

ชื่อวิทยานิพนธ์ การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และ
กิจกรรมการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรี

ชื่อผู้เขียน นางสาวเหิยน จุน

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ :

รองศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา ปริสฺัญญกุล	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุสัณหา ยิ้มแย้ม	กรรมการ
รองศาสตราจารย์สมบัติ ไชยวัฒน์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลินจง ไปภิบาล	กรรมการ
ศาสตราจารย์เกา เจียนมิน	กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบแบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์นี้ เป็นการศึกษาถึงการรับรู้
ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่าง
การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง
จำนวน 217 คน เป็นนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยซุนยัตเซน ในเมืองกวางโจว
จังหวัดกวางตุ้ง ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้เป็น
แบบสอบถามที่ประกอบด้วย 4 ส่วน ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย ซึ่งเป็นลักษณะทั่วไป
ของกลุ่มตัวอย่าง และแบบวัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนที่ 3 และ 4 เป็นแบบวัดการรับรู้
ประโยชน์ และอุปสรรคต่อการออกกำลังกายที่สร้างโดย ซีคริสต์ วอลเกอร์ และเพนเดอร์ (1987) ตรวจ

ทดสอบความตรงของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดส่วนที่ 2 โดยใช้ KR-20 ได้ค่าเท่ากับ 0.74 และทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดส่วนที่ 3 และ 4 โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.88 และ 0.81 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย และทดสอบค่าความสัมพันธ์โดยใช้ สเปียร์แมน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ร้อยละ 64 ของนักศึกษามีกิจกรรมการออกกำลังกาย แต่ไม่มีประสิทธิภาพของการออกกำลังกายในเรื่องความถี่ ระยะเวลา และความแรง กิจกรรมการออกกำลังกาย 5 ลำดับ ที่นิยมมากที่สุด คือ การวิ่ง แบดมินตัน บาสเกตบอล ปิงปอง และว่ายน้ำ
2. การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย ที่มีคะแนนสูง คือ การทำให้ร่างกายแข็งแรง และทำให้ชีวิตดีขึ้น ขณะที่การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายที่มีคะแนนสูงคือ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และสิ่งแวดล้อมของการออกกำลังกาย
3. การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ในนักศึกษาหญิง ระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)
4. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ในนักศึกษาหญิง ระดับปริญญาตรี 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

Examining 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

VIII

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 ($p < .01$).