

การส่งเสริมพฤติกรรมกายออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)  
สาขาวิชาเอกสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล  
พ.ศ.2552

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล  
Copyright by Mahidol University


วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

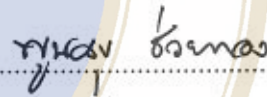


นางสุภัทรา อนันตawat  
ผู้วิจัย



รองศาสตราจารย์สุปรียา ดิ้นสกุล,  
ก.ค.

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

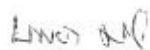


รองศาสตราจารย์ พูนสุข ช่วยทอง,  
วท.ม.(การเจริญพันธุ์และวางแผนประชากร)  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

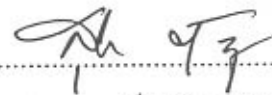


ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชราพร เกิดมงคล,  
D.N.Sc.

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม



ศาสตราจารย์บรรจง มไหสวริยะ,  
ท.บ.  
คณบดี  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล



รองศาสตราจารย์สุปรียา ดิ้นสกุล, ก.ค.  
ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)  
สาขาวิชาเอกสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยานิพนธ์

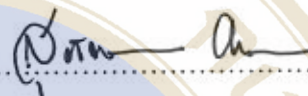
เรื่อง

การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

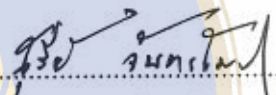
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

วันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2552



นางสุกัทร อะนันทวรรณ

ผู้วิจัย



รองศาสตราจารย์สุรีย์ จันทร์โมลี,

ศ.ค.

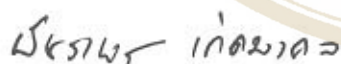
ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



รองศาสตราจารย์สุปรียา ดันสกุล,

ค.ค.

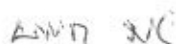
กรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพชรพร เกิดมงคล,

D.N.Sc.

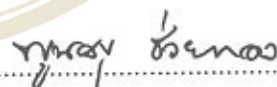
กรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ศาสตราจารย์บรรจง มไหสวริยะ, พ.บ.

คณบดี


บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล



รองศาสตราจารย์ พูนสุข ช่วยทอง,

วท.ม.(การเจริญพันธุ์และวางแผนประชากร)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์



รองศาสตราจารย์พิทยา จารุพูนผล,

พ.บ., อ.ว. (ระบาดวิทยา)

คณบดี

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลือจากคณาจารย์ และผู้มีพระคุณหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุรีย์ จันทร โมลี ผู้ไม่เคยทอดทิ้งภาควิชาสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ไปไหนและไม่มีข้อจำกัดของวัยวุฒิ, รองศาสตราจารย์ ดร.สุปรียา ตันสกุล ผู้มีวิญญูณครูที่เปี่ยมล้นและไม่เคยเหน็ดเหนื่อยในการที่จะทำให้ข้าพเจ้าได้พัฒนาศักยภาพของตนเองในด้านวิชาการ จนเป็นที่ยอมรับในหน่วยงาน องค์กร ที่ข้าพเจ้าปฏิบัติหน้าที่ อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของนักเรียน โรงเรียนวิทยาศาสตร์และส่งผลดีต่อประเทศและมวลมนุษยชาติในที่สุด, รองศาสตราจารย์ พูนสุข ช่วยทอง ครูผู้เอื้ออารี และมีความเห็นใจในวันตัดสินใจความสำเร็จของข้าพเจ้า, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภาพร เกติมงคล ครูผู้กล้าและยินดีที่จะอยู่เบื้องหลังความสำเร็จของข้าพเจ้า ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไรก็ตาม ที่ได้กรุณาให้ความรู้ ให้ ข้อคิดเห็น ตรวจสอบแก้ไข และให้กำลังใจจนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ ได้อย่างสมบูรณ์และขอ กราบขอบพระคุณคณาจารย์ ภาควิชาสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ทุกท่าน ที่ได้พร้อมใจกันแต่ทางทฤษฎีเท่านั้น หากแต่ท่านยังได้ให้ความสำคัญต่อการนำไปใช้เพื่อเป็นพื้นฐานในชีวิตการทำงานของผู้วิจัยเป็นอย่างดี

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยพร้อมทั้งให้ทุนสนับสนุน และขอขอบคุณคุณพิจิตรา ทูลมาลา พยาบาลวิชาชีพ ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาล โรงพยาบาลราชวิถี

นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่กรุณาให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างดียิ่ง รวมทั้งพี่ๆ และน้องๆ ผู้ร่วมงาน ที่ให้โอกาสผู้วิจัยในการศึกษาและวิจัยครั้งนี้ด้วยดีตลอดมา

ท้ายที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณบิดามารดาที่ได้ให้สติปัญญา ครูอาจารย์ทุกท่านที่เคยอบรมสั่งสอนให้ความรู้แก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด พ.ต.อ.เอนก อะนั้นทวรรณ,นางสาววรุณี ยะยศ, เด็กชายอัทนันท์ อะนั้นทวรรณ สามีและลูกทั้ง 2 คน ที่คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือมาโดยตลอดและขอขอบคุณทุกท่านที่ผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ที่ได้มีส่วนร่วมในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ให้บรรลุผลสำเร็จด้วยดี

สุภัทรา อะนั้นทวรรณ

การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

EXERCISE PROMOTING BEHAVIOR IN OVERWEIGHT STUDENTS

สุภัทรา อะนั้นทวรรณ : 4736282 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : สุปรียา ต้นสกุล อ.ค., พูนสุข ช่วยทอง, วท.ม. (การเจริญพันธุ์และวางแผนประชากร), พัชราพร เกิดมงคล, D.N.Sc.

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดก่อน – หลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง โดยศึกษาความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองในเรื่อง ความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ที่มีภาวะอ้วนและเริ่มอ้วน จำนวน 30 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จัดกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง ระยะเวลารวม 12 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t - test

ผลการวิจัยพบว่า เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองมาใช้ มีประสิทธิผลทำให้เพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองและพฤติกรรมการออกกำลังกายได้

คำสำคัญ : การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย/นักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน/ การรับรู้ความสามารถตนเอง

165 หน้า

**EXERCISE PROMOTING BEHAVIOR IN OVERWEIGHT STUDENTS**

SUPATHRA ANANTAVAN 4736282 PHPH/M

M.Sc.(PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES

THESIS ADVISORY COMMITTEE : SUPREYA TANSAKUL, Ph.D., POONSOOK SHUAYTONG, M.S.(HUMAN REPRODUCTION AND POPULATION PLANNING), PATCHARAPORN KERDMONGKOL, D.N.Sc.

**ABSTRACT**

This study was quasi-experimental research with a one group-pretest-posttest design. The objective of this research was to study the effect of an exercise promoting program applying self-efficacy theory on changes in a sampled group comparisons of data before and after the experiment in regard to knowledge about, attitudes toward, perceived self-efficacy to perform and outcome-expectation of proper physical exercise, as well as actual physical exercise behavior were made. The sample composed 30 selected students, of Mahidolwitayanuson School Thailand who were considered as obese and borderline obese students. The data were collected by using a set of questionnaires and a total of 4 program activities were implemented. The program lasted for 12 weeks. The data were analyzed by computing statistics regarding frequency, arithmetic mean, percentage, standard deviation, and t-test.

The research results showed that there was a significant difference of mean scores between before and after the experiment in regard to attitudes toward perceived self-efficacy to perform and actual performance of proper physical exercise, at the confidence level of 0.05 No significant difference was found in regard to knowledge about proper physical exercise and outcome-expectation of performing proper physical exercise, between before and after the experiment

It was found that the exercise promoting program applying self-efficacy theory was effective in increasing perceived self-efficacy and physical exercise behavior.

**KEY WORDS : PROMOTING EXERCISE BEHAVIOR / OVERWEIGHT STUDENTS /  
PERCIEVED SELF-EFFICACY**

165 pages

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ฉ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 ปัญหาวิจัย	5
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
1.4 สมมติฐานงานวิจัย	6
1.5 ขอบเขตของการวิจัย	7
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ	7
1.7 ข้อตกลงเบื้องต้น	7
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>9</b>
1. พัฒนาการและพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น	9
2. วัยรุ่นกับการออกกำลังกาย	10
3. ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการวิจัย	19
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
5. กรอบแนวคิดของการวิจัย	43
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>44</b>
1. วิธีการวิจัยและรูปแบบการวิจัย	44
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	46
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	46
4. วิธีดำเนินการทดลอง	49

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
5. การสร้างเครื่องมือและการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ	52
6. การวิเคราะห์ข้อมูล	53
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>54</b>
<b>ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป</b>	<b>55</b>
<b>ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจตคติต่อการ     ออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออก     กำลังกายที่ถูกต้อง ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่     ถูกต้อง และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในกลุ่มตัวอย่างก่อน     การทดลองและหลังการทดลอง โดยแบ่งเป็น 2 ส่วนย่อย</b>	<b>57</b>
<b>บทที่ 5 อภิปรายผลการวิจัย</b>	<b>65</b>
<b>บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	<b>71</b>
<b>บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาไทย</b>	<b>75</b>
<b>บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาอังกฤษ</b>	<b>90</b>
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>110</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>121</b>
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	<b>165</b>

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคุณลักษณะ	56
2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้ในการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลอง	57
3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องก่อนและหลังการทดลอง	58
4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้องก่อนและหลังการทดลอง	59
5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลอง	60
6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลอง	61
7 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง	63
8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง	63
9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้องของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง	64
10 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้องของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง	64
11 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง	64

## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ		หน้า
1	การกำหนดซึ่งกันและกันระหว่างปัจจัยทางพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) และปัจจัยส่วนบุคคล (P)	20
2	แสดงให้เห็นถึงความแตกต่าง ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและ ความ คาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	27
3	แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และ ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	28
4	รูปแบบการวิจัย	44
5	แผนภูมิการทดลอง	45

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญต่อมนุษย์ทุกวัย เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานของร่างกายเป็นประโยชน์โดยตรงต่อระบบไหลเวียน ระบบหายใจ ระบบอาหารและระบบขับถ่าย (จำเนียร สุ่มแก้ว, 2545 : 15) ช่วยให้ความดันโลหิตและไขมันในเลือดลดลง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ระบบประสาททำงานได้ดีขึ้น (ชมณวรรณ สักดีวังปลา, 2546 : 30) นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ การออกกำลังกายที่กระทำอย่างสม่ำเสมอ และเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพของร่างกายจะให้ประโยชน์แก่สุขภาพหลายประการ คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง สมรรถภาพร่างกายดี รูปร่างและทรวดทรงดีได้สัดส่วนสวยงาม ระบบการหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่อนคลายความเครียด สนุกสนาน สดชื่น ร่าเริง (กรมพลศึกษา, ม.ป.ป. : 45) การออกกำลังกายเป็นการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค หากขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อยกว่าที่ควรเป็น จะส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพดังจะเห็นได้จากอัตราตายและอัตราป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ ฯลฯ เพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะโรคอ้วน ข้อมูลจากองค์การอนามัยโรคระบุว่า ไม่เพียงแต่ประชากรในประเทศที่พัฒนาแล้วเท่านั้นที่กำลังเผชิญกับโรคอ้วน แต่ประชากรในประเทศที่กำลังพัฒนายังเป็นปัญหาเช่นกัน โดยพบว่า 1 ใน 4 ของประชากรที่เป็นโรคอ้วนจะอยู่ในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งก็รวมถึงประเทศไทยด้วย โครงการ “เด็กไทยคู่มือ มีพละนามัย” ซึ่งศึกษาในเด็กนักเรียนประถมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ได้เปิดเผยข้อมูลเมื่อปี 2548 ว่ามีเด็กเป็นโรคอ้วนร้อยละ 19 จากการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย ปี 2537 พบน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 11.5 โรคอ้วน ร้อยละ 11.63 (นิรนาม, 2537) ในปี 2538 การเฝ้าระวังโภชนาการในกลุ่มนักเรียนมัธยม กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ พบน้ำหนักเกิน ร้อยละ 7.83 โรคอ้วน ร้อยละ 7.53 และจากการศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในนักเรียน

ระดับชั้นมัธยมศึกษา พ.ศ.2539 โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย พบว่า ในกลุ่มระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 เป็นโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา 10 โรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน 4 โรงเรียนและสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย 2 โรงเรียน รวมเด็กทั้งหมด 7,437 คนเป็นนักเรียนหญิงในทุกชั้น โดยชั้นที่เป็นโรคอ้วนสูงสุด ได้แก่ มัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 24.9 รองลงมาได้ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 24.5 ส่วนผลการศึกษาแยกตามชั้นเรียนโดยรวมเพศชายและเพศหญิง พบว่า ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 20.5 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 17.9 และ มัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 15.9 (สุชาติมา มะโนทัย, 2539) ในปี 2545 พบว่าความชุกของโรคอ้วนจากนักเรียนทั้งหมด (N = 2,537) มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 15.2 คือโรคอ้วนคิดเป็นร้อยละ 5.83 เริ่มอ้วนร้อยละ 6.07 และตัวมร้อยละ 3.82 โดยนักเรียนชายมีภาวะโภชนาการเกินมากกว่านักเรียนหญิง คือ ร้อยละ 18.19 และร้อยละ 13.46 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างโรงเรียนรัฐบาล (N= 1,331) พบว่านักเรียนในโรงเรียนรัฐบาลมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 13.61 ซึ่งน้อยกว่านักเรียนในโรงเรียนเอกชนที่มีภาวะเกินคิดเป็นร้อยละ 17.65

การที่ร่างกายมีภาวะอ้วนนั้น ทำให้มีผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม การประกอบอาชีพและเศรษฐกิจ คนอ้วนมักมีอายุไม่ยืน (Townsend, 1994) เพราะคนอ้วนมีโอกาสเป็นโรคหลายชนิดมากกว่าคนทั่วไป เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด นิ้วในถุงน้ำดี โรคไต ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นโรคเรื้อรังต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสูง และบางโรคมีความรุนแรงอีกทั้งยังมีแนวโน้มจะมีจำนวนมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด คนทั่วโลกตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด 16.7 ล้านคน หรือร้อยละ 29.2 ในปีพ.ศ.2546 และเพิ่มเป็น 17.5 ล้านคนในปี พ.ศ.2548 (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2549) นอกเหนือจากโรคดังกล่าว ยังพบว่าในคนอ้วนมักติดเชื้อราตามรอยพับผิวหนัง เป็นต้น (Stanfield, 1992, William, 1995) นอกจากนี้ในเพศหญิงที่อ้วน อาจมีประจำเดือนไม่ปกติ หากตั้งครรภ์และคลอดบุตรมักเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้นได้ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ส่วนในเพศชายอาจมีบุตรยากหรือเป็นหมัน (Lewis, 1986) และคนอ้วนยังมีการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศก่อนวัยอีกด้วย (ดำรง กิจกุลศล, 2531) ส่วนผลกระทบด้านจิตใจและสังคม คือ การสูญเสียภาพลักษณ์ สูญเสียความภูมิใจในตัวเอง มีปัญหาทางด้านอารมณ์ เก็บกด แยกตัว มีปัญหาทางสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (Drake, 1988: Dudek, 1993) ส่วนการประกอบอาชีพนั้น พบว่าความอ้วนเป็นอุปสรรคทางอาชีพ ที่เกี่ยวข้องกับความสวยงาม ความคล่องตัว เช่น นักแสดง นักกีฬา นางแบบ นักร้อง เป็นต้น (วิศาล เยาวพงศ์ศิริ, 2543)

โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์เป็นองค์กรมหาชน เป็นโรงเรียนประจำ สหศึกษา สอนตั้งแต่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนที่มาเรียนมีลักษณะพิเศษคือเป็นเด็กที่มีความรู้ความสามารถในเรื่อง วิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์มีผลการเรียนอยู่ในระดับดี นักเรียนร้อยละ 80 มีพื้นฐานทางครอบครัวดี ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษาหรือด้านสุขภาพ ในด้านการเรียนเด็กเหล่านี้จะถูกเลี้ยงดูอย่างดีตั้งแต่ก่อนเข้ามาเรียน มีความพร้อมทางสุขภาพเอื้อให้เด็กเรียนหนังสือได้เต็มศักยภาพ การเป็นนักเรียนสหศึกษา จะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้และวางตัวในบทบาทที่เหมาะสมกับเพศ ลักษณะการเรียนการสอน เป็นการสอนทางด้านวิชาการ ใช้เทคโนโลยีหรือสื่อที่เหมาะสม การมีหลักสูตรเป็นของตนเอง ทำให้การเรียนการสอนมีการปรับและพัฒนาให้เหมาะสมกับผู้เรียนอยู่ตลอดเวลา ตลอดจนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การสอนวิชาสุขศึกษา ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเอง การป้องกันโรค การเสริมสร้างสุขภาพ ทักษะชีวิต และเพศศึกษา เป็นต้น

ในแต่ละปีการศึกษา ทางโรงเรียนได้จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี มีการสำรวจภาวะการเจริญเติบโตด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง โดยใช้เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและหญิง 15-18 ปี (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 โดยในปีการศึกษา 2548 นักเรียนทั้งหมดที่เข้ารับการตรวจ 694 คน พบว่ามีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน (อ้วนและค่อนข้างอ้วน) จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 19.16 เป็นนักเรียนชาย 94 คน ร้อยละ 13.11 นักเรียนหญิง 39 คน คิดเป็นร้อยละ 5.62 ในปีการศึกษา 2549 นักเรียนทั้งหมดที่เข้ารับการตรวจ 703 คน พบว่ามีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน (อ้วนและค่อนข้างอ้วน) จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 15.06 โดยพบว่านักเรียนชาย 76 คน ร้อยละ 10.80 นักเรียนหญิง 30 คน คิดเป็นร้อยละ 4.26 ในปีการศึกษา 2550 นักเรียนทั้งหมดที่เข้ารับการตรวจ 685 คน พบว่ามีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน (อ้วนและค่อนข้างอ้วน) จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 16.93 เป็นนักเรียนชาย 75 คนคิดเป็นร้อยละ 10.94 นักเรียนหญิง 41 คน คิดเป็นร้อยละ 5.95

โรงเรียนมีศูนย์กีฬาให้นักเรียนมาใช้บริการทางด้านการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เปิดให้บริการตั้งแต่ เวลา 8.00 -20.00 น.ทุกวัน ซึ่งวันธรรมดามีนักเรียนเข้าใช้ศูนย์กีฬาประมาณวันละ 100 – 150 คน วันหยุด ประมาณ 50 – 100 คน และนักเรียนที่มาออกกำลังกายมักไม่ค่อยพบเด็กอ้วน ยังคงเป็นเด็กคนเดิมที่ชอบออกกำลังกาย นอกเหนือจากนั้นผู้วิจัยได้สอบถามข้อมูลเรื่องการออกกำลังกายของนักเรียนจากอาจารย์สาขาวิชาพลานามัย พบว่านักเรียนต้องเรียนวิชาบังคับ คือ ทักษะการใช้ลูกบอล สัปดาห์ 1 คาบ (50 นาที) แล้วต้องเลือกเรียนวิชาที่เกี่ยวข้อง

กับกีฬาต่างๆ เช่น บาสเกตบอล แบดมินตัน วายน้ำ 2 – 3 คาบต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ซึ่งนักเรียนจะเรียนหรือไม่เรียนก็ได้ ทางโรงเรียนมีชุมนุมกีฬา 12 ชุมนุม จากรายชื่อของนักเรียน ในชุมนุมกีฬาทุกชุมนุมพบว่า มีนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 เท่านั้น ทางสาขาวิชาพลานามัยได้จัดให้มีการเดินแอโรบิกทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 16.20 ถึง 17.00 น. ในแต่ละครั้งจะมีนักเรียนเข้าร่วมประมาณ 250 – 300 คน และจากการสอบถามหัวหน้าสาขาวิชาพลานามัยพบว่า ศูนย์กีฬาสามารถรองรับผู้ออกกำลังกายได้จำนวนเท่ากับนักเรียนคือ 720 คน มีอุปกรณ์กายบริหาร 40 เครื่อง โต๊ะเทเบิลเทนนิส 10 โต๊ะ สนามแบดมินตัน 4 สนาม ห้องยิมนาสติก 1 ห้อง สนามบาสเกตบอล 1 สนาม ห้องเอนกประสงค์ 4 ห้อง ห้องบรรยาย 1 ห้อง และจากการสอบถามเพิ่มเติมจากอาจารย์พลานามัยที่ดูแลศูนย์กีฬาพบว่า นักเรียนที่มีภาวะอ้วนมักไม่ค่อยมาออกกำลังกาย สำหรับการดำเนินชีวิตของนักเรียนในแต่ละวันนั้น นักเรียนทุกคนต้องตื่นประมาณ 6.00 น. ทำภารกิจส่วนตัวแล้วต้องลงจากหอพักไม่เกิน เวลา 7.00 น. เข้าแถวเวลา 7.20 น. หลังจากนั้นไปเข้ากิจกรรมโฮมรูม (เป็นการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งทางด้านสังคมและด้านการเรียน โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาประจำห้องเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม) และเริ่มเรียนคาบแรกเวลา 8.00 น. เป็นการเดินเรียน และหากเรียนวิชาสุขศึกษาและพลานามัยต้องไปเรียนที่ศูนย์กีฬา ซึ่งห่างจากอาคารเรียนประมาณ 300 เมตร พักกลางวันเวลา 12.00–12.50 น. นักเรียนเรียนต่อจนถึงเวลา 16.30 น. หลังจากนั้นเป็นการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองถึงเวลา 22.00 น. ซึ่งทางโรงเรียนได้จัดให้ศูนย์วิทยบริการ เปิดบริการตั้งแต่ 8.00 - 22.00 น. และจัดกิจกรรมต่างๆ ให้เด็กได้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ชุมนุมต่าง ๆ เช่น ชุมนุมกีฬา ชุมนุมดนตรี ชุมนุมแกะสลัก ฯลฯ ตลอดจนจัดห้องสำหรับสอนเสริมในเชิงวิชาการ เช่น คลินิกชีววิทยา คณิตศาสตร์ เคมี ภาษาอังกฤษ เป็นต้น

ในช่วงเดือน มิถุนายน ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ.2550 ผู้วิจัยได้สอบถามนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 20 คน เป็นนักเรียนชาย 11 คน ร้อยละ 55 นักเรียนหญิง 9 คน ร้อยละ 45 พบว่านักเรียนทั้งหมด ทราบว่าตนเองอ้วน ในเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกตามที่โรงเรียนจัดให้มีขึ้นทุกวันอังคาร เวลา 17.00 น.- 17.30 น. พบว่า เดินแอโรบิกตามที่ทางโรงเรียนจัดให้ 4 คน ร้อยละ 20 ไม่เดิน 4 คน ร้อยละ 20 เดินบ้างบางครั้ง 11 คน ร้อยละ 55 ไม่เคยเดินเลย 1 คน ร้อยละ 5 ถามเกี่ยวกับการเล่นกีฬา พบว่า นักเรียนเล่นกีฬา 10 คน ร้อยละ 50 ซึ่งส่วนใหญ่เล่นบาสเกตบอล 9 คน ร้อยละ 45 ซึ่งนักเรียนบอกว่าการจัดแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลประจำห้องเรียนแต่ละระดับ นักเรียนออกกำลังกายโดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ครั้ง – 1 ชั่วโมง 2 คน ร้อยละ 10, 1-5 ชั่วโมง จำนวน 13 คน ร้อยละ 65, 5-10 ชั่วโมง จำนวน 5 คน ร้อยละ 25 สำหรับการใช้บริการที่

ศูนย์กีฬา พบว่า ไปใช้บริการสัปดาห์ละ 1-2 วัน 15 คน ร้อยละ 75 ไปสัปดาห์ละ 3-6 วัน 5 คน ร้อยละ 25 หากโรงเรียนจัดโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกาย นักเรียนสนใจ 12 คน ร้อยละ 60 ไม่สนใจ 3 คน ร้อยละ 15 ไม่แน่ใจ 5 คน ร้อยละ 25 สำหรับกิจกรรมที่น่าจะนำมาใช้ในโปรแกรม ได้แก่ การออกกำลังกายในกีฬาที่ตนถนัด 18 คน ร้อยละ 90 เต้นแอโรบิค 2 คน ร้อยละ 10

จากข้อมูลที่ได้พบว่านักเรียนออกกำลังกายน้อย ซึ่งสาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้สามารถส่งเสริมได้ด้วยทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ รวมทั้งสภาพแวดล้อมของทางโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นครูผู้สอน ลักษณะหลักสูตร กิจกรรมทางวิชาการต่าง ๆ ทำให้นักเรียนต้องมีความรับผิดชอบต่อตัวเอง ประกอบด้วยภาวะวัยรุ่น เริ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง จึงทำให้ผู้วิจัยเลือกการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในเด็กเหล่านี้ด้วยการสร้างให้เกิดการรับรู้ความสามารถตนเอง ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลนั้นอาจขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการใหญ่ ๆ คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ค่านิยม และความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัย ได้แก่ ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ความสะดวกต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย (นภพร ทศนัยนา, 2521) ดังนั้นเมื่อวิเคราะห์ทรัพยากรและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ของโรงเรียนพบว่ามีความพร้อมและเอื้อให้นักเรียนได้ออกกำลังกาย จึงมองว่าปัจจัยที่น่าศึกษาควรเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ค่านิยม และความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดของการรับรู้ความสามารถตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในครั้งนี้

## 1.2 ปัญหาวิจัย

โปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองสามารถส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินได้หรือไม่

## 1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

### วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินของโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์

### วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองในเรื่องต่อไปนี้

1. ความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
2. เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
3. การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
5. พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

### ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

#### ตัวแปรต้น

โปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

#### ตัวแปรตาม

1. ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
2. เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
3. การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
5. พฤติกรรมในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

### 1.4 สมมติฐานงานวิจัย

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย นักเรียนที่มีภูมิลำเนาที่นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ในด้าน

1. ความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
2. เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

3. การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
5. พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

### 1.5 ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 5 มีภาวะน้ำหนักเกิน มาตรฐานและสมัครใจเข้าร่วมโครงการ ดำเนินการวิจัยใน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551

### 1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การเล่น การฝึก การกระทำใด ๆ ที่ทำให้ร่างกาย หรือส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหวที่นอกเหนือจากการทำงานประจำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ เสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยจะเคร่งครัดต่อกฎ กติกา การแข่งขัน หรือไม่ก็ได้ เช่น การเดิน การวิ่งเพื่อสุขภาพ การบริหารร่างกาย การเล่นฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส แบดมินตัน วายน้ำ กอล์ฟ เป็นต้น ในการวิจัยนี้ หมายถึงการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีการใช้ไขมันเป็นพลังงาน ใช้ออกซิเจนช่วยในการสันดาป เป็นระยะเวลานานพอติดต่อกันเพียงพอที่จะทำให้เกิดความอดทนของปอด หัวใจและระบบไหลเวียนของเลือด ออกกำลังกายให้หนักพอเพื่อให้อัตราชีพจรสูงถึง (170 – อายุ) ครั้งต่อนาที นาน 15 – 20 นาที และออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

2. ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการจำ, เข้าใจตลอดจนนำไปใช้ในการออกกำลังกายในเรื่อง ความสำคัญของการออกกำลังกาย ชีพจรกับการออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกาย การแต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย และวิธีปฏิบัติในการออกกำลังกาย

3. เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการออกกำลังกาย ซึ่งแสดงออกมาในรูปแบบของความรู้สึกทั้งทางด้านบวกและด้านลบ คือ ชอบหรือไม่ชอบ

4. การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง หมายถึง ความเชื่อหรือความมั่นใจของนักเรียนเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะทำพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ

แอโรบิกได้ โดยออกกำลังกายให้นักพอเพื่อให้อัตราชีพจรสูงถึง (170 – อายุ) ครั้งต่อนาที นาน 15 – 20 นาที และออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

5. ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง หมายถึง ความเชื่อมั่นในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทำให้หายเครียด ส่งผลดีต่อการเรียน มีทรวดทรงสวยงาม ป้องกันโรคต่าง ๆ มีสุขภาพแข็งแรง

6. ภาวะน้ำหนักเกิน หมายถึง นักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์อ้วน กล่าวคือภาวะอ้วนและภาวะเริ่มอ้วน โดยภาวะอ้วน หมายถึง การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง 5-18 ปี (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 มีค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง อยู่เหนือเส้น +3 SD และภาวะเริ่มอ้วน หมายถึง การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง 5-18 ปี (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 มีค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ระหว่างเส้น +2 SD ถึง +3 SD

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง ในการดำเนินการ ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นกรอบในการวิจัย ดังนี้

1. พัฒนาการและพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น
2. วัยรุ่นกับการออกกำลังกาย
3. ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการวิจัย
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. กรอบแนวคิดของการวิจัย

#### 1. พัฒนาการและพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น

##### 1.1 พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นในการวิจัยนี้ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 16-18 ปี ซึ่งเป็นที่มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย สติปัญญา บุคลิกภาพและสังคม การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วนี้ ทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวและการปรับตัวนี้เอง จะนำมาซึ่งความวิตกกังวล ความเครียดทางอารมณ์ บุคคลมักเรียกวัยนี้ว่าวัยแห่งปัญหา วัยนี้จะพยายามปรับปรุงร่างกายของตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมมากยิ่งขึ้น พยายามตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้นที่จะสร้างสิ่งประทับใจต่างๆ เพื่อจะแสดงให้เห็นว่าตนเองมิได้เป็นวัยรุ่นอีกต่อไปแล้ว และขอมมีสิทธิเสรีภาพเช่นเดียวกับผู้ใหญ่มีการลอกเลียนแบบผู้ใหญ่ เช่น สูบบุหรี่ หัดดื่มสุรา เป็นต้น วัยรุ่นจึงจัดเป็นวัยหนึ่งที่ควรได้รับความเอาใจใส่จากสังคม เพื่อพัฒนาเป็นวัยผู้ใหญ่ที่มีคุณค่า ซึ่งมีพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงพอสรุปได้ดังนี้

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical Development) จะมีพัฒนาการทางด้านสูง น้ำหนัก และโครงร่าง (สัดส่วนและขนาด) อย่างรวดเร็ว

2. พัฒนาการทางบุคลิกภาพและสังคม (Personality & Social Development) การปรับตัวทางสังคมจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างบุคลิกภาพ โดยจะพัฒนาแบบแผนเฉพาะตัวในลักษณะความนึกคิด

3. พัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual Development) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาทางสติปัญญาที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว สามารถคิดหาเหตุผลในด้านต่างๆ เพื่อหาทางแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ วัยรุ่นมีความจำดี มีสมาธิดี มีความคิดกว้างขวาง วิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี

วัยรุ่นจึงเป็นช่วงชีวิตที่พัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างสูง จนกล่าวได้ว่าเป็นช่วงชีวิตที่พัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่ ดังนั้นประสบการณ์ที่เด็กวัยรุ่นได้รับในช่วงนี้จะพัฒนาศักยภาพทั้งด้านปริมาณและคุณภาพทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญาของเด็กเอง และศักยภาพที่พัฒนาแล้วจะเป็นพื้นฐานชีวิตในวัยผู้ใหญ่ต่อไป

## 1.2 พฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น

จากการที่วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตหรือเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (Maturity) โดยมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ไปพร้อมๆกัน ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม และเนื่องจากความเจริญของร่างกายกำลังอยู่ในระยะปรับตัว ดังนั้นวัยรุ่นจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมได้ง่าย (มยุรี นิรัตน์ธราดร, 2539:20) และมักพบว่ากลุ่มวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพโดยตรง (Direct risk behaviors) เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และและพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพโดยอ้อม (Indirect risk behaviors) เช่น การใช้ยา การใช้รถใช้ถนน การใช้เข็มขัดนิรภัย การฉีดวัคซีนป้องกันโรค พฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย (Langlier 1976:216 อ้างใน ปริญญา จิรกุลพัฒนา, 2536:18)

## 2.วัยรุ่นกับการออกกำลังกาย

### 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

มีนักวิชาการให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้หลากหลายประการ สรุปได้ดังนี้

วิทยาลัยกีฬาเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM, 1992 อ้างในจิตตรี ศรีอาคะ, 2543) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่มีระบบแบบแผน และมีการกระทำเป็นประจำ มีวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมและคงไว้ให้มีสุขภาพดีและนำไปสู่สมรรถภาพของร่างกาย

วาริศา วิเศษสรรพ (2540) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมหรือการเล่น เพื่อความสนุก เพลิดเพลิน และผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพของบุคคลในวัยต่าง ๆ เช่น วัยเด็ก การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญโตสมวัย ช่วยให้กระดูกมีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านความยาวและความหนา มีการเพิ่มการสะสมของแคลเซียมในกระดูก มีความต้านทานต่อโรคและสมรรถภาพทางกายดีขึ้น นอกจากนี้ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นหมู่ ทำให้เด็กรู้จักการปรับตัวเข้าสังคม จึงมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส สำหรับเด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักจะมีร่างกายเล็กแคระ ขี้โรค มักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย จิตใจไม่สดชื่นร่าเริง

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่างๆของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล โดยทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำสม่ำเสมอ มีผลต่อสุขภาพ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นจนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

## 2.2 พฤติกรรมการขาดการออกกำลังกายของวัยรุ่น

ปัจจุบันประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมทั้งการแข่งขันทางด้านธุรกิจที่เป็นไปอย่างสูงยิ่ง ในเรื่องการศึกษา การประกอบอาชีพ ปัจจัยดังกล่าวทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ประกอบกับการดำเนินวิถีชีวิตในปัจจุบันขาดการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวัน ขาดการออกกำลังกาย และทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งกายและจิต กล่าวคือ พบว่าเป็นสาเหตุการตายและอัตราตายที่สำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจ ร้อยละ 78.9 อุบัติการณ์ และการเป็นพิษ ร้อยละ 61.50 มะเร็งทุกชนิด ร้อยละ 50.90 ความดันโลหิต ร้อยละ 16.10 ต่อประชากรแสนคน ตามลำดับ (สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข, 2539) สำหรับปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทย มีความชุก ประมาณร้อยละ 28.65-

30.00 ของประชากร ซึ่งส่วนหนึ่งมีปัญหาทางพฤติกรรมการดื่มสุรา การใช้สารเสพติด และการฆ่าตัวตาย ปัญหาสุขภาพเหล่านี้ สามารถใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งไม่ต้องใช้จ่ายค่าเวชภัณฑ์แต่อย่างใด ใช้เป็นกลวิธีป้องกันบำบัดรักษา หรือฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างประหยัด และมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีผลทำให้เกิดความแข็งแรงของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายของเรา ได้แก่ หัวใจ ปอด และระบบการไหลเวียนของโลหิต ซึ่งถือเสมือนเป็นระบบสำคัญหลักของร่างกายที่ทำให้ระบบอื่นๆ ติดตามไปด้วย การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบดังกล่าว จะมีผลทำให้เกิดอคทนต่อสภาพแวดล้อมปัจจุบันจะเป็นผู้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ กระทบวงสาธารณสุข กำหนดนโยบายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้ คือ

1. ให้ประชาชนทุกกลุ่มอายุ ทุกสภาพร่างกายมีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ โดยถือเอาการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการประกอบกิจวัตรประจำวันมากขึ้น เพื่อส่งผลให้อายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่เจ็บป่วย และตายด้วยโรคอันเกิดจากการขาดการออกกำลังกาย ก่อนวัยอันควร

2. ให้มีการประยุกต์ กิจกรรม การละเล่นพื้นบ้านของไทย เพื่อการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพให้สอดคล้องกับศิลปวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของประชาชนแต่ละภาค

3. ให้มีการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างเต็มประสิทธิภาพในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยพัฒนารูปแบบ การบริหารศูนย์กีฬา สถานที่ราชการ สวนสาธารณะ เพื่อเป็นแบบอย่างในการจัดการเชิงรุกสู่ประชาชน และเปิดโอกาสให้ประชาชนใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอย่างทั่วถึงตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนมากยิ่งขึ้น

4. กระทบวงสาธารณสุข ประสานงานกับหน่วยงานที่รับผิดชอบ ด้านการกีฬา เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย กรมพลศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย สมาคมกีฬา เพื่อกำหนดบทบาท และทิศทางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประเทศไทย ตลอดจนพัฒนาความร่วมมือ ในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางเลือกอื่นๆ

5. ให้มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริการในสถานบริการสาธารณสุข ให้เป็นแบบองค์รวม ผสมผสานรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การให้คำแนะนำปรึกษา ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งของการให้บริการด้านสุขภาพอนามัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ

6. ให้ส่งเสริมบทบาทผู้นำชุมชน อาสาสมัคร องค์กรท้องถิ่น องค์กรเอกชนในการเป็นผู้นำการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีหน่วยงานของรัฐเป็นผู้ให้การสนับสนุน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานหลักในการสร้างผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

7. ให้มีกิจกรรมส่งเสริมค่านิยมของครอบครัวในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของทุกครอบครัวในโอกาสต่างๆ

