

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและ  
พฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา

พิทักษ์พงศ์ ปันตะ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

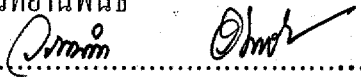
พฤษภาคม 2547

ISBN 974-974-044-0

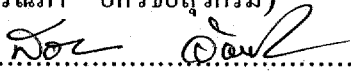
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ พัทธกัญพงศ์ ปันตะ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

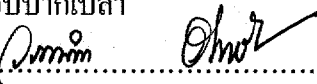
..........ประธาน

(ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)

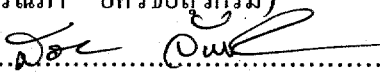
..........กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทรประเสริฐ)

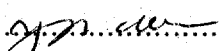
คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..........ประธาน

(ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)

..........กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทรประเสริฐ)

..........กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์กฤษฎา บานชื่น)

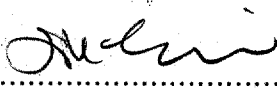
..........กรรมการ

(ดร.นันทนา จันทวงศ์)

..........กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..........คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 12 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547....

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา  
จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา  
ประจำภาคต้น ปีการศึกษา 2546

44910037: สาขาวิชา: การพยาบาลชุมชน; พย.ม. (การพยาบาลชุมชน)

คำสำคัญ: การรับรู้ประโยชน์/ พฤติกรรมการออกกำลังกาย/ ชาวม้ง

พิทักษ์พงศ์ ปันตะ: ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา (THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL FACTORS, PERCEIVED BENEFITS, AND PHYSICAL ACTIVITY OF HMONG PEOPLE IN PHAYAO PROVINCE) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: วรณิภา อัสวชัยสุวิกรม, Ph.D., สุวรรณ จันทรประเสริฐ, ศด. 140 หน้า. ปี พ.ศ. 2547. ISBN 974-974-044-0

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการให้ความหมายของการออกกำลังกายของชาวม้ง หาความสัมพันธ์และสร้างสมการในการทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของชาวม้ง จากปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ, อายุ, สถานภาพสมรส, ระดับการศึกษา, ระดับรายได้) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา กลุ่มตัวอย่างคือชาวม้ง ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดพะเยา ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 389 คน ที่สุ่มแบบเป็นระบบ เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ชุดที่ 1 การให้ความหมายของการออกกำลังกายของชาวม้ง และแบบสัมภาษณ์ชุดที่ 2 ข้อมูลส่วนบุคคล พฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยสัมภาษณ์ด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูป ใช้สมการถดถอยพหุคูณ โดยใช้เทคนิคแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย พบว่าชาวม้งให้ความหมายของการออกกำลังกายหมายถึง การทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งผลดีต่อด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์สังคม โดยมีการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายทำไร่ทำสวน การขุดดิน ถางหญ้า การหาของป่า การเล่นกีฬา การเดินและการเดิน จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น การมีเหงื่อออก กล้ามเนื้อแข็งแรง นอนหลับได้ยาวนาน คลายเครียดได้และทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นโรค และพบว่าเพศ (ชาย) อายุ สถานภาพสมรส (โสด) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ได้ร้อยละ 17.4 ( $R^2=0.174; p<0.05$ ) โดยจากการศึกษาในครั้งนี้สามารถเขียนสมการในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา ในรูปคะแนนดิบได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{การออกกำลังกาย} = & 3.005 + 1.721 (\text{สถานภาพสมรสโสด}) + 1.046 (\text{เพศชาย}) - 0.039 (\text{อายุ}) \\ & + 0.032 (\text{การรับรู้ประโยชน์}) \end{aligned}$$

44910037: MAJOR: COMMUNITY NURSING; M.N.S. (COMMUNITY NURSING)

