

T 151979

ศุภา อินทร : ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่วัยกลางคน ในจังหวัดนครสวรรค์ (RELATIONSHIPS BETWEEN SELECTED FACTORS AND EXERCISE BEHAVIORS OF MIDDLE AGED ADULT IN NAKHON SAWAN PROVINCE) อ. ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรพร ธนศิลป์, 139 หน้า. ISBN 974-17-5033-1.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ศึกษาความสัมพันธ์และสามารถในการทำนายของปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส การศึกษาและรายได้ พฤติกรรมการออกกำลังกายในอดีต การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย ความรู้สึกรู้สึกที่สัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย อิทธิพลของครอบครัว อิทธิพลด้านสถานการณ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่วัยกลางคน โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเคอร์ (2002) เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนในจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 180 คน เลือกโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามจำนวน 9 ชุด คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถาม พฤติกรรมการออกกำลังกายในอดีต แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย แบบสอบถาม ความรู้สึกรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบสอบถามอิทธิพลของครอบครัว แบบสอบถาม อิทธิพลด้านสถานการณ์ แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตาม เนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ หาความเที่ยงของแบบสอบถาม จำนวน 8 ชุดหลัง โดยวิธีของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ .95 , .87 .94 , .78 , .87 , .74 , .87, .96 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไคสแควร์ และการวิเคราะห์ถดถอยแบบลอจิสติก

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 2.34 (± 1.12) คะแนน มี พฤติกรรมการออกกำลังกายร้อยละ 65 โดยเป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้องร้อยละ 13.7

2. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การศึกษาและรายได้ พฤติกรรมการออกกำลังกายในอดีต การรับรู้ อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ และสถานภาพสมรส การรับรู้ประโยชน์ ของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย ความรู้สึกรู้สึกที่สัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย อิทธิพลด้านสถานการณ์ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายในอดีต ($OR=1.141$) และการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ($OR=.926$) สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่วัยกลางคนได้ร้อยละ 46.1 (Nagelkerke $R^2=.461$)

TE151979

##4577621036 : MAJOR NURSING SCIENCE

KEY WORD : PERSONAL FACTORS/ PRIOR EXERCISE BEHAVIOR/ PERCEIVED BARRIERS OF EXERCISES/ PERCEIVED BENEFIT OF EXERCISES/ PERCEIVED SELF-EFFICACY IN EXERCISES/ EXERCISE ACTIVITY-RELATED AFFECT/ FAMILY INFLUENCES/ SITUATIONAL INFLUENCE/ EXERCISE BEHAVIORS/ MIDDLE AGE ADULT.

SUPA INTORN: RELATIONSHIPS BETWEEN SELECTED FACTORS AND EXERCISE BEHAVIORS OF MIDDLE AGED ADULT IN NAKHON SAWAN PROVINCE. THESIS ADVISOR : ASST. PROF. SUREEPORN THANASILP, D.N.S., 139 pp. ISBN 974-17-5033-1.

The purposes of this study was to assess exercise behaviors, examine the relationships between personal factors, prior exercise behavior, perceived barriers of exercise, perceived benefits of exercise, perceived self-efficacy in exercise, exercise activity-related affect, family influences, situational influences, and exercise behaviors, and identify the predictors of exercise behavior of middle aged adults in Nakorn Sawan Province. The theoretical framework was based on Pender's Health Promotion Model. A random sample of 180 middle aged adult participating in this study was obtained through a multi-stage sampling. Data were collected by using nine questionnaires, including the Demographic Questionnaires, Prior Exercise Behavior, Perceived Barriers of Exercise, Perceived Benefits of Exercise, Perceived Self-Efficacy in Exercise, Exercise Activity-Related Effect, Family Influences, Situational Influences and Exercise Behaviors Questionnaires. Content validity and reliability of the instruments were investigated. Cronbach's alpha coefficients of all measures, except Demographic Questionnaires, were .95 , .87 .94 , .78 , .87 , .74 , .87, .96, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics, chi-square test, and logistic regression.

The Major findings were as follows:

1. The total mean score for exercise behaviors was 2.34 (± 1.12). Sixty-five percent of the participants reported that they performed exercise behavior, but only 13.7 % correctly exercised.
2. Personal factors (education and income), prior exercise behavior, perceived barriers of exercise, and family influences were significantly correlated with exercise behavior of middle aged adults ($p < .05$). However, age, gender, marital status, perceived benefits of exercise, perceived self-efficacy in exercise, exercise activity-related affect, and situational influences were not significantly correlated with exercise behaviors.
3. Prior exercise behavior and perceived barriers of exercise were significant predictors, and accounted for 46.1 % of the variance in the exercise behavior of middle aged adults.