8. ให้นำหน่วยงานต่างๆ โดยเฉพาะหน่วยงานในภาครัฐ จัดให้บุคลากรในหน่วยงานได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในวันราชการ เพื่อเป็นแบบอย่างแก่ประชาชน และหน่วยงานภาคเอกชนอื่นๆ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต่อจากวัยเด็ก จะอยู่ในช่วงอายุประมาณ 15 ปี นับว่า เป็นวัยของการฝึกฝนเพื่อเตรียมตัวที่จะเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูงในอนาคต สภาพของร่างกายกำลังมีการเจริญเติบโต สมรรถภาพทางกายบางอย่างยังไม่พร้อมดีพอที่จะฝึกให้ถึงจุดสูงสุด เช่น ความแข็งแรงและความอดทน แต่ในกีฬาบางประเภทต้องฝึกหนักให้ถึงจุดสูงสุดในช่วงนี้คือ ยิมนาสติกและว่ายน้ำ เพราะกีฬาดังกล่าวไม่เหมาะที่จะฝึกเมื่อร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว การเลือกเล่นกีฬาสามารถกระทำได้ และถ้าหากมีความพยายามที่จะฝึกทักษะ เทคนิค และหาความชำนาญบ่อยๆ อย่างสม่ำเสมอแล้ว ก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จในกีฬาประเภทนั้นสูงมาก การแข่งขันควรเริ่มต้นในช่วงนี้ และควรจะเป็นวัยเดียวกัน หรือใกล้เคียงกัน ทั้งยังต้องจัดเวลาในการแข่งขันให้เหมาะสม ในด้านความสามารถระหว่างเพศหญิงและชายเริ่มมีความแตกต่างกัน เพศชายนั้นจะพัฒนาไปได้ไกลกว่า เพราะโดยธรรมชาติแล้วเพศหญิงมีข้อเสียเปรียบเพศชายเกี่ยวกับส่วนประกอบทางด้านสรีรวิทยาหลายประการ เช่น ในด้านโครงสร้างของร่างกาย และระบบการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดังนั้น หากมีการแข่งขันกีฬาควรจัดแยกเพศ

วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร (2537 : 71-73) กล่าวว่า วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายสามารถจำแนกเป็น 2 พวก

1. ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กมาก่อน โดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรงตัวและสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้ยิ่งเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบจนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคพยาธิสภาพได้ เช่น มีอาการหอบ

เหนื่อย ใจสั้น เมื่อใช้แรงเพียงเล็กน้อย คล้ายกับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจ หรือโรคปอด (ซึ่งแท้ที่จริงเกิดจากการที่ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือดพยายามปรับตัวให้เข้ากับการใช้เรงนั้น)

2. เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน แต่มาหยุดในวัยรุ่น พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่ การเจริญเติบโต ไม่มีข้อขัดข้อง แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้เนื่องจากกล้ามเนื้อน้อยลงและมีการสะสมของไขมันมากขึ้น และในด้านสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่จะได้เปรียบกว่าพวกแรกเพราะสามารถฝึกให้มีสมรรถภาพกลับคืนมาได้ในเวลาอันสั้น แต่การเริ่มต้นใหม่จะต้องค่อยเป็นค่อยไปเพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ทั้งสองพวกดังกล่าว มีสมรรถภาพทางกายต่ำประกอบด้วยสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร และมีผลเสียทางด้านสังคมจิตใจจะกระทบกระเทือนไปถึงการศึกษาและการประกอบอาชีพอีกด้วย

จากการที่ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ทำให้ประชาชนต้องแข่งขันกับเวลาและเร่งรีบกับการทำงาน รวมทั้งการเดินทางพบว่าจราจรติดขัดทำให้ต้องเสียเวลาอยู่บนท้องถนนเป็นเวลานาน ๆ ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย และทำให้แต่ละครอบครัวพยายามแสวงหาสิ่งอำนวยความสะดวก การใช้เครื่องผ่อนแรงต่าง ๆ ที่จะลดการใช้แรงงานในชีวิตประจำวัน และประหยัดเวลามากที่สุด และพบว่า วัยรุ่นในกรุงเทพมหานครเติบโตขึ้นมาในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยในการออกกำลังกาย จากการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬา และการดูกีฬาของประชาชน พ.ศ. 2540 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตร (2542 : มปป.) พบว่า วัยรุ่นที่มีอายุ 15-24 ปี ไม่สนใจเล่นกีฬา ร้อยละ 36.2 ไม่มีเวลา ร้อยละ 55.3 ไม่มีสถานที่เล่น ร้อยละ 3.1 ไม่มีอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 1.4 และไม่มีผู้สนับสนุน ร้อยละ 0.3 เป็นต้น และประกอบกับในปัจจุบันมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายหันมาสนใจในการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ และการใช้ Internet มากขึ้น จึงทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย และประกอบกับครอบครัวไม่มีการกระตุ้นให้บุคคลภายในครอบครัวมีการออกกำลังกาย หรือไม่มีปัจจัยเอื้อต่าง ๆ ที่จะทำให้ทุกคนภายในครอบครัวได้ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541 : 68) ได้กล่าวว่า สถานที่ตั้งในการออกกำลังกายจะมีสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามามีบทบาทเกี่ยวข้องและมีผลกระทบต่อออกกำลังกายอันอาจทำให้เพิ่มหรือลดประสิทธิภาพของการออกกำลังกาย สถานที่และสิ่งแวดล้อม ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการออกกำลังกาย สภาพของสิ่งแวดล้อม เช่น พื้นที่ ชุมชนเขตเมือง และชุมชนนอกเมืองย่อมมีสภาพของสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อร่างกายทั้งการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา ดังนั้น ถ้าหากวัยรุ่นได้รับการ

สนับสนุนและส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน หรือออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที ก็จะทำให้วัยรุ่นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงสมส่วน มีสุขภาพจิตดี และไม่เจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน และไม่เกิดโรคภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือด โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

### 2.3 ประเภทการออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น

1. ว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพ เพราะร่างกายได้เคลื่อนไหวทุกส่วน ได้คุณค่าการใช้พลังงาน นอกจากนี้ยังมีแรงพยุงในน้ำจึงเหมาะสำหรับวัยรุ่นที่มีรูปร่างอ้วน หรือมีปัญหาที่ข้อต่อ เป้าหมายในการว่ายน้ำเพื่อสุขภาพควรฝึกสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง สัปดาห์ละ 90 นาที ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ในระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในเวลา 8 นาที (นทีรักษัพลเมือง และวิชัย วนคุรงค์วรรณ, 2530 : 117 ; อ้างอิงจาก นุชระพี สุทธิกุล, 2540 : 47)

2. วิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่ายที่สุด ประหยัดและได้รับความนิยมมาก ใครๆ ก็สามารถทำได้ แต่ข้อควรระวังเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจากการวิ่ง คือการวิ่งไม่ถูกวิธี วิ่งมากเกินไป การวิ่งจะไม่แนะนำสำหรับคนที่มีน้ำหนักตัวค่อนข้างมาก เนื่องจากแรงกระแทกจะมากอาจเกิดปัญหากับขาและข้อเข่าได้

3. การเดิน คือ การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอควร การเดินในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคนเดิน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เดินก้าวเท้ายาว ๆ ในจังหวะเร็ว เพราะต้องใช้พลังงานมากกว่าการเดินก้าวเท้าสั้น ๆ และถี่ ๆ การเดินชนิดนี้ต้องรู้สึกหอบพอสมควร ควรเดินให้ได้ประมาณวันละ 30-60 นาที เดินติดต่อกันไปไม่มีการพักจึงจะพอเพียงที่จะรักษาร่างกายให้แข็งแรงได้

4. เต้นแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างมาก โดยเฉพาะในผู้หญิง โดยใช้ในการลดความอ้วนหรือควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกายแบบแอโรบิค มีการสูดหายใจเข้าออกในขณะที่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกายต่อเมื่อในแต่ละครั้งกระทำติดต่อกันเป็นเวลานานพอ การออกกำลังกายแบบแอโรบิคมีผลทำให้ระบบทำงานของหัวใจ ปอด หลอดโลหิตและระบบไหลเวียนของโลหิตแข็งแรงและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

5. การขี่จักรยานเดินทาง การขี่จักรยานเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีประเภทหนึ่ง เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินหรือมีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ แต่การขี่จักรยานต้องใช้เวลามากกว่าการวิ่ง โปรแกรมขี่จักรยานที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพคือ ขี่จักรยานวันละ 30 นาที โดยใช้ความเร็วพอสมควรและสม่ำเสมอหรือช้า ๆ สลับเร็ว ๆ เป็นช่วง ๆ ระยะเวลาที่ใช้ควรไกลพอควรในระยะแรกควรประมาณ 4-6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงเพิ่มระยะทางและความเร็วให้ได้ตามกำหนด ควรเลือกจักรยานที่เหมาะสมกับรูปร่าง ดูแลให้สับลมแข็งพอที่จะขี่ไปได้สบาย ตรวจสอบเบรคและส่วนอื่นๆ เพื่อความปลอดภัย

6. กระจกเชือก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นการเล่นพื้นเมืองของไทยทำได้ง่าย สะดวก ใช้เนื้อที่จำกัด ก่อนการกระจกเชือกควรอบอุ่นร่างกายก่อน 5-10 นาที ควรกระจกเชือกนาน 6 นาที เป็นอย่างน้อยและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5-10 นาที วัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกิน มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ มีโรคประจำตัว เช่น หัวใจ ความดันโลหิต เบาหวาน ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการกระจกเชือก

7. โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ผสมกับการควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะกัน ต้องมีครูฝึกที่รู้จริง และปฏิบัติอย่างจริงจังจึงทำให้ประโยชน์อย่างสูง

## 2.4 ขั้นตอนการออกกำลังกาย

**ขั้นตอนที่ 1** การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ก่อนที่จะออกกำลังกายต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อน เช่น ถ้าเราจะออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ก็ไม่สมควรที่จะลงวิ่งทันที เมื่อไปถึงสนามควรจะอบอุ่นร่างกายให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นก่อน ซ้ำๆ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย สะบัดแขน สะบัดขา แกว่งแขน วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ช้า ๆ ช่วงระยะเวลาหนึ่งก่อน แล้วจึงออกวิ่ง ดังนั้น การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายจึงเป็นขั้นตอนแรกที่จะต้องกระทำ

**ขั้นตอนที่ 2** เป็นขั้นตอนออกกำลังกายอย่างจริงจัง การออกกำลังกายนั้นจะต้องเพียงพอ ทำให้ร่างกายเกิดการเผาไหม้อาหารในร่างกาย โดยใช้ออกซิเจนในอากาศ โดยการหายใจเข้าไปเพื่อทำให้เกิดพลังงานจนถึงระดับหนึ่ง การที่จะออกกำลังกายได้ถึงระดับนี้ เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ออกกำลังกายจะต้องเข้าใจให้ถูกต้อง

**ขั้นตอนที่ 3** เป็นขั้นตอนการผ่อนให้เย็นลง คือ เมื่อได้ออกกำลังกายตามกำหนดที่เหมาะสม ตามขั้นตอนที่ 2 แล้วควรจะค่อยๆ ผ่อนการออกกำลังกายลงทีละน้อยแทนการหยุดการออกกำลังกายโดยทันที ทั้งนี้เพื่อให้เลือดที่ค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อได้มีโอกาสกลับคืนสู่หัวใจ

### บัญญัติ 10 ประการในการออกกำลังกาย

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
2. ออกกำลังกายครั้งละ 15-30 นาที
3. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหม
4. ควรอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลายก่อนเลิกออกกำลังกาย
5. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
6. ออกกำลังกายที่ให้ความสนุกสนาน
7. แต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย
8. ออกกำลังกายในสถานที่ปลอดภัย
9. ควรออกกำลังกายหลากหลายชนิด
10. ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัว ต้องตรวจสอบสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

### 2.5 โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยรุ่น

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดในด้านความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะทำให้กระดูกของวัยรุ่นมีแข็งแรง คงทนและมีความหนา ทั้งนี้ เนื่องจากการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุพวกแคลเซียมในกระดูก วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็กเปราะบาง และขยายด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร ทำให้เติบโตช้า แคระแกร็น

2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ รูปร่างของมนุษย์ เมื่อกระดูกมีการเจริญเติบโตน้อยและช้า กล้ามเนื้อที่มีปริมาณน้อยเพราะขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้วัยรุ่นมีรูปร่างผอมบางไม่แข็งแรง วัยรุ่นบางคนกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายอาจมีไขมันใต้ผิวหนังมาก ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน และมีกล้ามเนื้อน้อย และทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป ทำให้ทรวดทรงของวัยรุ่นไม่สมส่วน คือ มีรูปร่างผอมบาง หรือ อ้วน และไม่สมประกอบ เช่น ขาโก่งหรือเข้าชิดกัน ศีรษะเอียง หรือตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำเจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเกิดการเจ็บป่วยจะรักษาหายช้า และมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ซึ่งปัญหานี้จะผลกระทบจนถึงวัยผู้ใหญ่

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ การออกกำลังกายชนิดที่ใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงเพิ่มขึ้น และการออกกำลังกายแบบไม่หนักมากแต่ใช้เวลานานติดต่อกันทำให้เพิ่มความอดทน โดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายจะมีข้อเสียเปรียบในการเรียนวิชาพลศึกษาหรือเล่นกีฬา และมีการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ ทำให้ปฏิกิริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย จึงมักได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุได้ง่าย

5. ด้านสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นกลุ่มจะทำให้วัยรุ่น รู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม ในด้านส่วนตัววัยรุ่นจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีจิตใจร่าเริง วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย บางรายหันไปหาอบายมุขหรือพวกยาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน วัยรุ่นที่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีนิสัยชอบออกกำลังกายติดตัวไปด้วย

## 2.6 ประโยชน์การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น

การออกกำลังกายสำหรับเด็กในวัยเรียน จะช่วยส่งผลให้เยาวชนได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา

1. ด้านร่างกาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีอัตราการเต้นของหัวใจช้ากว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย คนปกติ มีอัตราการเต้นของหัวใจ 70 – 80 ครั้ง/นาที ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่สม่ำเสมอ อัตราการเต้นของหัวใจจะลดลงเหลือประมาณ 50 – 60 ครั้ง/นาที แสดงว่าอัตราการเต้นของหัวใจเป็นเครื่องบอกถึงผลการออกกำลังกายได้อีกวิธีหนึ่ง นอกเหนือจากนั้นอวัยวะภายในตลอดจนหัวใจทำงานดีขึ้น รูปร่างทรวดทรงดี การเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น วิ่ง กระโดดปา ฯลฯ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว รู้จักนำทักษะการเคลื่อนไหวไปใช้ในเวลาวางด้วยการเล่นกีฬา การออกกำลังกายสม่ำเสมอมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง กล่าวคือ เป็นการช่วยสร้างความแข็งแรงรักษากล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ทั้งช่วยลดไขมัน ป้องกันร่างกายไม่ให้อ้วนจนเกินไป และยังทำให้ส่วนประกอบต่าง ๆ ดีขึ้น เช่น ปริมาณของเนื้อเยื่อยึดเหนี่ยวในกล้ามเนื้อหนาขึ้น ผนังกล้ามเนื้อหนาและแข็งแรง เส้นใยกล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่และแข็งแรงจำนวนสารเคมีต่าง ๆ ในกล้ามเนื้อมีมาก ทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล้ามเนื้อมีความทนทานมากขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อมีมาก ประสาทเกี่ยวกับความรู้สึกที่ทอดมายังแผ่นเชื่อมต่อของกล้ามเนื้อดีขึ้น เป็นการเพิ่มความกว้างขวางและความใหญ่ของกระดูกส่วนเปลือกและเนื้อในของกระดูกโต ข้อต่อต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหวดี

การออกกำลังกายสม่ำเสมอมีผลต่อระบบหายใจ กล่าวคือ ปอดจะมีความจุสูง มีอัตราการหายใจต่ำ สามารถรับออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายได้มากกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายทำให้ปอดต้องทำงานหนัก เพื่อเพิ่มปริมาณออกซิเจนและขณะเดียวกันก็จับคาร์บอนไดออกไซด์ออก ทำให้ถุงลมขยายยืดและหดตัวได้มากกว่าปกติ ถุงลมจึงทำหน้าที่ถ่ายเทอากาศได้ดีขึ้น นอกจากนี้ขนาดของทรวงอกจะเพิ่มขึ้น

นอกจากที่กล่าวมาข้างต้นแล้วผลของการออกกำลังกายยังมีต่อด้านอื่น ๆ อีก เช่น ระบบย่อยอาหาร ทำให้รับประทานอาหารได้ ระบบขับถ่าย ทำให้ขับถ่ายสะดวกเป็นเวลา ทำให้ร่างกายสามารถต้านทานโรคต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งหมายถึงรวมถึงการสร้างภูมิคุ้มกันโรคขึ้นในร่างกายและยังช่วยให้คนอ้วนผอมลง คนผอมแข็งแรงขึ้น ทำให้รูปร่างทรวดทรงดี ช่วยในการเผาผลาญน้ำตาล ช่วยให้รับประทานอาหารได้ดี

2. ด้านอารมณ์และจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้เกิดความสุขสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด ป้องกันความก้าวร้าว ชดเชยความผิดหวังระวนระวายใจในทางที่ถูก

3. ด้านสังคม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเปิดโอกาสให้เด็กฝึกคุณธรรม ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของการละเล่น รู้จักหน้าที่ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย เคารพกลุ่ม รู้จักการแข่งขันและเสียสละ เพื่อประโยชน์ส่วนรวม

4. ด้านสติปัญญา มีการพัฒนาการเรียนรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้ถึงความสามารถและขีดจำกัดของตนเอง รู้จักใช้ไหวพริบในการตัดสินใจ ปรับตัวเข้าสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ ได้อย่างเฉลียวฉลาด

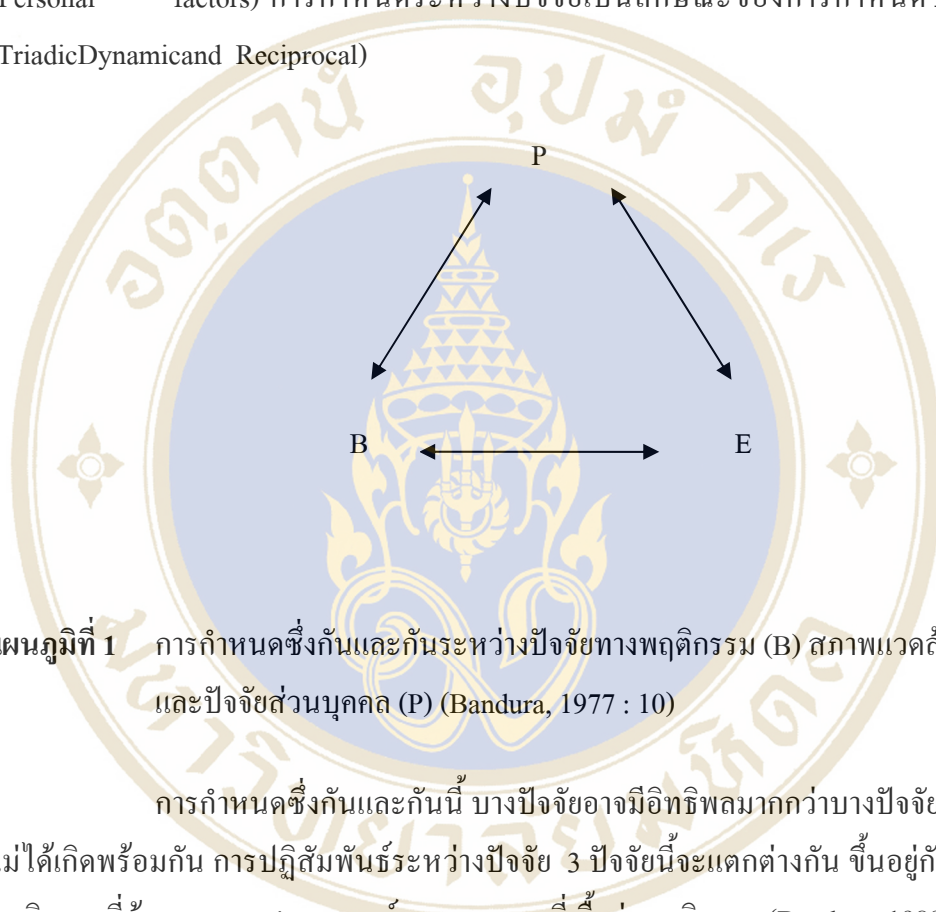
ดังนั้น การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นที่มนุษย์ทุกคนควรปฏิบัติ แต่ถ้าจะได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายแท้จริง จะต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย จึงจะทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

### 3. .ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการวิจัย

#### ทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม พัฒนาโดย Albert Bandura นักจิตวิทยาชาวแคนาดาการเรียนรู้โดยมุมมองของ Bandura คือ การได้มาซึ่งความรู้ใหม่ ๆ ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน เช่น ความคิด ความเชื่อ การรับรู้ ฯลฯ ก็ถือว่าเกิดการเรียนรู้แล้ว โดยไม่

จำเป็นต้องแสดงออกมาเป็นการกระทำ ซึ่งหากบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในแล้ว เขาย่อมแสดงพฤติกรรมภายนอกออกมาเมื่อเขามีโอกาส เนื่องจากตัวปัญญจะเป็นแรงผลักดันโดยตรงที่สร้างให้บุคคลรับรู้ความจริงเลือกใส่รหัส (Coding) ข้อมูลพฤติกรรมของบุคคลเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลง โดยถูกกำหนดจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อม (Environment) และมีปัจจัยในตัวคน (Personal factors) การกำหนดระหว่างปัจจัยเป็นลักษณะของการกำหนดซึ่งกันและกัน (Triadic Dynamic and Reciprocal)



**แผนภูมิที่ 1** การกำหนดซึ่งกันและกันระหว่างปัจจัยทางพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) และปัจจัยส่วนบุคคล (P) (Bandura, 1977 : 10)

การกำหนดซึ่งกันและกันนี้ บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าบางปัจจัย และอิทธิพลไม่ได้เกิดพร้อมกัน การปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย 3 ปัจจัยนี้จะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล พฤติกรรมที่ต้องการและสถานการณ์เฉพาะเจาะจงที่เอื้อต่อพฤติกรรม (Bandura, 1989) ดังเช่น

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับพฤติกรรม ( $P \leftrightarrow B$ ) เป็นอิทธิพลที่มีต่อกันระหว่างความคิด ความรู้สึก อารมณ์และคุณสมบัติทางชีววิทยา กับการกระทำ ตัวอย่าง เช่น ความคาดหวัง ความเชื่อ การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เป้าหมายและเจตนา จะกำหนดทิศทางของการกระทำ ในขณะเดียวกันการกระทำที่เกิดขึ้นก็มีส่วนกำหนดความคิด อารมณ์ของบุคคลอื่น

การกำหนดซึ่งกันและกันระหว่างสภาพแวดล้อมกับปัจจัยส่วนบุคคล ( $E \leftrightarrow P$ ) เป็นกระบวนการที่เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวัง ความเชื่อ ความสามารถทางปัญญาของบุคคลที่ถูกพัฒนาและปรับเปลี่ยนเนื่องจากอิทธิพลของสังคมซึ่งเป็นแหล่งข้อมูล กระตุ้นการตอบสนองทางอารมณ์คดผ่านตัวแบบ การสอน การชักจูงทางสังคม (Bandura, 1986) บุคคลจะมีการโต้ตอบ

ต่างกันจากสภาพแวดล้อม เนื่องมาจากลักษณะทางกายภาพ เช่น อายุ เพศ เชื้อชาติ ความตึงตัวของรูปร่างหน้าตา

การปฏิสัมพันธ์รูปแบบสุดท้ายเกิดขึ้นระหว่างพฤติกรรมกับสภาพแวดล้อม (B ↔ E) Bandura กล่าวว่าบุคคลเป็นทั้งผู้ผลิตและผลผลิต จากสภาพแวดล้อม (Bandura 1977, 1986) พฤติกรรมสามารถเปลี่ยนแปลงจากสภาพแวดล้อมรอบตัว

ในทฤษฎี การเรียนรู้ทางปัญญาสังคมนี้ Bandura ได้กำหนดให้บุคคลมีความสามารถขั้นพื้นฐานอยู่ 5 อย่าง ดังนี้

### 1 ความสามารถทางสัญลักษณ์ (Symbolizing Capability)

บุคคลมีความสามารถของกระบวนการทางปัญญาในการสร้างความหมาย สร้างสัญลักษณ์ และเก็บจำข้อมูลต่าง ๆ ไว้ในความจำที่สามารถดึงออกมาใช้ในอนาคต ด้วยกระบวนการนี้ทำให้บุคคลมีความสามารถที่จะใส่ใจ เก็บจำข้อมูลต่าง ๆ ได้

### 2 ความสามารถในการสังเกต (Vicarious Capability)

หมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะเกิดการเรียนรู้ จากการสังเกตการกระทำของผู้อื่น ซึ่งช่วยให้บุคคลพัฒนาความคิดที่ว่าพฤติกรรมใหม่เกิดขึ้นได้อย่างไรโดยไม่ต้องลงมือทำด้วยตนเอง ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตจะถูกใส่รหัสเป็นสัญลักษณ์ การเรียนรู้แบบนี้แตกต่างจากการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูกที่ใช้เวลาและอาจมีอันตรายในบางพฤติกรรม

### 3 ความสามารถในการคาดการณ์ (Forethought Capability)

ทฤษฎีนี้อธิบายไว้ว่า พฤติกรรมของบุคคลมีจุดมุ่งหมายและกำกับได้โดยการคาดการณ์ที่บุคคลสามารถจงใจตนเองและนำทางพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง โดยบุคคลสามารถคาดหวังว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนอื่นอาจจะเกิดกับตนเองได้ถ้าแสดงพฤติกรรมเช่นเดียวกับเขา นอกจากนี้บุคคลยังสามารถประเมินผลกระทบที่เกิดหลังการกระทำด้วยว่ามีความพึงพอใจหรือมีคุณค่าหรือไม่ เพียงใด

### 4 ความสามารถในการกำกับตนเอง (Self – Regulatory Capability)

Bandura เสนอการกำกับตนเองในแนวคิดที่ว่า บุคคลสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก การจงใจ และการกระทำได้โดยตนเอง การกำกับตนเองเป็นการควบคุม

ภายในที่ทำหน้าที่กำกับว่าควรแสดงพฤติกรรมอะไร และจัดหาผลกรรมด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพิงคนอื่น

## 5 ความสามารถในการโต้ตอบตนเอง (Self-Reflective Capability)

เป็นความสามารถที่เอื้อให้บุคคลวิเคราะห์ความสามารถตนเองว่าทำอะไรได้หรือไม่และระดับใด กระบวนการที่สำคัญ คือ การรับรู้ความสามารถตน ซึ่งเป็นการที่บุคคลพัฒนาการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถตนเองจะนำไปสู่ความสำเร็จ รวมทั้งมีการใช้ความพยายามที่ทุ่มเทกับการกระทำที่เชื่อว่าตนมีความสามารถ

จากแนวคิดพื้นฐานดังกล่าว ทฤษฎีปัญญาสังคม จึงได้เน้นแนวคิด 3 ประการด้วยกันคือ

1. แนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning)
2. แนวคิดของการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self – Efficacy)
3. แนวคิดการกำกับตนเอง (Self – Regulation)

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดในเรื่อง การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observation Learn) และความสามารถตนเอง (Self – Efficacy) มาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายในนักเรียนที่น้ำหนักเกินมาตรฐาน ดังนี้

### 1. แนวคิดในการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning)

เป็นกระบวนการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนซึ่งเป็นผลมาจากการสังเกต การฟัง การอ่าน เกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่น (Snyder, 1989 : 231) หรือเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสังเกต การกระทำและการเสริมแรงที่บุคคลอื่นได้รับ กระบวนการนี้เรียกว่า Vicarious Reward หรือ Vicarious Experience การสังเกตการกระทำของคนอื่น จะมีผู้เกี่ยวข้อง 2 ฝ่ายคือผู้สังเกตและตัวแบบ Fischer & Gochros (1975) และ Ross (1981) (อ้างในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต : 2543) ได้สรุปตัวแบบ 3 ลักษณะคือ

1. ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ เกิดขึ้นในกรณีที่มีผู้สังเกตยังไม่เคยทำพฤติกรรมดังกล่าวมาก่อนเลย

2. ทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น กรณีนี้ผู้สังเกตเคยทำพฤติกรรมนี้แล้ว แต่อาจยังไม่ถูกต้องหรือขาดทักษะ

3. ทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดพฤติกรรม ในกรณีที่ผู้สังเกตมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์หรือยังไม่เคยมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มาก่อน ตัวแบบจะสะท้อนให้ผู้สังเกตได้เห็นและชักจูงให้ผู้สังเกตลดหรือละเว้นช่วยให้พฤติกรรมไม่พึงประสงค์นั้น หรือบอกผู้สังเกตที่ยังไม่มีพฤติกรรมนั้นทางอ้อมว่าไม่ควรทำพฤติกรรมนั้นให้เกิดขึ้น

### การเสนอตัวแบบ

การเสนอตัวแบบ (Modelling) คือการที่บุคคลเกิดการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นแล้วสร้างความคิดว่าจะสร้างพฤติกรรมใหม่ได้อย่างไร ซึ่งความคิดนี้ถูกใส่รหัสเก็บเป็นข้อมูลไว้เป็นเครื่องชี้แนะการแสดงพฤติกรรมของตนต่อไป เพราะบุคคลสามารถเรียนรู้จากตัวแบบว่าต้องทำอะไร อย่างน้อยในรูปแบบที่ใกล้เคียงกัน (Bandura, 1977) เมื่อบุคคลสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบถึงแม้ยังไม่ได้ออกมาแสดงเป็นพฤติกรรมภายนอก แต่เขาสามารถสะสมการตอบสนองของตัวแบบใน 2 ลักษณะ คือ เป็นภาพและเป็นภาษา การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขนี้ ผู้สังเกตต้องการการสังเกตอย่างชัดเจนและหลาย ๆ ครั้ง เพื่อจะได้ออกมาแสดงอย่างถูกต้องหลังจากการเสนอตัวแบบได้รับการใส่รหัสเป็นภาพ หรือคำเพื่อเป็นตัวแทนของความจำ แล้วก็ทำหน้าที่เชื่อมโยงไปสู่การเรียกคืน และการสร้างพฤติกรรมใหม่ต่อไป (Bandura, 1969)

### ลักษณะของตัวแบบ

ลักษณะของตัวแบบควรมีอายุ เชื้อชาติ ฯลฯ ใกล้เคียงกับผู้สังเกต หรือ มีความสามารถ ประสบการณ์สูง สถานภาพสูง มีความเป็นมิตรและช่วยเหลือ และมีความสำคัญ ลักษณะพฤติกรรมของตัวแบบ ต้องชัดเจน มีความหมายต่อผู้สังเกต ไม่ซับซ้อนเกินไป สังเกตได้

การเสนอตัวแบบต้องทำให้เห็นพฤติกรรมที่ต้องการให้เป็นแบบโดยแสดงให้เห็นจริงเห็นจัง เริ่มจากง่ายไปหาพฤติกรรมที่ยาก แสดงพฤติกรรมให้เห็นอย่างเพียงพอและทำซ้ำ มีรายละเอียดที่ไม่เกี่ยวข้องน้อยที่สุด สำหรับพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดการยุติการระงับ ควรใช้ตัวแบบจริงมากกว่า กล่าวโดยสรุปลักษณะการนำเสนอตัวแบบนี้ว่า การใช้ตัวแบบที่แตกต่างหรือหลายมิติ เช่น เพศ อายุ เชื้อชาติ ทำให้เกิดการสรุปได้ดี การเสนอตัวแบบควรเริ่มจากการปฏิบัติใน

ระดับที่ผู้สังเกตทำอยู่ แล้วค่อยๆเพิ่มความซับซ้อนขึ้น ตัวแบบจะมีผลต่อผู้สังเกตต่อเมื่อผู้สังเกตได้รับการสอนหรือคาดหวัง มีภูมิหลังหรือเจตคติคล้ายคลึงกับตัวแบบ ตัวแบบนี้สำคัญและมีความสำคัญ

### อิทธิพลของตัวแบบ

เบนคูรา(อ้างใน เฉลิมพล ต้นสกุล 2536:22) ได้ให้ข้อสรุปเกี่ยวกับอิทธิพลของตัวแบบ ที่มีต่อผู้สังเกตไว้ดังนี้

1. สร้างพฤติกรรมใหม่ เมื่อผู้สังเกตได้เห็นการกระทำของตัวแบบนั้น ผู้สังเกตไม่เคยพบมาก่อน ผู้สังเกตจะรวบรวมรูปแบบของการกระทำใหม่ในรูปแบบของสัญลักษณ์ และถ่ายทอดออกมาเป็นพฤติกรรมใหม่

2. การสร้างกฎเกณฑ์หรือหลักการใหม่ จะเกิดในสภาพการณ์ที่ผู้สังเกตเห็นการกระทำของตัวแบบในลักษณะต่าง ๆ เช่น การตัดสินใจ จากนั้นผู้สังเกตทดสอบการกระทำตามตัวแบบลักษณะต่างๆ ภายใต้สภาพการณ์ต่างๆ และถ้าการตอบสนองส่งผลทางบวก ผู้สังเกตก็จะรวมลักษณะของตัวแบบในรูปแบบต่างๆ นำมาสร้างเป็นกฎเกณฑ์หรือหลักการใหม่

3. การสอนความคิดและพฤติกรรมสร้างสรรค์ การมีตัวแบบจะช่วยสนับสนุนการพัฒนาเชิงสร้างสรรค์ เพราะผู้สังเกตเมื่อเห็นตัวแบบกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ผู้สังเกตอาจใช้ประสบการณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ประกอบการกระทำของตัวแบบ มาพัฒนาเป็นความคิดหรือพฤติกรรมใหม่ขึ้น

4. การยับยั้งการกระทำและลดความหวั่นเกรงที่จะกระทำ การที่ได้เห็นตัวแบบถูกลงโทษ ผู้สังเกตจะมีแนวโน้มที่ไม่ทำตามพฤติกรรมนั้น

5. การส่งเสริมการกระทำ การมีตัวแบบจะมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการกระทำ ทั้งที่เป็นทางบวกและทางลบ ถ้าผู้สังเกตได้เห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมหนึ่ง และได้รับรางวัล ผู้สังเกตก็มีแนวโน้มที่จะทำตามมากขึ้น

6. ทางด้านอารมณ์ ตัวแบบสามารถมีผลต่ออารมณ์ของผู้สังเกตให้รุนแรงเพิ่มขึ้น และกระตุ้นให้เกิดอารมณ์คล้ายตามไปได้ด้วย

7. การเอื้ออำนวยให้เกิดการกระทำตามตัวแบบ การกระทำใดที่คนให้คุณค่าและมีความชื่นชอบอยู่แล้ว การกระทำของตัวแบบนั้น ก็จะทำให้ผู้สังเกตกระทำได้โดยเร็วและมีความง่ายในการกระทำตาม

## ประเภทของตัวแบบ

การเสนอตัวแบบ แบบนุร่า (อ้างในเฉลิมพล ต้นสกุล 2536:22) ได้เสนอไว้ 3 รูปแบบดังนี้ คือ

1. ตัวแบบที่มีชีวิตจริง (Live Model) คือ ตัวแบบซึ่งผู้สังเกตสามารถ ปฏิสัมพันธ์ หรือสังเกตได้โดยตรง โดยไม่ต้องผ่านสื่อหรือสัญลักษณ์อื่น ๆ
2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) เป็นตัวแบบที่ผู้สังเกตเรียนรู้ผ่านสัญลักษณ์ เช่น ภาพยนตร์ วิทยุ ทีวี การ์ตูน วีดิทัศน์ สไลด์ เป็นต้น
3. ตัวแบบที่เป็นคำสอน (Instruction) ได้แก่ หนังสือ ตำราต่าง ๆ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทั้งตัวแบบที่มีชีวิตจริง คือ ใช้นักเรียนที่มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นประจำ ใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ ผ่านสไลด์ วีดิทัศน์ เรื่อง “ชีวิตน้อยของมดน้อย” และใช้ตัวแบบที่เป็นคำสอนเป็นเอกสารแผ่นพับ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำวิธีการทางสุขศึกษา เข้ามาใช้ในการจัดโปรแกรมสุขศึกษาในครั้งนี้ด้วย ซึ่งได้แก่ การบรรยายโดยผ่านสไลด์ เรื่อง “การออกกำลังกายที่ถูกต้อง” การอภิปรายกลุ่ม การใช้แรงจูงใจโดยเบียร์รถกร แรงจูงใจจากเพื่อน ตลอดจนการชักจูงจากผู้วิจัย

การเรียนรู้จากการสังเกต เป็นกระบวนการทางปัญญาที่ต้องอาศัย 4 กระบวนการ (andura 1989 อ้างถึงในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539:51-53) คือ

### 1. กระบวนการใส่ใจ (Attention Process)

เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นทั้งในส่วนของตัวแบบและผู้สังเกต โดยในลักษณะของตัวแบบควรจะมีที่น่าดึงดูดใจ มีความคล้ายคลึงทั้งเพศ วัย สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ กับผู้สังเกตลักษณะของการนำเสนอตัวแบบ ควรจะเสนอจากพฤติกรรมง่ายไปหายาก การกระทำมีความชัดเจนเป็นลำดับขั้นตอนเป็นต้น

### 2. กระบวนการเก็บจำ (Retention Process)

เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายใน เพื่อเอื้อให้ข้อมูลที่ถูกละเลยอยู่ในรูปสัญลักษณ์ ถูกจัดเก็บเข้าสู่ระบบความจำที่ง่ายยิ่งขึ้น ดังนั้นการจะเพิ่มคุณภาพของการเก็บจำควรกระทำเมื่อผู้สังเกตได้ข้อมูลไปแล้ว ได้มีโอกาสทบทวน ชักซ้อมความคิดและการกระทำ

### 3. กระบวนการกระทำ (Production Process)

เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำออกมาเป็นการกระทำ โดยเปิดโอกาสให้ผู้สังเกตแสดงการกระทำออกมาแล้วแล้วได้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อนำไปสู่การแก้ไขเพื่อความถูกต้องของพฤติกรรม