KEYWORDS: PERCEIVED BENEFITS/ PHYSICAL ACTIVITY/ HMONG

PITAKPONG PUNTA: THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL FACTORS, PERCEIVED BENEFITS, AND PHYSICAL ACTIVITY OF HMONG PEOPLE IN PHAYAO PROVINCE. THESIS ADVISOR: WANNIPA ASAWACHAISUWIKROM, Ph.D., SUWANNA JUNPRASERT, Dr. P.H. 140 P. 2004. ISBN 974-974-044-0

The purposes of this research were to study the meaning of physical activity of Hmong people and the relationship between personal factors, perceived benefits and physical activity. Systematic sampling technique was used to select 389 subjects aged over 15 years old from Phayao province. The instrument for this study were (1) questionnaire about meaning of physical activity behavior, (2) questionnaire about personal factors, physical activity and perceived benefits of physical activity. The researcher used stepwise multiple regression to analyze the data.

The results indicated that Hmong people gave the meaning of physical activity as physical works in farm, exercise, walk and dance until they had some physical changes such as sweat, strong muscle, good sleep, relaxation, good health and no disease. The results showed that status(Single), gender(male), age and perceived benefits were significant predictors ( $R^2=.174$ ;  $p < .05$ ) The formula was as follow:

$$\text{Physical Activity} = 3.005 + 1.721 (\text{Single}) + 1.046 (\text{Male}) - 0.039 (\text{Age}) + 0.032 (\text{Perceived benefits})$$

## ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จไปด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบ  
ขอบพระคุณ ดร.วรรณภา อัสวชัยสุวิกรม ประธานกรรมการวิทยานิพนธ์และผู้ช่วยศาสตราจารย์  
ดร. สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้คำปรึกษาและช่วยแนะนำ  
แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.กฤษฎา บานชื่น นพ. อุกฤษฏ์ มิตินทางกูร  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนี สรรเสริญ อาจารย์สลับศรี พัฒนวิบูลย์ และคุณจันทนา วัจนะอม  
ที่ได้ให้ความกรุณาและอนุเคราะห์ในการตรวจความเที่ยงของเครื่องมือของแบบสัมภาษณ์ รวมทั้ง  
เสนอแนะแนวทางการแก้ไขให้ถูกต้องและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ใหญ่บ้านสันติสุข หมู่บ้านขุนคำล้ง หมู่บ้านแสงไพรและหมู่บ้าน  
สิบสองพัฒนาและผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ได้ให้ความกรุณาและอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล  
เป็นอย่างดี ซึ่งส่งผลให้การวิจัยในครั้งนี้ประสบความสำเร็จในที่สุด

ขอขอบพระคุณคำสอนของบิดา - มารดาที่ล่วงลับ พี่ชายและพี่สาวที่คอยกระตุ้นให้ได้  
เรียนในระดับสูง และขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยบูรพาที่สนับสนุนทุนเพื่อการวิจัยในครั้งนี้

