

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม)
กรณีศึกษา: โรงงานไทยมาสเตอร์เฟรม จำกัด จังหวัดฉะเชิงเทรา

Factors Related to Personnel's Physical Activities and Exercise Behaviors for Health
in Industrial Work Places ; A Case of Thai Master Frame Co., Ltd. Chachensao

โดย

นางสาวพิมพ์พิชชา ลิ้มกาญจนพัฒน์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา)

พ.ศ. 2550

พิมพ์พิชชา ลิ้มกาญจนพัฒน์ 2550: ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย และการออกกำลังกายของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม) กรณีศึกษา: โรงงานไทยมาสเตอร์เฟรม จำกัด จังหวัดฉะเชิงเทรา ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) สาขาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา ปรธานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์เรณูมาศ มาอุ้น, 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 กกำลังกายและการเดิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีความสัมพันธ์กับการฝึกความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2)ทัศนคติต่อการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย เพื่อ สุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย ด้านการเดิน และการ ออกกำลังกายในช่วงเวลาว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์กับการยืด เหยียด กล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (3) ความเชื่อในศักยภาพตนเองในการเคลื่อนไหวร่างกาย และ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายด้าน ปริมาณการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายใน ช่วงเวลาว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

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. Chachensao. 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

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างสูงจากรองศาสตราจารย์ ดร.เรณูมาศ มาอุ่น ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย กรรมการวิชาเอก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิตตินันท์ บุญสถิตกรกุล กรรมการวิชาการ และผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย ผศ.ดร.ราตรี เรืองไทย ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาด้านวิชาการและตรวจสอบวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องและมีคุณค่าทางวิชาการ ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณ นายแพทย์กระสินธุ์ รุ่งทองศรี นายแพทย์ 8 กลุ่มงานอายุรกรรมทั่วไป โรงพยาบาลธนบุรี พ.ต.ท.หญิง จิราพร ถนอมกล่อม พยาบาลประจำศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มงานพยาบาล โรงพยาบาลตำรวจ นางชลธิชา นิมพิสัย นักวิชาการสาธารณสุข 7 (นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลราชบุรี) ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงเครื่องมือ

ขอขอบพระคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ นิสิตปริญญาโทสุโขทัยรุ่นที่ 7 ที่ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดีตลอดมา คณะกรรมการผู้จัดการโรงงานไทยมาสเตอร์เฟรม จำกัด จังหวัดฉะเชิงเทรา และบุคคลที่ไม่ได้กล่าวนามไว้ ที่ให้การสนับสนุน แนะนำ ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยตลอดมา

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ญาติพี่น้องทุกท่านที่คอยให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านอย่างดีมาโดยตลอด คุณประโยชน์อันพึงมีมาจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบแด่บุพการี คณาจารย์ และทุกท่านที่เกี่ยวข้องไว้ ณ ที่นี้

พิมพ์พิชชา ลิ้มกาญจนพัฒน์
มกราคม 2550