ชื่อวิทยานิพนธ์: การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายในสังคมที่มีระดับปริญญาที่สูง

ชื่อผู้เรียน: นางสาวhythorn คุณ

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลและด้านที่

คณะกรมการสอบวิทยานิพนธ์:
รองศาสตราจารย์ดร.สุกัญญา ปริญญาบุกุล ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.สุนันทา ยิมธนาน กรรมการ

รองศาสตราจารย์วิยศนิล ไก่ภูมิ กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.สิริพงษ์ ปารีส กรรมการ

ศาสตราจารย์เน้า เจียกมน กรรมการ

บทคัดย่อ:

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบมโน-คำณีศาสตร์ความสัมพันธ์นี้ เป็นการศึกษาเพื่อวิเคราะห์ประโยชน์และอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 217 คน เป็นมัธยมศึกษาปลายระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยรังสิต ที่ทำการสุขภาพอย่างแบบแปลงฉัน ซึ่งมีการใช้เป็นแบบสอบถามที่ประกอบด้วย 3 คำถาม ในรูปแบบของ 질문，并且使用ตัวอย่างที่หลากหลาย และแบบวัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนที่ 3 และ 4 เป็นแบบวัดการรับรู้ประโยชน์ และอุปสรรคต่อการออกกำลังกายที่สูง โดย ชีวิตศรี วอเตอร์ส์ และเพนเดอร์ (1987) ตรวจสอบ
สอบถามความทรงจำเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ทดสอบความรู้เรื่องการแบบวัดส่วนที่ 2 โดยใช้ KR-20 ได้ค่าเท่ากับ 0.74 และทดสอบความเรื่องการแบบวัดส่วนที่ 3 และ 4 โดยใช้สัมประสิทธิ์ผลทางของคะแนน ได้ค่าเท่ากับ 0.88 และ 0.81 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงปรัชญา และทดสอบค่าความสัมพันธ์โดยใช้สถิติอื่น ๆ แล้วแต่กรณี

ผลการวิจัยพบว่า

1. ร้อยละ 64 ของนักศึกษาที่มีกิจกรรมการออกกำลังกาย แต่ไม่มีประสิทธิภาพของการออกกำลังกายในเรื่องความดี ระยะเวลา และความแข็ง กิจกรรมการออกกำลังกาย 5 ล้านดับ ที่นี่หมายถึงที่สุด คือ การวิ่ง แบดมินตัน บาสเกตบอล ปิงปอง และว่ายน้ำ

2. การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย ที่มีคะแนนสูง คือ การหายใจหอบแจ่มใส และทำให้ชีวิตดีขึ้น ขณะที่การรับรู้ลดลงต่อการออกกำลังกายที่มีคะแนนสูงคือ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และสิ่งแวดล้อมของการออกกำลังกาย

3. การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางกลับกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ในนักศึกษาผู้มีระดับปัญญาภูมิตรดี มีที่น้อยกว่าระดับปัญญาภูมิตรดี (P < .05)

4. การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางกลับกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ในนักศึกษาผู้มีระดับปัญญาภูมิตรดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P < .01)
Thesis Title  Perceived Benefits of and Barriers to Exercise and Exercise Activity among Female Undergraduate Students

Author  Miss Yan Jun

M.N.S.  Maternal and Child Nursing

Examiner Committee:
Associate Professor Dr. Sukanya Parisunyakul  chairman
Assistant Professor Dr. Susanha Yimyam  Member
Associate Professor Sombat Chaiwan  Member
Assistant Professor Dr. Linchong Pothiban  Member
Professor Gao Jianmin  Member

Abstract

This correlational descriptive study was conducted to describe perceived benefits of and barriers to exercise, exercise activity, and the relationship between perceived benefits of and barriers to exercise and exercise activity. The sample consisted of 217 female undergraduate students at Sun Yat-sen University of Medical Sciences in Guangzhou, Guangdong Province, China. The subjects were obtained by
using stratified random sampling.

The instrument used in this study was a self-report questionnaire. It consisted of four parts: part A and part B were developed by the researcher to obtain demographic data and measure exercise activity separately whereas part C and part D were Exercise Benefits/Barriers Scale developed by Sechrist, Walker and Pender (1987). Five experts in the Faculty of Nursing in Chiang Mai University evaluated the content validity of the instrument. To determine the internal consistency, the KR 20 was used for part B and the result was 0.74, while the Cronbach's alpha coefficient was used for part C and D, and the results were 0.88 and 0.81, respectively. Descriptive statistics and Spearman’s rank correlation were used for data analysis.

The results of this study showed that:

1. Almost sixty-four percents of SUMS female undergraduate students exercised, but most of them did not exercise effectively in terms of frequency, duration, and intensity. The most preferred activity among them was running, and the other four popular activities were badminton, basketball, table tennis, and swimming.

2. The perceived benefits in terms of physical performance and life enhancement were higher rated, while the perceived barriers in terms of time expenditure and
exercise milieu factors were higher rated.

3. There was a slightly positive relationship between perceived benefits of exercise and exercise activity among SUMS female undergraduate students (p < .05).

4. There was a slightly negative relationship between perceived barriers to exercise and exercise activity among SUMS female undergraduate students (p < .01).