

พิมพ์พิชชา ลิ้มกาญจนพัฒน์ 2550: ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย และการออกกำลังกายของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม) กรณีศึกษา: โรงงานไทยมาสเตอร์เฟรม จำกัด จังหวัดฉะเชิงเทรา ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) สาขาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา ปรธานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์เรณูมาศ มาอุ่น, ค.ศ. 139 หน้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงาน อุตสาหกรรม) กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง คือ บุคลากรทุกตำแหน่งที่ปฏิบัติงานในโรงงาน ไทยมาสเตอร์เฟรม จำกัด จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 302 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผ่านการตรวจสอบคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม สำเร็จรูป ค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าทดสอบไคสแควร์

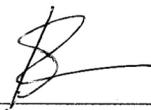
ผลการวิจัยมีดังนี้

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ (1) ความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายด้าน ปริมาณการออก กำลังกาย และการเดิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีความสัมพันธ์กับการฝึกความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ทักษะคิดต่อการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย ด้านการเดิน และ การออกกำลังกายในช่วงเวลาว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์กับการยืด เหยียดกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (3) ความเชื่อในศักยภาพตนเองในการเคลื่อนไหว ร่างกาย และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและการออก กำลังกายด้านปริมาณการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีความสัมพันธ์กับการออก กำลังกายในช่วงเวลาว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์กับการยืดเหยียด กล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ การได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายจาก สถานประกอบการ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในทุกด้าน กล่าวคือ มีความสัมพันธ์กับปริมาณการออกกำลังกาย การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีความสัมพันธ์กับการเดิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายในช่วงเวลาว่าง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

พิมพ์พิชชา ลิ้มกาญจนพัฒน์

ลายมือชื่อนิสิต



ลายมือชื่อประธานกรรมการ

6 / 11 / 2550

Phimphitcha Limkanjanaphatt 2007: Factors Related to Personnel's Physical Activities and Exercise Behaviors for Health in Industrial Work Places ; A Case of Thai Master Frame Co., Ltd. Master of Science (Health Education), Major Field: Health Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Associate Professor Ranumas Ma-oon, Ph.D. 139 pages.

The purpose of this descriptive research was to study factors related to personnel's physical activity and exercise behaviors for health in industrial work places. The samples, selected by purposive sampling, were 302 personnel in Thai Master Frame Co.,Ltd. The research instrument was the questionnaire developed by the researcher and its quality was tested and accepted. The data analysis were made by statistical program for percentage, mean, standard deviation and Chi-square test.

The major finding were as follows:

1. Internal individual factors such as (1) the knowledge about physical activities and exercise behaviors for health associated with the quantity of physical activities and exercise behaviors for health and walking for health with statistical significant at the level of .001 and associated with muscle strenght training with statistical significant at the level of .01 (2) Attitude toward physical activities and exercise behaviors for health associated with walking for health and exercise on leisure time with statistical significant at the level of .01 and associated with muscle stretch with statistical significant at the level of .001 (3) Self-Efficacy about physical activities and exercise behaviors for health associated with quantity of the exercise behaviors with statistical significant at the level of .001 and associated with exercise on leisure time with statistical significant at the level of .01 and associated with muscle stretch with statistical significant at the level of .05
2. External individual factor is the facilities on work place associated with the quantity of physical activities and exercise behaviors for health and muscle strenght training with statistical significant at the level of .001 and associated with walking for health with statistical significant at the level of .01 and associated with exercise on leisure time and muscle stretch with statistical significant at the level of .05

Phimphitcha Limkanjanaphatt.
Student's signature


Thesis Advisor's signature

06 / 02 / 2007