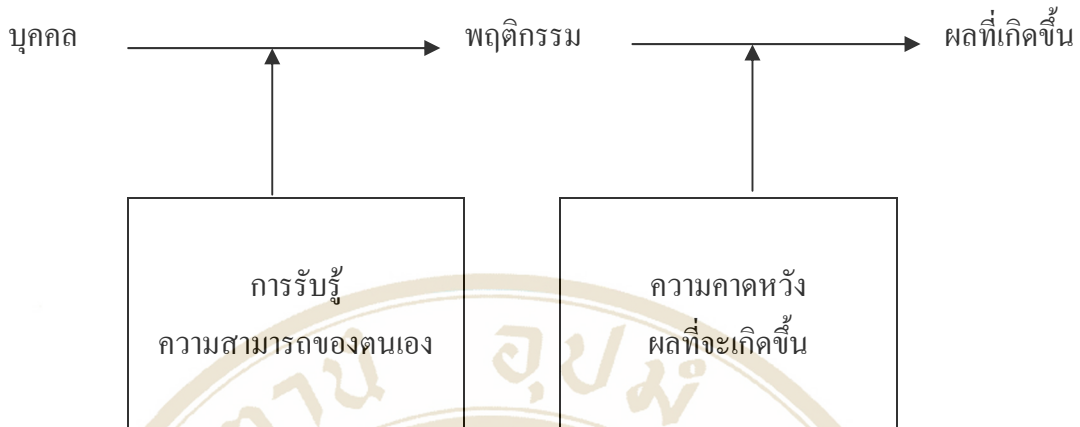
### 4. กระบวนการจูงใจ (Motivation Process)

เป็นกระบวนการของสิ่งล่อใจภายนอก ทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมจับต้องอยู่ในรูปของวัตถุสิ่งของ การยอมรับของสังคม ชื่อเสียงเกียรติยศ หรืออาจเป็นสิ่งล่อใจของตนเองในรูปของการประเมินตน การเปรียบเทียบกับมาตรฐานของสังคมและมาตรฐานภายในตนเอง

## 2. แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy)

Bandura ให้ความหมายว่า เป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตน ในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง และความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม แต่ต่อมา Bandura ได้ใช้คำว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self – Efficacy) โดยให้คำจำกัดความว่าเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยที่ Bandura มีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของของตนเองนั้น มีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคล 2 คนอาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าคน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในคนคนเดียวก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมได้แตกต่างกันเช่นกัน Bandura เห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณ์นั้น ๆ นั่นเอง นั่นคือถ้าเรามีการรับรู้ว่าเรามีความสามารถ เราก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans, 1989)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใด ในขณะที่ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นนั้น เป็นการตัดสินใจว่าผลกรรมใดจะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมดังกล่าว ดังภาพ



**แผนภูมิที่ 2** แสดงให้เห็นถึงความแตกต่าง ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความ คาดหวัง ผลที่จะเกิดขึ้น (จาก Bandura, 1977 : 193 )

จากแผนภูมิที่ 2 แสดงให้เห็นแนวคิดที่สำคัญ คือ

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self – Efficacy) ซึ่ง Bandura ให้ ความหมายว่าเป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใด หรือเป็น ความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดซึ่งมีอิทธิพลในการดำเนิน ชีวิต ความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึก ความคิด การตั้งใจและพฤติกรรม
2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome Expectation) หมายถึง ความเชื่อที่บุคคล ประเมินค่าถึงพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่จะปฏิบัติ อันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ ตามที่คาดหวังไว้ เป็นการ คาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้น สืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ

จากรูปแบบความสัมพันธ์ ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเอง กับความคาดหวังใน ผลลัพธ์นั้น บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ ความสามารถตนเองว่าจะทำพฤติกรรมนั้นได้หรือไม่ และความคาดหวังในผลลัพธ์ในผลที่จะเกิด จากการกระทำพฤติกรรม เนื่องจากมนุษย์เรียนรู้ว่าการกระทำใดนำไปสู่ผลลัพธ์ใด แต่ ความสามารถของมนุษย์แต่ละคนที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ มีขีดจำกัดไม่เท่ากัน ดังนั้นการที่บุคคล จะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งจึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถตนเอง และอีกส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ ดังแผนภูมิที่ 2

การรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำนั้น ไม่สามารถแยกจากกันได้เด็ดขาด เพราะบุคคลมองผลของการกระทำที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งแสดงถึงความพอเหมาะเพียงพอของพฤติกรรมที่ได้กระทำไป และยังเป็นสิ่งที่ช่วยในการตัดสินใจอีกว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้น หรือพฤติกรรมอื่นใดต่อไปอีกหรือไม่ ถ้าสามารถควบคุมตัวแปรต่าง ๆ ในการวิเคราะห์ผลทางสถิติแล้วพบว่า การรับรู้ความสามารถจะเป็นตัวทำนายแนวโน้มการกระทำพฤติกรรมได้ดีกว่าความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ

		สูง	ต่ำ
การรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำ แน่นอน	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำแน่นอน

**แผนภูมิที่ 3** แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (จาก Bandura, 1978:241)

จากแผนภูมิที่ 3 Bandura กล่าวว่า ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูง จะส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคล โดยที่บุคคลกล้าเผชิญต่อปัญหาต่าง ๆ แม้กระทั่งความล้มเหลว หรือสิ่งที่ยากและพยายามทำให้สำเร็จ โดยมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดสูง สำหรับบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ จะไม่มั่นใจต่อการกระทำของตนเอง เพื่อให้เกิดความสำเร็จได้ จะพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญต่อปัญหา คิดว่าเป็นสิ่งที่ปัญหาหรือสิ่งที่ตนจะต้องทำนั้นยาก ซึ่งจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นต่ำหรือปานกลาง จนอาจทำให้บุคคลไม่พยายามกระทำพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่คาดหวังไว้ (Bandura, 1994:71)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น Bandura เสนอว่ามีอยู่ด้วยกัน 4 ปัจจัย คือ

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) ซึ่ง Bandura เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ ดังนั้นในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นที่จะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อมๆ กับการทำให้เขาเรียนรู้ว่า เขามีความสามารถจะกระทำเช่นนั้น จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถนั้น จะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ

2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) การที่ได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อน และได้รับผลกรรมที่พึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตฝึกความรู้สึกว่า เขาจะสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการดังกล่าวนี้ค่อนข้างง่ายและใช้กันทั่วไป ซึ่ง Bandura ได้กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงนั้นไม่ค่อยจะได้ผลนัก ในการที่จะทำให้คนเราสามารถที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งถ้าจะให้ได้ผลควรใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจจะต้องค่อย ๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไป และให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอนพร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ก็ย่อมที่จะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลที่ถูกกระตุ้นอารมณ์ทางลบ เช่น การอยู่ในสภาพที่ถูกข่มขู่ จะทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียด นอกจากนี้อาจจะทำให้เกิดความกลัว และจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง ถ้าอารมณ์ลักษณะดังกล่าวเกิดมากขึ้น ก็จะทำให้บุคคลไม่สามารถที่จะแสดงออกได้ดี อันจะนำไปสู่ประสบการณ์ของความล้มเหลว ซึ่งจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลงไปอีก แต่ถ้าบุคคลสามารถลดหรือระงับการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ได้ จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนดีขึ้น อันจะทำให้การแสดงออกถึงความสามารถดีขึ้นอีกด้วย

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง มาจัดเป็นโปรแกรมโดยการนำเสนอตัวแบบจริง เสนอตัวแบบโดยนำตัวแบบที่เรียนหนังสือได้เกรดเฉลี่ย 4 และชอบออกกำลังกาย โดยพูดถึง แนวคิด การปฏิบัติ พร้อมทั้งผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ ปัญหาและอุปสรรคและแนวทางแก้ไข การแบ่งเวลาเพื่อมาออกกำลังกายโดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียน และการใช้ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) โดยการฉายวีดิทัศน์เรื่อง “ชีวิตน้อยของคนน้อย”

### กระบวนการกลุ่ม

#### ความหมายของกระบวนการกลุ่ม

ได้มีผู้อธิบายความหมายของกระบวนการกลุ่มไว้หลายท่านดังนี้

ชไมพร มุขโต (2525:15) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มเป็นสิ่งที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้มีพัฒนาการด้านทัศนคติ ค่านิยมและพฤติกรรม เพราะกระบวนการกลุ่มเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติจริง สู่การวิเคราะห์ ทำให้สมาชิกรู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ยิ่งกว่านั้นสมาชิกยังยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและพร้อมจะแก้ไข สมาชิกจะมีประสบการณ์ในการดำรงชีวิตแบบประชาธิปไตย รู้จักรับผิดชอบในบทบาทของตนเอง รู้จักการแก้ปัญหา มีเหตุผล เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ถวิล ธาราโกชน์ (2523:5) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มเป็นกระบวนการที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในกลุ่ม โดยพิจารณาไตร่ตรองถึงสิ่งที่กระทำตลอดจนพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มเพื่อหาทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกที่ควรให้มากที่สุด

คาร์ทไร และเซนเดอร์ (Cartwright and Zander 1968 อ้างใน ถวิล ธาราโกชน์ 2523:5) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มเป็นการใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมุติ (Role play) การประชุมกลุ่ม (Buzz session) การสังเกต (Observation) การสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมของกระบวนการกลุ่ม (Feed back) และการอภิปรายกลุ่ม (Group discussion) ซึ่งจะทำให้เกิดแนวคิดที่กว้างขวาง เกิดการฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป ตลอดจนการปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน

จากความหมายของบุคคลอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น อาจสรุปได้ว่ากระบวนการกลุ่มเป็นกระบวนการที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่มสมาชิก และได้ร่วมกันทำกิจกรรมสิ่งใดสิ่งหนึ่งในกลุ่มโดยกิจกรรมนั้นได้พิจารณาไตร่ตรองแล้วว่าเหมาะสมกับสมาชิกในกลุ่ม

ก่อให้เกิดการเรียนรู้และสามารถนำสิ่งที่ได้รับภายในกลุ่มมาแก้ไขและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง เหมาะสม นอกจากนั้นการรวมกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหานี้จะส่งผลไปสู่ การรู้จักตนเอง รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่นให้เป็นไปด้วยดีอีกด้วย

### จุดมุ่งหมายของกระบวนการกลุ่ม

สำหรับจุดมุ่งหมายของกระบวนการกลุ่มนั้น ถวิล ธาราโกษณ์ (2523:11) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของกระบวนการกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะสำคัญของกระบวนการกลุ่ม
2. เพื่อให้เข้าใจถึงหลักและวิธีการในการทำงานเป็นกลุ่ม
3. เพื่อให้รู้จักแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันเป็นแนวทางในการ แก้ปัญหาต่างๆของกลุ่ม
4. เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ซึ่งจะเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดี ในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม
5. เพื่อให้บุคคลได้เสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพของตนเองให้มีประสิทธิภาพ ยิ่งขึ้น
6. เพื่อนำเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกระบวนการกลุ่ม นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ อย่างเหมาะสม

### ประโยชน์ของกระบวนการกลุ่ม

ในการดำเนินการกลุ่มนั้นมีสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ 2 ประการ คือ ผลงานที่กลุ่มสร้าง ออกมา (Product) และกระบวนการทำงานของกลุ่ม (Process) ในขณะที่ดำเนินงานกลุ่มสมาชิกใน กลุ่มจะเกิดการปฏิสัมพันธ์ บุคคลจะมีความเจริญงอกงาม มีการร่วมมือกันในการแก้ปัญหา ใน ส่วนนี้ในเรื่องของกระบวนการกลุ่มถือเป็นหัวใจสำคัญ ดังนั้นในการมองถึงประโยชน์ของ กระบวนการกลุ่มจะเน้นอยู่ในขณะที่ดำเนินงานกลุ่ม บุคคลในกลุ่มหรือกลุ่มเองจะได้รับการ เปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการไปในทิศทางที่ดีขึ้นกระบวนการกลุ่มนั้น ให้คุณค่าแก่ผู้เรียนทุกด้าน คือ พัฒนาด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการเรียนรู้ ซึ่งสามารถสรุปคุณค่าได้ดังนี้ (สิริวรรณ ศรี พหล และพันทิพา อุทัยสุข 2529:91-92 อ้างใน เขียวลักษณ์ ตรีชัยญาทรัพย์ 2538:34)

## 1. ด้านความรู้

1.1 ผู้เรียนสามารถพัฒนาความรู้ของตนในระหว่างที่เข้าร่วมอภิปราย กล่าวคือ สามารถแสดงความคิด ข้อโต้แย้ง หรือข้อสนับสนุน ได้เมื่อรู้ข้อเท็จจริง หรือมีความรู้ในเรื่องนั้น ๆ ซึ่งเป็นการส่งเสริมความรู้ให้แก่ผู้เรียน นอกจากการ ได้เรียนด้วยตนเองแล้ว ผู้เรียนยังได้รับความรู้ ในด้านวิชาการจากการอภิปรายของสมาชิกในกลุ่ม หรือจากการเสนอข้อสรุปของกลุ่มอื่น ๆ อีก ด้วย

1.2 ผู้เรียนสามารถรวบรวมและจัดลำดับความรู้ของตนเอง ก่อนจะอภิปราย ผู้เรียนจะต้องรวบรวม และจัดลำดับความรู้ของตนเองให้เป็นหมวดหมู่หรือเป็นเหตุเป็นผลเพื่อนำมา เสนอแก่กลุ่ม

## 2. ด้านเจตคติ

2.1 พัฒนาค่านิยมด้านประชาธิปไตย คือ การนำเอากลไกของกระบวนการ ประชาธิปไตยมาใช้เป็นส่วนใหญ่ เช่น การเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น อย่างเต็มที่ในการยอมรับมติของกลุ่ม เป็นต้น ด้วยวิธีการดังกล่าวทำให้ผู้เรียนรับเอาค่านิยม ทางด้านประชาธิปไตยไปด้วย เกิดความสำนึกและเห็นคุณค่าของความเป็นประชาธิปไตยยิ่งขึ้น

2.2 พัฒนาค่านิยมด้านอื่น ขณะที่ทำการอภิปรายนั้น ผู้อภิปรายคนอื่นยอม แสดงเจตคติและค่านิยมเหล่านี้ อาจแตกต่างจากของตนเอง ทำให้เกิดการยอมรับหรือคล้อยตาม ถ้า สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง

## 3. ด้านทักษะการเรียนรู้

3.1 ทักษะของกระบวนการในการคิด การอภิปรายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ ผู้เรียนมีโอกาสดูฝึกฝนเกี่ยวกับกระบวนการของการใช้ความคิด คือคิดในลักษณะของ ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล คิดในเชิงเปรียบเทียบ คิดอย่างมีลำดับ คิดอย่างแยกแยะ และคิด อย่างมีเหตุผล

3.2 ทักษะในการทำงานร่วมกับกลุ่ม การอภิปรายจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมี โอกาสทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะการทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะการทำงานเป็นกลุ่ม ตั้งแต่ การวางแผนการอภิปราย การดำเนินการอภิปรายและการแสดงความคิดเห็น การทำงานลักษณะนี้ จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มอีกด้วย

3.3 ทักษะในการพูดและการแสดงความคิดเห็น การเข้าร่วมอภิปรายนี้จะส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักการพูดอย่างถูกต้อง พูดอย่างมีเหตุผล พูดชัดเจนตรงประเด็น ฯลฯ ทักษะดังกล่าวจะส่งเสริมให้ผู้เรียนเป็นนักพูดที่มีประสิทธิภาพในโอกาสต่อไป

3.4 ทักษะในการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ผู้เรียนมีโอกาสฝึกฝนมารยาทในการฟังและวิธีการฟังอย่างวิเคราะห์ วิวิจารณ์

### ขนาดของกลุ่ม

สำหรับกระบวนการกลุ่มนั้น ได้มีผู้ให้ความคิดเห็นแตกต่างกันออกไปดังต่อไปนี้

ออตตาเวย์ (Ottaway 1966:7) กล่าวว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็กเพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างอิสระ โดยทั่วถึงกัน โดยสมาชิกไม่ต้องใช้เสียงดังมากนัก ทุกคนในกลุ่มก็จะได้ยินอย่างทั่วถึง ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมีฉะนั้นแล้วจะทำให้แบบพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุด ควรมีจำนวนสมาชิก 9-20 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

ชอร์ (Shaw 1971:4) กล่าวว่ากลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คนเป็นอย่างมากและมีความเห็นว่าจำนวนสมาชิกไม่ได้เป็นปัญหาสำคัญ แต่องค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

จำเนียร ช่วงโชติ (2521:5) กล่าวว่าในวงการการศึกษา นักจิตวิทยามักจะศึกษา กลุ่มขนาดเล็กที่มีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะเห็นความสัมพันธ์ได้อย่างใกล้ชิด และในด้านการเรียนรู้ที่ได้ผลดีกว่ากลุ่มขนาดใหญ่ ส่วนวัชร ชูระคำ (2523:87) กล่าวว่า กลุ่มที่จะมีประสิทธิภาพได้แก่ กลุ่มที่มีสมาชิกจำนวน 6-8 คน อาจจะอนุโลมให้ได้ถึง 10 คน ถ้าจำเป็นเพราะว่าหากมีสมาชิกจำนวนมากเกินกำหนด กลุ่มจะแยกเป็นกลุ่มย่อย ๆ ขึ้นมาเป็น 2 กลุ่มทันที

### เวลาและสถานที่ในการจัดทำกลุ่ม

เวลาที่เหมาะสมในการจัดทำกลุ่มนั้น ควรเป็นเวลาที่มีสมาชิกทุกคน หรือส่วนใหญ่ว่างไม่มีกิจกรรมอื่น การกำหนดเวลาควรกำหนดวันและเวลาที่แน่นอน ถ้ามีการเข้ากลุ่มมากกว่า 1 ครั้ง ควรมีการทำสัญญาตกลงยินยอมเป็นสมาชิกของการเข้ากลุ่ม ประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม กฎและแนวทางในการปฏิบัติตัวของสมาชิกในกลุ่ม การทำสัญญาอาจเป็นลายลักษณ์อักษรหรือวาจาคำพูดก็

ได้ ในการทำกลุ่มต้องมีการเริ่มและสิ้นสุดให้ตรงเวลา ถ้าสมาชิกมาสายและต้องเพิ่มเวลาอภิปรายในเรื่องที่อภิปรายผ่านไปแล้ว ผู้นำกลุ่มไม่ควรอนุญาต เพราะจะทำให้สมาชิกในกลุ่มเบื่อหน่ายและเป็น การลงโทษผู้มาสาย

การกำหนดสถานที่ในการทำกลุ่ม สถานที่ควรมีบรรยากาศที่เป็นสัดส่วนเฉพาะ (Privacy) เงียบสงบ ไม่มีเสียงรบกวนหรือเบี่ยงเบนความสนใจ สภาพแวดล้อมเหมาะสมไม่แออัด นั่งสบาย การกำหนดสถานที่นับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกรู้สึก มั่นคง ปลอดภัย

### ระยะเวลาในการจัดทำกลุ่ม

ระยะเวลาในการจัดทำกลุ่มอาจจะจัดกลุ่มเป็นช่วงเวลาหรือแบบต่อเนื่อง ซึ่งขึ้นอยู่กับ การพิจารณาว่า มีความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ ความพร้อมของสมาชิก ความสะดวกในการ มาร่วมกลุ่มของสมาชิกเป็นสำคัญ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าระยะเวลาในการจัดทำกลุ่ม โดยให้ สมาชิกในกลุ่มมาทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นระยะเวลาโดยรวม 12-48 ชั่วโมง จะช่วยให้สมาชิกมี กลไกในการป้องกันตนเองไปในทางที่เหมาะสม (mature defenses) สมาชิกมีโอกาสสำรวจตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น เกิดการพัฒนาส่วนบุคคลและเล็งเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ส่วน ในกิจกรรมการประชุมหรืออภิปรายกลุ่มในแต่ละครั้งนั้น ระยะเวลาที่เหมาะสม ควรขึ้นอยู่กับ ปัญหา จากการศึกษาพบว่าในระยะเวลาที่เหมาะสมในการประชุมกลุ่มควรใช้เวลา 45-60 นาที และ สูงสุดไม่เกิน 2 ชั่วโมง และความถี่ในการเข้ากลุ่มควรจัด 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนจำนวนครั้งขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม

### ขั้นตอนการดำเนินงานของกลุ่ม

มีกระบวนการดำเนินงานดังนี้

1. ขั้นรวมกลุ่ม (Forming stage) เป็นขั้นแรกที่สมาชิกของกลุ่มมารวมกัน ถ้ายังไม่ รู้จักกันดีพอ ทุกคนจะสงวนท่าทีไม่ค่อยแสดงออกในระยะนี้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้นำกลุ่มที่ต้อง ประสานงานให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักและคุ้นเคยกันก่อน เช่น อาจมีการแนะนำตัว เป็นต้น
2. ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Norming stage) เมื่อสมาชิกในกลุ่มรู้จักกัน แล้ว กลุ่มจะเริ่มคิดถึงเป้าหมายของกลุ่มและภารกิจของกลุ่มที่จะต้องรับผิดชอบ ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่ม

จะมีบทบาทร่วมกับสมาชิก ในการกำหนดเป้าหมายของการร่วมกระบวนการกลุ่ม และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่สมาชิกของกลุ่มจะต้องปฏิบัติร่วมกัน

3. **ขั้นระดมความคิด (Storming stage)** เป็นขั้นที่บรรยากาศของการดำเนินการกลุ่มเริ่มจริงจังมากขึ้น สมาชิกภายในกลุ่มพยายามกำหนด ร่างกฎเกณฑ์และระเบียบของกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มอาจมีบทบาท 2 ประการ ปล่อยให้สมาชิกกลุ่มดำเนินการไปโดยลำพัง หรือเข้าร่วมในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

4. **ขั้นกระชับความสัมพันธ์ (Norming stage)** เป็นขั้นที่กลุ่มรู้จักคุ้นเคยและเข้าใจบทบาทของตนเป็นอย่างดี จึงทำให้การดำเนินงานของกลุ่มเป็นไปด้วยดี

5. **ขั้นสลายตัว (Disbanding stage)** เป็นขั้นสุดท้ายเมื่อสมาชิกของกลุ่มได้ร่วมมือดำเนินงานตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายจนบรรลุเป้าหมายแล้ว ภารกิจของกลุ่มเริ่มลดลงไปด้วย ทำให้กลุ่มเริ่มสลายตัว

บุคคลที่มีบทบาทสำคัญต่อการประชุมกลุ่มและเป็นผู้ผลักดันกลุ่มไปสู่ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายได้ คือ ผู้ดำเนินการกลุ่มหรือผู้นำกลุ่ม ผู้ดำเนินการกลุ่มหรือผู้นำกลุ่ม มีบทบาทสำคัญมากในการประชุมกลุ่ม เพราะการประชุมกลุ่มของสมาชิกให้ได้ผลดี จะต้องทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ดังนั้นผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มจะต้องเข้าใจหน้าที่ของผู้นำกลุ่มเป็นอย่างดี และเข้าใจการปฏิบัติการเป็นผู้นำกลุ่มอย่างถูกต้อง (Marram :124)

### หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มจะต้องมีวิธีการปฏิบัติในการเป็นผู้นำกลุ่มดังต่อไปนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของการทำกลุ่มที่ชัดเจน และจะต้องอธิบายให้ผู้ป่วยหรือสมาชิกกลุ่มทุกคน เข้าใจถึงจุดมุ่งหมาย และวิธีการดำเนินการของกลุ่ม การที่สมาชิกมาเข้าร่วมกลุ่มโดยไม่ทราบวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนนั้นจะทำให้สมาชิกมีความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น

2. สร้างแบบแผนของการทำกลุ่มเพื่อช่วยให้การทำกลุ่มมีประสิทธิภาพดี ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีความกระตือรือร้น และสมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเต็มที่ โดยจะต้องมีการวางแผนในเรื่องของโครงสร้าง และองค์ประกอบภายนอกโดยทั่วไป ซึ่งมีอิทธิพลต่อการรวมกลุ่ม เช่น จำนวนสมาชิกในกลุ่ม การกำหนดระยะเวลา สถานที่ การจัดที่นั่ง และลักษณะของสมาชิก เป็นต้น

3. กระตุ้นและเพิ่มพูนการมีปฏิสัมพันธ์กันในระหว่างสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะต้องกระตุ้นให้สมาชิกได้มีการพูดจาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในหัวข้อเรื่องเดียวกัน ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้รับทราบถึงปัญหาของผู้อื่น ได้ทราบว่าผู้อื่นมีปัญหาเช่นเดียวกับตน มีความเข้าใจในปัญหาของกันและกันและหาทางช่วยกันแก้ปัญหานั้น ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกอาจอยู่ในรูปของการพูดจาหรือความเข้าใจร่วมกัน (Mutual understanding) สิ่งเหล่านี้เป็นการสร้างให้สมาชิกรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่มรู้สึกว่าเป็นสมาชิกในกลุ่ม มีความเป็นเพื่อนกับผู้อื่น และเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มอาจกระตุ้นให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเพิ่มมากขึ้นโดยการใช้โซเชียลคอปกรณหรือการเล่นเกมสื่ หรือ อื่น ๆ

4. กระตุ้นให้สมาชิกได้พูดระบาย และแลกเปลี่ยนปัญหาซึ่งต่างก็พบร่วมกัน ผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ การทำกลุ่มจะมีความหมายและได้รับความสนใจอย่างมากจากสมาชิก ถ้าสิ่งที่ได้พูดในกลุ่มเป็นปัญหาของสมาชิกทุกคน หรือสมาชิกส่วนมากในกลุ่ม นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างความรู้สึกร่วมกันอีกด้วย ทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับและได้รับความช่วยเหลือ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

5. วางแผนการทำกลุ่มสำหรับสมาชิกแต่ละคน เนื่องจากสมาชิกแต่ละคนมีความสามารถในการบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของกลุ่มต่างกัน ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถในการหาวิธีแก้ไข ในสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม สามารถแยกได้ว่ามีองค์ประกอบอะไรบ้างที่ทำให้การดำเนินการของกลุ่มไม่ต่อเนื่องหรือทำให้การประชุมกลุ่มไม่เป็นไปตามรูปแบบ

6. ช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิก ผู้นำควรช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิกตั้งแต่ในระยะเริ่มแรกของการทำกลุ่ม โดยผู้นำจะต้องแจ้งวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนของการทำกลุ่มและวิธีที่สมาชิกในกลุ่มจะต้องดำเนินการเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ ผู้นำกลุ่มจะต้องมีท่าทีแสดงความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ เต็มใจ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิก

7. การสรุปความก้าวหน้าของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องควบคุมดูแลความก้าวหน้าในการดำเนินการของการทำกลุ่มทุกระยะ จนกว่าจะสิ้นสุดการทำกลุ่มเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

### บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

ในการดำเนินการประชุมกลุ่มนั้น จะประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด นอกจากจะขึ้นอยู่กับดำเนินการของผู้นำกลุ่มแล้ว บทบาทของสมาชิกในกลุ่มเอง ก็มีความสำคัญมาก ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจะต้องมีหน้าที่ดังต่อไปนี้

1. ชวนนำกลุ่มโดยให้ข้อคิดเห็นใหม่ ๆ กระตุ้นให้กลุ่มมองปัญหาในแง่มุมใหม่ เสนอแนะวิธีขจัดปัญหาของกลุ่ม
2. คอยกระตุ้น สนับสนุน ให้กำลังใจและรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิก
3. สร้างบรรยากาศของกลุ่มให้อยู่ในสภาพที่พอเหมาะ ไม่เข้มงวดหรือเครียด มากเกินไป แก้ข้อขัดแย้งภายในกลุ่ม ลดความตึงเครียดและการกระทบกระทั่งภายในกลุ่ม
4. ตรวจสอบความคิดเห็นต่าง ๆ ของเพื่อนในกลุ่ม
5. ประสานความคิดเห็นต่าง ๆ เข้าด้วยกัน หาทางทำให้เกิดการสร้างมโนภาพ ทางความคิดเพิ่มขึ้น
6. ปลุกพลังกลุ่มโดยการเสนอแนะความคิดและวิธีการใหม่ เพื่อผลักดันให้กลุ่ม ได้ก้าวหน้าต่อไป

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดกระบวนการกลุ่ม มาจัดเป็นโปรแกรมโดยการ อภิปรายกลุ่ม ให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 10 คน ร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องของตน ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกาย เสนอแนะการหาทางออกเพื่อนำไปสู่การออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยให้สมาชิกกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม เล่าเรื่องการออกกำลังกายของสมาชิกในกลุ่ม กลุ่มอื่นฟังซักถามและอภิปราย นอกเหนือจาก นั้น ยังมีการใช้คำพูดชักจูง, กระตุ้นเตือนกลุ่มตัวอย่างจากผู้วิจัยโดยการส่ง E-mail ไปให้นักเรียน กลุ่มตัวอย่างเพื่อชักจูงและชวนไปออกกำลังกาย

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับทฤษฎีความสามารถตนเองกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้ มีผู้ศึกษาและทำวิจัยทั้งในเชิงสำรวจและการวิจัยกึ่งทดลองดังนี้

วลีรัตน์ แตรตุลาการ (2541: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริม สุขภาพโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม เป็นการ วิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ โดยประยุกต์ ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กลุ่มตัวอย่างเป็น

พยาบาลศาสตร์ปีที่ 1 ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย กลุ่มทดลอง 40 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 40 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจากที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถามตอบด้วยตนเอง และแบบบันทึกการตรวจสมรรถภาพทางกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยร้อยละ Paired Sampies t-test และใช้ Person Product Moment Correlation Coefficient

ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มการทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ชีพจรขณะพัก ความดันโลหิตดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ส่วนดัชนีมวลกายภายหลังการทดลอง ไม่พบความแตกต่าง นอกจากนี้ยังพบว่าการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ )

ยศพล เหลืองโสมนภา (2542) วิจัยเรื่อง ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความคาดหวังความรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี ชั้นปีที่ 2-4 ปีการศึกษา 2541 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามโดยให้ตอบด้วยตัวเอง

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ความคาดหวังในความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายระดับปานกลางและความคาดหวังในผลลัพธ์จากการออกกำลังกายระดับสูง ในด้านความสัมพันธ์พบว่าความคาดหวังในความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < .001$  และความคาดหวังในผลลัพธ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < .001$  เช่นกัน เมื่อหาอำนาจในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่าความคาดหวังในความสามารถของตนเองเป็นเพียงตัวแปรเดียวที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้โดยสามารถทำนายได้ร้อยละ 26.7 ดังนั้นหากต้องการให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้น สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมากขึ้นด้วย

นฤมล ชีระรังสีกุล (2551) วิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายต่อการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายในวัยรุ่นหญิง โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบกลุ่มทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริมการออกกำลังกายต่อการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของหญิงวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 อายุระหว่าง 11-14 ปี จากโรงเรียนรัฐบาล 2 แห่งในจังหวัดชลบุรี กลุ่มทดลองได้รับการสุ่มอย่างง่ายจากหนึ่งโรงเรียน ที่เหลือเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 81 ราย เป็นหญิงวัยรุ่นกลุ่มทดลอง จำนวน 43 ราย และกลุ่มควบคุม จำนวน 38 ราย ทั้งสองกลุ่มได้รับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรงและออกกำลังกาย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ซึ่งใช้กรอบแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ และทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของแบนคูรา ซึ่งประกอบด้วย การให้ความรู้ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองและจากตัวแบบ การสนับสนุนจากเพื่อน ความสนุกสนาน แรงจูงใจ และการฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิก ตลอดจนการวางแผนเป้าหมายและการบันทึกกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ เป็นเวลาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง นาน 8 สัปดาห์ และติดตามสัปดาห์ที่ 12 การเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย และแบบวัดการเคลื่อนไหวร่างกาย ตลอดจนการทดลองสมรรถภาพทางกายคือ ลูกนั่ง 30 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้าและวิ่งหรือเดิน 800 เมตร จำนวน 3 ครั้ง คือ ก่อนได้รับโปรแกรม สัปดาห์ที่ 8 และ 12 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำและความแปรปรวนร่วมแบบวัดซ้ำ

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและกิจกรรมการเล่นที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 8 แม้ว่า 3 กิจกรรมย่อยของการออกกำลังกายในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมแต่ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน พฤติกรรมเหล่านี้ไม่สามารถคงอยู่เมื่อติดตามในสัปดาห์ที่ 12 นอกจากนี้สมรรถภาพทางกายของหญิงวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันทั้งสัปดาห์ที่ 8 และ 12

ผลการศึกษาเสนอแนะถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายในหญิงวัยรุ่น มีผลต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายและการออกกำลังกายของหญิงวัยรุ่น ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมนี้อย่างจริงจังเพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายของหญิงวัยรุ่นในโรงเรียนต่อไปเพราะทำให้หญิงวัยรุ่นสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย นอกจากนี้ควรพัฒนาโปรแกรมเพื่อติดตามระดับการรับรู้

ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายให้ดำรงอยู่ต่อไป รวมทั้งการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

รุจา มาตุกุล (2547) วิจัยเรื่อง การประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง ร่วมกับกระบวนการกลุ่มในการดูแลน้ำหนักของวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน วัตถุประสงค์ในการวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่มในการดูแลน้ำหนักของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์และโรคอ้วนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อายุระหว่าง 12-13 ปี จากโรงเรียน 2 แห่ง แบ่งเป็นโรงเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มตัวอย่างถูกคัดเลือกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 32 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 36 คน รวมระยะเวลาในการศึกษา 8 สัปดาห์ และติดตามผลอีก 4 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แล้วนำมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้ ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, Independent-Sample t-test, ANOVA และ Paired t-test ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้ถูกต้องเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง, ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติ และการปฏิบัติตนในการดูแลน้ำหนักของกลุ่มทดลองหลังการทดลองถูกต้องเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง แต่ไม่พบความแตกต่างในทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนน้ำหนักเทียบตามเกณฑ์ส่วนสูงพบว่า หลังการทดลองมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงลดลงกว่าก่อนการทดลองและลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

สุวิมล จันทร์มณี (2549) วิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของมารดาวัยรุ่นในระยะหลังคลอด การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของมารดาวัยรุ่นในระยะหลังคลอด โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (1996) และแนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของ Bandura (1997) เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย มารดาวัยรุ่นที่มารับบริการคลอดบุตรที่โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี จำนวน 60 ราย กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำและสอนตามปกติจากพยาบาลประจำการ ขณะที่กลุ่มทดลองจะได้รับการพยาบาลตามปกติร่วมกับการได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนทั้ง 4 แหล่ง คือ การใช้คำพูดชักจูง การเรียนรู้ผ่านตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น การมีประสบการณ์หรือการกระทำที่ประสบผลสำเร็จด้วยตนเอง และการกระตุ้นทางร่างกายและ

อารมณ์ โปรแกรมนี้ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มสมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกายพร้อมกับเพิ่มการรับรู้ประโยชน์ให้มากขึ้น ขณะที่ทำให้อุปสรรคที่มีต่อการออกกำลังกายลดน้อยลง

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้ประโยชน์ และพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายซึ่งส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ซึ่งส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยการนำครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วม จะช่วยส่งเสริมให้มารดาวัยรุ่นมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

สุกมา เถาะสุวรรณผล (2550) วิจัยเรื่อง ของโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถของต่อการรับรู้การปฏิบัติตนและน้ำหนักตัวของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างความสามารถของต่อการปฏิบัติตน และน้ำหนักตัวของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ซึ่งมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ตามเกณฑ์ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 60 คน สุ่มเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างความสามารถของตนประกอบด้วย 1) ความสำเร็จในการกระทำ 2) การสังเกตตัวเอง 3) การชักจูงด้วยคำพูด 4) สภาวะทางกายและอารมณ์กลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำตามปกติ เครื่องมือวิจัย คือ แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน แบบสอบถามการรับรู้การปฏิบัติตน ด้านการบริโภค และด้านการออกกำลังกาย และโปรแกรมการสร้างความสามารถของตน

### ผลการวิจัย พบว่า

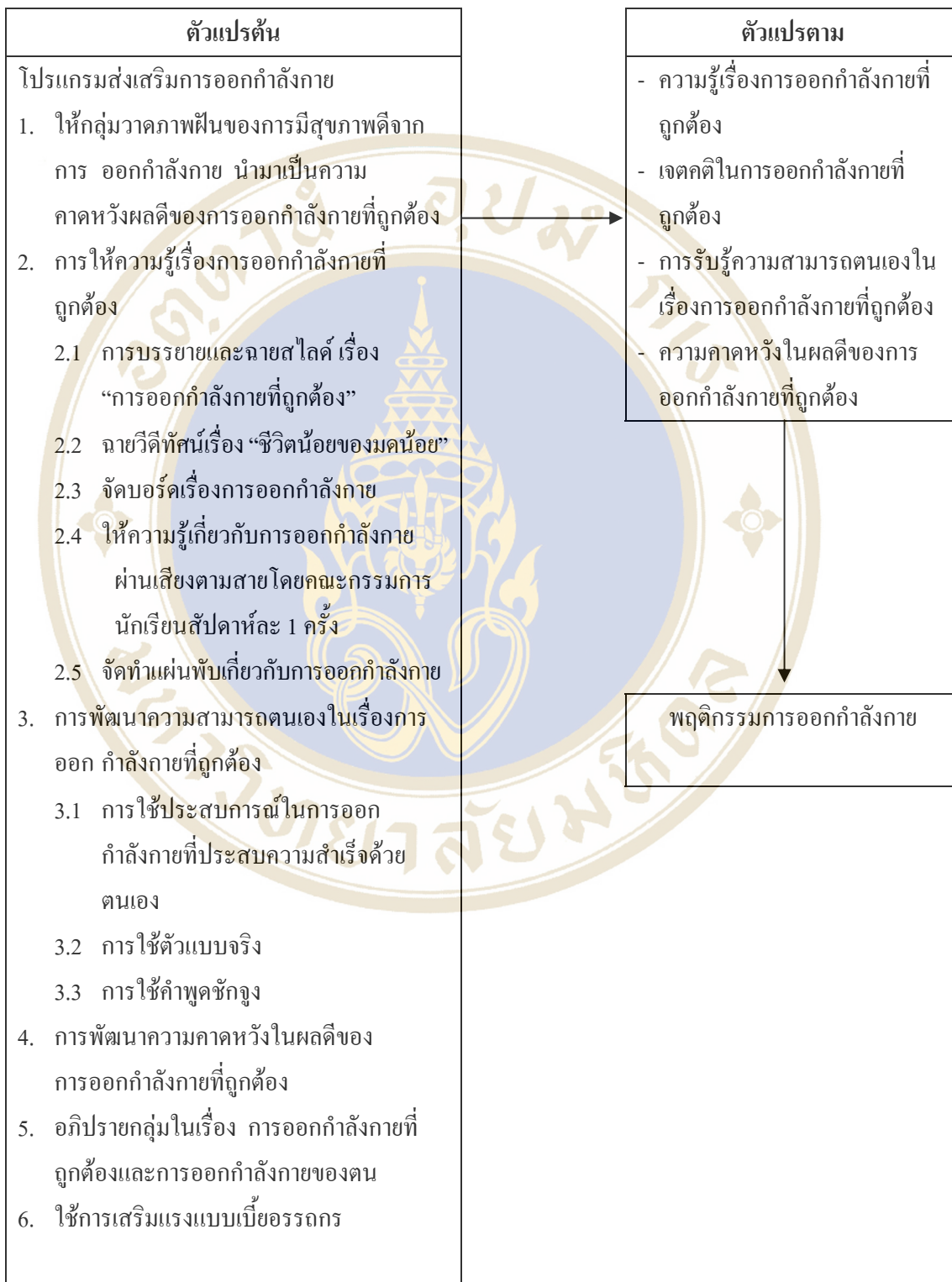
1. ภายหลังจากทดลองทันทีที่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้การปฏิบัติตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ภายหลังจากทดลองทันที และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ภายหลังจากทดลอง 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการทบทวนทฤษฎี งานวิจัย ตำราและวารสารต่าง ๆ ข้างต้น สรุปได้ว่าการเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องการออกกำลังกายนั้นมีผลต่อการพัฒนาความสามารถของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยจัดให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้จากตัวแบบ การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การใช้คำพูดชักจูง รวมทั้งใช้กิจกรรมกระบวนการกลุ่ม ดังปรากฏตามกรอบแนวคิดในการวิจัยดังภาพ



