

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณนายแพทย์คูสิต ชำชัยภูมิ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจตุรัส จังหวัดชัยภูมิ ที่สนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรและส่งเสริมให้มีโครงการอบรมพัฒนางานประจำสู่งานวิจัยเครือข่ายสุขภาพอำเภอจตุรัส

ขอบคุณนายประดิษฐ์ เพชรจตุรภัทร สาธารณสุขอำเภอจตุรัส ที่ให้การดำเนินและอำนวยความสะดวกในการจัดโครงการ

ขอบคุณ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลละหานที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ขอบคุณ ดร.สมหมาย คชนาม วิทยากรผู้สอนและที่ปรึกษาในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จไปด้วยดี

นฤมล ปราบวงศ์สา

28 สิงหาคม 2561

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขของตำบลละหาน

ผู้วิจัย นางสาวนฤมล ปรายวงศ์สา

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตำบลละหาน กลุ่มตัวอย่างคืออาสาสมัครสาธารณสุขในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลละหาน โดยการสุ่มแบบง่าย (จับฉลาก) จำนวน 70 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยข้อมูล 4 ส่วนคือ ข้อมูลทั่วไป ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทักษะคิดต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการออกกำลังกาย ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ และทดสอบความเชื่อมั่น โดยวิธีอัลฟาของครอนบาค มีค่าเท่ากับ 0.71 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างระหว่างวันที่ 1-5 สิงหาคม 2561 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติอนุมาน ได้แก่ Independent t-test และ ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ใน ระดับปานกลาง ร้อยละ 55.7 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านจำแนกตาม เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ ระยะเวลาที่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ระดับความรู้ และระดับทักษะคิด พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่จำแนกตามเพศ อายุ การศึกษา อาชีพ ระยะเวลาที่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ระดับความรู้ และระดับทักษะคิด มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญ(ต่อ)	ง
สารบัญตาราง	จ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์	2
ขอบเขตการวิจัย	3
นิยามศัพท์	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	3
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรม	
แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม	4
แนวความคิด ทฤษฎี	7
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
กรอบแนวคิดการวิจัย	16
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	
รูปแบบการวิจัย	17
ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง	17
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	17
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	18
การเก็บรวบรวมข้อมูล	19
สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล	19

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยทั่วไป	20
ผลการตรวจวัดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	23
ผลการตรวจวัดทัศนคติพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	24
ผลการตรวจวัดพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	25
เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของ อสม.	26
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผล	28
อภิปรายผล	28
ข้อเสนอแนะ	29
บรรณานุกรม	30
ภาคผนวก ก แบบสอบถามการวิจัยเรื่องพฤติกรรมกรรมการ ออกกำลังกายของอสม.ตำบลละหาน	31
ภาคผนวก ข ประวัติผู้วิจัย	35

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ความสำคัญของพฤติกรรม (The Behavioral Matrix)	11
ตารางที่ 2 การหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง	17
ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของ อสม. จำแนกตามข้อมูลทั่วไป	21
ตารางที่ 4 ร้อยละของ อสม. จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย	23
ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของ อสม. จำแนกตามระดับความรู้	23
ตารางที่ 6 ร้อยละของ อสม. จำแนกตามทัศนคติพฤติกรรมการออกกำลังกาย	24
ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของ อสม. จำแนกตามการออกกำลังกาย	25
ตารางที่ 8 ร้อยละของ อสม. จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายราย	25
ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของ อสม. จำแนกตามการออกกำลังกาย	26
ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรต่างๆ	26

