

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