กรอบแนวคิดการวิจัย



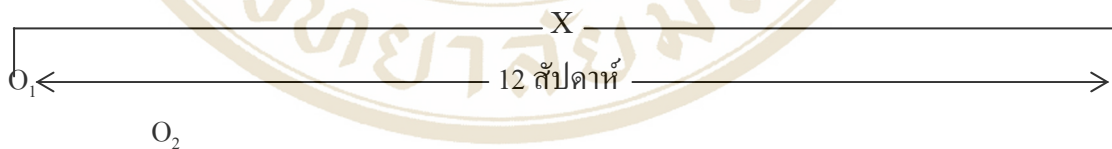
### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบหนึ่ง กลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest one-group design) โดยการนำทฤษฎีและผลการวิจัยที่กล่าวมาแล้วในบทที่ 2 มาเป็นแนวคิดในการวิจัย โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

#### 1. วิธีการวิจัยและรูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรที่ศึกษามีคุณสมบัติที่กำหนด คือ นักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในภาวะเริ่มอ้วนและภาวะอ้วน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ของโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครปฐม ใช้วิธีคัดเลือกตามหลักเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนด ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จำนวนกลุ่มเดียว เก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถาม ดังรูปแบบการวิจัย

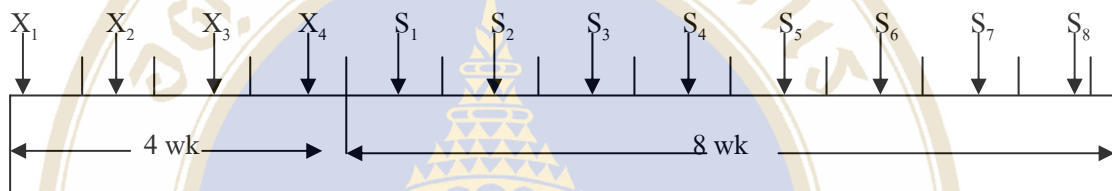


#### แผนภูมิที่ 4 รูปแบบการวิจัย

- $O_1$  หมายถึง การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง
- $X$  หมายถึง การจัดโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกายออกกำลังกาย
- $O_2$  หมายถึง การเก็บข้อมูลภายหลังการทดลอง

การจัดโปรแกรมใช้เวลา 12 สัปดาห์ จัดกิจกรรม 4 ครั้ง ประกอบด้วย การทำแบบสอบถามก่อนการทดลอง การวาดภาพฝันและการฉายวิดิทัศน์เรื่อง “ชีวิตน้อยของคนน้อย” ในสัปดาห์แรก บรรยายโดยใช้สไลด์เรื่อง “ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง” ในสัปดาห์ที่ 2 การเสนอตัวแบบในสัปดาห์ที่ 3 การอภิปรายกลุ่มในสัปดาห์ที่ 4 และการกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัยในสัปดาห์ที่ 5 – 12 ดังแผนภูมิการทดลองต่อไปนี้

แผนภูมิการทดลอง



แผนภูมิที่ 5 แผนภูมิการทดลอง

O<sub>1</sub> หมายถึง การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง เกี่ยวกับ ข้อมูลทั่วไป ความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

X<sub>1</sub> หมายถึง การจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 ฉายวิดิทัศน์เรื่อง “ชีวิตน้อยของคนน้อย” จัดบอร์ดเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จัดทำแผ่นพับเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จัดกลุ่มเป็นกลุ่มละ 10 คน ร่วมกันวาดภาพฝันของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง แล้วให้ส่งตัวแทนมาอภิปรายให้เพื่อนฟัง

X<sub>2</sub> หมายถึง การจัดกิจกรรมครั้งที่ 2 คือ การบรรยายประกอบสไลด์ของผู้วิจัยเรื่อง “การออกกำลังกายที่ถูกต้อง” การสอนการประเมินการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยการจับชีพจรของตนเองในเวลาที่เหมาะสมที่สุด

X<sub>3</sub> หมายถึง การจัดกิจกรรม ครั้งที่ 3 เป็นการนำเสนอตัวแบบจริงจำนวน 4 คน โดยใช้ตัวแบบจริงเป็นนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 2 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 2 คน โดยให้ตัวแบบเล่าประสบการณ์จริงของตนเองในการออกกำลังกาย ว่ามีผลดีต่อร่างกายและการเรียน

X<sub>4</sub> หมายถึง การจัดกิจกรรมครั้งที่ 4 ให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 10 คน ร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของตน ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกาย เสนอแนะการหาทางออกเพื่อนำไปสู่การออกกำลังกายที่ถูกต้อง

S<sub>1</sub>- S<sub>8</sub> หมายถึง การกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัย โดยการโทรศัพท์ จดหมายอิเล็กทรอนิกส์

O<sub>2</sub> หมายถึง การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง เกี่ยวกับ ข้อมูลทั่วไป ความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

## 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูงอยู่ในภาวะอ้วนและเริ่มอ้วน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 114 คน สุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมาจำนวน 50 คน หลังจากนั้นได้ขอความร่วมมือจากนักเรียน ซึ่งมีนักเรียนให้ความร่วมมือ 30 คน ในจำนวนนี้ กลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัวที่ไม่ร้ายแรง 3 คน โดยเป็นโรคภูมิแพ้ 1 คน โรคพาหะธาลัสซีเมีย 1 คน โรคไทรอยด์ผิดปกติ 1 คน กำหนดให้ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองและอาจารย์ที่ปรึกษา

## 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ชุด คือ เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง มีดังนี้

### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 7 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ประกอบด้วย ชื่อ-ชื่อสกุล อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ข้อคำถามเป็นลักษณะเลือกตอบและเติมข้อความ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีลักษณะเป็นคำถามแบบปรนัยชนิดเลือกตอบจาก 4 ตัวเลือก จากข้อคำถามทั้งหมด 23 ข้อ มีคะแนนอยู่ระหว่าง 0-23

คะแนน ตอบถูก = 1 ตอบผิด = 0 ซึ่งผู้วิจัยได้ประยุกต์การวิเคราะห์ ระดับคะแนนตามเกณฑ์ของ เสรี ลาซโรจน์ (2537 : 65 – 68) โดยแบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้

ระดับต่ำ (น้อยกว่าร้อยละ 60) คะแนนอยู่ในช่วง 0-3 คะแนน  
ระดับปานกลาง (อยู่ระหว่างร้อยละ 60-79) คะแนนอยู่ในช่วง 14-18 คะแนน  
ระดับสูง (ร้อยละ 80 และมากกว่า) คะแนนอยู่ในช่วง 19-23 คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Summated rating scale) ของ Likert 5 ระดับ จำนวน 19 ข้อ ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 19 - 95 มีคำถามเชิงบวก 11 ข้อ คำถามเชิงลบ 8 ข้อ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนโดยแบ่งเป็น 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความเจตคติในทางบวก ( Positive Statement )			ข้อความเจตคติในด้านลบ ( Negative Statement )		
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	คะแนน	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	คะแนน
เห็นด้วย	4	คะแนน	เห็นด้วย	2	คะแนน
ไม่แน่ใจ	3	คะแนน	ไม่แน่ใจ	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2	คะแนน	ไม่เห็นด้วย	4	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	คะแนน	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	คะแนน

โดยแบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับดังนี้

ระดับต่ำ (น้อยกว่าร้อยละ 60) คะแนนอยู่ในช่วง 19-56 คะแนน  
ระดับปานกลาง (อยู่ระหว่างร้อยละ 60-79) คะแนนอยู่ในช่วง 57-75 คะแนน  
ระดับสูง (ร้อยละ 80 และมากกว่า) คะแนนอยู่ในช่วง 76-95 คะแนน

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ประกอบด้วยข้อความมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Summated rating scale) มีจำนวน 12 ข้อ ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 12 – 60 กำหนดให้ผู้เลือกตอบได้ 5 ตัวเลือก คือ มั่นใจมากที่สุด มั่นใจ ไม่แน่ ไม่มั่นใจ ไม่มั่นใจเลย มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความการรับรู้ความสามารถตนเองทางบวก			ข้อความการรับรู้ความสามารถตนเองทางลบ		
มั่นใจมากที่สุด	5	คะแนน	มั่นใจมากที่สุด	5	คะแนน
มั่นใจ	4	คะแนน	มั่นใจ	4	คะแนน
ไม่แน่ใจ	3	คะแนน	ไม่แน่ใจ	3	คะแนน
ไม่มั่นใจ	2	คะแนน	ไม่มั่นใจ	2	คะแนน
ไม่มั่นใจเลย	1	คะแนน	ไม่มั่นใจเลย	1	คะแนน

โดยแบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับดังนี้

ระดับต่ำ	(น้อยกว่าร้อยละ 60)	คะแนนอยู่ในช่วง 12-35	คะแนน
ระดับปานกลาง	(อยู่ระหว่างร้อยละ 60-79)	คะแนนอยู่ในช่วง 36-47	คะแนน
ระดับสูง	(ร้อยละ 80 และมากกว่า)	คะแนนอยู่ในช่วง 48-60	คะแนน

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย สร้างข้อคำถามแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 20 ข้อ ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 20 – 100 มีคำถามเชิงบวก 14 ข้อคำถามเชิงลบ 6 ข้อ กำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ 5 ตัวเลือก มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความการคาดหวังในผลดีในทางบวก ( Positive Statement )			ข้อความการคาดหวังในผลดีในทางลบ ( Negative Statement )		
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	คะแนน	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	คะแนน
เห็นด้วย	4	คะแนน	เห็นด้วย	2	คะแนน
ไม่แน่ใจ	3	คะแนน	ไม่แน่ใจ	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2	คะแนน	ไม่เห็นด้วย	4	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	คะแนน	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	คะแนน

โดยแบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับดังนี้

ระดับต่ำ	(น้อยกว่าร้อยละ 60)	คะแนนอยู่ในช่วง 20-59	คะแนน
ระดับปานกลาง	(อยู่ระหว่างร้อยละ 60-79)	คะแนนอยู่ในช่วง 60-79	คะแนน
ระดับสูง	(ร้อยละ 80 และมากกว่า)	คะแนนอยู่ในช่วง 80-100	คะแนน

ส่วนที่ 6 หมวดพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายมีจำนวน 7 ข้อ ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 7 – 28 คะแนน ในการวิเคราะห์แบ่งระดับพฤติกรรมออกกำลังกายเป็น 4 ระดับ ดังนี้

3 ครั้ง/สัปดาห์	4 คะแนน
2 ครั้ง/สัปดาห์	3 คะแนน
1 ครั้ง/สัปดาห์	2 คะแนน
ไม่เลย	1 คะแนน

โดยแบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับดังนี้โดยแบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับดังนี้

ระดับต่ำ (น้อยกว่าร้อยละ 60)	คะแนนอยู่ในช่วง 7-15 คะแนน
ระดับปานกลาง (อยู่ระหว่างร้อยละ 60-79)	คะแนนอยู่ในช่วง 16-21 คะแนน
ระดับสูง (ร้อยละ 80 และมากกว่า)	คะแนนอยู่ในช่วง 22-28 คะแนน

ส่วนที่ 7 แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย
  - 2.1 สไลด์ “การออกกำลังกายที่ถูกต้อง”
  - 2.2 วิดีทัศน์ เรื่อง “ชีวิตน้อยของมดน้อย”
  - 2.3 บอร์ดเรื่อง “การออกกำลังกายที่ถูกต้อง”
  - 2.4 แผ่นพับเรื่อง “การออกกำลังกายที่ถูกต้อง”
  - 2.5 แผนการสอน

4. วิธีดำเนินการทดลอง แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

4.1 ขั้นก่อนทดลอง

4.1.1 ผู้วิจัยขอรับผลการตรวจสุขภาพ จากการตรวจสุขภาพประจำปีจากโรงพยาบาลที่ได้รับการเลือกเข้ามาตรวจสุขภาพประจำปี เมื่อวันที่ 16 – 17 พฤษภาคม 2551 ซึ่งประกอบด้วย การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต วัดชีพจร การหายใจ และซักประวัติการเจ็บป่วยในอดีต รวมทั้งโรคประจำตัวร้ายแรง เพื่อประเมินว่าสามารถออกกำลังกายได้หรือไม่

4.1.2 ผู้วิจัยร่วมกับทางโรงเรียน ได้จัดทำใบขออนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมจากผู้ปกครองและอาจารย์ที่ปรึกษาประจำห้องเพื่อขอความร่วมมือและอนุญาตให้นักเรียนที่อยู่ในปกครองเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย

4.1.3 ผู้วิจัยรับสมัครนักเรียนที่สนใจในการร่วมทำวิจัย

4.1.4 ขอจริยธรรมจากมหาวิทยาลัยมหิดลและผ่านการอนุมัติต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ MUPH2008 - 151

4.1.5 นำเอกสารขอความยินยอมให้นักเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จากผู้ปกครอง และอาจารย์ที่ปรึกษา

#### 4.2 ขั้นตอนทดลอง

ผู้วิจัยให้รายละเอียดและรูปแบบของการทดลอง ตลอดจนกิจกรรมต่างๆ เช่น การให้ความรู้ การเข้ากลุ่ม การจัดโปรแกรมดังมีรายละเอียดต่อไปนี้ (ดูรายละเอียดแผนการสอนในภาคผนวก)

##### สัปดาห์ที่ 1 จัดกิจกรรมสุขศึกษา ดังนี้

สถานที่ ห้องเรียนศูนย์กีฬา โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ใช้เวลา 40 นาที

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย พร้อมทั้งเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองด้วยแบบสอบถาม

2. ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างบันทึกน้ำหนักส่วนสูงของตนเองลงในกราฟประเมินเกณฑ์การเจริญเติบโตของกระทรวงสาธารณสุขปี พ.ศ. 2542

3. ฉายวีดิทัศน์เรื่อง “ชีวิตน้อยของมดน้อย”

4. ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่ม เป็นกลุ่มละ 10 คน วาดภาพฝันของการออกกำลังกาย

5. ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างนำเสนอภาพฝันแล้วร่วมกันอภิปราย

6. รวบรวมรายชื่อนักเรียนที่เป็นเพื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายแล้วนัดพบเพื่อให้เป็นแรงจูงใจชวนเพื่อนซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างไปออกกำลังกาย

7. สร้างแรงจูงใจโดยการใช้เบียร์รณกร โดยจัดทำการ์ดให้สะสมแล้วนำมาแลกของรางวัล โดยออกกำลังกายที่ถูกต้อง 3 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ให้การ์ดสีแดง 1 ใบเมื่อสะสมได้ครบ 10 ใบ นำการ์ดมาแลกหนังสือ / ตุ๊กตา

#### สัปดาห์ที่ 2 จัดกิจกรรมสุขศึกษา ดังนี้

สถานที่ ห้องเรียนศูนย์กีฬา โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ใช้เวลา 30 นาที

1. การบรรยายประกอบสไลด์ของผู้วิจัยเรื่อง “การออกกำลังกายที่ถูกต้อง”
2. ตอนการประเมินการออกกำลังกายที่ถูกต้องโดยการจับชีพจรของตนเองในเวลาที่เหนื่อยมากที่สุด
3. ผู้วิจัยจัดบอร์ดเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. ผู้วิจัยจัดทำและแจกแผ่นพับเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

#### สัปดาห์ที่ 3 จัดกิจกรรมสุขศึกษา ดังนี้

สถานที่ ห้องเรียนศูนย์กีฬา โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ใช้เวลา 40 นาที

1. นำเสนอตัวแบบจริงจำนวน 4 คน โดยใช้ตัวแบบจริงเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 2 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 2 คน โดยให้ตัวแบบเล่าประสบการณ์จริงของตนเองในการออกกำลังกาย ว่ามีผลดีต่อร่างกายและการเรียน
2. ให้สมาชิกกลุ่มตัวอย่างซักถามและอภิปราย

#### สัปดาห์ที่ 4 จัดกิจกรรมสุขศึกษา ดังนี้

สถานที่ ห้องเรียนศูนย์กีฬา โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ใช้เวลา 40 นาที

1. ให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 10 คน ร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องของตน ตลอดจนปัญหาและอุปสรรค ในการออกกำลังกาย เสนอแนะการหาทางออกเพื่อนำไปสู่การออกกำลังกายที่ถูกต้อง
2. ให้ตัวแทนซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม เล่าเรื่องการออกกำลังกายของสมาชิกในกลุ่มให้กลุ่มอื่นฟังซักถามและอภิปราย

#### สัปดาห์ที่ 5 - สัปดาห์ที่ 12 จัดกิจกรรมสุขศึกษา ดังนี้

1. กระตุ้นเตือนกลุ่มตัวอย่างจากผู้วิจัย โดยการส่ง E – mail ไปให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชักจูงและชวนไปออกกำลังกาย และขอความร่วมมือจากนักเรียนที่เป็นเพื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ชอบออกกำลังกายให้ชักชวน ให้ปฏิบัติ

2. จัดทำเสียงตามสายเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

3. สังเกตพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

สัปดาห์ที่ 12 เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามหลังการทดลอง

#### 4.3 ขั้นหลังการทดลอง

วิเคราะห์, ประมวลและอภิปรายผลการทดลอง

### 5. การสร้างเครื่องมือและการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถาม มีขั้นตอนการสร้างดังต่อไปนี้

1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีจากตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลมารวบรวมวิเคราะห์ และสร้างเครื่องมือให้ครอบคลุมเนื้อหา วัตถุประสงค์ถูกต้องตามหลักเกณฑ์และสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีที่จะนำมาใช้ในการวิจัย

2. กำหนดขอบเขต เนื้อหา และรูปแบบของแบบสอบถาม

3. สร้างข้อคำถามและกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน

4. นำเครื่องมือที่สร้างไปให้อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำเครื่องมือไปทดลองใช้

5. ทำการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ (try out) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ซึ่งผลการทดสอบเครื่องมือมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- หมาวัดความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.9541

- หมาวัดเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.8178

- หมวดการรับรู้ความสามารถตนเองที่ถูกต้อง ได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.9414
- หมวดความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.9442
- หมวดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.8805

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความแตกต่างทางสถิติ ใช้ค่าความเชื่อมั่น ตั้งแต่ระดับร้อยละ 95 ขึ้นไป ซึ่งมีรายละเอียดในการวิเคราะห์ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ใช้การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังการทดลองดังนี้
  - 2.1 คะแนนเฉลี่ยความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
  - 2.2 คะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
  - 2.3 คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
  - 2.4 คะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
  - 2.5 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

โดยการใช้ t-test

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยกึ่งทดลองโดยการจัดโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เป็นการศึกษาแบบกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมทดลองตามโปรแกรม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมนวมทั้งสิ้น 30 คน หลังเสร็จสิ้นโปรแกรมทำการวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยแบ่งเป็น 2 ส่วนย่อย ดังนี้

2.1 ระดับความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและ พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

เพศ จากการศึกษพบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายจำนวน 18 คน ร้อยละ 60

ระดับการศึกษา จากการศึกษพบว่ากลุ่มตัวอย่างกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 18 คน ร้อยละ 60

อายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอายุ 17 ปี จำนวน 15 คน ร้อยละ 50 รองลงมาคืออายุ 16 ปี จำนวน 13 คน ร้อยละ 43.3

โรคประจำตัว พบว่า ไม่มีโรคประจำตัว 27 คน ร้อยละ 90 ไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรง ซึ่งในจำนวนนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัว 3 คน ร้อยละ 10 โดยเป็นโรคภูมิแพ้ 1 คน โรคพาหะธาลัสซีเมีย 1 คน โรคไทรอยด์ผิดปกติ 1 คน

สุขภาพโดยรวม นักเรียนจำนวน 26 คน ร้อยละ 86.6 ระบุว่าตนมีสุขภาพดี นักเรียนจำนวน 4 คน ร้อยละ 13.4 ระบุว่าตนมีสุขภาพไม่ดี โดยเป็นโรคอ้วนทั้ง 4 คน

จำนวนเพื่อนสนิท พบว่า มีเพื่อนสนิท 27 คน ร้อยละ 90 และ เพื่อนสนิทที่ออกกำลังกาย 25 คน ร้อยละ 83.3

การทำกิจกรรมเมื่อมีเวลาว่างของนักเรียน จากการศึกษพบว่า เมื่อนักเรียนมีเวลาว่างก็จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้ อ่านหนังสือจำนวน 22 คน ร้อยละ 73.3 ออกกำลังกายจำนวน 16 คน ร้อยละ 53.3 (รายละเอียดดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคุณลักษณะ

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มตัวอย่าง(n=30)	
	จำนวน	ร้อยละ
1.เพศ		
ชาย	18	60.0
หญิง	12	40.0
2.ระดับชั้น		
ม.4	18	60.0
ม.5	12	40.0
3.อายุ		
15	2	6.7
16	13	43.3
17	15	50.0
4.โรคประจำตัว		
มี	3	10.0
ไม่มี	27	90.0
5.สุขภาพโดยรวม		
ดี	26	86.7
ไม่ดี	4	13.3
6.จำนวนเพื่อนสนิท		
มี	27	90
ไม่มี	3	10
7.เพื่อนสนิทที่ออกกำลังกาย		
ออกกำลังกาย	25	83.3
ไม่ออกกำลังกาย	5	16.7
ประเภทของกิจกรรมเมื่อมีเวลาว่าง		
ฟังเพลง	12	40.0
ดูโทรทัศน์	7	23.3
อ่านหนังสือ	22	73.3
ออกกำลังกาย	16	53.3
อื่น ๆ	6	20.0

\*ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ในกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยแบ่งเป็น 2 ส่วนย่อย ดังนี้

2.1 ระดับความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบรายละเอียดดังนี้

#### ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

พบว่าก่อนทำการทดลอง ส่วนใหญ่มีความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 20 คน ร้อยละ 66.7 รองลงมาพบว่ามีความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 10 คน ร้อยละ 33.3 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.40 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.67 โดยมีคะแนนสูงสุด 17 คะแนน และคะแนนต่ำสุด 2 คะแนน หลังเข้าร่วม โปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับต่ำจำนวน 20 คน ร้อยละ 66.0 ระดับปานกลางจำนวน 10 คน ร้อยละ 33.3 ได้คะแนนเฉลี่ยเป็น 11.40 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.86 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 16 คะแนน และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 5 คะแนน (รายละเอียดดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้ในการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลอง

ระดับความรู้ในการออกกำลังกาย	ก่อนการทดลอง(n=30)		หลังการทดลอง(n=30)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูง (19-23 คะแนน)	-	-	-	-
ปานกลาง (14-18 คะแนน)	10	33.3	10	33.3
ต่ำ (0-13 คะแนน)	20	66.7	20	66.7
คะแนนต่ำสุด-คะแนนสูงสุด	2-17		5-16	
คะแนนเฉลี่ย	11.4		11.4	
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	3.67		2.86	

### เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องในระดับสูง จำนวน 15 คน ร้อยละ 50.0 ระดับปานกลางจำนวน 14 คน ร้อยละ 46.7 และระดับต่ำจำนวน 1 คน ร้อยละ 3.3 ได้คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 72.7 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.85 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 92 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 33 คะแนน หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องในระดับสูง จำนวน 10 คน ร้อยละ 33.3 และระดับปานกลางจำนวน 20 คน ร้อยละ 66.7 ได้คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 77.77 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.00 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 87 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 66 คะแนน (รายละเอียดดังตารางที่ 3)

**ตารางที่ 3** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ก่อนและหลังการทดลอง

ระดับเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	ก่อนการทดลอง(n=30)		หลังการทดลอง(n=30)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูง (76-95 คะแนน)	15	50.0	10	33.3
ปานกลาง(57-75 คะแนน)	14	46.7	20	66.7
ต่ำ(19-56 คะแนน)	1	3.3	-	-
คะแนนต่ำสุด-คะแนนสูงสุด	33-92		60-87	
คะแนนเฉลี่ย	72.7		77.77	
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	10.85		7.00	

### การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ในระดับสูงจำนวน 15 คน ร้อยละ 50 ระดับปานกลางจำนวน 15 คน ร้อยละ 50 และมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 47.63 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.73 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 60 คะแนน และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 37 คะแนน หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้

ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้องในระดับสูงจำนวน 24 คน ร้อยละ 80.00 และในระดับปานกลาง จำนวน 6 คน ร้อยละ 20 และมีคะแนนเฉลี่ย 52.60 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.36 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 60 คะแนน และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 42 คะแนน (รายละเอียดดังตารางที่ 4)

**ตารางที่ 4** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้องก่อนและหลังการทดลอง

ระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	ก่อนการทดลอง(n=30)		หลังการทดลอง(n=30)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูง(48-60 คะแนน)	15	50.00	24	80.00
ปานกลาง(36-47 คะแนน)	15	50.00	6	20.00
ต่ำ(12-35 คะแนน)	-	-	-	-
คะแนนต่ำสุด-คะแนนสูงสุด	37-60		42-60	
คะแนนเฉลี่ย	47.63		52.6	
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	6.73		5.36	

#### ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

พบว่าก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ในระดับปานกลางจำนวน 25 คน ร้อยละ 83.30 ระดับสูงจำนวน 4 คน ร้อยละ 13.3 และระดับต่ำจำนวน 1 คน ร้อยละ 3.30 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 72.63 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.37 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 82 คะแนน และคะแนนมีต่ำสุดเท่ากับ 57 คะแนน หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้องในระดับปานกลางจำนวน 26 คน ร้อยละ 86.7 ระดับสูงจำนวน 4 คน ร้อยละ 13.30 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 74.33 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.61 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 81 คะแนน และมีคะแนนต่ำสุด 66 คะแนน (รายละเอียดดังตารางที่ 5)

**ตารางที่ 5** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลอง

ระดับความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	ก่อนการทดลอง(n=30)		หลังการทดลอง(n=30)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูง(80-100 คะแนน)	4	13.3	4	13.3
ปานกลาง(60-79 คะแนน)	25	83.3	26	86.7
ต่ำ(20-59 คะแนน)	1	3.33	-	-
คะแนนต่ำสุด-คะแนนสูงสุด		57-82		66-81
คะแนนเฉลี่ย		72.63		74.33
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน		5.37		3.61

#### พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 18 คน ร้อยละ 60.0 ระดับปานกลางจำนวน 9 คน ร้อยละ 30.0 ระดับสูงจำนวน 3 คน ร้อยละ 10.0 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.21 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 28 คะแนน และมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 11 คะแนน หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำจำนวน 4 คน ร้อยละ 13.30 ระดับปานกลางจำนวน 22 คน ร้อยละ 73.30 ระดับสูงจำนวน 4 คน ร้อยละ 13.30 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.93 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.27 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 28 คะแนน และมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 14 คะแนน (รายละเอียดดังตารางที่ 6)

**ตารางที่ 6** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย ก่อน และหลังการทดลอง

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	ก่อนการทดลอง(n=30)		หลังการทดลอง(n=30)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูง(22-28 คะแนน)	3	10.0	4	13.30
ปานกลาง(16-21 คะแนน)	9	30.0	22	73.30
ต่ำ(7-15 คะแนน)	18	60.0	4	13.30
คะแนนต่ำสุด-คะแนนสูงสุด	11-28		14-28	
คะแนนเฉลี่ย	18.00		21.93	
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	4.21		3.28	

**2.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง**

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง 11.40 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.67 หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย 11.30 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.86 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้ที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย พบว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ที่ถูกต้องในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .879$ ) (ดังตารางที่ 7)

### ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการออกกำลังกาย

ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง 72.70 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.85 หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยเจตคติที่มีต่อการออกกำลังกาย 77.77 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.00 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง พบว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) (ดังตารางที่ 8)

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง 47.63 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.73 หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง 52.60 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.36 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง พบว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้องสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) (ดังตารางที่ 9)

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย 72.63 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.37 หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย 74.33 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.61 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย พบว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .090$ ) (ดังตารางที่ 10)

## ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย 18.00 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.21 หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรม การออกกำลังกาย 21.93 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.29 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรม การออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) (ดังตารางที่ 11)

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

	คะแนน	ค่าเบี่ยงเบน	t-test	df	p-value
	เฉลี่ย	มาตรฐาน			
ก่อนการทดลอง	11.40	3.67	0.154	29	0.87
หลังการทดลอง	11.30	2.86			

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

	คะแนน	ค่าเบี่ยงเบน	t-test	df	p-value
	เฉลี่ย	มาตรฐาน			
ก่อนการทดลอง	72.70	10.85	0.028	29	< 0.001
หลังการทดลอง	77.77	7.00			

**ตารางที่ 9** เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้องของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	คะแนนเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t-test	df	p-value
ก่อนการทดลอง	47.63	6.73	-5.56	29	<0.001
หลังการทดลอง	52.60	5.36			

**ตารางที่ 10** เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้องของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย	คะแนนเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t-test	df	p-value
ก่อนการทดลอง	72.63	5.37	-1.75	29	0.090
หลังการทดลอง	74.33	3.61			

**ตารางที่ 11** เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	คะแนนเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t-test	df	p-value
ก่อนการทดลอง	18.00	4.21	-6.293	29	<0.001
หลังการทดลอง	21.93	3.29			

## บทที่ 5

### อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ผู้วิจัยได้อภิปรายตามวัตถุประสงค์และสมมติฐาน ดังนี้

#### สมมติฐานข้อที่ 1

โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองสามารถเพิ่มความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้

จากผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .879$ ) ซึ่งปฏิเสธสมมติฐาน กล่าวคือ ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ก่อนและหลังการทดลองแทบไม่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจมาจาก 2 กรณีคือ กรณีที่ 1 วิธีการให้ความรู้ ถึงแม้ว่าผู้วิจัยจะใช้วิธีการที่หลากหลาย เช่น แจกแผ่นพับ จัดบอร์ด ฉายสไลด์ วิดีโอวีดีทัศน์ แต่รูปแบบส่วนใหญ่เน้นที่ผู้วิจัยเป็นผู้จัดทำและเป็นหลัก เช่น การจัดบอร์ด กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมน้อย ซึ่งการที่กลุ่มตัวอย่างไม่ใช่ผู้เรียนที่กระตือรือร้น (active learner) ในด้านการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา จึงทำให้ขาดการเรียนรู้ อย่างมีความหมาย ขาดการเสาะแสวงหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง กรณีที่ 2 เนื้อหาที่สอนนั้นค่อนข้างเฉพาะเจาะจง ลึกซึ้ง เป็นความรู้ในเรื่องออกกำลังกายตามขั้นตอนของเวชศาสตร์การกีฬา กล่าวคือ เป็นการออกกำลังกายให้นักพอเพื่อให้อัตราชีพจรสูงถึง (170 – อายุ) ครั้งต่อนาที นาน 15–20 นาที และออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จึงทำให้การให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องไม่มีความน่าสนใจเท่าที่ควร ซึ่งต่างจากผลการวิจัยของรุจามาตุกุล (2547) วิจัยเรื่องการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในการดูแลน้ำหนักของวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน วัตถุประสงค์ในการวิจัยที่ทดลองครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่มในการดูแลน้ำหนักของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้

ถูกต้องเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง, ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติ และการปฏิบัติตนในการดูแลน้ำหนักของกลุ่มทดลองหลังการทดลองถูกต้องเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง แต่ไม่พบความแตกต่างในทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนน้ำหนักเทียบตามเกณฑ์ส่วนสูงพบว่า หลังการทดลองมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงลดลงกว่าก่อนการทดลองและลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

## สมมติฐานข้อที่ 2

โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองสามารถเพิ่มเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้

ผลจากการวิจัย พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสามารถเพิ่มเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้ เป็นผลจากกิจกรรมที่จัดไว้ในโปรแกรมคือ การเสนอตัวแบบ สามารถเพิ่มเจตคติได้ ซึ่งเบนคูรา(อ้างในเฉลิมพล ดันสกุล 2536:22) ได้ให้ข้อสรุปเกี่ยวกับอิทธิพลของตัวแบบที่มีต่อผู้สังเกตในด้านเจตคติ คือ สอนความคิดสร้างสรรค์ ช่วยสนับสนุนการพัฒนาเชิงสร้างสรรค์ เพราะเมื่อกลุ่มตัวอย่างเห็นและได้รับข้อมูลจากตัวแบบจริงที่ผู้วิจัยนำมาเสนอ ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาเป็นความคิดหรือเป็นพฤติกรรมใหม่ของตนเอง นอกเหนือจากนี้แล้ว การจัดกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น มีผลทำให้เกิดการพัฒนาด้านเจตคติ (สิริวรรณ ศรีพหล และพันทิพา อุทัยสุข 2529:91-92 อ้างใน เขียวลักษณ์ ตรีธัญญาทรัพย์ 2538:34) กล่าวคือ ในการอภิปรายกลุ่มนั้น สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสแสดงความคิดเห็น ได้เล่าประสบการณ์ในเรื่องการออกกำลังกายของตน ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกาย และได้ฟังประสบการณ์ในการออกกำลังกาย ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งอาจคล้ายหรือแตกต่างจากสิ่งที่ตนได้กระทำ ซึ่งวิธีนี้สามารถพัฒนาเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้

### สมมติฐานข้อที่ 3

โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองสามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้

จากผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้องสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐาน อธิบายได้ว่า การที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ตามแนวคิดของแบนดูรา ในงานวิจัยนี้มีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) ซึ่งแบนดูรา เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรงของบุคคล โดยผู้วิจัยได้จัดอภิปรายกลุ่มในสัปดาห์ที่ 4 ของการทดลอง การอภิปรายกลุ่มเป็นสิ่งที่นักเรียนวัยรุ่นต้องการแสดงออก สมาชิกในกลุ่มได้อภิปราย เล่าถึงประสบการณ์ในการออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกาย ชีพจรสูงสุดของตนเองในการออกกำลังกาย ประโยชน์ที่ตนเองได้รับ ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของตนเอง หลังจากนั้นได้ให้แต่ละกลุ่มมานำเสนอเรื่องการออกกำลังกายของสมาชิกในกลุ่มตนเอง หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เสริมสร้างให้ผู้ที่ยกกำลังกายได้ระดับหนึ่งมีความพยายามมากขึ้น และชี้ให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถทำได้ ซึ่ง Bandura ได้กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงนั้นถ้าจะให้ได้ผลดีต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองควรใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ นอกเหนือจากนั้นแล้วผู้วิจัยยังใช้ตัวแบบ (Modeling) โดยการนำเสนอตัวแบบจริง กล่าวคือ ตัวแบบที่นำเสนอมีพฤติกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ เรียนหนังสือได้ผลการเรียนดี ซึ่งตัวแบบได้เล่าเรื่องการออกกำลังกายว่ามีประโยชน์ต่อตนเอง ทำให้มีความคล่องตัว สมองปลอดภัย มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น การที่กลุ่มทดลองได้สังเกตตัวแบบที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแล้วได้รับผลของการออกกำลังกายหรือผลกรรมที่พึงพอใจ ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้จากการสังเกต โดยอาศัยกระบวนการใส่ใจ (Attention Process) เนื่องจากตัวแบบมีความคล้ายคลึงกับผู้สังเกต กระบวนการเก็บจำ (Retention Process) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายใน ผู้วิจัยได้เพิ่มคุณภาพของการเก็บจำโดยการทบทวน ชักซ้อมความคิดและการกระทำ ภายหลังจากกลุ่มตัวอย่างได้สังเกตตัวแบบไปแล้ว เพื่อเอื้อให้ข้อมูลเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องถูกจัดเก็บเข้าสู่ระบบความจำที่ง่ายยิ่งขึ้น มีกระบวนการกระทำ (Production Process) โดย

