ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายแบบแอโรบิคด๊านซ์ของประชาชนในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่

ผู้เขียน นางสาวไพรินทร์ สุภาวดี

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิ่มอนงค์ งามประภาสม กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายแบบแอโรบิคด๊านซ์ของประชาชนในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ โดยมีปัจจัยที่ศึกษาดังนี้ ปัจจัยนำ คือปัจจัยด้านการรับรู้ทัศนคติและความต้องการทางสุขภาพ ปัจจัยเอื้ออำนวย คือ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและทรัพยากร ปัจจัยสนับสนุน คือ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม และโปรแกรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 248 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า Crosstab ค่า t-test และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

สรุปผลการวิจัย

1. ปัจจัยนำ

1.1 ด้านการรับรู้ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้มากกว่าเพศหญิง และจากการทดสอบค่า t-test พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

1.2 ด้านทัศนคติ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยด้านทัศนคติมากกว่าเพศหญิงเล็กน้อย และจากการทดสอบค่า t-test พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.3 ด้านความต้องการทางสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าเพศหญิง จากการทดสอบค่า t-test พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. ปัจจัยเอื้ออำนวย ด้านสภาพแวดล้อมและทรัพยากร กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าเพศหญิงเล็กน้อย และจากการทดสอบค่า t-test พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ปัจจัยสนับสนุน

3.1 ปัจจัยสนับสนุนด้านการสนับสนุนทางสังคม (ครอบครัว เพื่อน ผู้สอน และชุมชน) กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่าเพศหญิงเล็กน้อย จากการทดสอบค่า t-test พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 ปัจจัยสนับสนุนด้านโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคด๊านซ์ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าเพศหญิงเล็กน้อย และจากการทดสอบค่า t-test พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายแบบแอโรบิคด๊านซ์ในด้านต่าง ๆ พบว่า ปัจจัยนำ คือ การรับรู้ ทัศนคติ ความต้องการทางสุขภาพ ปัจจัยเอื้ออำนวย คือ สภาพแวดล้อมและทรัพยากร ปัจจัยสนับสนุน คือ การสนับสนุนทางสังคม และโปรแกรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายแบบแอโรบิคด๊านซ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title Factors Affecting Aerobic Dance Exercise of People in Mueang Chiang Mai District

Author Miss Pairin Supawadee

Degree Master of Education (Health Promotion)

Thesis Advisory Committee

Asst. Prof. Dr. Suchada Kraiphibul Chairperson

Asst. Prof. Dr. Nimanong Ngamprapasom Member

ABSTRACT

The purpose of this study was to study factors affecting aerobic dance exercise of people in Mueang Chiang Mai District. The first was predisposing factors which consisted of perception of word exercise, attitude toward exercise, and needs of health. The second was enabling factors which included environment and resources. The third was reinforcing factors which included social support, and exercise program. The subjects which were selected through the stratified random sampling were 248 people. The research instruments were a questionnaire and an interview form. The data obtained were analyzed by using percentage, means, stand deviation, crosstab, t-test and Pearson's Product Moment Correlation.

The findings of the study were as follows:

1. The predisposing factors :

1.1 The subjects had the mean score of perception of exercise at the high level. The males had more mean scores than those of the females. From the t-test, it was found that both of them had different mean scores at the significant level of 0.001.

1.2 The subjects had the mean score of attitude towards exercise at the high level. The males had a bit more mean scores than those of the females. From the t-test, it was found that both of them did not have statistically different mean scores.

1.3 The subjects had the mean score of needs of health at the high level. The males had more mean scores than those of the females. From the t-test, it was found that both of them had different mean scores at the significant level of 0.001.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. The enabling factors : the subjects had the mean score of environment and resources at the high level. The males had a bit more mean scores than those of the females. From the t-test, it was found that both of them did not have statistically different mean scores.

3. The supporting factors :

3.1 The subjects had the mean score of social support from families, friends, and aerobic exercise leader and community at the moderate level. The males had a bit more mean scores than those of the females. From the t-test, it was found that both of them did not have statistically different mean scores.

3.2 The subjects had the mean score of exercise program at the high level. The males had a bit more mean scores than those of the females. From the t-test, it was found that both of them did not have statistically different mean scores.

4. Pearson's Product Moment Correlation of factors affecting aerobic dance exercise; namely, the predisposing factors : perception of word exercise, attitude towards exercise, and needs of health, the enabling factors : resources, and environment, the supporting factors : social support, and exercise program, were statistically significant at the level of 0.05.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved