

## บทคัดย่อ

169156

ชื่อภาคนิพนธ์	:	ทัศนคติของคนวัยทำงานต่อการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย: ศึกษาเฉพาะกรณี คนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
ชื่อผู้เขียน	:	นางสาวสุภาพร ศรีใส
ชื่อปริญญา	:	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม)
ปีการศึกษา	:	2548

การศึกษาเรื่องทัศนคติของคนวัยทำงานต่อการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย :  
ศึกษาเฉพาะกรณี คนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาทัศนคติของคนวัยทำงานต่อการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลกับทัศนคติของคนวัยทำงานต่อการส่งเสริมสุขภาพด้านการ-  
ออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ คนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน  
เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน  
มาตรฐาน t-test และ F-test

ผลการศึกษา พบว่า

1. คนวัยทำงานส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง อายุ 31 – 40 ปี มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัท และมี  
รายได้ระหว่าง 10,001-15,000 บาท
2. คนวัยทำงานมีทัศนคติต่อการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยที่ระดับมาก ทั้ง  
3 ด้าน คือ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านความรู้สึกรู้สึก/การเห็นความสำคัญ และด้านแนวโน้มพฤติกรรม
3. ปัจจัยที่มีผลกับทัศนคติต่อการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายได้แก่ ปัจจัย เพศ  
อาชีพ รายได้ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การให้ความสำคัญกับ  
สุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ

4. ข้อเสนอแนะ

**169156**

1. ทุกหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนควรส่งเสริมให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ได้มีการออกกำลังกายและให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของตนเองซึ่งมีผลต่อการปฏิบัติงาน
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนควรให้ข้อมูลด้านความรู้ ในเรื่องของการดูแลสุขภาพกายและดูแลสุขภาพจิตเพื่อให้ทุกคนมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น

## ABSTRACT

**169156**

**Title of Research Paper** : Attitude of Working Men toward Health Care Promotion by Exercising : A Study of Working Men in the Bangkok Areas

**Author** : Miss. Supaporn Srisai

**Degree** : Master of Arts (Social Development)

**Year** : 2005

---

The purpose of the study was twofold :

1. To find out the attitude of working people toward exercise for health promotion.
2. To indicate the factors affecting their health promotion by means of exercise.

The data were collected by distributing questionnaires to 200 working people in Bangkok. Frequency, mean, standard deviation, t-test and F-test were used to analyze the data.

The findings were summarized below.

1. Most of the working people in the study were female. They were 31 – 40 years old. They were employees at private companies and had a monthly income of 10,001 – 15,000 baht.
2. Overall, they had a highly positive attitude toward health promotion through exercise. All the three dimensions of the attitude, which were knowledge and understanding, feeling/seeing the importance and behavioral trend were all found to be good upon at a high level.
3. The factors affecting their attitude significantly were sex, occupation, income, knowledge and understanding of health care, giving importance to health, and social support about health care.

4. Recommendation

**169156**

1. All public and private agencies should encourage government officials and employees to exercise and to take care of their health.

2. The agencies concerned – both public and private – should spread knowledge of how to look after physical health and mental health so that people will better understand how to look after their own health.