ผู้สังเกตหรือกลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำในเรื่องการออกกำลังกายจากตัวแบบมาเป็นการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยเปิดโอกาสให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังจากนั้นให้ข้อมูลย้อนกลับในสัปดาห์ที่ 4 ด้วยการอภิปรายกลุ่มแล้วหาแนวทางแก้ไขเพื่อความถูกต้องทั้งจากสมาชิกในกลุ่มและผู้วิจัย นอกเหนือจากนั้นแล้ว ผู้วิจัยได้อาศัย เบียร์รธกรมาใช้ในกระบวนการจูงใจ (Motivation Process) ซึ่งทำให้ผู้สังเกตเรียนรู้จากตัวแบบได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทักษิณา รัชญาหาร (2540) ที่ได้การศึกษาประสิทธิผลของโครงการโภชนาการ โดยการประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์ และทฤษฎีของแบนดูรา เพื่อลดระดับไขมันในเลือดของวัยรุ่นอ้วนชาย พบว่า กลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงระดับการรับรู้ความสามารถของตน และความหวังในผลดีของการปฏิบัติตนสูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังคงสอดคล้องกับการศึกษาของกุลนิษฐ์ ศักดิ์สุภา (2547) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา ที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกิน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 3-6 จังหวัดลพบุรี โดยการให้โปรแกรมสุขศึกษา ที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตน ทำให้กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตน ความคาดหวังในผลการปฏิบัติตนและพฤติกรรมควบคุมภาวะโภชนาการเกิน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของวลีรัตน์ แตรตุลาการ (2541: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดีขึ้นก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการวิจัยของนฤมล ชีระรังสิกุล (2551) วิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายต่อการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายในวัยรุ่นหญิง ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย และกิจกรรมการเล่นกีฬาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### สมมติฐานข้อ 4

โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองสามารถเพิ่มความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายได้

จากผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $p = .090$ ) ซึ่งปฏิเสธสมมติฐาน แต่ถึงแม้ว่าจะแนบเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่คิดขึ้นดังที่ทดสอบได้ในทางสถิติ แต่ก็ยังพบว่า คะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพิ่มขึ้น จาก 72.63 คะแนนหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกาย เป็น 74.33 คะแนน สรุปได้ว่า ก่อนทำการทดลองมีค่าจำกัดความในความหมายของการออกกำลังกายที่ถูกต้องในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างจากนิยามศัพท์เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องของผู้วิจัย ซึ่งหมายถึง การฝึก การกระทำใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหวที่นอกเหนือจากการทำงานประจำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยจะเคร่งครัดต่อกฎ กติกา การแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่น การเดิน การวิ่งเพื่อสุขภาพ การบริหารร่างกาย การเล่นฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส แบดมินตัน วายน้ำ กอล์ฟ เป็นต้น แต่ในการวิจัยนี้ หมายถึงการออกกำลังกายแบบแอโรบิกหมายถึงการออกกำลังกายที่มีการใช้ไขมันเป็นพลังงาน ใช้ออกซิเจนช่วยในการสันดาป เป็นระยะเวลานานพอติดต่อกันเพียงพอที่จะทำให้เกิดความอดทนของปอด หัวใจและระบบไหลเวียนของเลือด ออกกำลังกายให้หนักพอเพื่อให้อัตราชีพจรสูงถึง (170-อายุ) ครั้งต่อนาที นาน 15-20 นาที และออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ซึ่งจากการสอบถามกลุ่มตัวอย่าง โดยสุ่มถามจำนวน 10 คน นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 คน เห็นว่าหากคาดหวังว่าตนเองจะสามารถออกกำลังกายได้ตามที่ผู้วิจัยกำหนดเป็นเรื่องยาก เพราะตนคิดว่าตนไม่ใช่นักกีฬาหรือคนที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ

### สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 5

โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองสามารถเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายได้

จากผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) (ตารางที่ 11) เนื่องจากผลของการจัด โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง มาจัดกิจกรรมโดยการเสนอตัวแบบจริงร่วมกับการอภิปรายกลุ่ม ทำให้กลุ่มตัวอย่างเห็นแนวทางปฏิบัติจากตัวแบบและนำมาเปรียบเทียบกับการปฏิบัติของตนเอง ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย ซึ่งกลุ่ม

ตัวอย่างมีความเชื่อมั่นว่าตนเองก็สามารถทำได้เช่นเดียวกับตัวแบบ ทำให้เกิดความตั้งใจ ความอดทน ความมานะ และทำให้สามารถมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้ มีการกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัย ช่วยกระตุ้นและชักชวนให้มีพฤติกรรมมากขึ้น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานและตรงกับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองซึ่งเบนคูรา ได้ศึกษาไว้ สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของวลิรัตน์ แตรตุลาการ (2541: บทคัดย่อ) ซึ่งได้ทำวิจัยในเรื่อง การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ร่วมกับการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี โดยผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ชีพจรขณะพัก ความดันโลหิตดีขึ้นก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการวิจัยของนฤมล ชีระรังสิกุล (2551) วิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายต่อการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายในวัยรุ่นหญิง ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและกิจกรรมการเล่นกีฬาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายด้วยการเดินแอร์โรบิกเป็นกลุ่มกับเพื่อน วิ่งร่วมกันกับเพื่อนที่วิ่งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

## บทที่ 6

## สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน” เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองมาใช้ โดยศึกษาความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองในเรื่องของความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการวิจัยนี้ ตั้งแต่เดือน ธันวาคม 2551 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2552 นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t- test)

สรุปผลการวิจัยมีดังนี้

### 1. ลักษณะทางประชากรและข้อมูลทั่วไป

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายจำนวน 18 คน ร้อยละ 60 กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 18 คน ร้อยละ 60 อายุ 17 ปี จำนวน 15 คน ร้อยละ 50 รองลงมาคืออายุ 16 ปี จำนวน 13 คน ร้อยละ 43.3

โรคประจำตัว พบว่า ไม่มีโรคประจำตัว 27 คน ร้อยละ 90 ไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรง ซึ่งในจำนวนนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัว 3 คน ร้อยละ 10 โดยเป็น โรคภูมิแพ้ 1 คน โรคพาหะธาลัสซีเมีย 1 คน โรคไทรอยด์ผิดปกติ 1 คน

สุขภาพโดยรวม นักเรียนจำนวน 26 คน ร้อยละ 86.6 รับรู้ว่าตนมีสุขภาพดี นักเรียนจำนวน 4 คน ร้อยละ 13.4 รับรู้ว่าตนมีสุขภาพไม่ดี โดยเป็นโรคอ้วนทั้ง 4 คน

จำนวนเพื่อนสนิท พบว่า มีเพื่อนสนิท 27 คน ร้อยละ 90 และ เพื่อนสนิทที่ออกกำลังกาย 25 คน ร้อยละ 83.3

การทำกิจกรรมเมื่อมีเวลาว่างของนักเรียน จากการศึกษาพบว่า เมื่อนักเรียนมีเวลาว่างก็จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้ อ่านหนังสือจำนวน 22 คน ร้อยละ 73.3 ออกกำลังกายจำนวน 16 คน ร้อยละ 53.3

## 2. เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติต่อการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## 3. การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## 4. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## 5. ความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## 6. ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้องไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ประการ คือ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้และข้อเสนอแนะสำหรับการการวิจัยครั้งต่อไป ดังรายละเอียดดังนี้

### ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

เพื่อให้ให้นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ยั่งยืน ทางงานสุขภาพอนามัยของโรงเรียนควร

1. ควรให้เด็กนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายเป็นประจำเพิ่มขึ้น มาใช้เป็นตัวแบบ

2. ให้หน่วยการเรียน (คะแนน) เป็นรางวัลในการบำเพ็ญประโยชน์ กล่าวคือ ให้เป็นคะแนนในกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ หรือจัดตั้งเป็นชุมนุม เป็นต้น ควรได้พิจารณาถึงแนวทางนำไปสู่การบรรจุเป็นกิจกรรมการพัฒนาผู้เรียน ซึ่งตามหลักเกณฑ์แล้วพบว่าเกณฑ์การจบหลักสูตรการศึกษาชั้น ม.4 - ม.6 นักเรียนต้องบำเพ็ญประโยชน์อย่างน้อย 60 ชั่วโมง โดยการจัดทำการวิจัยโดยเน้นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นอันจะมีผลดีต่อนักเรียนและทางโรงเรียน

3. ควรบูรณาการกับกลุ่มงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น พละนาฏย ฝ่ายกิจการหอพัก โดยให้มีการออกกำลังกายให้เหมาะกับหลักสูตร

4. ควรให้นักเรียนประเมินความสำเร็จด้วยตนเอง โดยประเมินความก้าวหน้าจากวัดความสูง-น้ำหนัก ภายหลังจากการออกกำลังกาย

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรออกแบบกิจกรรม โดยให้นักเรียนเป็นศูนย์กลาง ชักจูงนักเรียนให้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำวิจัย เช่น อาจให้ข้อมูลทางด้านทฤษฎี การนำไปใช้ กิจกรรมที่นำไปสู่การนำทฤษฎีไปใช้ รูปแบบในการให้ความรู้ต้องมีการปรับเปลี่ยนไปจากที่ผู้วิจัยดำเนินการ โดยควรจะเป็นให้นักเรียนหรือกลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการให้ความรู้ เนื่องจากเด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบการเรียนรู้ ชอบการแสดงออก การให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมจะทำให้เรียนรู้ข้อมูลได้ด้วยตนเอง มีการอ่าน เขียน ตลอดจนออกแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับความสนใจของวัยเดียวกัน

2. ควรเพิ่มเครื่องมือในการทำวิจัย เช่น แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นต้น

3. ควรหาเด็กนักเรียนที่อยู่ในภาวะน้ำหนักเกินชอบออกกำลังกายมาเป็นตัวแบบ เนื่องจากมีลักษณะที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

4. ควรใช้ เบี้ยอรรถกรที่เหมาะสมโดยไม่ควรตั้งเป้าหมายที่ยากเกินไป เช่น การให้รางวัลกับกลุ่มตัวอย่างที่มีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เมื่อกลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายได้ตามหลักของการออกกำลังกายที่ถูกต้องกล่าวคือ ควรให้รางวัลใน 1-2 สัปดาห์ เนื่องจากข้อกำหนดในการทำวิจัยครั้งนี้ จะให้รางวัลเมื่อออกกำลังกายครบ 12 สัปดาห์ ซึ่งยาวนานเกินไป

5. การใช้การวาดภาพฝันของการออกกำลังกาย อาจจะมีการประยุกต์ให้เปลี่ยนจากภาพฝัน เป็นการนำเสนอ เป็นการเขียนหรือบอกเล่าถึงภาพฝันได้ เพราะการวาดภาพต้องอาศัยทักษะและจินตนาการ อาจทำให้กลุ่มไม่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกโดยการวาดรูปได้

การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

## EXERCISE PROMOTING BEHAVIOR IN OVERWEIGHT STUDENTS

สุภัทรา อะนั้นทวรรณ 4736282 PPHP/M

วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์)สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : สุปรียา ต้นสกุล ค.ค., พูนสุข ช่วยทอง, วท.ม.(การเจริญพันธุ์และวางแผนประชากร), พัชรพร เกิดมงคล, D.N.Sc.

### บทสรุปแบบสมบูรณ์

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ ที่จะทำให้เกิดการพัฒนาทางร่างกาย บุคคลที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอและถูกต้องจะทำให้เกิดความสุขของร่างกาย การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและเพียงพอจะทำให้ร่างกายได้พัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน หนังสือหรือทำงาน ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง อดทนต่อการเรียนหรือการทำงาน สามารถทำได้ดี และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างดี เพิ่มพูนภูมิคุ้มกันต้านทานเชื้อโรคให้กับร่างกายได้ ปัญหาที่มาจากการขาดการออกกำลังกายในวัยรุ่นส่งผล ในวัยต่อมาเป็นภาวะโยโย่ในการนำไปสู่โรคอันตรายและเรื้อรังต่าง ๆ คือ ภาวะอ้วน

โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์เป็นองค์การมหาชน เป็นโรงเรียนประจำ สหศึกษา สอนตั้งแต่ ม.4 - ม.6

ในแต่ละปีการศึกษา ทางโรงเรียนได้จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี มีการสำรวจ ภาวะการเจริญเติบโตด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง โดยใช้เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศ ชายและหญิง 15-18 ปี (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 โดยในปีการศึกษา 2550 นักเรียนทั้งหมดที่เข้ารับการตรวจ 685 คน พบว่ามีภาวะน้ำหนักเกิน

มาตรฐาน (อ้วนและค่อนข้างอ้วน) จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 16.93 เป็นนักเรียนชาย 75 คนคิดเป็นร้อยละ 10.94 นักเรียนหญิง 41 คน คิดเป็นร้อยละ 5.95

ในช่วงเดือน มิถุนายน ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ.2550 ผู้วิจัยได้สอบถามนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 20 คน เป็นนักเรียนชาย 11 คน ร้อยละ 55 นักเรียนหญิง 9 คน ร้อยละ 45 พบว่านักเรียนทั้งหมด ทราบว่าตนเองอ้วน ในเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยการเดิน แอร์โรบิคตามที่โรงเรียนจัดให้มีขึ้นทุกเย็นวันอังคาร เวลา 17.00 น.- 17.30 น. พบว่าเดินแอร์โรบิคตามที่ทางโรงเรียนจัดให้ 4 คน ร้อยละ 20 ไม่เดิน 4 คน ร้อยละ 20 เดินบ้างบางครั้ง 11 คน ร้อยละ 55 ไม่เคยเดินเลย 1 คน ร้อยละ 5 ตามเกี่ยวกับการเล่นกีฬา พบว่า นักเรียนเล่นกีฬา 10 คน ร้อยละ 50 ซึ่งส่วนใหญ่เล่นบาสเกตบอล 9 คน ร้อยละ 45 ซึ่งนักเรียนบอกว่าการจัดแข่งขันกีฬาสถาบันบาสเกตบอลประจำห้องเรียนแต่ละระดับ นักเรียนออกกำลังกายโดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ครั้ง – 1 ชั่วโมง 2 คน ร้อยละ 10, 1-5 ชั่วโมง จำนวน 13 คน ร้อยละ 65, 5-10 ชั่วโมง จำนวน 5 คน ร้อยละ 25 สำหรับการใช้บริการที่ศูนย์กีฬา พบว่า ไปใช้บริการสัปดาห์ละ 1-2 วัน 15 คน ร้อยละ 75 ไปสัปดาห์ละ 3-6 วัน 5 คน ร้อยละ 25 หากโรงเรียนจัดโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกาย นักเรียนสนใจ 12 คน ร้อยละ 60 ไม่สนใจ 3 คน ร้อยละ 15 ไม่แน่ใจ 5 คน ร้อยละ 25 สำหรับกิจกรรมที่น่าจะนำมาใช้ในโปรแกรม ได้แก่ การออกกำลังกายในกีฬาที่ตนถนัด 18 คน ร้อยละ 90 เดินแอร์โรบิค 2 คน ร้อยละ 10

จากข้อมูลที่ได้พบว่านักเรียนออกกำลังกายน้อย ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลนั้นอาจขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการใหญ่ ๆ คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ความรู้ เจตคติ ค่านิยม และความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยภายนอก ได้แก่ ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ความสะดวกต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ดังนั้นเมื่อวิเคราะห์ทรัพยากรและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ของโรงเรียนพบว่ามีความพร้อมและเอื้อให้นักเรียนได้ออกกำลังกาย จึงมองว่าปัจจัยที่น่าศึกษาควรเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลได้แก่ ความรู้ เจตคติ ค่านิยม และความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำแนวคิดของการรับรู้ความสามารถตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในครั้งนี้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

#### วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

### วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองในเรื่องต่อไปนี้

1. ความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
2. เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
3. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
5. พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

### ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

#### ตัวแปรต้น

โปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

#### ตัวแปรตาม

1. ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
2. เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
3. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
5. พฤติกรรมในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

### ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรในการศึกษานี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-5 มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน และสมัครใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 30 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูงอยู่ในภาวะอ้วนและเริ่มอ้วน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 114 คน สุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมาจำนวน 50 คน หลังจากนั้นได้ขอความร่วมมือจากนักเรียน ซึ่งมีนักเรียนให้ความร่วมมือ 30 คน ในจำนวนนี้ กลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัวที่ไม่ร้ายแรง 3 คน โดยเป็นโรคภูมิแพ้ 1 คน โรคพาหะธาลัสซีเมีย 1 คน โรค ไทรอยด์ผิดปกติ 1 คน ทั้งหมดให้ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองและอาจารย์ที่ปรึกษา

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ชุด คือเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลก่อนและ หลังการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง มีดังนี้

### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 7 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติที่มีต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ส่วนที่ 6 หมวดพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 7 แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

2.1 สไลด์ “การออกกำลังกายที่ถูกต้อง”

2.2 วีดิทัศน์ เรื่อง “ชีวิตน้อยของมดน้อย”

2.3 บอร์ดเรื่อง “การออกกำลังกายที่ถูกต้อง”

2.4 แผ่นพับเรื่อง “การออกกำลังกายที่ถูกต้อง”

2.5 แผนการสอน

## วิธีดำเนินการทดลอง แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

### 4.1 ขั้นก่อนทดลอง

4.1.1 ผู้วิจัยขอรับผลการตรวจสุขภาพ จากการตรวจสุขภาพประจำปีจากโรงพยาบาล ที่ได้รับการเลือกเข้ามาตรวจสุขภาพประจำปี เมื่อวันที่ 16–17 พฤษภาคม 2551

4.1.2 ผู้วิจัยร่วมกับทางโรงเรียน ได้จัดทำใบขออนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมฯ จากผู้ปกครองและอาจารย์ที่ปรึกษา

4.1.3 ผู้วิจัยรับสมัครนักเรียนที่สนใจในการร่วมทำวิจัย

4.1.4 ขอจริยธรรมจากมหาวิทยาลัยมหิดลและผ่านการอนุมัติต่อคณะกรรมการ พิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ MUPH2008 - 151

4.1.5 นำเอกสารขอความยินยอมให้นักเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จากผู้ปกครอง และอาจารย์ที่ปรึกษา

### 4.2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยให้รายละเอียดและรูปแบบของการทดลอง ตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การให้ความรู้ การเข้ากลุ่ม การจัดโปรแกรมดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

#### สัปดาห์ที่ 1

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย พร้อมทั้งเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองด้วยแบบสอบถาม ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างบันทึกน้ำหนักส่วนสูงของตนเองลงในกราฟ ประเมินเกณฑ์การเจริญเติบโตของกระทรวงสาธารณสุขปี พ.ศ.2542 หลังจากนั้น ฉายวีดิทัศน์เรื่อง “ชีวิตน้อยของมดน้อย” ให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่ม เป็นกลุ่มละ 10 คน วาดภาพฝันของการออกกำลังกาย แล้วนำเสนอภาพฝันแล้วร่วมกันอภิปราย รวบรวมรายชื่อนักเรียนที่เป็นเพื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายแล้วนัดพบเพื่อให้เป็นแรงจูงใจชวนเพื่อนซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างไปออกกำลังกายและจัดทำการ์ดให้สะสมแล้วนำมาแลกของรางวัล โดยออกกำลังกายที่ถูกต้อง 3 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ให้การ์ดสีแดง 1 ใบเมื่อสะสมได้ครบ 10 ใบ นำการ์ดมาแลกหนังสือ / ตุ๊กตา

#### สัปดาห์ที่ 2

บรรยายประกอบสไลด์ของผู้วิจัยเรื่อง “การออกกำลังกายที่ถูกต้อง”, สอนการประเมินการออกกำลังกายที่ถูกต้องโดยการจับชีพจรของตนเองในเวลาที่เหมาะสมที่สุด, จัดบอร์ด เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง, จัดทำและแจกแผ่นพับเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

### สัปดาห์ที่ 3

นำเสนอตัวแบบจริงจำนวน 4 คน โดยใช้ตัวแบบจริงเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 2 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 2 คน โดยให้ตัวแบบเล่าประสบการณ์จริงของตนเองในการออกกำลังกาย ว่ามีผลดีต่อร่างกายและการเรียน แล้วให้สมาชิกกลุ่มตัวอย่างซักถามและอภิปราย

### สัปดาห์ที่ 4

ให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องของตน ตลอดจนปัญหาและอุปสรรค ในการออกกำลัง กาย เสนอแนะการหาทางออกเพื่อนำไปสู่การออกกำลังกายที่ถูกต้องแล้ว เล่าเรื่องการออกกำลังกายของสมาชิกในกลุ่มให้กลุ่มอื่นฟัง ซักถามและอภิปราย

### สัปดาห์ที่ 5 - สัปดาห์ที่ 12 จัดกิจกรรมสุขศึกษา ดังนี้

กระตุ้นเตือนกลุ่มตัวอย่างจากผู้วิจัย โดยการส่ง E-mail ไปให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชักจูงและชวนไปออกกำลังกาย และขอความร่วมมือจากนักเรียนที่เป็นเพื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ชอบออกกำลังกายให้ชักชวน ให้ปฏิบัติ, จัดทำเสียงตามสายเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง, สังเกตพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

### สัปดาห์ที่ 12 เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามหลังการทดลอง

#### 4.3 ชั้นหลังการทดลอง

วิเคราะห์, ประมวลและอภิปรายผลการทดลอง

### การสร้างเครื่องมือและการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถาม มีขั้นตอนการสร้างดังต่อไปนี้

1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีจากตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. กำหนดขอบเขต เนื้อหา และรูปแบบของแบบสอบถาม
3. สร้างข้อคำถามและกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน
4. นำเครื่องมือที่สร้างไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบ ความถูกต้องและมีความตรงของเนื้อหา (content validity)
5. ทำการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ (try out) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำมาวิเคราะห์ความเที่ยงก่อน

นำไปใช้จริงได้ค่าความเที่ยงหมวดความรู้เท่ากับ 0.95 หมวดเจตคติต่อการออกกำลังกายเท่ากับ 0.82 หมวดการรับรู้ความสามารถตนเองเท่ากับ 0.94 หมวดความคาดหวังในผลดีเท่ากับ 0.94 และหมวดพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 0.88

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความแตกต่างทางสถิติ ใช้ค่าความเชื่อมั่น ตั้งแต่ระดับร้อยละ 95 ขึ้นไป ซึ่งมีรายละเอียดในการวิเคราะห์ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ใช้การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังการทดลองดังนี้
  - 2.1 คะแนนเฉลี่ยความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
  - 2.2 คะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการออกกำลังกายถูกต้อง
  - 2.3 คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
  - 2.4 คะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
  - 2.5 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

โดยการใช้ t-test

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

เพศ จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายจำนวน 18 คน ร้อยละ 60 กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 18 คน ร้อยละ 60 อายุ 17 ปี จำนวน 15 คน ร้อยละ 50 รองลงมาคืออายุ 16 ปี จำนวน 13 คน ร้อยละ 43.3 ไม่มีโรคประจำตัว 27 คน ร้อยละ 90 นักเรียนจำนวน 26 คน ร้อยละ 86.6 รับรู้ว่าตนมีสุขภาพดี นักเรียนจำนวน 4 คน ร้อยละ 13.4 รับรู้ว่าตนมีสุขภาพไม่ดี โดยเป็นโรคอ้วนทั้ง 4 คน นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีเพื่อนสนิท 27 คน ร้อยละ 90 และ เพื่อนสนิทที่ออกกำลังกาย 25 คน ร้อยละ 83.3 สำหรับการทำกิจกรรมเมื่อมีเวลาว่างของนักเรียน จากการศึกษาพบว่า เมื่อนักเรียนมีเวลาว่างก็จะทำกิจกรรมต่างๆ ดังนี้ อ่านหนังสือ จำนวน 22 คน ร้อยละ 73.3 ออกกำลังกายจำนวน 16 คน ร้อยละ 53.3

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยแบ่งเป็น 2 ส่วนย่อย ดังนี้

2.1 ระดับความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ในกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

### ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

พบว่าการทดลอง พบว่าก่อนทำการทดลอง ส่วนใหญ่มีความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 20 คน ร้อยละ 66.7 รองลงมาพบว่ามีความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 10 คน ร้อยละ 33.3 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.40 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.67 โดยมีคะแนนสูงสุด 17 คะแนน และคะแนนต่ำสุด 2 คะแนน หลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับต่ำจำนวน 20 คน ร้อยละ 66.0 ระดับปานกลางจำนวน 10 คน ร้อยละ 33.3 ได้คะแนนเฉลี่ยเป็น 11.40 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.86 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 16 คะแนน และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 5 คะแนน

### เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องในระดับสูง จำนวน 15 คน ร้อยละ 50.0 ระดับปานกลางจำนวน 14 คน ร้อยละ 46.7 และระดับต่ำจำนวน 1 คน ร้อยละ 3.3 ได้คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 72.7 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.85 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 92 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 33 คะแนน หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องในระดับสูง จำนวน 10 คน ร้อยละ 33.3 และระดับปานกลางจำนวน 20 คน ร้อยละ 66.7 ได้คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 77.77 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.00 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 87 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 66 คะแนน

### การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ในระดับสูงจำนวน 15 คน ร้อยละ 50 ระดับปานกลางจำนวน 15 คน ร้อยละ 50 และมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 47.63 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.73 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 60 คะแนน และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 37 คะแนน หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้องในระดับสูงจำนวน 24 คน ร้อยละ 80.00 และในระดับปานกลาง จำนวน 6 คน ร้อยละ 20 และมีคะแนนเฉลี่ย 52.60 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.36 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 60 คะแนน และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 42 คะแนน

### ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

พบว่าก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ในระดับปานกลางจำนวน 25 คน ร้อยละ 83.30 ระดับสูงจำนวน 4 คน ร้อยละ 13.3 และระดับต่ำจำนวน 1 คน ร้อยละ 3.30 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 72.63 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.37 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 82 คะแนน และคะแนนมีต่ำสุดเท่ากับ 57 คะแนน หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้องในระดับปานกลางจำนวน 26 คน ร้อยละ 86.7 ระดับสูงจำนวน 4 คน ร้อยละ 13.30 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 74.33 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.61 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 81 คะแนน และมีคะแนนต่ำสุด 66 คะแนน

### พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำจำนวน 18 คน ร้อยละ 60.0 ระดับปานกลางจำนวน 9 คน ร้อยละ 30.0 ระดับสูงจำนวน 3 คน ร้อยละ 10.0 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.21 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 28 คะแนน และมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 11 คะแนน หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำจำนวน 4 คน ร้อยละ 13.30 ระดับปานกลางจำนวน 22 คน ร้อยละ 73.30 ระดับสูงจำนวน 4 คน ร้อยละ 13.30 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.93 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.27 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 28 คะแนน และมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 14 คะแนน

2.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของ

### กลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

**ก่อนการทดลอง**กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง 11.40 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.67 **หลังการทดลอง**กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย 11.30 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.86 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้ที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย พบว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ที่ถูกต้องในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p=.879$ )

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการออกกำลังกาย

**ก่อนการทดลอง**กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง 72.70 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.85 **หลังการทดลอง**กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยเจตคติที่มีต่อการออกกำลังกาย 77.77 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.00 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง พบว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p<.001$ )

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

**ก่อนการทดลอง**กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง 47.63 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.73 **หลังการทดลอง**กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง 52.60 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.36 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง พบว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้องสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p<.001$ )

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

**ก่อนการทดลอง**กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย 72.63 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.37 **หลังการทดลอง**กลุ่มตัวอย่างมีคะแนน

เฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย 74.33 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.61 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .090$ )

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย 18.00 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.21 หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการออกกำลังกาย 21.93 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.29 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย พบว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

### อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ผู้วิจัยได้อภิปรายตามวัตถุประสงค์และสมมติฐาน ดังนี้

#### สมมติฐานข้อที่ 1

โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองสามารถเพิ่มความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้

จากผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .879$ ) ซึ่งปฏิเสธสมมติฐาน กล่าวคือ ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ก่อนและหลังการทดลองแทบไม่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจมาจาก 2 กรณี คือกรณีที่ 1 วิธีการให้ความรู้ ถึงแม้ว่าผู้วิจัยจะใช้วิธีการที่หลากหลาย เช่น แจกแผ่นพับ จัดบอร์ด ฉายสไลด์ วิดีทัศน์ แต่รูปแบบส่วนใหญ่เน้นที่ผู้วิจัยเป็นผู้จัดทำและเป็นหลัก ซึ่งการที่กลุ่มตัวอย่างไม่ใช่ผู้เรียนที่กระตือรือร้น (active learner) ในด้านการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา จึงทำให้ขาดการเรียนรู้ด้วยความหมาย ขาดการเสาะแสวงหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง กรณีที่ 2 เนื้อหาที่สอนนั้นค่อนข้างเฉพาะเจาะจง ลึกซึ้ง เป็นความรู้ในเรื่องออกกำลังกายตามขั้นตอนของเวชศาสตร์การกีฬา กล่าวคือ

เป็นการออกกำลังกายให้หนักพอเพื่อให้อัตราชีพจรสูงถึง (170-อายุ) ครั้งต่อนาที นาน 15-20 นาที และออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จึงทำให้การให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ไม่มีความน่าสนใจเท่าที่ควร

### สมมติฐานข้อที่ 2

โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง สามารถเพิ่มเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้

ผลจากการวิจัย พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมสามารถเพิ่มเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้ เป็นผลจากกิจกรรมที่จัดไว้ใน โปรแกรมคือ การเสนอตัวแบบ สามารถเพิ่มเจตคติได้ เมื่อกลุ่มตัวอย่างเห็นและได้รับข้อมูลจาก ตัวแบบจริงที่ผู้วิจัยนำมาเสนอ ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาเป็นความคิดหรือเป็นพฤติกรรมใหม่ ของตนเอง นอกเหนือจากนี้แล้ว การจัดกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกของ กลุ่มได้แสดงความคิดเห็น มีผลทำให้เกิดการพัฒนาด้านเจตคติ กล่าวคือ ในการอภิปรายกลุ่มนั้น สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสแสดงความคิดเห็น ได้เล่าประสบการณ์ในเรื่องการออกกำลังกายของตน ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกาย และได้ฟังประสบการณ์ในการออกกำลังกาย ปัญหาและ อุปสรรคในการออกกำลังกายของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งอาจคล้ายหรือแตกต่างจากสิ่งที่ตนได้กระทำ ซึ่งวิธีนี้สามารถพัฒนาเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้

### สมมติฐานข้อที่ 3

โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองสามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้

จากผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้องสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ซึ่ง สนับสนุนสมมติฐาน อธิบายได้ว่า การที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ตามแนวคิดของเบนคูว์รา ในงานวิจัยนี้มีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) โดยผู้วิจัยได้จัดอภิปรายกลุ่มในสัปดาห์ที่ 4 ของการทดลอง การอภิปรายกลุ่มเป็นสิ่ง ที่นักเรียนวัยรุ่นต้องการแสดงออก สมาชิกในกลุ่มได้อภิปราย เล่าถึงประสบการณ์ในการออกกำลังกาย

กายของตน การให้แต่ละกลุ่มมานำเสนอเรื่องการออกกำลังกายของสมาชิกในกลุ่มตนเอง หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เสริมสร้างให้ผู้ที่อยู่ออกกำลังกายได้ระดับหนึ่งมีความพยายามมากขึ้น และชี้ให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถทำได้ ซึ่งเบนคูราได้กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงนั้นถ้าจะให้ได้ผลดีต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนควรใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ นอกเหนือจากนั้นแล้วผู้วิจัยยังใช้ตัวแบบ (Modeling) โดยการนำเสนอตัวแบบจริง กล่าวคือ ตัวแบบที่นำเสนอมีพฤติกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ เรียนหนังสือได้ผลการเรียนดี ซึ่งตัวแบบได้เล่าเรื่องการออกกำลังกายว่ามีประโยชน์ต่อตนเอง ทำให้มีความคล่องตัว สมองปลอดภัย มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น การที่กลุ่มทดลองได้สังเกตตัวแบบที่มีทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้จากการสังเกต โดยอาศัยกระบวนการใส่ใจ (Attention Process) เนื่องจากตัวแบบมีความคล้ายคลึงกับผู้สังเกต กระบวนการเก็บจำ (Retention Process) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายใน ผู้วิจัยได้เพิ่มคุณภาพของการเก็บจำโดยการทบทวน ชักซ้อมความคิดและการกระทำ ภายหลังจากกลุ่มตัวอย่างได้สังเกตตัวแบบไปแล้ว มีกระบวนการกระทำ (Production Process) โดยผู้สังเกตหรือกลุ่มตัวอย่างแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำในเรื่องการออกกำลังกายจากตัวแบบมาเป็นการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยเปิดโอกาสให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังจากนั้นให้ข้อมูลย้อนกลับในสัปดาห์ที่ 4 ด้วยการอภิปรายกลุ่ม นอกเหนือจากนั้นแล้ว ผู้วิจัยได้อาศัย เบี่ยงสรรกรมาใช้ในกระบวนการจูงใจ (Motivation Process) ซึ่งทำให้ผู้สังเกตเรียนรู้จากตัวแบบได้ดียิ่งขึ้น

#### สมมติฐานข้อ 4

โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองสามารถเพิ่มความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายได้

จากผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $p = .090$ ) ซึ่งปฏิเสธสมมติฐาน แต่ถึงแม้ว่าจะเน้นเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีจะไม่มีเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นดังที่ทดสอบได้ในทางสถิติ แต่ก็ยังพบว่า ค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพิ่มขึ้น จาก 72.63 คะแนนหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายเป็น 74.33 คะแนน สรุปได้ว่า ก่อนทำการทดลองมีจำกัดความในความหมายของการออกกำลังกายที่ถูกต้องในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างจากนิยามศัพท์เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องของผู้วิจัย ซึ่งหมายถึง การฝึก การกระทำใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหวที่ นอกเหนือจากการทำงานประจำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน

และเพื่อสังคม โดยจะเคร่งครัดต่อกฎ กติกา การแข่งขันหรือไม่ก็ได้ แต่ในการวิจัยนี้ หมายถึงการ ออกกำลังกายแบบแอโรบิกหมายถึงการออกกำลังกายที่มีการใช้ไขมันเป็นพลังงาน ใช้ออกซิเจน ช่วยในการสันดาป เป็นระยะเวลาานานพอติดต่อกันเพียงพอที่จะทำให้เกิดความอดทนของปอด หัวใจและระบบไหลเวียนของเลือด ออกกำลังกายให้นักพอเพื่อให้อัตราชีพจรสูงถึง (170 – อายุ) ครั้งต่อนาที นาน 15 – 20 นาที และออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ซึ่งจากการสอบถาม กลุ่มตัวอย่าง โดยสุ่มถามจำนวน 10 คน นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 คน เห็นว่าหากคาดหวังว่า ตนเองจะสามารถออกกำลังกายได้ตามที่ผู้วิจัยกำหนดเป็นเรื่องยาก เพราะตนคิดว่าตนไม่ใช่ นักกีฬา หรือคนที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ

#### สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 5

โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองสามารถเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายได้

จากผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) (ตารางที่ 11) เนื่องจากผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง มาจัดกิจกรรมโดยการเสนอตัวแบบจริงร่วมกับการอภิปรายกลุ่ม ทำให้กลุ่มตัวอย่างเห็นแนวทางปฏิบัติจากตัวแบบและนำมาเปรียบเทียบกับการปฏิบัติของตนเอง ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นว่าตนเองก็สามารถทำได้เช่นเดียวกับตัวแบบ ทำให้เกิดความตั้งใจ ความอดทน ความมานะ และทำให้สามารถมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้ มีการกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัย ช่วยกระตุ้นและชักชวนให้มีพฤติกรรมมากขึ้น นอกจากนี้ จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็นกลุ่มกับเพื่อน วิ่งร่วมกันกับเพื่อนที่วิ่งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

#### ข้อเสนอแนะ

##### ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

เพื่อให้ นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ยั่งยืน ทางงานสุขภาพอนามัยของโรงเรียนควร

1. ควรให้เด็กนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายเป็นประจำเพิ่มขึ้นมาใช้เป็นตัวแบบ
2. ให้หน่วยการเรียน (คะแนน) เป็นรางวัลในการบำเพ็ญประโยชน์ กล่าวคือ ให้เป็นคะแนนในกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ หรือจัดตั้งเป็นชุมนุม เป็นต้น ควรได้พิจารณาถึงแนวทางนำไปสู่การบรรจุเป็นกิจกรรมการพัฒนาผู้เรียน ซึ่งตามหลักเกณฑ์แล้วพบว่าเกณฑ์การจบหลักสูตรการศึกษาชั้น ม.4 - ม.6 นักเรียนต้องบำเพ็ญประโยชน์อย่างน้อย 60 ชั่วโมง โดยการจัดทำการวิจัยโดยเน้นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นอันจะมีผลดีต่อนักเรียนและทางโรงเรียน
3. ควรบูรณาการกับกลุ่มงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น พละนาถย ฝ่ายกิจการหอพัก โดยให้มีการออกกำลังกายให้เหมาะกับหลักสูตร
4. ควรให้นักเรียนประเมินความสำเร็จด้วยตนเอง โดยประเมินความก้าวหน้าจากวัดความสูง-น้ำหนัก ภายหลังจากการออกกำลังกาย

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรออกแบบกิจกรรม โดยใช้นักเรียนเป็นศูนย์กลาง ชักจูงนักเรียนให้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำวิจัย เช่น อาจให้ข้อมูลทางด้านทฤษฎี การนำไปใช้ กิจกรรมที่นำไปสู่การนำทฤษฎีไปใช้ รูปแบบในการให้ความรู้ต้องมีการปรับเปลี่ยนไปจากที่ผู้วิจัยดำเนินการ โดยควรจะเป็นให้นักเรียนหรือกลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการให้ความรู้ เนื่องจากเด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบการเรียนรู้ ชอบการแสดงออก การให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมจะทำให้เรียนรู้ข้อมูลได้ด้วยตนเอง มีการอ่าน เขียน ตลอดจนออกแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับความสนใจของวัยเดียวกัน
2. ควรเพิ่มเครื่องมือในการทำวิจัย เช่น แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นต้น
3. ควรหาเด็กนักเรียนที่อยู่ในภาวะน้ำหนักเกินชอบออกกำลังกายมาเป็นตัวแบบ เนื่องจากมีลักษณะที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง
4. ควรใช้ เบี้ยอรรถกรที่เหมาะสมโดยไม่ควรตั้งเป้าหมายที่ยากเกินไป เช่น การให้รางวัลกับกลุ่มตัวอย่างที่มีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เมื่อกลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายได้ตามหลักของการออกกำลังกายที่ถูกต้องกล่าวคือ ควรให้รางวัลใน 1-2 สัปดาห์ เนื่องจากข้อกำหนดในการทำวิจัยครั้งนี้ ยาวนานเกินไป
5. การใช้การวาดภาพฝันของการออกกำลังกาย อาจจะมีการประยุกต์ให้เปลี่ยนจากภาพฝัน เป็นการนำเสนอ เป็นการเขียนหรือบอกเล่าถึงภาพฝันได้ เพราะการวาดภาพต้องอาศัยทักษะและจินตนาการ อาจทำให้กลุ่มไม่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกโดยการวาดรูปได้

EXERCISE PROMOTING BEHAVIOR IN OVERWEIGHT STUDENTS

SUPATHRA ANANTAVAN 4736282 PPH/M

M.Sc.(PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES

THESIS ADVISORY COMMITTEE : SUPREYA TANSAKUL, Ph.D., POONSOOK SHUAYTONG, M.S.(HUMAN REPRODUCTION AND POPULATION PLANNING), PATCHARAPORN KERDMONGKOL, D.N.Sc.

