T 132620

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงพรรณนานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยพื้นฐานที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ความสามารถแห่งตน ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในชุมชนแออัด เขตพื้นที่ "ศูนย์แพทย์เทพารักษ์" อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ที่มีอายุระหว่าง 15 – 59 ปี จำนวน 150 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณา และทดสอบความแตกต่างใช้สถิติ t - test และการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of variance,ANOVA) และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson 's product moment correlation cofficient) ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาร้อยละ 60.0 โดยส่วนใหญ่การออกกำลังกายในช่วงเวลา 30 - 60 นาทีต่อครั้ง (ร้อยละ 56.6) เกือบ 1 ใน 3 ออกกำลังกาย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ และเมื่อพิจารณาความแรงในการออกกำลังกายพบว่า มีการ

T 132620

หายใจที่แรงและเร็วขึ้นทุกครั้งประมาณร้อยละ 30.0 และกลุ่มตัวอย่างครึ่งหนึ่งมีเหงื่อที่ออกมากกว่าปกติทุกครั้ง (ร้อยละ 53.3)

การรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยรวมและด้านทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ในขณะที่การรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value $<.05$)

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกัน มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value $<.05$)

การรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยรวมและรายด้านของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p - value $<.05$)

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ควรจะมีการศึกษาถึงปัจจัยตัวอื่นๆ ที่จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายต่อไป