พิทักษ์พงศ์ ปันตะ

## สารบัญ

|                                                       | หน้า |
|-------------------------------------------------------|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....                                  | จ    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....                               | ฉ    |
| สารบัญ.....                                           | ช    |
| สารบัญตาราง.....                                      | ณ    |
| สารบัญภาพ.....                                        | ญ    |
| บทที่                                                 |      |
| 1 บทนำ.....                                           | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....                   | 1    |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....                          | 4    |
| คำถามการวิจัย.....                                    | 4    |
| สมมติฐานของการวิจัยและเหตุผลสนับสนุน.....             | 4    |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....             | 6    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                                | 7    |
| ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....                           | 7    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                  | 7    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                             | 8    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                 | 10   |
| สภาพทั่วไปของชาวเขาเผ่าม้ง.....                       | 10   |
| การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ..... | 14   |
| แนวคิดการออกกำลังกาย.....                             | 22   |
| การวัดพฤติกรรม การออกกำลังกาย.....                    | 33   |
| ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....      | 35   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                                                                                           | หน้า |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....                                                                                       | 42   |
| ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                            | 42   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                                                                                 | 43   |
| การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....                                                                                 | 44   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                                                                                        | 45   |
| การพิทักษ์สิทธิ์.....                                                                                           | 46   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                                                                                         | 46   |
| 4 ผลการวิจัย.....                                                                                               | 47   |
| ส่วนที่ 1 การให้ความหมายของการออกกำลังกาย.....                                                                  | 48   |
| ส่วนที่ 2 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของชาวม้ง.....                                                                   | 60   |
| ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง.....                                                                  | 67   |
| ส่วนที่ 4 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....                                                               | 79   |
| ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการ<br>ออกกำลังกายของชาวม้งในจังหวัดพะเยา..... | 82   |
| 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....                                                                    | 85   |
| ผลการวิจัย.....                                                                                                 | 86   |
| การอภิปรายผล.....                                                                                               | 89   |
| ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้.....                                                                         | 92   |
| ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป.....                                                                           | 94   |
| บรรณานุกรม.....                                                                                                 | 95   |
| ภาคผนวก.....                                                                                                    | 103  |
| ภาคผนวก ก.....                                                                                                  | 104  |
| ภาคผนวก ข.....                                                                                                  | 106  |
| ภาคผนวก ค.....                                                                                                  | 118  |
| ภาคผนวก ง.....                                                                                                  | 132  |
| ภาคผนวก จ.....                                                                                                  | 138  |
| ประวัติย่อของผู้วิจัย.....                                                                                      | 140  |

## สารบัญตาราง

| ตารางที่                                                                                                                                          | หน้า |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 การใช้พลังงานในกิจกรรมต่าง ๆ .....                                                                                                              | 31   |
| 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ<br>อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา และจำนวนสมาชิกในครอบครัว.....                  | 61   |
| 3 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ.....                                                                                                  | 62   |
| 4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวน<br>รายได้ต่อปี ความเพียงพอของรายได้และสิ่งอำนวยความสะดวกภายในบ้าน..... | 63   |
| 5 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการมีโรคประจำตัว.....                                                                                       | 66   |
| 6 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย.....                                                                                         | 66   |
| 7 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการทำงานบ้านของชาวม้ง.....                                                                                  | 67   |
| 8 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการเดินทางเมื่อทำธุระในหมู่บ้าน.....                                                                    | 69   |
| 9 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการทำงานอาชีพของชาวม้ง.....                                                                                 | 71   |
| 10 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการเดินทางไปทำไร่ทำสวนของชาวม้ง.....                                                                   | 72   |
| 11 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการเดินทางไปหาของป่าของชาวม้ง.....                                                                     | 74   |
| 12 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการแบกเอี๊ยะหรือของที่มีน้ำหนักของชาวม้ง.....                                                              | 75   |
| 13 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการเดินทางไปทำธุระในเมือง.....                                                                         | 76   |
| 14 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของชาวม้ง.....                                                                   | 77   |
| 15 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการทำกิจกรรมยามว่างของชาวม้ง.....                                                                          | 78   |
| 16 ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออก<br>กำลังกายของชาวม้ง.....                                               | 79   |
| 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ประโยชน์<br>ของการออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อและโดยรวม.....                          | 80   |
| 18 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย โดย<br>แสดงในรูปเมตริกสหสัมพันธ์ (Correlation Matrix).....                     | 82   |
| 19 การวิเคราะห์ถดถอยเพศชาย อายุ สถานภาพสมรส โสด ระดับการศึกษาและการ<br>รับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา.....               | 83   |
| 20 ค่าคงที่และค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปร อายุ เพศชาย สถานภาพสมรส โสด<br>ระดับการศึกษาและการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของชาวม้ง.....       | 84   |

## สารบัญภาพ

| ภาพที่                                                    | หน้า |
|-----------------------------------------------------------|------|
| 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                               | 9    |
| 2 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ฉบับปรับปรุงใหม่..... | 36   |