**EXTENDED SUMMARY**

**BACKGROUND AND SIGNIFICANCE OF THE RPOBLEM**

Physical exercise is one part of learning that helps make physical development. A person who practices physical exercise regularly and properly will have his/her body developed and will increase efficiency in studying or working including being healthy, being endurable in studying or working, being able to work better and more efficiently, various body systems can work collaboratively, and having an increased body's immunity. The problems due to the lack of physical exercise among adolescents affect the following period of their lives as the causal condition leading to various dangerous and chronic disease and that condition is obesity.

Mahidolwitayanuson School is a public organization, a boarding and a co-ed school which provides the teaching programs for grades 10-12 students. In each academic year, the school organized the annual physical check-up for students. The activities of this check-up included the survey of students' growth and development by measuring body weight and height and the comparison of weight and height was

made by using the growth and development criteria of males and females age 15-18 years (weight by height) developed by the Department of Health, Ministry of Public Health, 1999. according to the results of the annual physical check-up in the academic year of 2007, among 685 student who had participated in the physical check-up program it was found that 116 students (16.93%) had overweight (obesity and borderline obesity) Among these overweight group, there were 75 male students (10.94%) and 41 female students (5.95%).

During June-July, 2000, the researcher had interviewed 20 overweight students, 11 male students (55%) and 9 female students (45%). It was found that all of the interviewed students have known that they were overweight. In regard to physical exercise behavior by aerobic dance whereas this program has been organized by the school regularly on Tuesday, 17.00 – 17.30 hours, 4 of the students (20.0%) were found to join this aerobic dance while 4 students (20.0%) and 11 students (55.0%) ‘did not’ and ‘did sometimes’ respectively, and 1 student (5.0%) ‘never’ joined the program regarding joining sport activities, 10 students were found to perform sport activities (50.0%) whereby most of them (9 students, 45.0%) played basketball in the basketball competition among grade levels. Concerning the frequency and the amount of time for physical exercise, it was found that 2 students (10.0%) exercised averagely 1 time a week for  $\frac{1}{2}$  – 1 hour ; 13 students (65.0%) exercised 1–5 hours a week ; and 5 students (25.0%) exercised 5 – 10 hours a week. Regarding the use of services at the Sport Center of Mahidol University, there were 15 students (75.0%) used the services 1 – 2 days a week and 5 students (25.0%) used the services 3 – 6 days a week. The sampled students were asked whether or not they will participate in the physical exercise promotion program if the school develops this program, 12 students (60.0%) mentioned that “they will be interested in,” 3 students (15.0%) answered “will not be interested in” and 5 students (25.0%) answered “undecided/uncertain”. However, when they were asked about the exercise activities that should be organized, 18 students (90%) mentioned “sport activities” and 5 students (10.0%) mentioned ‘aerobic dance’.

From the above-mentioned information, it was found that few students practiced physical exercise. This finding may be due to 2 main factors 1) internal factors which include knowledge, attitudes, value, and beliefs and 2) environmental factors, those are the readiness in regard to places and equipments for physical exercise activities and various conveniences for practicing physical exercise. After the analysis of resources and conveniences of the school has been made it was found that the school has readiness and supportive environment for students' exercise. Thus, the researcher believed that the factors that should be studied in relation to physical exercise are the internal factors of the persons related to physical exercise which include knowledge, attitudes, value and beliefs. Therefore, the researcher has applied the concept of perceived self-efficacy to organize the physical exercise promotion program.

## **RESEARCH OBJECTIVES**

### **General Objective**

To study the effects of a physical exercise promotion program by applying perceived self-efficacy theory of the overweight students.

### **Specific Objectives**

To study the change among the sampled group before and after the experimentation in regard to the following variables :

1. Knowledge about proper physical exercise ;
2. Attitudes toward proper physical exercise
3. Perceived Self-efficacy to perform proper physical exercise ;
4. Outcome-expectation of proper physical exercise ; and
5. Proper physical exercise behavior.

## **RESEARCH VARIABLES**

### **Independent Variable**

The physical exercise promotion program developed by the researcher

### **Dependent Variables**

1. Knowledge about proper physical exercise
2. Attitudes toward proper physical exercise
3. Perceived Self-efficacy to perform proper physical exercise
4. Outcome-expectation of proper physical exercise
5. Proper physical exercise behavior.

## **SCOPE OF THE RESEARCH**

The population of this study were 30 grades 10 and 11 student who were overweight and were willing to participate in the program, in the second academic year of 2008.

## **RESEARCH METHODOLOGY**

### **Research Design**

This study was a quasi-experimental research design.

### **Population and Samples**

The population of this study composed of 114 male and female, grades 10 and 11, who were considered as obesity of or borderline obesity accordingly with the weight per height criteria. Fifty students were purposively selected from these obese group. Among the 50 students, there were 30 students who were willing to join the program after they were asked for cooperation. In this sampled group, these were

3 students who had not serious concomitant illnesses, one student had allergy, one student had thalasscmia, and another one had abnormal thyrodism. The permission to participate in the program was approved by all students' guardians and students' advisors.

### **Research Instruments**

The instruments used in this study composed of 2 types, the instrument used for collecting data and the instrument used for implementing the experimentation.

1. The instrument used for collecting data. The questionnaire was used for collecting data and was composed of 7 parts as follows :

Part 1 : students' general information

Part 2 : Knowledge about proper physical exercise

Part 3 : Attitudes toward proper physical exercise

Part 4 : Perceived self-efficacy to perform proper physical exercise

Part 5 : Outcome – expectation of proper physical exercise

Part 6 : Proper physical exercise behavior

Part 7 : Physical exercise observation form

2. The instruments used for implementing the experimentation. They were composed of :

2.1 Slides entitled “Proper Physical Exercise”

2.2 VDO tape “Small Life of Little Ant”

2.3 Bulletin board “Proper Physical Exercise”

2.4 Leaflet entitled “proper Physical Exercise”

2.5 Lesson Plans

**Experimentation Precedence's. The procedures were composed of 3 stages as follows :**

### **1. Pre-experimentation stage**

1.1 The researcher collected the results of students' annual check-up from the hospital that was selected to give the check-up services for the samples in May 16-17, 2008.

1.2 The school and the researcher worked cooperatively to prepare an official letters sending to students' guardients and students' advisors in order to get permission for participating in the experimentation.

1.3 The researcher registered students who would like to participate in the project.

1.4 Getting the approval for carrying out the research project from the Ethical Committee on Doing Research with Heeman Sulajects, Mahidol University. The official approval letter Number MUPH2008-151 was granted by the Ethical Committee.

1.5 Collecting the sighed informed consent forms from students' guardians and students' advisors.

### **2. Experimentation Stage**

The details and designs of the experimentation including various activities organized, for example, enhancement of knowledge, group process, etc, were presented as follows :

#### **Week 1**

The researcher informed the sampled students about the research objectives and collected data before starting the activities by using the questionnaire. Students were asked to record their body weight and height in to Growth Chart developed by Department of Health, 1999. Video tape entitled "Small Life of Little Ant" was then presented followed by dividing students into 2

groups with 10 students each. Each group was asked to draw a dream picture of physical exercise. Group presentations were made and having the group members discussed about the pictures presented. The name list of the group members who have practiced physical exercise was made. Those members in the name list were asked to persuade their friends in the groups to practice physical exercise. For those who practiced physical exercise properly for 3 times a week will get one red rewarded card whereas 10 red rewarded cards could be exchanged to get the reward as a book / doll.

### **Week 2**

The researcher gave a lecture along with slides show, entitled “Proper Physical Exercise” developed by the researcher. The sampled students were taught and trained about the proper assessment of physical exercise by taking pulse of their own during the most tired period. Bulletin board was prepared by the researcher in order to disseminate proper information about physical exercise. Leaflets about proper physical exercise were developed and distributed.

### **Week 3**

Four live-models were presented to the group, two of them were grade 10 students while 2 students were grade 11 students. The role-models told the group their experiences in regard to physical exercise performed including benefits of performing physical exercise on their own bodies and studying. Discussion and questioning were followed by the group members.

### **Week 4**

The researcher has group members discussed and exchanged learning experiences about their physical exercise performance including problems and obstacles, suggestions for solutions in order to lead to proper physical exercise. The group members also told about their own group’s physical exercise experiences to other group as well as questioning and discussion.

**Weeks 5-12 Health education activities were organized as follows :**

The sampled group was reminded by the researcher through E-mail with the aim to persuade them to perform physical exercise. The researcher asked the students, who were friends of the sampled students who loved to perform physical exercise to persuade group members to perform physical exercise. Distribution of information about proper physical exercise through voice system in school was developed by the researcher once a week and physical exercise behavior of the sampled group was observed by the researcher once a week.

The data were collected after the experimentation by using a set of questionnaire in the 12<sup>th</sup> week.

**3. Post – Experimentation Stage**

The data were analyzed, interpreted and discussion of the research results was made.

**Development and Quality Testing of the Research Instruments**

The steps for developing the questionnaire were as follows :

1. studying concepts and theories from textbooks, documents and related researches.

2. Defining the scope, contents and design the questionnaire.

3. Constructing questions and defining the scoring system.

4. Having the questionnaire constructed checked by experts for its correctness and content validity.

5. Trying – out the revised questionnaire with 30 students who were similar to the sampled group. Reliability of the instrument has been analyzed before using the revised questionnaire with the sampled group. The reliability values were found as follows : “Knowledge” part = 0.95, “Attitudes Toward Physical Exercise” part = 0.82, “Perceived Self-Efficacy” part = 0.94, “Outcomes – Expectation” part = 0.94, and “physical Exercise” part = 0.88.

## Data Analysis

Statistical analysis of the data was carried out by using computer. For the analysis of the statistical difference, the confidential level was set at 95 percent and higher. The details of the analysis were as follows :

1. The general data were analyzed by computing frequency, percentage, arithmetic mean, and standard deviation.
2. The analysis for comparing the differences between before and after the experimentation was done by using t-test, in regard to the following variables :
  - 2.1 Mean score of knowledge about proper physical exercise ;
  - 2.2 Mean score of attitudes toward proper physical exercise ;
  - 2.3 Mean score of perceived self-efficacy to perform proper physical exercise ;
  - 2.4 Mean score of outcome–expectation of proper physical exercise ;
  - 2.5 Mean score of proper physical exercise behavior.

## RESULTS OF DATA ANALYSIS

The data analysis and the results of data analysis were divided into 2 parts as follows :

### Part 1 : General Data

The study showed that : 18 students were males (60.0%) ; 18 students studying in grade 10 (60.0%) ; 15 students aged 17 years old (50.0%); 13 students aged 16 years old (43.3%) ; 27 students did not have concomitant diseases (90.0%) 26 students perceived that they have a good health status (86.6%) while 4 students perceived that they were not healthy (13.4%) due to obesity; 27 students mentioned that they have close-friends (90%) and 25 students mentioned that their

close-friends performed physical exercise (83.3%); and regarding to the activities that they have done for their leisure time, 22 students read a book (73.3%) and 16 students practiced physical exercise (53.3%).

Part 2 : Data Regarding Knowledge About Proper Physical Exercise, Attitudes Toward Proper Physical Exercise, Perceived Self-Efficacy to Perform Proper Physical Exercise; Outcome – Expectation of Proper Physical Exercise, and Physical Exercise Behavior, of the Sampled students before and after the experimentation.

This part was divided into 2 subparts as follows :

2.1 Levels of knowledge about proper physical exercise, attitudes toward proper physical exercise, perceived self-efficacy to perform proper physical exercise, outcome-expectation of proper physical exercise, and physical exercise behavior of the sampled students before and after the experimentation.

2.2 The difference comparison of the mean scores in regard to knowledge about proper physical exercise, attitudes toward proper physical exercise, perceived self-efficacy to perform proper physical exercise, outcome-expectation of proper physical exercise, and physical exercise behavior of the sampled students before and after the experimentation.

### **Knowledge About Proper Physical Exercise**

It was found that before the program most of the sampled students had a 'low' level of knowledge about proper physical exercise (20 students, 66.7%) while 10 students (33.3%) had a 'moderate' level of knowledge about proper physical exercise, with the knowledge mean score of 11.40 and standard deviation of 3.67, maximal score of 17 and minimal score of 2. after the experimentation it was found that 20 students had a 'low' level of knowledge about proper physical exercise (66.7%) and 10 students had a 'moderate' level (33.3%) with the mean score of 11.40, standard deviation of 2.86, maximal score of 16 and minimal score of 5.

### **Attitudes Toward Proper Physical Exercise**

Before the experimentation, there were 15 students of the sampled group had attitudes toward proper physical exercise at a 'high' level (50.0%), 14 students had a 'moderate' level (46.7%) and 1 student had a 'low' level (3.3%), with the mean score of 72.7, standard deviation of 10.85, the maximal score was 92 and the minimal score was 33. After the experimentation it was found that there were 10 students who had a 'high' level of attitudes toward proper physical exercise, 10 students had a 'moderate' level of attitudes toward proper physical exercise (66.7%), with the increased mean score of 77.77, standard deviation of 7.00 with the maximal score of 87 and minimal score of 66.

### **Perceived Self-Efficacy to Perform Proper Physical Exercise**

Before the experimentation, it was found that the perceived self-efficacy to perform proper physical exercise of 15 students of the sampled group was at a 'high' level (50.0%) while 15 students had a 'moderate' level (50.0%). The mean score of perceived self-efficacy to perform proper physical exercise was found to be 47.63 with the standard deviation of 6.73, the maximal score was 60 and the minimal score was 37. After the experimentation 24 students were found to have perceived self-efficacy to perform physical exercise at a 'high' level (80.0%) while 6 students had a 'moderate' level (20.0%). The mean score of perceived self-efficacy was found to be 52.60, with the standard deviation of 5.36, the maximal score was 60 and the minimal was 42.

### **Outcome-Expectation of Performing Proper Physical Exercise**

Before the experimentation, 25 students the sampled group had the outcome-expectation of performing proper physical exercise at a 'moderate' level (83.30%), 4 students had a 'high' level (13.3%) and 1 student had a 'low' level (3.30%) with the mean score of 72.63, standard deviation of 5.37, the maximal score was 82 and the minimal score was 57. After the experimentation 26 students were found to have the outcome-expectation at the 'moderate' level (86.7%), 4 students had

outcome-expectation at 'high' level (13.30%) with the mean score of 74.33, standard deviation of 3.61, the maximal score was 81 and the minimal score was 66.

### **Physical Exercise Behavior**

It was found that before the experimentation, 18 students were found to have a 'low' level of physical behavior (60.0%), 9 students had a 'moderate' level (30.0%) and 3 students had a 'high' level of physical exercise behavior (10.0%). The mean score of physical exercise behavior of the samples was 18 with the standard deviation of 4.21, the maximal score of 28 and the minimal score of 11. After the experimentation it was found that 4 students had a 'low' level of physical exercise behavior (13.30%), 22 students had a 'moderate' level (73.30%) and 4 students had a 'high' level of physical exercise behavior (13.30%). The mean score of physical exercise behavior was 21.93 with the standard deviation of 3.27, the maximal score of 28 and the minimal score of 14

### **2.3 Difference Comparison of the Mean Scores of Knowledge About Proper Physical Exercise, Attitudes Toward Proper Physical Exercise, Perceived Self-Efficacy to Perform Proper Physical Exercise, Outcome-Expectation of Performing Proper Physical Exercise and Physical Exercise Behavior of the Samples Before and After the Experimentation**

#### **The Result of Difference Comparison Between Mean Scores of Knowledge About Appropriate Physical Exercise**

**Before the experimentation**, the mean score of knowledge about appropriate physical exercise of the samples was found to be 11.40, with the standard deviation of 3.67 comparing to the mean score of 11.30 **after the experimentation** with the standard deviation of 2.86. No significant difference was found between the two mean scores ( $p=0.879$ ).

### **The Result of Difference Comparison Between Mean Scores of Attitudes toward Physical Exercise**

**Before the experimentation**, the mean score of the samples in regard to attitudes toward physical exercise was found to be 72.70 with the standard deviation of 10.85 **After the experimentation** the attitude mean score was 77.77 with the standard deviation of 7.00. The attitude mean score measured after the experimentation was significantly higher than the attitude mean score measured before the experimentation ( $p < .001$ )

### **The Result of Difference Comparison of the Mean Scores of Perceived Self-Efficacy to Perform Proper Physical Exercise**

**Before the experimentation**, the mean score of the samples in regard to perceived self-efficacy to perform proper physical exercise was found to be 47.63 with the standard deviation of 6.73 comparing to the perceived self-efficacy mean score measured **after the experimentation** of 52.60 with the standard deviation of 5.36. Significant difference between the two means was found ( $p < .001$ ).

### **The Result of Difference Comparison of the mean Scores of Perceived Self-Efficacy to Perform Proper Physical Exercise**

**Before the experimentation**, the mean score of the samples in regard to perceived self-efficacy to perform proper physical exercise was found to be 47.63 with the standard deviation of 6.73 comparing to the perceived self-efficacy mean score measured **after the experimentation** of 52.60 with the standard deviation of 5.36. Significant difference between the two means was found ( $p < .001$ ).

### **The Result of Difference Comparison of the Mean Scores of Outcome-Expectation of Performing Proper Physical Exercise**

**Before the experimentation**, the mean score of the sample in regard to perceived self-efficacy to perform proper physical exercise was found to be 47.63, with the standard deviation of the 6.73 comparing to the perceived self-efficacy

mean score measured **after the experimentation** of 52.60 with the standard deviation of 5.36. Significant difference between the two means was found ( $p<.001$ ).

### **The Result of Difference comparison of the Mean Scores of Outcome-Expectation of Performing Proper Physical Exercise**

**Before the experimentation**, the mean score of outcome-expectation of performing proper physical exercise was found to be 72.63 with the standard deviation of 5.37. **After the experimentation**, the outcome-expectation mean score was 74.33 with the standard deviation of 3.61 No significant difference was found between the two means ( $p=.090$ ).

### **The Result of the Difference Comparison of the Mean Scores of Physical Exercise Behavior**

**Before the experimentation**, the physical exercise behavior mean score was found to be 18.00 with the standard deviation of 4.21 comparing the mean score measured after the experimentation of 21.93 with the standard deviation of 3.29. The physical exercise behavior mean score measured after the experimentation was significantly higher than the mean score measured before the experimentation ( $p<.001$ ).

## **DISCUSSION**

This study was aimed to study the effectiveness of physical exercise promotion program of overweight students by applying self-efficacy theory. The discuss was made in accordance with the research objectives and hypotheses as follows :

### **Hypothesis 1**

The physical exercise promotion program applying self-efficacy theory was effective in increasing knowledge about proper physical exercise.

The result of the study showed that after the experimentation the knowledge about proper physical exercise mean score of the sampled group was not significantly higher than the mean score measured before the program ( $p+.879$ ). This finding did not support Hypothesis 1. The non-increased mean score found may be due to 2 reasons, the first reason was teaching methods used. Even though the researcher has used variety of methods, for example, distribution of leaflets, using the bulletin board, showing slides and video tape, etc. but most of these teaching materials were developed by the researcher and the teaching was organized mainly by the researcher. Since the sampled group was not the active learners in regard to physical exercise sport activities, therefore, the learning experiences may not be meaningful students as well as the lack of information seeking by themselves. The second reason was that the teaching contents were quite specific, in-depth, and were concerned with physical exercise in accordance with the sport medicine whereas physical exercise was considered as the intense activity that can bring the pulse rate to  $(170-\text{age})$  per minute for 15-20 minutes, and at least 3 times a week. Therefore, the knowledge about proper physical exercise was not interesting enough.

### **Hypothesis 2**

Physical exercise promotion program applying self-efficacy theory was effective in increasing attitudes toward proper physical exercise

The result of the study showed that after the experimentation the attitude mean score was significantly higher than the attitude mean score measured before the experimentation ( $p<.001$ ). this finding supported Hypothesis 2. This finding was due to the fact that the physical exercise promotion program was effective because of the program activities implemented. One of those activities was the presentation of live-models which could affect the increased level of attitudes. After the samples have seen the live models and received information from them the samples developed new thoughts or new desirable behavior. Besides, the group discussion organized had provided opportunity for the group members expressed their opinions which in turn affected the development of attitudes whereas during the

discussion the members expressed their opinions, told their experiences about their physical exercise behavior, in the same time they had a chance to listen to other members' experiences, problems and obstacles of performing physical exercise which might be similar or different from their own behaviors. These learning-teaching experience could develop attitudes toward proper physical exercise.

### **Hypothesis 3**

The physical exercise promotion program applying self-efficacy theory was effective in increasing perceived self-efficacy to perform proper physical exercise.

The result of the study showed that after the experimentation, the mean score of the samples' perceived self-efficacy to perform physical exercise was significantly higher than the mean score measured before the experimentation ( $p < .001$ ). This finding agreed with the Hypothesis 3. This finding should be due to the participation of the sampled in the physical exercise promotion applying the self-efficacy theory developed by Bandera. In this project, the development of perceived self-efficacy has been carried out through the use of mastery experiences whereby the group discussion was organized by the researcher in the 4<sup>th</sup> week of the experimentation. Group discussion is the teaching method that adolescent students favor since they mordantly want to express their opinions, discuss, and to tell the group members their experiences about performing physical exercise including presentating to the big group about the members' physical exercise experiences. Verbal persuasion was made by the researcher aiming to promote those students who could perform physical exercise behavior at some better level to move to the next level and to emphasize that the samples could be able to perform. According to Bandura, verbal persuasion will be more effective in developing perceived self-efficacy if it was used along with the persons' accomplishment. Besides, the researcher had used modeling by presenting the live-models who have performed physical exercise regularly and got good GPA. The live-models had told the group abut their physical exercise's benefits which included being active, having fresh brain and getting more friends. As the sampled group had observed the live-models

presented, the samples, gained more learning through their observation which involved attention process since the live-models were similar to the observers, and retention process which is the inner process. The researcher had increased the quality of retention by reviewing and preparing thoughts and actions. After the sampled group had observed the live-models, the production process occurred, whereby the observers or the sampled group changed the symbols in their attention system in regard to physical exercise to physical exercise behavior by providing opportunity for the observers to perform physical exercise behavior. Feed back was made in the 4<sup>th</sup> week by having the sampled students discussed. Besides, the researcher used token reinforce in the motivation process which helped the observers learned more from the live-models.

#### **Hypothesis 4**

The physical exercise promotion program applying self-efficacy theory was effective in increasing outcome-expectation of physical exercise.

The result of the research showed that after the experimentation, no significant different was found between the mean scores measured before and after the experimentation in regard to outcome-expectation of physical exercise at the 0.05 level ( $p=.090$ ). This finding disagreed with Hypothesis 4. However, even though the better change of outcome expectation about the benefits of physical exercise was not found at the end of the program accordingly with the statistical test but the mean score of outcome-expectation was increased from 72.63 to be 74.33. It can be concluded that before the experimentation the definition of physical exercise perceived by the experimental group should be different from the definition perceived by the researcher which means that any practices or actions that make the body or some parts of the body moved besides the routine movement with the aim for promoting health, fun and social activities, with or without sticking to the competition rules. But for this research, physical exercise was defined as an aerobic exercise which is the physical exercise that can burn fat in our body to be energy through the use of oxygen for the oxidation process and the activity must be done for a long consecutive time that can be enough for

accelerating pulse rate to (170-age) per minute for 15-20 minutes, and for at least 3 times a week. The data from interviewing 10 samples showed that all students thought that if they set the expectation that they could be able to perform the physical exercise as defined by the researcher, it will be very difficult by the researcher, it will be very difficult to reach because they realized that they are not sportsmen or the persons who perform sport activities or physical exercise regularly.

### **Hypothesis 5**

The physical exercise promotion program by applying self-efficacy theory was effective in increasing physical exercise behavior.

The result of the research showed that after the experimentation, the mean score of the samples' physical exercise behavior was found to be significant higher than the mean score measured before the experimentation ( $p < .001$ ). See Table 11. This finding should be due to the program activities implemented whereby the presentation of live-models was done along with the organization of group discussion. These activities were effective in helping the sampled group perceived their own ability (self-efficacy) and expected the benefits of performing physical exercise. The sampled group hold their self-confidence that they could perform the same behavior as the live-models could do. This self-confidence led the sampled students to get attention, endurance, patience and ability to perform proper physical exercise behavior. Besides, reminding activities have been done by the researcher and these activities have encouraged and persuaded the sampled students to practice desirable behavior. The data from the observation made by the researcher showed that the sampled students performed physical exercise by practicing aerobic dance with their friends and practicing running with their friends who take regular running for exercise.

## RECOMMENDATIONS

### Recommendations Derived from Research, Results

In order to have students practice physical exercise sustainably, health education section of a school should :

1. Use the students in the sampled group who perform physical exercise regularly as the live-models.
2. Use the score from the public-welfare project carried out by grades 10-12 students for 60 hours which is the requirement for secondary graduation as a reward for students. These activities should be related to the reaches that emphasize on the benefits of students and schools as well.
3. Integrate this type of program with other physical exercise-related subjects, for example, physical exercise, dormitory's activities, etc. whereby physical exercise is one activity to be performed by students of those groups appropriately with the curriculum / subjects.
4. Let students assess their own achievements by assessing the progress of height-body weight after performing physical exercise behavior.

### RECOMMENDATIONS FOR FURTHERING RESEARCHES

1. For the next research project, the program activities should be designed by using student-centered and trying to persuade additional students to join the research project, for example, giving the information in regard to theories, application, and the activities that can help put theories into practices. Thus, the teaching models should be modified suitable with the learners. The students or the target group should be involved in teaching activities since adolescent students like to learn and to express their opinions and actions. Having students involved in organizing teaching activities will also help students gain knowledge by themselves. The activities may include reading, writing, including the other learning models suitably with students' interest.

2. Additional research instruments should be developed, for example, physical fitness test, physical exercise recording form, etc.

3. The overweight students who love to perform physical exercise behavior should be used as the models because they have similar characteristics as of the target group.

4. Appropriate token reinforces should be used and the goal set should not be too difficult to reach, for example, granting a reward to the sampled students, who performed physical exercise accordingly with the proper physical exercise, within 1-2 weeks, since the designed granting reward of this study was too long.

5. The use of a 'dream picture' of physical exercise should be modified to the presentation of a writing or telling about a 'dream picture' instead because drawing a 'dream picture' requires skills and imagination which may make the group cannot be able to transfer their feelings through drawing a picture.

## บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. ส่วนการออกกำลังกาย. (2535). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- \_\_\_\_\_ (2540). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรกานต์ ป็องบุญมี. (2538). ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของ  
ผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์  
และสัตยศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กองการพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข. การจัดการที่ส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองโดยการใช้  
กระบวนการกลุ่ม. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี : สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข; 2540.  
หน้า 4-10. ธรรมสาร; 2546. หน้า 241-250.
- กองสุศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2542). แนวคิด ทฤษฎีและการนำไปใช้ในการ  
ดำเนินงานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. กองสุศึกษา : กระทรวงสาธารณสุข  
กัลยา วาณิชย์บัญชา. การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ มหานคร :  
ธรรมสาร; 2546. หน้า 241-250.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2539). คู่มือนำออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.  
ม.ป.ท.
- ไข่มุก วิเชียรเจริญ. (2534). การวิเคราะห์ข้อมูล. ในสถิติและการวิจัยสำหรับวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
เล่มที่ 2, พิมพ์ครั้งที่ 10 หน้า 170 - 171) กรุงเทพมหานคร. สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- จรวพร ธรณินทร์. ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : ตะเกียง, 2534  
\_\_\_\_\_. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนา  
พานิช.
- จรรยา มีสิน. (2536). การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

เจริญ กระบวนรัตน์. 6 (มีนาคม - กรกฎาคม 2530) : 45 – 53. การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ.  
วารสารกรมพลศึกษา.

จิตตรี ศรีอาคะ.(2543).การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของ  
พยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จารุณี นันทวโนยาน.(2539). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการบรรเทาอาการปวด  
เข่าของผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)  
สาขาวิชาเอกสุขภาพ.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

จิตต์ลัดดา สุภาพันธุ์. (2539). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
เพื่อป้องกันการเกิดแผลผ้าเท้าของผู้ป่วยโรคเรื้อน สถานสงเคราะห์โรคเรื้อนพระประแดง  
จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)  
สาขาวิชาเอกสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

จันทร์ฉาย ฉายากุล (2538). ประสิทธิภาพของการให้ความรู้เรื่องการฝึกออกกำลังกายและการสนับสนุน  
จากสมาชิกในครอบครัวในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ ผู้สูงอายุชุมชน  
วัดมะกอก เขตพญาไทและเคหะชุมชนสองห้อง เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข. บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์.( 2538). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง  
ต่อการติดเชื้อโรคเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ ของนักศึกษาหญิงระดับอุดมศึกษา ใน  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทสาธารณสุขศาสตร์คุษย์บัณฑิต สาขาวิชาเอก  
สุขภาพ.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

จันทนา วังคะออม.(2540).ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎี ความ  
สามารถตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมรมผู้สูงอายุตำบลบางทราย  
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุข  
ศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

จำเนียร สุ่มแก้ว.(2545).พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขต  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฉลองชัย ม่าน โคกสูง.(2537).ความต้องการการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา  
และบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น.วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- เฉก ชนะสิริ. (2538). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. กรุงเทพฯ : บริษัทแปลน พรินท์ติ้ง จำกัด.
- เฉลิมพล ต้นสกุล.(2536).ประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินงานสุขศึกษาโดยใช้การฝึกอบรมกลุ่มเพื่อนในการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์ของกลุ่มผู้ใช้แรงงานในโรงงานฟอกหนัง จังหวัดสมุทรปราการ.วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาสาธาณสุขศาสตร์ ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์. (2538). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นัทรฤติ สุบรรณ ษ อุษษา. (2533). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชลธิรา ตั้งจิตตวิสุทธิ.(2539).การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมขั้นพื้นฐาน ด้านอนามัยส่วนบุคคลตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธาณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษา.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกัลยา ปาละวิวัฒน์.(2536). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ธรรมกมลการพิมพ์.
- ชูดา จิตพิทักษ์. (2535). พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น.กรุงเทพมหานคร: สารมวลดชล.
- ชมนันท์ บัวงาม (2539)ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มและการออกกำลังกายต่อการลด ความ้วนห้วนของผู้สูงอายุ ในตำบลทะเลทรัพย์ อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธาณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดำรง กิจกุลศด. (2531). คู่มือการออกกำลังกาย.กรุงเทพมหานคร: เอช.เอน.สเตชันนารีและการพิมพ์
- ถวิล ธาราโกษณ์. (2523). กระบวนการกลุ่ม.ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูเทพสตรี.
- ทิสนา เขมมณี.รูปแบบการเรียนการสอน: ทางเลือกที่หลากหลาย. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์. \_\_\_\_\_ . (2522). กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ.กรุงเทพมหานคร : นูรพาศิลป์ การพิมพ์.

- ทักษิณา ชาญยุทธ. (2540). **ประสิทธิผลของโครงการโภชนศึกษาเพื่อลดระดับไขมัน ในเลือดของวัยรุ่นอ้วนชายโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีทาง พฤติกรรมศาสตร์.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชนารักษ์ อาจวิชัย. (2543). **การศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมนววรรณ ศักดิ์วิงปลา. **การศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชวีชัย วรพงศธร. (2536). **หลักวิจัยทั่วไป.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นุชระพี สุทธิกุล. (2540). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นุศ จัตุรภูษพิทักษ์. (2540). **ประสิทธิผลของวิธีการทางการพยาบาลสาธารณสุขต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรงพยาบาลวชิระ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิตยา ปัญจมีดิถี. (2536). **มโนทัศน์ด้านสุขภาพของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- น้อมอนงค์ พรหมบุตร. (2539). **เปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายแอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำและปลอดแรงกระแทกต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา วาสนะเวศน์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิกา มนูญปิฎ. (2528). **การวิจัยทางสุขศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: อักษรบัณฑิต.
- นรงค์ สมัชชานน. (2534). **ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงสรีรวิทยาของร่างกาย.** วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- นลินี มกรเสน.(2539).ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร มหาบัณฑิต  
(สาธารณสุขศาสตร์).สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญยง เกี่ยวการค้า.(2535).วิธีการสอนสุขภาพ.เอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพศึกษา หน่วยที่ 8-15.  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ประคอง กรรณสูตร. (2535). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประทีป จินนี่. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา : การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม  
(Behavior analysis and behavior modification). สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา. (2540).การศึกษาการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยม  
ศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- ประนอม รอดคำดี.(2538). รูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาใน  
กรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาอุดมศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2538).การศึกษาสถานการณ์ด้านการส่งเสริมสุขภาพในประเทศไทยและ  
ต่างประเทศ. ภาควิชาสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ. (2536). พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขภาพ  
ศึกษา.กรุงเทพฯ: เจ้าพระยาการพิมพ์.
- ปนัดดา จูภา.(2544).พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา.  
ปริญญาวิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรี  
นครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ปริญญา จิรกุลพัฒนา.(2536). การให้คุณค่าต่อสุขภาพ ความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพและพฤติกรรม  
เสี่ยงด้านสุขภาพวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาล  
ศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปริญญา ดาสา.(2544).พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของ  
อาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. (2530). ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมและ  
สมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานครตาม การรับรู้  
ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พัชรา อุบลสวัสดิ์.(2535).ผลการให้ความรู้เพื่อพัฒนาความสามารถตนเองในการป้องกันโรคเอดส์  
ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอหนองแค จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.


พัฒนา จินวงษ์.(2539).การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมป้องกันอุบัติเหตุ  
และการบาดเจ็บจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย  
จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)  
สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภาณุวัตร ทรัพย์ศิริและคณะ. (2548). โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองเพื่อควบคุม  
ระดับ น้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลชะอำ จังหวัดเพชรบุรี. วารสาร  
วิชาการสาธารณสุข ปีที่ 16 ฉบับที่ 1 มกราคม – กุมภาพันธ์ 2550.

มณฑิชา มณีเลิศวัฒนา. (2536). ผลของโปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของ  
ตนเองในการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนหญิงระดับอาชีวศึกษาใน กรุงเทพมหานคร.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาอนามัยครอบครัว.  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

มณีรัตน์ ชีรวัดณ์.(2538).การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรค เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
การขับขี่รถจักรยานยนต์ ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดกาญจนบุรี.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษา.  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

เยาวลักษณ์ ตรีชัยญาทรัพย์. (2540). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรม ด้านทัศนสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอบางใหญ่ จังหวัด  
นนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุข  
ศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ลัดดาวัลย์ ชานวิทิตกุล. (2538). **ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง** โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วนลดา ทองใบ. (2540). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพคนงานสตรีในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ จังหวัดปทุมธานี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
- วราภา จันทรไชติ. (2540). **ประสิทธิผลของการฝึกอบรมการสร้างพลังต่อการพัฒนาเจตคติการเห็นคุณค่าในตนเอง และความเชื่อในความสามารถของ ตนเองในนักศึกษาพยาบาล**. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วลีรัตน์ แตรตุลาการ(2541). **การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้**  **อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีษะณุชา จังหวัดนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วัสสิกา เผือกโสภณ. (2540). **ประสิทธิผลของการเตรียมคลอดตามรูปแบบที่กำหนดเพื่อพัฒนาความสามารถตนเองในการเผชิญความเจ็บปวดระยะคลอดของ หญิงครรภ์แรกในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย
- วิภาดา จุฑพลกุล(2539). **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่ รถจักรยานยนต์** **ของนักเรียนโดยกลุ่มเพื่อนอาสาสมัคร โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดเพชรบูรณ์**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. สาธารณสุขศาสตร์ (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สิวฉวี เข้ม. (2542). **การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). **พฤติกรรมการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2543. หน้า 57-59.
- สพรั่งศักดิ์ จุลเดชะ. (2539). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การปฏิบัติตามคำแนะนำในการรักษาของผู้ป่วย วัณโรคปอด ณ ศูนย์วัณโรค เขต 2 จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุชา จันทร์อม. (2536). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- สุชาดา มะโนทัย. (2539) การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุปรียา ต้นสกุล. (2540). การเสนอตัวแบบ. วารสารสุศึกษา, 20 (75) ,55-67.
- สุวิมล ตั้งสัจจงจน์. (2544). หลักการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุพจน์ เดชเจริญศรี. (2540). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุศึกษาในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โรงพยาบาลนครราชสีมา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). ภาควิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:
- สายใจ ชัยสงคราม. (2545). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ชุมชนผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- แสงสุรีย์ ทศนพูนชัย. (2540). ประสิทธิภาพของการอบรมเพื่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันโรคเอดส์ของหญิงตั้งครรภ์. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โสภิตา ลิ้มวัฒนาพันธ์. (2538). การเปรียบเทียบผลของการปรับพฤติกรรมโดยใช้การควบคุมตนเองกับการเสริมแรงทางบวกด้วยเบียร์ธรรมดา ที่มีต่อการเพิ่มและการคงอยู่ของพฤติกรรมความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคบุรีรัมย์ ชั้นปีที่ 1 ปริญญาโท วท.ม. (พฤติกรรมศาสตร์). สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.

