่นและการเลือกใช้ทรัพยากร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านจำนวนวันที่ใช้ออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และสัมพันธ์กับช่วงเวลาที่ใช้กำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

7. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านจำนวนวันที่ใช้ออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และสัมพันธ์กับช่วงเวลา ประเภทกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

Thesis Title : Health Condition and Exercise Behaviors
of Teacher in Chai Nat Province

Author : Mr.Pradit Natwichai

M.Ed. : Health Promotion

Examining Committee :

Assoc.Prof.Anek	Changnoi	Chairman
Lecturer.Dr.Kasem	Nakornkhet	Member
Assoc.Prof.Uthen	Panyo	Member

Abstract

The purposes of the study were to examine health condition, exercise behaviors, and some factors related to such behaviors of Chai Nat province's teachers. Correlation among health condition, those related factors and exercise behaviors will also be examined. 340 teachers from Primary and Secondary school in the academic year of 1996, with the age of 20 - 40 years, were randomly selected to be the sample of the study. Data were collected through AAHPERD Physical Best, and questionnaires for demographic data, exercise behaviors, and factors related to exercise behaviors. Statistical techniques utilized for data analyzis were percentage, arithmetic mean, standard deviation and Pearson's correlation coefficient.

The research findings were as follows :

1. Over all health condition of the teachers was fair, as it was found that Body Mass Index was in good level, heart rate and blood pressure was fair up to good, circulatory endurance system, respiratory system, flexibility, endurance and strength of abdominal muscle was fair while the endurance and strength of arm muscle and shoulder was poor up to fair.

2. Chai Nat teachers' exercise behaviors was quite low, that was frequency of exercise was 1 - 2 days a week, duration of actual exercise was 5 - 15 minutes each. Intensity of exercise was just to feel tired or getting some sweat. Walking, jogging and calisthenic were selected for exercise activities.

3. There were significant correlation between health condition and exercise behaviors, particularly the health condition was found significant correlation with duration of exercise at the level of .001, with frequency and certain time of the day at the level of .01.

4. For the demographic factors, gender shown significant correlation with frequency, duration and intensity of exercise at the level of .001, with certain time of the day at the level of .01. Age was found negatively significant correlation with intensity of exercise at the level of .001. Income was found significant correlation with intensity of exercise at the level of .01.

5. For the predisposing factors, it was found significant correlation between perception of exercise and duration of exercise at the level of .01, while attitude toward exercise shown significant correlation with duration of exercise at the level of .001.

6. For the enabling factors, local resources available and selection of resource shown significant correlation with frequency and duration of exercise at the level of .001, with certain time of the day at the level of .01.

7. For the reinforcing factors, social support shown significant correlation with frequency and duration of exercise at the level of .001, with certain time of the day and intensity of exercise at the level of .01.