- ศุภวดี ลิ้มปพานนท์. (2537). **ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ณ โรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนา จังหวัดกาญจนบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีรัตน์ พิณรุ. (2540). **การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดมูลจินดาราม จังหวัดปทุมธานี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริมา เนาวรัตน์. (2546). **การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับบุคคลอ้างอิงต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์.บัณฑิตวิทยาลัย.กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อาภาพร เผ่าวัฒนา. (2537). **ประสิทธิผลของการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ต่อความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลศูนย์เขียงรายประชาชนุเคราะห์ จังหวัดเขียงราย.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์.(2540).**พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์.**ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. 2546. หน้า 13-15.

## ภาษาอังกฤษ

- Aibert Bandura. (1994). **Encyclopedia of Human Behavior** , 4,71-74.
- Bandura, A., et al .(1977). **Cognitive Propesses Mediating Behaviroal Change. Personality and Socail Psychology**, 35, 125-139 .
- Bandura, A. 1977. **Social Learning Thory. Englewood Cliffs. New Jersey Prentice-Hall.**
- Self-Efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change.** Psychological Review. New York Holt, Rinehart and Winston : 191-215.

- Binder D.M., Jones J.G. and Stowing R.W. (1970). **Non-Intellective Self-Report. Variables as Predictors of Scholastic Achievement.** The Journal of Educational Research 63(4) . 346-366.
- Bloom, Benjamin. **Taxonomy of Education Objective. Handbook I Cognitive Domain,** Mckay New York,1975.
- Chambliss, C.A. and Murry, E.J. (1979) . **Efficacy Attribution : Locos of control, and Weight Loss.** Cog ther Research. 3:349-353.
- Dowdy, Deborah Belle. (1983). **The Effect of Aerobic Dance on Physical work Capacity, Cardiovascular Functions and body compositions of Middle-Aged Women.** Dissertation Abstract International. 43 : 3535-A. Ferguson,K.J., Yesalis, Charles E., Pomrehe, Paul R.Kirkpatrick,Mary Beth.Attitude,**Knowledge,and Beliefs as Predictor of Exercise Intent and Behavior in Schoolchildren.**Journal of School Health.59 (March 1989) : Abstract No 3.
- Green , Lawrence W . and Kreuter , Marshall W . (1991) . **Health Promotion Planning : An Educational and Environmental Approach.** Toronto : May field publishing Company.
- Harris, Daniel M.and Guten, Sharon. **Health-protective behavior : An Exploratory study.** Journal of Health and Social Behavior. 20 (1979).
- Hurlock, E.B. (1980). **Developmental Psychology : A Lifespan apporch , 5 TH.** New Delht : Teta McGrow Hill Publishing company .
- Lawrence W. Green and Mashall W. Kleuter. (1991). **Health Promotion Planning An Education and Environmental Approach.** London : Mayfield Publishing Company, 12 .
- Marilyn S. Townsend<sup>3</sup>, Janet Pearson, Bradley Love, Cheryl Achterberg and Suzanne P. Murphy. Food Insecurity Is Positively Related to Overweight in Women. *Journal of Nutrition.* 2001 ; 131 : 1738-1745.)
- McAuley , F, & Jacobson, L, (1991). **Self-efficacy and exercise participation in sedentary adult temales.** American Journal of Health Promotion. 5 (3), 185-191.
- Murry , R., & Zentner , J. ( 1993 ) . **Nursing Assessment and Health Promotion through the Life Span .** New Jersey : Pentice-Hall Inc .
- Nola J. Pender, (1987). **Health Promotion in Nursing Practice .** California : Applition & Lange.

- Ottaway,A.K.C.**Learning Throug Group Experiances**.London Knowledge and Kogan,1966.
- Palank, C.L. (1991) **Determinants of Health Promoting Behavior**. A Review of Current Research. Nursing Clinics of North America, 26 (2) , 816 .
- Rogers , D.(1972) **The Psychology of adolescents**. New York : Appleton centery croft, Educational division Merdith cooperation.
- Schungs , Dale H. (1981) .**Modeling and attribution effects and Children’s Achievement : Self-Efficacy Annalysis** . Journd of Educational psychology, 93-05.
- Shaw,Marvin E.**The nature of small group Group Dynamic; The psychology of small group Behavior**.New York:Mc Graw – hill Book company,1971.
- Walker, S.N. , Sechrist, K.R. and Pender, N.J. (1987). **The Health-Promotion Lifestyles Profiles: Development and Psychometric Characteristics**. Nursing Research. 36 : 70-81.
- Walker,et al. (1990). **A Spanish Language Version of Health-Promoting Lifestyles Profiles**. Nursing Research, 39:258-273.
- Weitzel, M . (1989) . **A Test of the Health Promotion Model with Blue Collar Workers**. Nursing Research. 38 (March/April) : 99-104.
- Webster N. (1985) . **New Webster’s Dictionary of the English language**. U.S.A. : Lesion Publish.



## ภาคผนวก ก

## แบบสอบถาม

สำหรับนักเรียนโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ที่สนใจโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกาย  
สำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ในการตอบแบบสอบถาม โปรดอ่านคำชี้แจงในแต่ละข้อคำถาม โดยตอบตามความเป็นจริง  
และตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด(คำตอบของนักเรียนทุกคนจะถูกเก็บเป็นความลับ)

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดเติมคำในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัว

1. ชื่อ .....สกุล.....ห้อง.....
2. ปัจจุบันนักเรียนอายุ.....ปี (เศษของปี ถ้าเกิน 6 เดือนนับเป็น 1 ปี)
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง .....เซนติเมตร  
(โปรดระบุเดือนที่ซั้่งครั้งสุดท้าย.....)
4. นักเรียนมีโรคประจำตัวหรือไม่  
 1. ไม่มี  
 2. มี ระบุโรค/อาการ.....
5. นักเรียนคิดว่าสุขภาพโดยรวมของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ใด  
 ดี เพราะ.....  
 ไม่ดี เพราะ.....
6. นักเรียนมีเพื่อนสนิทในชั้นเรียนหรือไม่  
 มี ระบุจำนวน.....คน  
 ไม่มี เพราะ.....

## 7. เพื่อนสนิทของนักเรียนออกกำลังกายหรือไม่

- ( ) ไม่ออกกำลังกาย
- ( ) ออกกำลังกาย ด้วยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) เต้นแอโรบิค
- ( ) จ็อกกิ้ง
- ( ) เล่นกีฬา เช่น .....
- ( ) อื่น ๆ.....

## 8. นักเรียนใช้เวลาว่างอยู่ที่โรงเรียนนักเรียนทำกิจกรรมข้อใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) ฟังเพลงระบุน.....
- ( ) ดูโทรทัศน์
- ( ) อ่านหนังสือ เช่น .....
- ( ) เล่นกีฬา เช่น .....
- ( ) ออกกำลังกาย เช่น.....
- ( ) อื่น ๆ ระบุน

## 9. ปัจจุบันนักเรียนออกกำลังกายหรือไม่ (ถ้าเลือกข้อ 1. ให้ตอบคำถามในข้อ 11 ต่อ)

- ( ) 1. ออกกำลังกาย ครั้งละ ..... นาที  
สัปดาห์ละ ..... วัน
- ( ) 2. ไม่ออกกำลังกายเพราะ..... (ข้ามไปตอบข้อ 12)

## 10. จากข้อ 10 นักเรียนออกกำลังกายด้วยวิธีใด

- ( ) เต้นแอโรบิค
- ( ) จ็อกกิ้ง
- ( ) เล่นกีฬา เช่น .....
- ( ) อื่น ๆ.....

## 11. ในอนาคตถ้านักเรียนจะต้องออกกำลังกาย นักเรียนจะใช้วิธีใด

- ( ) เต้นแอโรบิค
- ( ) จ็อกกิ้ง
- ( ) เล่นกีฬา เช่น .....
- ( ) เล่นกีฬาในช่วงโมงพลานามัย
- ( ) อื่น ๆ.ระบุน.....

**ส่วนที่ 2** ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามในแต่ละข้อโดยเลือกใส่เครื่องหมาย / หน้าข้อความ ที่นักเรียนคิดว่า  
นักเรียนถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

## 1. การออกกำลังกาย หมายถึงข้อใด

- ก. การเคลื่อนไหวเฉพาะส่วน เช่น แขน ขา เป็นต้น
- ข. การเคลื่อนไหวให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ
- ค. การเล่นกีฬา
- ง. การใช้เครื่องมือในการเคลื่อนไหว

## 2. ข้อใดคือ ความหมายของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

- ก. การออกกำลังกายที่ใช้เวลาดั้งแต่ 60 นาทีหรือมากกว่า
- ข. การออกกำลังกายโดยร่างกายสลายไขมันเป็นพลังงาน
- ค. การยืดเหยียดเพื่อให้ออกซิเจนและเลือดทำงานได้ดี
- ง. การออกกำลังกายให้หนักเพียงพอเพื่อให้หัวใจเต้นถึง 170 – อายุ (ครั้ง/นาที)

## 3. ข้อใดไม่ใช่ผลจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

- ก. เพิ่มความกระจายของหลอดเลือดฝอยทำให้รับออกซิเจนมากขึ้น
- ข. ช่วยทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้
- ค. ร่างกายเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ช่วยลดน้ำหนักได้
- ง. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เหนียวและทนทานดีขึ้น

## 4. ข้อใดไม่ใช่วิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

- ก. เดินเร็ว
- ข. วิ่ง
- ค. ว่ายน้ำ
- ง. เล่นเทนนิส

## 5. นักเรียนคิดว่า การออกกำลังกายที่มีประโยชน์และไม่เป็นอันตรายต่อหัวใจควรออกกำลังกายให้หัวใจเต้นอัตราเท่าไร ถ้าขณะนี้นักเรียนอายุ 20 ปี

- ก. 150 ครั้ง/นาที
- ข. 160 ครั้ง/นาที
- ค. 170 ครั้ง/นาที
- ง. 180 ครั้ง/นาที

6. ข้อใดผิดหลักการออกกำลังกาย
- ก. การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นผลให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น
  - ข. ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังการออกกำลังกาย
  - ค. การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นผลให้ร่างกายมีรูปร่างดีขึ้น
  - ง. ผู้ที่ไม่สบายใจไม่ควรออกกำลังกายเพราะจะทำให้เหนื่อยได้ง่าย
7. ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) คือข้อใด
- ก. การบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น แขน ขา
  - ข. การแกว่งแขน ขา ก่อนออกกำลังกาย
  - ค. การบริหารก่อนออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น
  - ง. การบริหารเพื่อปรับให้กล้ามเนื้อและหัวใจได้ผ่อนคลาย
8. ผู้ที่มีภาวะในข้อใดไม่ควรออกกำลังกาย
- ก. มีอาการไข้หวัดทุกครั้งที่อากาศเปลี่ยน
  - ข. หลังออกกำลังกายทันทีหัวใจเต้น 154 ครั้ง/นาที (อายุ 16 ปี)
  - ค. หลังออกกำลังกายทันทีหัวใจเต้น 170 ครั้ง/นาที (อายุ 16 ปี)
  - ง. มีอาการไหล่หลุดบ่อยเมื่อเล่นกีฬา
9. ข้อใดไม่ใช่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- ก. ออกกำลังกายแบบแอโรบิค ครั้งละ 15 – 30 นาที
  - ข. ออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือในการออกกำลังกาย
  - ค. ก่อนออกกำลังกายควรมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm up)
  - ง. หลังออกกำลังกายควรมีการผ่อนคลาย (Cool down)
10. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายในแต่ละคราวควรใช้เวลาติดต่อกันนานเท่าใด
- ก. 3 – 5 นาที
  - ข. 10 – 15 นาที
  - ค. 5 – 10 นาที
  - ง. 15 – 20 นาที

11. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกายและการเหยียดยืดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย
- ให้ร่างกายมีความพร้อม
  - ให้กล้ามเนื้อมีความอ่อนตัว
  - เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
  - ให้ข้อต่อของร่างกายมีการเคลื่อนไหวสะดวก
12. ข้อใดเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- ออกกำลังกายวันเสาร์ – อาทิตย์
  - ออกกำลังกายทุกวัน ใดๆ หลายชั่วโมง
  - ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
  - ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ครั้ง
13. การออกกำลังกายแต่ละครั้งในนักเรียนควรใช้อย่างน้อยที่สุดเท่าใด
- 15 นาที
  - 30 นาที
  - 45 นาที
  - 60 นาที
14. การตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม กระทำได้อย่างไร
- สังเกตจากอาการหายใจเร็ว
  - สังเกตจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
  - สังเกตว่ามีเหงื่อออก
  - สังเกตจากการเพิ่มของอัตราการเต้นของหัวใจ
15. การขาดการออกกำลังกายมีผลต่อการเกิดโรคในข้อใดมากที่สุด
- โรคความดันโลหิตสูง
  - โรคมะเร็ง
  - โรคเบาหวาน
  - โรคหัวใจขาดเลือด
16. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการขาดการออกกำลังกายในวัยเรียน
- การขาดการออกกำลังกายในเด็กไม่มีผลเสียต่อการเรียน
  - เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีความต้านทานโรคต่ำ ป่วยง่าย
  - เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย ทำให้เจริญเติบโตช้า
  - เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อยและไม่ร่าเริงแจ่มใส

17. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับผลเสียของการออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ ๑
- ก. เลือดส่วนหนึ่งต้องไปย่อยอาหารที่กระเพาะอาหาร
  - ข. อาจเกิดอาการจุกแน่น
  - ค. ทำให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น
  - ง. การขยายตัวของปอดทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร
18. ข้อใดเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายน้อยที่สุด
- ก. ยกน้ำหนัก
  - ข. เดิน
  - ค. วิ่งเหยาะ
  - ง. กระโดดเชือก
19. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรพิจารณาเลือกกิจกรรมอย่างไร
- ก. กิจกรรมที่ตนเองถนัดและสนใจ
  - ข. กิจกรรมที่เหมาะสมกับเศรษฐกิจและวัย
  - ค. กิจกรรมที่ใช้เครื่องมือในการออกกำลังกาย เช่น ยกน้ำหนัก กระโดดเชือก
  - ง. กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย
20. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดคือข้อใด
- ก. เล่นฟุตบอล
  - ข. เทเบิลเทนนิส
  - ค. แบดมินตัน
  - ง. การเดินแอโรบิค
21. ข้อใดคือประโยชน์ทางอ้อมของการออกกำลังกาย
- ก. หุ่นชอบออกกำลังกายเพราะอยากให้ร่างกายมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากขึ้น
  - ข. อ้อมออกกำลังกายเพราะเพื่อให้มีชั่วโมงในการออกกำลังกายครบ 40 ชั่วโมงตามเกณฑ์การกำหนดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเท่านั้น
  - ค. ฟินออกกำลังกายเพราะต้องการมีสมรรถภาพทางกายดี
  - ง. ก๊อบออกกำลังกายเพราะต้องการให้ปอดแข็งแรง

22. ในข้อต่อไปนี้เป็นกรนำโทษของการขาดการออกกำลังกายไปใช้ ยกเว้น ข้อใด
- ก. บีไม่ออกกำลังกาย จึงออกไปตีเบตทุกวัน
  - ข. บอยไปออกกำลังกายเพราะกลัวตัวเองเป็นโรคหัวใจ
  - ค. กีบไม่ออกกำลังกาย เพราะเห็นว่าตนแข็งแรง
  - ง. จอยเห็นว่าการขาดการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อลีบเล็กเขาจึงไปเข้าศูนย์ Fitness ทุกวัน เพื่อบริหารกล้ามเนื้อ
23. ข้อใดเป็นการนำความสำคัญของการออกกำลังกายไปใช้
- ก. เมย์เห็นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น จึงทำให้เมย์เล่นบาสเกตบอลทุกวัน
  - ข. ปูไม่ออกกำลังกาย เนื่องจากเห็นว่า โรคเรื้อรังต่างๆเป็นเรื่องไกลตัว
  - ค. พลอยเห็นว่าการออกกำลังกายไม่จำเป็นเพราะปกติร่างกายก็เคลื่อนไหวอยู่แล้ว
  - ง. ไผ่เห็นว่าการออกกำลังกายไม่จำเป็น เนื่องจากในชั่วโมงเรียนมีวิชาพลานามัยอยู่แล้ว

### ส่วนที่ 3 เจตคติที่มีต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียว  
ตามความเป็นจริง

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. นักเรียนชอบออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง					
2. การมีชีวิตที่มีความสุขไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย					
3. เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี จุดเริ่มต้นคือ การออกกำลังกายทุกวัน					
4. การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์					
5. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น					
6. การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองเงินทอง					
7. วัยรุ่นที่มีร่างกายแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย					
8. การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน					
9. การออกกำลังกายทำให้ได้มีเพื่อนมากขึ้น					
10. ผู้หญิงที่ออกกำลังกายมาก ๆ จะทำให้มีรูปร่างเหมือนผู้ชาย					
11. กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของนักเรียน					
12. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน					
13. การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่					
14. นักเรียนไม่ชอบออกกำลังกาย					
15. ถ้าไม่เป็นโรคก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก					
16. การอบอุ่นร่างกายเป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย					
17. การออกกำลังกายทำให้สมองปลอดโปร่งสามารถเรียนหนังสือได้เป็นอย่างดี					
18. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะช่วยให้นักเรียนมีรูปร่างดีขึ้น					
19. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาท่องหนังสือ					

#### ส่วนที่ 4 การรับรู้ความสามารถตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับระดับความมั่นใจที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมากที่สุด เพียงช่องเดียว ตามความเป็นจริง

ข้อความ	มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจ	ไม่แน่	ไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจเลย
1. ฉันสามารถออกกำลังกายติดต่อกันได้นานครั้งละ 15 – 30 นาที					
2. ถึงแม้ฉันจะเรียนหนัก ฉันสามารถออกกำลังกายได้					
3. ถึงแม้ฉันรู้สึกเหนื่อย ฉันสามารถออกกำลังกายได้					
4. ถึงแม้จะรู้สึกกังวล ฉันสามารถออกกำลังกายได้					
5. ถึงแม้มีการบ้านมากมายฉันสามารถออกกำลังกายได้					
6. ถึงแม้จะรู้สึกไม่สบายใจฉันสามารถออกกำลังกายได้					
7. ถึงแม้เพื่อนสนิทของฉันไม่ไปออกกำลังกายกับฉัน ฉันสามารถออกกำลังกายได้					
8. ฉันสามารถออกกำลังกายจนเหนื่อยได้					
9. ฉันสามารถออกกำลังกายจนหายใจลำบากได้					
10. ฉันสามารถออกกำลังกายจนชีพจรเต้น 152 – 156 ครั้งต่อนาทีได้					
11. ฉันสามารถออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันได้					
12. ฉันสามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ถึงแม้ว่าจะมีชั่วโมงพลานามัยก็ตาม					

## ส่วนที่ 5 ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคาดหวังการออกกำลังกายมากที่สุด เพียงช่องเดียว ตามความเป็นจริง

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันออกกำลังกายเพราะต้องการเป็นแบบอย่างที่ดี					
2. ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เรียนหนังสือได้ดีกว่า ผู้ไม่ออกกำลังกาย					
3. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น					
4. การออกกำลังกายทำให้เหนื่อยไม่มีสมาธิในการอ่าน หนังสือ					
5. การออกกำลังกายเป็นประจำป้องกันโรคหัวใจได้					
6. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกทำให้ร่างกายมี ทรวดทรงสวยงาม					
7. การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที ทำให้ ร่างกายเผาผลาญไขมันได้ดี					
8. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นวิธีที่มีประ โยชน์สูงสุด					
9. การออกกำลังกายทำให้ฉันหยาบกระด้าง					
10. การออกกำลังกายทำให้ปวดแข็งแรง					
11. การออกกำลังกายครั้งละ 15 – 30 นาทีจะทำให้ร่างกาย แข็งแรง					
12. การออกกำลังกายทำให้ฉันสนุกสนาน					
13. การมีสถานที่ที่เหมาะสมและอุปกรณ์กีฬาที่เหมาะสมทำ ให้ฉันได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ					
14. การใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายจะทำให้ฉันออก กำลังกายได้สม่ำเสมอ					
15. การออกกำลังกายทำให้มีเพื่อนมากขึ้น					
16. การออกกำลังกายทำให้หลอดเลือดฝอยมีการกระจาย มากขึ้น หัวใจทำงานลดลง					
17. หลังการออกกำลังกายต้องมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ					
18. การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทำใ้ น้ำหนักลดลงได้					
19. การออกกำลังกายที่ถูกต้องทำให้ฉันสุขภาพแข็งแรง					
20. การออกกำลังกายช่วยลดโคเลสเตอรอลได้					

### ส่วนที่ 6 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพียงใด (เช่น การวิ่ง การเต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ басเกตบอล ฟุตบอล แบดมินตัน เป็นต้น) โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องขวามือ

ข้อความ	ไม่เคย	1 ครั้ง/ สัปดาห์	2 ครั้ง/ สัปดาห์	3 ครั้ง/ สัปดาห์
1. นันทนาการกลางแจ้ง				
2. ก่อนออกกำลังกาย นันทนาการอบอุ่นร่างกาย ( Warm up ) ประมาณ 5 นาที				
3. หลังออกกำลังกาย นันทนาการผ่อนคลาย ( Cool down ) ประมาณ 5 นาที				
4. นันทนาการกลางแจ้งจนหายใจลำบาก				
5. นันทนาการกลางแจ้งจนชีพจรเต้น 152 – 154 ครั้งต่อนาที				
6. นันทนาการกลางแจ้งนานติดต่อกัน 15 – 30 นาที				
7. นันทนาการออกกำลังกายแบบแอโรบิก				

**ภาคผนวก ข**  
**(ผลการวิเคราะห์รายข้อ)**

**ตารางที่ 12** ผลการวิเคราะห์ของความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องรายข้อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

ความรู้ที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การออกกำลังกาย หมายถึงข้อใด				
ก. การเคลื่อนไหวเฉพาะส่วน เช่น แขน ขา เป็นต้น	1	3.3	1	3.3
ข. การเคลื่อนไหวให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ	23	76.7	22	73.3
ค. การเล่นกีฬา	6	20.0	6	20.0
ง. การใช้เครื่องมือในการเคลื่อนไหว	0	0.0	1	3.3
2. ข้อใดคือ ความหมายของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก				
ก. การออกกำลังกายที่ใช้เวลาตั้งแต่ 60 นาทีหรือมากกว่า	1	3.3	2	6.7
ข. การออกกำลังกายโดยร่างกายสลายไขมันเป็นพลังงาน	5	16.7	2	6.7
ค. การยืดเหยียดเพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อทำงานได้ดี	17	56.7	17	56.7
ง. การออกกำลังกายให้หนักเพียงพอเพื่อให้หัวใจเต้นถึง 170 – อายุ (ครั้ง/นาที)	7	23.3	9	30.0
3. ข้อใดไม่ใช่ผลจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิก				
ก. เพิ่มความกระฉับของหลอดเลือดฝอยทำให้รับออกซิเจนมากขึ้น	14	46.7	4	13.3
ข. ช่วยทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้	4	13.3	7	23.3
ค. ร่างกายเผาผลาญไขมันส่วนเกินช่วยลดน้ำหนักได้	5	16.7	7	23.3
ง. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เหนียวและทนทานดีขึ้น	7	23.3	12	40.0
4. ข้อใดไม่ใช่วิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิก				
ก. เดินเร็ว	7	23.3	4	13.3
ข. วิ่ง	3	10.0	3	10.0
ค. ว่ายน้ำ	8	26.7	8	26.7
ง. เล่นเทนนิส	12	40.0	15	50.0

**ตารางที่ 12** ผลการวิเคราะห์ของความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องรายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ความรู้ที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5. นักเรียนคิดว่า การออกกำลังกายที่มีประโยชน์และไม่เป็นอันตรายต่อหัวใจควรออกกำลังกายให้หัวใจเต้นอัตราเท่าไร ถ้าขณะนี้นักเรียนอายุ 20 ปี	13	43.3	8	26.7
ก. 150 ครั้ง/นาที	8	26.7	10	33.3
ข. 160 ครั้ง/นาที	5	16.7	9	30.0
ค. 170 ครั้ง/นาที	4	13.3	3	10.0
ง. 180 ครั้ง/นาที				
6. ข้อใดคิดหลักการออกกำลังกาย	10	33.3	3	10.0
ก. การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นผลให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น	3	10.0	8	26.7
ข. ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังการออกกำลังกาย	1	3.3	4	13.3
ค. การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นผลให้ร่างกายมีรูปร่างดีขึ้น				
ง. ผู้ที่ไม่สบายใจไม่ควรออกกำลังกายเพราะจะทำให้เหนื่อยได้ง่าย	16	53.3	15	50.0
7. ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย ( Warm up) คือข้อใด	3	10.0	2	6.7
ก. การบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น แขน ขา	4	13.3	2	6.7
ข. การแกว่งแขน ขา ก่อนออกกำลังกาย				
ค. การบริหารก่อนออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น	12	40.0	10	33.3
ง. การบริหารเพื่อปรับให้กล้ามเนื้อและหัวใจได้ผ่อนคลาย	11	36.7	16	53.3
8. ผู้ที่มีภาวะในข้อใดไม่ควรออกกำลังกาย	1	3.3	0	0.0
ก. มีอาการไข้หวัดทุกครั้งที่อากาศเปลี่ยนแปลง	3	10.0	2	6.7
ข. หลังออกกำลังกายทันทีหัวใจเต้น 154 ครั้ง/นาที (อายุ 16 ปี)	15	50.0	15	50.0
ค. หลังออกกำลังกายทันทีหัวใจเต้น 170 ครั้ง/นาที (อายุ 16 ปี)	11	36.7	13	43.3
ง. มีอาการไหล่หลุดบ่อยเมื่อเล่นกีฬา				
9. ข้อใดไม่ใช่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	8	26.7	5	16.7
ก. ทำร่างกายแบบแอโรบิก ครั้งละ 15 – 30 นาที				
ข. ออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือในการออกกำลังกาย	17	56.7	18	60.0
ค. ก่อนออกกำลังกายควรมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm up)	3	10.0	3	10.0
ง. หลังออกกำลังกายควรมีการผ่อนคลาย (Cool down)	2	6.7	4	13.3

**ตารางที่ 12** ผลการวิเคราะห์ของความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องรายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ความรู้ที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
10.การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายในแต่ละคราวควรใช้เวลาติดต่อกันนานเท่าใด	9	30.0	3	10.0
เวลาติดต่อกันนานเท่าใด	9	30.0	10	33.3
ก. 3 – 5 นาที	12	40.0	13	43.3
ข. 10 – 15 นาที	0	0	4	13.3
ค. 5 – 10 นาที				
ง. 15 – 20 นาที				
11. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกายและการเหยียดยืดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย	21	70.0	15	50.0
ก. ให้ร่างกายมีความพร้อม	3	10.0	8	26.7
ข. ให้กล้ามเนื้อมีความอ่อนตัว	1	3.3	5	16.7
ค. เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต	5	16.7	2	6.7
ง. ให้ข้อต่อของร่างกายมีการเคลื่อนไหวสะดวก				
12. ข้อใดเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสม	1	3.3	0	0
ก. ออกกำลังกายวันเสาร์ – อาทิตย์	4	13.3	2	6.7
ข. ออกกำลังกายทุกวัน ใดๆ หลายชั่วโมง	1	3.3	0	0
ค. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง	24	80.0	28	93.3
ง. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ครั้ง				
13. การออกกำลังกายแต่ละครั้งในนักเรียนควรใช้อย่างน้อยที่สุดเท่าใด	1	3.3	0	0
ก. 15 นาที	10	33.3	9	30.0
ข. 30 นาที	17	56.7	18	60.0
ค. 45 นาที	2	6.7	3	10.0
ง. 60 นาที				
14. การตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกระทำได้อย่างไร	6	20.0	3	10.0
ก. สังเกตจากอาการหายใจเร็ว	9	30.0	4	13.3
ข. สังเกตจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	1	3.3	3	10.0
ค. สังเกตว่ามีเหงื่อออก	14	46.7	20	66.7
ง. สังเกตจากการเพิ่มของอัตราการเต้นของหัวใจ				

**ตารางที่ 12** ผลการวิเคราะห์ของความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องรายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ความรู้ที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
15. การขาดการออกกำลังกายมีผลต่อการเกิดโรคในข้อใดมากที่สุด				
ก. โรคความดันโลหิตสูง	10	33.3	8	26.7
ข. โรคมะเร็ง	5	16.7	3	10.0
ค. โรคเบาหวาน	8	26.7	11	36.7
ง. โรคหัวใจขาดเลือด	7	23.3	8	26.7
16. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการขาดการออกกำลังกายในวัยเรียน				
ก. การขาดการออกกำลังกายในเด็กไม่มีผลเสียต่อการเรียน	11	36.7	9	30.0
ข. เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีความต้านทานโรคต่ำ ป่วยง่าย	5	16.7	8	26.7
ค. เด็กที่ขาดการออกกำลังกายทำให้เจริญเติบโตช้า	4	13.3	2	6.7
ง. เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อยและไม่ร่าเริงแจ่มใส	10	33.3	11	36.7
17. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับผลเสียของการออกกำลังกาย				
ภายหลังรับประทานอาหารอิมใหม่ ๆ	4	13.3	1	3.3
ก. เลือดส่วนหนึ่งต้องไปย่อยอาหารที่กระเพาะอาหาร	11	36.7	6	20.0
ข. อาจเกิดอาการจุกแน่น	14	46.7	21	70.0
ค. ทำให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น	1	3.3	2	6.7
ง. การขยายตัวของปอดทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร				
18. ข้อใดเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย				
น้อยที่สุด				
ก. ยกน้ำหนัก	16	53.3	9	30.0
ข. เดิน	12	40.0	15	50.0
ค. วิ่งเหยาะ	1	3.3	5	16.7
ง. กระโดดเชือก	1	3.3	1	3.3
19. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรพิจารณาเลือกกิจกรรมอย่างไร				
ก. กิจกรรมที่ตนเองถนัดและสนใจ	9	30.0	3	10.0
ข. กิจกรรมที่เหมาะสมกับเศรษฐกิจและวัย	1	3.3	2	6.7
ค. กิจกรรมที่ใช้เครื่องมือในการออกกำลังกาย เช่น ยกน้ำหนัก	1	3.3	0	0
กระโดดเชือก	19	63.3	25	83.3
ง. กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย				

**ตารางที่ 12** ผลการวิเคราะห์ของความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องรายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ความรู้ที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
20. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดคือข้อใด	3	10.0	0	0.0
ก. เล่นฟุตบอล	0	0.0	0	0.0
ข. เทเบิลเทนนิส	4	13.3	3	10.0
ค. แบดมินตัน	23	76.7	27	90.0
ง. การเดินแอโรบิค				
21. ข้อใดคือประโยชน์ทางอ้อมของการออกกำลังกาย				
ก. หลีกเลี่ยงออกกำลังกายเพราะอยากให้ร่างกายมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากขึ้น	0	0.0	0	0.0
ข. อ้อมออกกำลังกายเพราะเพื่อให้มีชั่วโมงในการออกกำลังกายครบ 40 ชั่วโมงตามเกณฑ์การกำหนดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเท่านั้น	14	46.7	11	36.7
ค. ฟิตออกกำลังกายเพราะต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี	12	40.0	11	36.7
ง. ก๊อบออกกำลังกายเพราะต้องการให้ปลอดภัยแข็งแรง	4	13.3	8	26.7
22. ในข้อต่อไปนี้เป็นกรนำโทษของการขาดการออกกำลังกายไปใช้ ยกเว้น ข้อใด				
ก. บีบไม่ยกอ้วน จึงออกไปตีแบดทุกวัน	2	6.7	0	0.0
ข. บอขไปออกกำลังกายเพราะกลัวตัวเองเป็นโรคหัวใจ	4	13.3	1	3.3
ค. กีบไม่ออกกำลังกาย เพราะเห็นว่าตนแข็งแรง	24	80.0	29	96.7
ง. จอยเห็นว่าการขาดการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อลีบเล็ก เขาจึงไปเข้าศูนย์Fitness ทุกวัน เพื่อบริหารกล้ามเนื้อ	0	0.0	0	0.0
23. ข้อใดเป็นการนำความสำคัญของการออกกำลังกายไปใช้				
ก. เมย์เห็นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น จึงทำให้เมย์เล่นบาสเกตบอลทุกวัน	26	86.7	20	66.7
ข. ปูไม่ออกกำลังกาย เนื่องจากเห็นว่าโรคเรื้อรังต่างๆเป็นเรื่องไกลตัว	2	6.7	4	13.3
ค. พลอยเห็นว่าการออกกำลังกายไม่จำเป็นเพราะปกติร่างกายก็เคลื่อนไหวอยู่แล้ว	2	6.7	3	10.0
ง. ไข่ไม่เห็นว่าการออกกำลังกายไม่จำเป็น เนื่องจากในชั่วโมงเรียนมีวิชาพลานามัยอยู่แล้ว	0	0.0	3	10.0

**ตารางที่ 13** ผลการวิเคราะห์ของเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	ก่อนการทดลอง ร้อยละ(N=30)						หลังการทดลอง ร้อยละ(N=30)					
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
1. นักรีชมนชอบออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง	3.3	3.3	23.3	40.0	30.0	3.3	0.0	10.0	46.7	40.0		
2. การมีชีวิตที่มีความสุขไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวัน	16.7	16.7	33.3	30.0	3.3	0.0	13.3	36.7	43.3	6.7		
3. เพื่อให้มีความสุขภาพร่างกายจิตใจจุดเริ่มต้น คือการออกกำลังกายทุกวัน	3.3	6.7	13.3	50.0	26.7	3.3	0.0	6.7	50.0	40.0		
4. การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	3.3	0.0	10.0	43.3	43.3	0.0	3.3	3.3	36.7	56.7		
5. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น	33.3	50.0	0.0	10.0	6.7	10.0	40.0	26.7	6.7	16.7		
6. การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองเงินทอง	56.7	23.3	6.7	3.3	10.0	10.0	30.0	36.7	10.0	13.3		
7. วัฒนธรรมที่ร่างกายแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	36.7	43.3	10.0	3.3	6.7	6.7	33.3	30.3	20.0	10.0		
8. การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน	3.3	3.3	16.7	43.3	33.3	0.0	0.0	10.0	46.7	43.3		
9. การออกกำลังกายทำให้ได้มีเพื่อนมากขึ้น	10.0	0.0	13.3	43.3	33.3	0.0	0.0	3.3	40.4	56.7		
10. ผู้หญิงที่ออกกำลังกายมาก จะทำให้มีรูปร่างเหมือนผู้ชาย	6.7	26.7	46.7	6.7	13.3	0.0	20.0	50.0	16.7	13.3		
11. การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่	6.7	6.7	16.7	36.7	33.3	0.0	0.0	13.3	36.7	50.0		
12. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน	3.3	0.0	13.3	26.7	56.7	0.0	0.0	3.3	20.0	76.7		
13. การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่	6.7	23.3	33.3	26.7	10.0	0.0	3.3	30.3	36.7	30.0		
14. นักรีชมนไม่ชอบออกกำลังกาย	33.3	23.3	30.0	13.3	0.0	3.3	20.0	40.0	33.3	3.3		
15. ถ้าไม่เจ็บโรครักไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก	40.0	36.7	13.3	3.3	6.7	6.7	46.7	23.3	10.0	13.3		
16. การอบอุ่นร่างกายเป็นการป้องกันอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	0.0	0.0	13.3	50.0	36.7	0.0	0.0	6.7	36.7	56.7		
17. การออกกำลังกายทำให้สมองปลอดโปร่งสามารถเรียนหนังสือได้เป็นอย่างดี	0.0	10.0	13.3	50.0	26.7	0.0	3.3	3.3	43.3	50.0		
18. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะช่วยให้มีกริณามีรูปร่างดีขึ้น	3.3	13.3	36.7	43.3	3.3	0.0	0.0	0.0	43.3	56.7		
19. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาท่องเที่ยว	3.3	36.7	33.3	16.7	10.0	0.0	16.7	40.0	36.7	6.7		

**ตารางที่ 14** ผลการวิเคราะห์ของารรับรู้ความสามารถตนเองเรื่องการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	ก่อนการทดลอง ร้อยละ(N=30)						หลังการทดลอง ร้อยละ(N=30)					
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
1. ฉันสามารถออกกำลังกายติดต่อกันได้นานครั้งละ 15 – 30 นาที	0.0	3.3	6.7	33.3	56.7	0	0	3.3				
2. ถึงแม้ฉันจะเรียนหนัก ฉันสามารถออกกำลังกายได้	0.0	3.3	23.3	40.0	33.0	0	0	3.3				
3. แม้ฉันรู้สึกเหนื่อย ฉันสามารถออกกำลังกายได้	3.3	6.7	30.0	40.0	20.0	0	0	10				
4. ถึงแม้จะรู้สึกกังวล ฉันสามารถออกกำลังกายได้	0.0	10.0	20	40	30	0	0	6.7				
5. ถึงแม้มีการบ้านมากมายฉันสามารถออกกำลังกายได้	3.3	6.7	53.3	20	16.7	0	3.3	36.7				
6. ถึงแม้จะรู้สึกไม่สบายใจฉันสามารถออกกำลังกายได้	0	6.7	13.3	50	30	0	0	6.7				
7. ถึงแม้เพื่อนสนิทของฉันไม่ไปออกกำลังกายกับฉัน ฉันก็สามารถออกกำลังกายได้	0	3.3	16.7	43.3	36.7	0	3.3	13.3				
8. ฉันสามารถออกกำลังกายจนเหนื่อยได้	0	0	6.7	46.7	46.7	0	0	3.3				
9. ฉันสามารถออกกำลังกายจนหายใจลำบากได้	0	10.0	23.3	33.3	30.0	0	0	20				
10. ฉันสามารถออกกำลังกายจนชีพจรเต้น 152 – 156 ครั้งต่อนาทีได้	3.3	0	30.0	43.3	26.7	0	0	6.7				
11. ฉันสามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาถึงแม้ว่าจะไม่มีชั่วโมง พลานามัยก็ตาม	0	13.3	23.3	33.3	30.0	0	0	16.7				
12. ฉันสามารถออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันได้	0	0	20	50	30	0	0	3.3				

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ของการรับรู้ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้องรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	ก่อนการทดลอง ร้อยละ(N=30)					หลังการทดลอง ร้อยละ(N=30)				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. นันทนาการกลางแจ้งเพราะต้องการเป็น แบบอย่างที่ดี	6.7	16.7	36.7	23.3	16.7	0.0	10.0	33.3	30.0	26.7
2. ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เรียนหนังสือ ได้ดีกว่าผู้ที่ ไม่ออกกำลังกาย	6.7	10.0	33.3	46.7	3.3	0.0	6.7	20.0	56.7	16.7
3. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น	0.0	3.3	43.3	30.0	23.3	0.0	0.0	20.0	33.3	46.7
4. การออกกำลังกายทำให้เหนื่อย ไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ	13.3	26.7	43.3	10.0	6.7	0.0	20.0	46.7	23.3	10.0
5. การออกกำลังกายเป็นประจำป้องกันโรคหัวใจได้	3.3	0.0	16.7	36.7	43.3	0.0	0.0	3.3	46.7	50.0
6. การออกกำลังกายแบบแอโรบิคทำให้ร่างกายมีทรงสวยทรงสง่างาม	0.0	6.7	40.0	40.0	13.3	0.0	0.0	30.0	50.0	20.0
7. การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที ทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้ดี	33.3	20.0	13.3	13.3	20.0	3.3	26.7	23.3	26.7	20.0
8. การออกกำลังกายแบบแอโรบิคเป็นวิธีที่มีประโยชน์สูงสุด	10.0	13.3	30.0	36.7	10.0	3.3	10.0	23.3	46.7	16.7
9. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง	3.3	3.3	16.7	36.7	40.0	0.0	0.0	3.3	36.7	60.0
10. การออกกำลังกายทำให้ปวดเมื่อย	0.0	3.3	10.0	43.3	43.3	0.0	0.0	3.3	40.0	56.7
11. การออกกำลังกายครั้งละ 15 – 30 นาทีจะทำให้ร่างกายแข็งแรง	6.7	6.7	33.3	26.7	26.7	0.0	0.0	13.3	50.0	36.7
12. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อคลาย	0.0	10.0	3.3	36.7	50.0	0.0	0.0	0.0	40.0	60.0
13. การมีสถานที่ที่เหมาะสมและอุปกรณ์ที่เพียงพอ ทำให้ฉันได้ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ	0.0	3.3	13.3	43.3	40.0	0.0	0.0	0.0	33.3	66.7
14. การใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายจะทำให้ฉันออกกำลังกายได้สม่ำเสมอ	0.0	0.0	33.3	40.0	26.7	0.0	3.3	13.3	36.7	46.7
15. การออกกำลังกายทำให้มีเพื่อนมากขึ้น	0.0	0.0	13.3	36.7	50.0	0.0	0.0	3.3	33.7	63.3
16. ท่าออกกำลังกายที่สอดคล้องต่อการกระจายมากขึ้น หัวใจทำงานลดลง	3.3	0.0	56.7	26.7	13.3	0.0	0.0	26.7	36.7	36.7
17. หลังการออกกำลังกายต้องการพักผ่อนมากขึ้น	0.0	3.3	10.0	53.3	33.3	0.0	3.3	3.3	56.7	36.7
18. การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทำให้หน้าหนักลดลงได้	0.0	0.0	20.0	43.3	36.7	0.0	0.0	3.3	30.0	66.7
19. การออกกำลังกายที่ถูกต้องทำให้ฉันสุขภาพแข็งแรง	0.0	3.3	0.0	26.7	70.0	0.0	0.0	0.0	16.7	83.3
20. การออกกำลังกายช่วยลดคอเลสเตอรอลได้	0.0	0.0	3.3	50.0	46.7	0.0	0.0	0.0	30.0	70.0

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ก่อนการทดลอง ร้อยละ(N=30)				หลังการทดลอง ร้อยละ(N=30)			
	ไม่เคย	1 ครั้ง/ สัปดาห์	2 ครั้ง/ สัปดาห์	3 ครั้ง/ สัปดาห์	ไม่เคย	1 ครั้ง/ สัปดาห์	2 ครั้ง/ สัปดาห์	3 ครั้ง/ สัปดาห์
1. ฉันออกกำลังกายเหงื่อออก	3.3	16.7	50.0	30.0	0.0	3.3	43.3	53.3
2. ก่อนออกกำลังกาย ฉันมีการอบอุ่นร่างกาย ( Warm up)ประมาณ 5 นาที	16.7	50.0	23.3	10.0	3.3	30.0	50.0	16.7
3. หลังออกกำลังกาย ฉันมีการผ่อนคลาย ( Cool down)ประมาณ 5 นาที	23.3	40.0	13.3	23.3	3.3	16.7	33.3	46.7
4. ฉันออกกำลังกายจนหายใจลำบาก	33.3	33.3	13.3	20.0	3.3	36.7	33.3	26.7
5. ฉันออกกำลังกายจนชีพจรเต้น 152 – 154 ครั้งต่อนาที	13.3	26.7	30.0	30.0	0.0	10.0	43.3	46.7
6. ฉันออกกำลังกายนานติดต่อกัน 15 – 30 นาที	3.3	26.7	33.3	36.7	0.0	3.3	36.7	60.0
7. ฉันออกกำลังกายแบบแอโรบิค	3.3	66.7	26.7	3.3	3.3	43.3	40.0	13.3

**ภาคผนวก ค.**  
**(แผนการจัดกิจกรรม)**

**แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา ครั้งที่ 1**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบข้อมูลต่าง ๆ และให้ความร่วมมือ
2. เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทราบภาวะการเจ็บเรื้อรังของตนเอง
4. เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างเห็นโทษของการขาดการออกกำลังกาย โดยฉายวีดิทัศน์เรื่อง “ชีวิตน้อยของมคน้อย”
5. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงภาพฝันของการออกกำลังกาย

**กิจกรรม**

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ให้นักเรียนทราบ
3. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
4. แจกกราฟแสดงการอ้างอิงการเจ็บเรื้อรังของเด็กอายุ 5 – 18 ปี ของ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ.2542 แล้วให้นักเรียนประเมินภาวะการเจ็บเรื้อรังของตนเอง
5. ฉาย VCD เรื่อง “ชีวิตน้อยของมคน้อย” ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับอันตรายจากโรคอ้วน
6. สรุปผลที่ได้รับจากการฉาย VCD เรื่อง “ชีวิตน้อยของมคน้อย” ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับอันตรายจากโรคอ้วน โดยการแสดงความคิดเห็นหลังจากดู VCD แล้ว
7. ให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่ม เป็นกลุ่มละ 10 คน วาดภาพฝันของการออกกำลังกาย
8. แบ่งกลุ่มนักเรียน 4 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน วาดภาพฝันของการออกกำลังกาย ในเรื่องของน้ำหนัก ส่วนสูง พฤติกรรมการออกกำลังกายประโยชน์ โทษของการออกกำลังกาย ความคาดหวังของการออกกำลังกาย แล้วให้แต่ละกลุ่มมาอธิบาย

9. รวบรวมรายชื่อนักเรียนที่เป็นเพื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แล้วนัดพบเพื่อให้เป็นแรงจูงใจชวนเพื่อนไปออกกำลังกาย
10. จัดทำการ์ดให้สะสมแล้วนำมาแลกของรางวัล โดยออกกำลังใจที่ต้อง 3 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ให้การ์ดสีแดง 1 ใบ เมื่อสะสมได้ครบ 10 ใบ นำมาแลกหนังสือ/ตุ๊กตา
11. ให้ E-mail address ของผู้วิจัยกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อสอบถามหรือปรึกษา ปัญหาของการออกกำลังกาย
12. ผู้วิจัยแนะนำกิจกรรมสุขศึกษาครั้งที่ 2 พร้อมทั้งนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมสุขศึกษา ครั้งที่ 2 กับสมาชิกทุกคน

#### สื่อและอุปกรณ์

1. แบบสอบถาม
2. เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 – 18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ.2542
3. VCD เรื่อง “ชีวิตน้อยของคนน้อย”
4. ก้อนหินเล็ก ๆ 1 ก้อน

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงความสนใจในการดู VCD
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่มโดยการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

## แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา ครั้งที่ 2

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินความหนักของการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้

### กิจกรรม

1. การบรรยายประกอบสไลด์ของผู้วิจัยเรื่อง “การออกกำลังกายที่ถูกต้อง”
2. สอนการประเมินการออกกำลังกายที่ถูกต้องโดยการจับชีพจรของตนเองในเวลาที่เหมาะสมที่สุด
3. จัดบอร์ดเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. แจกแผ่นพับเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

### สื่อและอุปกรณ์

1. สไลด์ของผู้วิจัยเรื่อง “การออกกำลังกายที่ถูกต้อง”
2. บอร์ดเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. แผ่นพับเรื่อง การออกกำลังกายที่ถูกต้อง

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงความสนใจในการชมสไลด์ เรื่อง “การออกกำลังกายที่ถูกต้อง”
2. สังเกตจากการที่สมาชิกสามารถจับชีพจรได้

### แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา ครั้งที่ 3

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตัวอย่างเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ
2. เพื่อให้มีความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย

#### กิจกรรม

1. นำเสนอตัวแบบจริงจำนวน 4 คน โดยใช้ตัวแบบจริงเป็นนักเรียนชั้น ม. 4 จำนวน 2 คน  
ม.5 จำนวน 2 คน โดยให้ตัวแบบเล่าประสบการณ์จริงของตนเองในการออกกำลังกาย  
ว่ามีผลดีต่อร่างกาย และการเรียนอย่างไร
2. ให้สมาชิกกลุ่มตัวอย่างซักถามและอภิปราย

#### สื่อและอุปกรณ์

นักเรียนที่เป็นตัวแบบ

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงความสนใจในการฟังตัวแบบอภิปราย
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่มโดยการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

## แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา ครั้งที่ 4

### วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย

### กิจกรรม

1. นำเข้าสู่กิจกรรมโดยการเล่นเกมสื่ ยิงทำ ยิงเก่ง
2. ให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 10 คน ร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องของตน ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายเสนอแนะการหาทางออกเพื่อนำไปสู่การออกกำลังกายที่ถูกต้อง
3. ให้สมาชิกกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม เล่าเรื่องการออกกำลังกายของสมาชิกในกลุ่มให้กลุ่มอื่นฟังซักถามและอภิปราย

### สื่อและอุปกรณ์

เครื่องฉายแผ่นทึบ

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงความสนใจในการดู VCD
2. สังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่มโดยการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

## แผนการจัดกิจกรรมสุศึกษา ครั้งที่ 5 - 12

### วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนมีพฤติกรรมออกกำลังกายมากขึ้นและต่อเนื่อง

### กิจกรรม

กระตุ้นให้ปฏิบัติโดยการเสริมสร้างกำลังใจ และให้ข้อมูลข่าวสารจากผู้วิจัย ด้วยการ

1. เสียงตามสายโดยคณะกรรมการนักเรียน
2. จัดบอร์ดเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย โดยเน้นโทษของการขาดการออกกำลังกาย โดยเฉพาะผลกระทบต่อการเรียนรู้หนังสือ
3. โทรศัพท์ติดตาม
4. ส่ง E-mail กระตุ้นให้ไปออกกำลังกาย
5. ให้กรรมการนักเรียนพูดเสียงตามสายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยใช้เวลา 10 – 15 นาที-

### สื่อและอุปกรณ์

- a. เครื่องเสียง
- b. โทรศัพท์
- c. ฉายแผ่นทึบ
- d. เครื่อง Computer
- e. ระบบ Internet

### การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมออกกำลังกาย



แผนกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายแก่นักเรียนที่นำหนักเกิน

สัปดาห์ที่	วันเดือนปี	กิจกรรม
1	(7- 13ธ.ค.51)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดงานวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับจากการทำวิจัย</li> <li>- เสนอใบยินยอมและให้ผู้ปกครองและอาจารย์ที่ปรึกษาเช่นเพื่อขออนุญาต</li> <li>- แจกแบบสอบถาม</li> <li>- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงด้วยตนเอง</li> <li>- ทุกคนประเมินภาวะการณั้เรื้อรังโดยเทียบกับเกณฑ์เชิงการเรื้อรังโตของตั้งอายุ 5 – 18 ปี กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข</li> <li>- นาย VCD เรื่อง “ชีวิตน้อยของมดน้อย” ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับอันตรายจากโรครื้อรัง</li> <li>- แบ่งกลุ่มนักเรียน 4 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน วัดสภาพัฒนของการออกกำลังกาย ในเรื่องของน้ำหนัก ส่วนสูง พฤติกรรมการออกกำลังกาย ประโยชน์โทษของการออกกำลังกาย ความคาดหวังของการออกกำลังกาย แล้วให้แต่ละกลุ่มมาอภิปราย</li> <li>- ให้ E mail address ของผู้วิจัยกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อสอบถามหรือปรึกษาปัญหา การออกกำลังกาย</li> </ul>
2	(14-20ธ.ค.51)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นายสไลด์ “การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ”</li> <li>- ฝึกการจับพิฆจร เพื่อใช้ในการประเมินความหนักของการออกกำลังกาย</li> <li>- ขอความร่วมมือจากอาจารย์ที่ควบคุมศูนย์กีฬาตั้งแต่ 17.00 น. – 20.00 น.ช่วยสังเกตพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ตามหลักเกณฑ์ดังนี้               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความหนัก โดยการออกกำลังกายจนชีพจรสูงสุด 170-อายุ</li> <li>2. ความนาน โดยออกกำลังกายนาน 15-30 นาที</li> <li>3. ความบ่อย โดยออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์</li> </ol> </li> </ul>
3	(21-27ธ.ค.51)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เสนอตัวแบบโดยนำตัวแบบที่เรียนหนังสือได้เกรดเฉลี่ย 4 และช่อบออกกำลังกาย ม.5 เป็นชาย 1 คน หญิง 1 คน รวมเป็น 4 คน โดยพูดถึง แนวคิด การปฏิบัติ พร้อมทั้งผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ ปัญหาและอุปสรรคและแนวทางแก้ไข การแบ่งเวลาเพื่อมาออกกำลังกายโดยไม่มีผลกระทบทต่อการเรียน โดยขอความร่วมมือให้นักเรียนทั้ง 4 คน มาเป็นผู้ช่วยวิจัย</li> </ul>

แผนกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายในนักเรียนที่มีน้ำหนักเกิน (ต่อ)

สัปดาห์ที่	วันเดือนปี	กิจกรรม
4	28ธ.ค.51-3 ม.ค.52	<p>- ให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ออกไปรายละเอียดช่วยกันฝึกทักษะการออกกำลังกายให้นักเรียนที่ซึ่งไม่สามารถปฏิบัติได้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย</li> <li>2. โทษของการขาดการออกกำลังกาย</li> <li>3. วิธีออกกำลังกายแบบแอโรบิค</li> </ol>
5	(4-10 ม.ค.52)	<p>- กระตุ้นให้ปฏิบัติโดยการเสริมสร้างกำลังใจ และให้ข้อมูลข่าวสารจากผู้วิจัย ด้วยการ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เสียขตามสาย โดยคณะกรรมการนักเรียน</li> <li>2. จัดบอร์ดเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย โดยเน้นโทษของการขาดการออกกำลังกาย โดยเฉพาะผลกระทบบต่อการเรียนรู้หนึ่งคือ</li> <li>3. โทรศัพท์ติดตาม</li> <li>4. ส่ง E mail กระตุ้นให้ไปออกกำลังกาย</li> </ol> <p>- ส่งเขตพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย</p>
6	(11-17 ม.ค.52)	<p>- กระตุ้นให้ปฏิบัติโดยการเสริมสร้างกำลังใจ และให้ข้อมูลข่าวสารจากผู้วิจัย ด้วยการ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เสียขตามสาย โดยคณะกรรมการนักเรียน</li> <li>2. จัดบอร์ดเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย โดยเน้นโทษของการขาดการออกกำลังกาย โดยเฉพาะผลกระทบบต่อการเรียนรู้หนึ่งคือ</li> <li>3. โทรศัพท์ติดตาม</li> <li>4. ส่ง E-mail กระตุ้นให้ไปออกกำลังกาย</li> </ol> <p>- ส่งเขตพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย</p>

แผนกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในนักเรียนที่มีน้ำหนักเกิน (ต่อ)

สัปดาห์ที่	วันเดือนปี	กิจกรรม
7	(18-24 ม.ค.52)	<p>- กระตุ้นให้ปฏิบัติโดยการเสริมสร้างกำลังใจ และให้ข้อมูลข่าวสารจากผู้วิจัย ด้วยการ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เสียตามสาย โดยคณะกรรมการนักเรียน</li> <li>2. จัดบอร์ดเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย โดยเน้นโทษของการขาดการออกกำลังกาย โดยเฉพาะผลกระทบต่อการเรียนหนึ่งคือ</li> <li>3. โทรศัพท์ติดตาม</li> <li>4. ส่ง E mail กระตุ้นให้ไปออกกำลังกาย</li> </ol> <p>- ส่งเหตุผลพฤติกรรมออกกำลังกาย</p>
8	(25-31 ม.ค.52)	<p>- กระตุ้นให้ปฏิบัติโดยการเสริมสร้างกำลังใจ และให้ข้อมูลข่าวสารจากผู้วิจัย ด้วยการ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เสียตามสาย โดยคณะกรรมการนักเรียน</li> <li>2. จัดบอร์ดเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย โดยเน้นโทษของการขาดการออกกำลังกาย โดยเฉพาะผลกระทบต่อการเรียนหนึ่งคือ</li> <li>3. โทรศัพท์ติดตาม</li> <li>4. ส่ง E mail กระตุ้นให้ไปออกกำลังกาย</li> </ol> <p>- ส่งเหตุผลพฤติกรรมออกกำลังกาย</p>
9	(1-7 ก.พ.52)	<p>- กระตุ้นให้ปฏิบัติโดยการเสริมสร้างกำลังใจ และให้ข้อมูลข่าวสารจากผู้วิจัย ด้วยการ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เสียตามสาย โดยคณะกรรมการนักเรียน</li> <li>2. จัดบอร์ดเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย โดยเน้นโทษของการขาดการออกกำลังกาย โดยเฉพาะผลกระทบต่อการเรียนหนึ่งคือ</li> <li>3. โทรศัพท์ติดตาม</li> <li>4. ส่ง E-mail กระตุ้นให้ไปออกกำลังกาย</li> </ol> <p>- ส่งเหตุผลพฤติกรรมออกกำลังกาย</p>

## แผนกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในนักเรียนที่มีน้ำหนักเกิน (ต่อ)

ลำดับที่	วันเดือนปี	กิจกรรม
10	(8-14 ก.พ.52)	<p>- กระตุ้นให้ปฏิบัติโดยการเสริมสร้างกำลังใจ และให้ข้อมูลข่าวสารจากผู้วิจัย ด้วยการ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เสียงตามสาย โดยคณะกรรมการนักเรียน</li> <li>2. จัดบอร์ดเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย โดยเน้นโทษของการขาดการออกกำลังกายโดยเฉพาะผลกระทบต่อการเรียนหนังสือ</li> <li>3. โทรศัพท์ติดตาม</li> <li>4. ส่ง E-mail กระตุ้นให้ไปออกกำลังกาย</li> </ol> <p>-สังเกตพฤติกรรมออกกำลังกาย</p>
11	(15-21 ก.พ.52)	<p>- กระตุ้นให้ปฏิบัติโดยการเสริมสร้างกำลังใจ และให้ข้อมูลข่าวสารจากผู้วิจัย ด้วยการ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เสียงตามสาย โดยคณะกรรมการนักเรียน</li> <li>2. จัดบอร์ดเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย โดยเน้นโทษของการขาดการออกกำลังกาย โดยเฉพาะผลกระทบต่อการเรียนหนังสือ</li> <li>3. โทรศัพท์ติดตาม</li> <li>4. ส่ง E-mail กระตุ้นให้ไปออกกำลังกาย- เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยทำแบบสอบถาม</li> </ol> <p>-สังเกตพฤติกรรมออกกำลังกาย</p>
12	(22-28 ก.พ.52)	<p>- กระตุ้นให้ปฏิบัติโดยการเสริมสร้างกำลังใจ และให้ข้อมูลข่าวสารจากผู้วิจัย ด้วยการ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เสียงตามสาย โดยคณะกรรมการนักเรียน</li> <li>2. จัดบอร์ดเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย โดยเน้นโทษของการขาดการออกกำลังกาย โดยเฉพาะผลกระทบต่อการเรียนหนังสือ</li> <li>3. โทรศัพท์ติดตาม</li> <li>4. ส่ง E-mail กระตุ้นให้ไปออกกำลังกาย</li> </ol> <p>- สังเกตพฤติกรรมออกกำลังกาย</p> <p>- เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยทำแบบสอบถาม</p> <p>- นัดหมายเพื่อแจกรางวัลจากหัวหน้าสาขาตามนัย</p>

แข็งแรงของวัยวุฒิที่ต่ำที่สุดของร่างกายของคนเรา "ได้แก่ หัวใจ ปอด และระบบการไหลเวียนของโลหิต" ซึ่งถือเสมือนเป็นระบบสำคัญหลักของร่างกายที่ทำให้ระบบอื่นๆ ดำเนินไปได้ด้วย การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบดังกล่าว จะมีผลทำให้เกิดความเสื่อมสภาพแวดล้อมปัจจุบันจะเป็นผู้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ



### การออกกำลังกาย

ปัจจุบันประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมทั้งการแข่งขันทางด้านธุรกิจที่เป็นไปอย่างสูงยิ่งในเรื่องการศึกษา การประกอบอาชีพ ปัจจัยดังกล่าว ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ประกอบกับการดำเนินวิถีชีวิตในปัจจุบันขาดการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวัน ขาดการออกกำลังกาย และทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งกายและจิตใจ กล่าวคือ พบว่าเป็นสาเหตุการตาย และอัตราการตายที่ต่ำที่สุด "ได้แก่ โรคหัวใจ ร้อยละ 78.9 อุบัติการณ์ และการเป็นพิษ ร้อยละ 61.50 มะเร็งทุกชนิดร้อยละ 50.90 ความดันโลหิต ร้อยละ 16.10 ต่อประชากรแสนคน ตามลำดับ (สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข.2539) สำหรับปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทย มีความชุก ประมาณร้อยละ 28.65-30.00 ของประชากร ซึ่งส่วนหนึ่งมีปัญหาด้านพฤติกรรมกรมการดื่มสุรา การใช้สารเสพติด และการฆ่าตัวตาย ปัญหาสุขภาพเหล่านี้สามารถให้กิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งไม่ต้องใช้จ่ายค่าเวชภัณฑ์แต่อย่างใด ใช้เป็นกลวิธีป้องกันบำบัดรักษา หรือฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย ได้อย่างประหยัด และมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีผลทำให้เกิดความ

กำลังกายเพื่อสุขภาพของประเทศไทย ตลอดจนพัฒนาความร่วมมือในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทางโลกอื่น ๆ

5. ให้มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริการในสถานบริการสาธารณสุข ให้เป็นแบบองค์รวม ผลผลิตในรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การให้คำแนะนำปรึกษาด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งของการให้บริการด้านสุขภาพอนามัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ

6. ให้ส่งเสริมบทบาทผู้นำชุมชน อาสาสมัคร องค์กรท้องถิ่น องค์กรเอกชนในการเป็นผู้นำการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีหน่วยงานของรัฐเป็นผู้ให้การสนับสนุน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานหลักในการสร้างผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

7. ให้มีกิจกรรมส่งเสริมค่านิยมของครอบครัวในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของทุกครอบครัว ในโอกาสต่างๆ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กำหนดนโยบายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้ คือ

1. ให้ประชาชนทุกคนกลุ่มอายุ ทุกสภาพร่างกาย มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยถือเอาการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการประกอบกิจวัตรประจำวันมากขึ้น เพื่อส่งผลให้อายุยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่เจ็บป่วย และตายด้วยโรคอันเกิดจากการขาดการออกกำลังกาย ก่อนวัยอันควร

2. ให้มีการประยุกต์ กิจกรรม การละเล่นพื้นบ้านของไทย เพื่อการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ให้สอดคล้องกับศิลปวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของประชาชนแต่ละภาค

3. ให้มีการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างเต็มประสิทธิภาพในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยพัฒนารูปแบบ การบริหารศูนย์กีฬา สถานกีฬาราชการ สวนสาธารณะ เพื่อเป็นแบบอย่างในการจัดการเชิงรุกสู่ประชาชน และเปิดโอกาสให้ประชาชนใช้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างทั่วถึง ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนมากยิ่งขึ้น

4. กระทรวงสาธารณสุข ประสานงานกับหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านการศึกษา เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย กรมพลศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย สมาคมกีฬา เพื่อกำหนดบทบาทและทิศทางการออก



พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่น



การจัดแข่งขันฟุตบอล 7 คน ภายในสถานศึกษา

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่น

วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายสามารถจำแนกเป็น 2 พวก

1. ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กมาก่อน โดยเฉพาะในด้านรูปร่าง ทรวดทรงและสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้ยิ่งเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดอาการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของ

8. ให้นักเรียนต่าง ๆ โดยเฉพาะหน่วยงานในภาครัฐ จัดให้บุคลากรในหน่วยงานได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในวันราชการ เพื่อเป็นแบบอย่างแก่ประชาชน และหน่วยงานเอกชนอื่นๆ วัยรุ่นเป็นวัยที่ต่อจากวัยเด็กจะอยู่ในช่วงอายุประมาณ 15 ปี นับว่าเป็นวัยของการฝึกฝน เพื่อเตรียมตัวที่จะเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูงในอนาคต สภาพะของร่างกายกำลังมีการเจริญเติบโต สมรรถภาพทางกายบางอย่างยังไม่พร้อมดีพอที่จะฝึกได้ถึงจุดสูงสุด เช่น ความแข็งแรงและความอดทน แต่ในกีฬาบางประเภทต้องฝึกหนักให้ถึงจุดสูงสุด ในช่วงนี้ คือ ยิมนาสติกและว่ายน้ำ เพราะกีฬาดังกล่าวไม่เหมาะที่จะฝึกเมื่อร่างกายเติบโตเต็มที่แล้ว การเลือกเล่นกีฬาสามารถกระทำได้ แต่ถ้าหากมีความพยายามที่จะฝึกทักษะ เทคนิค และหาความชำนาญบ่อยๆ อย่างสม่ำเสมอแล้ว ก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จในกีฬาประเภทนั้นสูงมาก การแข่งขันควรเริ่มต้นในช่วงนี้ และควรจะเป็นวัยเดียวกัน หรือใกล้เคียงกัน ทั้งยังต้องจัดเวลาในการแข่งขันให้เหมาะสม ในด้านความสามารถระหว่างเพศหญิงและชายเริ่มมีความแตกต่างกัน เพศชายนั้นจะพัฒนาไปไ้เร็วกว่า เพราะโดยธรรมชาติแล้วเพศหญิงมีข้อเสียเปรียบเพศชายเกี่ยวกับส่วนประกอบทางด้านสรีรวิทยาหลายประการ เช่น ในด้านโครงสร้างของร่างกายและระบบการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดังนั้น หากมีการแข่งขันกีฬาควรจัดแยกเพศ

อวัยวะภายในหลายระบบจนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคพยาธิสภาพได้ เช่น มีอาการหอบเหนื่อยใจสั่น เมื่อใช้แรงเพียงเล็กน้อยคล้ายกับผู้ที่เป็นโรคหัวใจ หรือโรคปอด (ซึ่งแท้ที่จริงเกิดจากการที่ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือดพยายามปรับตัวให้เข้ากับการใช้แรงนั้น)

2. เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน แต่มาหยุดในวัยรุ่นพวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่ การเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดข้อง แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มาก การขาดการออกกำลังกายในวัยนี้เนื่องจากกล้ามเนื้ออ่อนลง และมีการสะสมของไขมันมากขึ้น และในด้านสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่จะได้เปรียบกว่าพวกแรกเพราะสามารถฝึกให้สมรรถภาพ กลับคืนมาได้ในเวลาอันสั้น แต่การเริ่มต้นใหม่จะต้องค่อยเป็นค่อยไป เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นทางกายดำได้

ทั้งสองพวกดังกล่าว มีสมรรถภาพประกอบกับสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร และมีผลเสียทางด้านสังคมจิตใจจะกระทบกระเทือนรวมไปถึงการศึกษาและการประกอบอาชีพอีกด้วย จากการศึกษาที่ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อมต่างๆ ทำให้ประชาชนต้องแข่งขันกับเวลาและเร่งรีบกับการทำงาน รวมทั้งการเดินทางพบว่า จราจรติดขัดทำให้ต้องเสียเวลาอยู่บนท้องถนนเป็น

เวลานาน ๆ ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย และทำให้แต่ละครอบครัวพยายามแสวงหาสิ่งอำนวยความสะดวก มีการใช้เครื่องผ่อนแรงต่างๆ ที่จะลดการใช้แรงงานในชีวิตประจำวัน และประหยัดเวลามากที่สุด และพบว่า วัยรุ่นในกรุงเทพมหานครเติบโตขึ้นมาในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยในการออกกำลังกาย





จากการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬา และการดูกีฬาของประชาชน พ.ศ. 2540 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี พบว่า วัยรุ่นที่มีอายุ 15-24 ปี ไม่สนใจเล่นกีฬา ร้อยละ 36.2 ไม่มีเวลา ร้อยละ 55.3 ไม่มีสถานที่เล่น ร้อยละ 3.1 ไม่มีอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 1.4 และไม่มีผู้สนับสนุน ร้อยละ 0.3 เป็นต้น และประกอบกับในปัจจุบันมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย หันมาสนใจในการเล่นเกมสตัคคอมพิวเตอร์ การใช้เครื่องเล่นเกมส์ในรูปแบบต่างๆ และการใช้ Internet มากขึ้น จึงทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย และประกอบกับครอบครัวไม่มีการกระตุ้นให้บุคคลภายในครอบครัวมีการออกกำลังกาย

กาย หรือไม่มีปัจจัยเอื้อต่างๆ ที่จะทำให้ทุกคนภายในครอบครัวได้ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับจินดา บุญช่วยเกตุกุล ได้กล่าวว่า สถานที่ที่ตั้งในการออกกำลังกายจะมีสิ่งต่างๆ ที่เข้ามามีบทบาทเกี่ยวข้อง และมีผลกระทบต่อการออกกำลังกาย อันอาจทำให้เพิ่มหรือลดประสิทธิภาพของการออกกำลังกาย สถานที่และสิ่งแวดล้อม ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการออกกำลังกาย สภาพของสิ่งแวดล้อม เช่น พื้นที่ ชุมชนเขตเมือง และชุมชนนอกเมืองย่อมมีสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อร่างกายทั้งการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา ดังนั้น ถ้าหากวัยรุ่นได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน หรือออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที ก็จะทำให้วัยรุ่นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงสมส่วน มีสุขภาพจิตดี และไม่เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน และไม่เกิดโรคภาวะแทรกซ้อนได้แก่ โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือด โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น



ประเภทการออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น

1. วัยรุ่น เป็น การ ออก ก่า ลัง กาย ที่ ดี ต่อ สุข ภาพ เพราะ ร่าง กาย ได้ เคลื่อนไหว ทุก ส่วน ได้ คุ ณ ค่า การ ใช้ พลัง งาน นอก จาก นี้ ยัง มี แรง พงู ง ใน นั นั จั ง เหมาะ สำหรั บ วัย รุ่ น ที่ มี รู ป ร่า ง อ้วน หรือ มี ปัญหา ที่ ซ้ำ ต่อ เป้า หมาย ใน การ วัย รุ่ น เพื่อ สุข ภาพ ควร ฝึก สัปดาห์ ละ 3-5 ครั้ง สัปดาห์ ละ 90 นาที ควร วัย รุ่ น นำ ให้ ร็ ว และ ใ กล พอด คลว เช่น ควร วัย รุ่ น นำ ให้ ได้ ใน ระยะ 300 เมตร ติด ต่อ กัน ภาย ใน เวลา 8 นาที
2. วิ่ง เป็น การ ออก ก่า ลัง กาย ที่ ทำ ได้ ง่าย ที่ สุด ประ ษย ์ และ ได้ รับ ความ นิยม มาก ใคร ๆ ก็ สามารถ ทำ ได้ แต่ ข้อ คาว ระ วั ง ที่ ป้อง กัน และ หลีก เลี่ยง การ บาดเจ็บ จาก การ วิ่ง คือ การ วิ่ง ไม่ ถูก วิธ วิ่ง มาก กิ น ไป การ วิ่ง จะ ไม่ เนาะ นำ สำหรั บ คน ที่ มี หน้า หัก ตัว ค่อน ข้าง มาก เนื่อง จาก แรง กระแทก จะ มาก อาจ เกิด ปัญหา กับ ขา และ ข้อ เข่า ได้

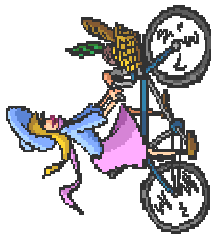
3. การเดิน คือ การ เดิน ระยะ ใ กล และ เดิน ร็ ว พอด คลว การ เดิน ใน ระยะ ต้น ควร ใช้ เวลา ประมาณ 15-30 นาที ขึ้น อยู่ กับ สุข ภาพ ของ คน เดิน เมื่อ ร่าง กาย แข็งแรง แล้ว จึง เพิ่ม เวลา เดิน ให้ มาก เดิน ก้าว ทำ ยาว ๆ ใน จังหวะ ร็ว เพราะ ต้อง ใช้ พลัง งาน มากกว่า การ เดิน ก้าว ทำ สั้น ๆ และ ดี ๆ การ เดิน ชนิด นี้ ต้อง ู ้ สึก หอบ พอด คลว ควร เดิน ให้ ได้ ประมาณ วัน ละ 30-60 นาที เดิน ติด ต่อ กัน ไป ไม่ มี การ พัก จึง จะ พอด เพียง ที่ จะ รั กษา ร่าง กาย ให้ แข็งแรง ได้

4. เต้นแอโรบิค เป็น การ ออก ก่า ลัง กาย ที่ ได้ รับ ความ นิยม อย่าง มาก โดยเฉพาะ ใน ผู้ หญิง โดย ใช้ ใน การ ลด ความ อ้วน หรือ ความ คม หน้า หัก การ ออก ก่า ลัง กาย แบบ แอโรบิค มี การ สู ต หาย ใจ ซ้ำ ออก ใน ขณะ ที่ ออก ก่า ลัง กาย การ ออก ก่า ลัง กาย แบบ นี้ จะ ก่อ ให้ เกิด ประโยชน์ สูง สุด ต่อ ร่าง กาย ต่อ เมื่อ ใน แต่ ละ ครั้ง การ ทำ ติด ต่อ กัน เป็น เวลา นาน พอ การ ออก ก่า ลัง กาย แบบ แอโรบิค มี ผล ทำ ให้ ระบบ ทำ งาน ของ หัวใจ ปอด หลอด โลหิต และ ระบบ ไทลเวียน ของ โลหิต แข็งแรง และมี ประสิทธิภาพ มาก ยิ่ง ขึ้น อย่าง เห็น ได้ ชัด



5. การ จั ก ร์ ยาน เติ น ทาง การ จั ก ร์ ยาน เป็น การ ออก ก่า ลัง กาย เพื่อ สุข ภาพ ที่ ดี ประเภท นั นั จั ง เหมาะ สม สำหรั บ วัย รุ่ น ที่ มี หน้า หัก กิ น หรือ มี ปัญหา เกี่ยว กับ ข้อ ต่อ แต่ การ จั ก ร์ ยาน ต้อง ใช้ เวลา มากกว่า การ วิ่ง โป ร เกรม

ตั้งจักรยานที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพคือ จักรยานวันละ 30 นาที โดยให้ความเร็วพอสมควรและสม่ำเสมอหรือขี่ช้าๆ สลับเร็วๆ เป็นช่วงๆ ระยะ การที่ให้การไกลพอดวาร์ในระยะแรกควรประมาณ 4-6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงเพิ่มระยะทางและความเร็วไว้ได้ตามกำหนดควรเลือกจักรยานที่เหมาะสมกับรูปร่าง ดูแต่ให้สูบลมแข็งพอที่จะขี่ไปได้สบาย ตรวจสอบเบรคและส่วนอื่นๆ เพื่อความปลอดภัย



6. กระโดดเชือก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นการเล่นพื้นเมืองของไทยทำได้ง่าย สะดวก ใช้เนื้อที่จำกัด ก่อนการกระโดดเชือกควรอบอุ่นร่างกายก่อน 5-10 นาที ควรกระโดดเชือกนาน 6 นาที เป็นอย่างน้อยและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5-10 นาที วิทยุที่มีน้ำหนักเกิน มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ มีโรคประจำตัว เช่น หัวใจ ความดันโลหิตเบาหวาน ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก

7. โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ผสมกับการควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะกันต้องมีฝึกที่รู้จริงและปฏิบัติตามอย่างจริงจังก็ให้ประโยชน์อย่างสูง



**ขั้นตอนการออกกำลังกาย**

**ขั้นตอนที่ 1 การอุ่นร่างกาย (Warm up)** ก่อนที่จะออกกำลังกาย ต้องมีการอุ่นร่างกายก่อน เช่น ถ้าเราจะออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ก็ไม่สมควรที่จะลงวิ่งทันที เมื่อไปถึงสนาม ควรจะอุ่นร่างกายให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นก่อนเข้าๆ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย สะบัดแขน สะบัดขา แกว่งแขน วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ช้าๆ ช่วงระยะเวลาหนึ่งก่อน แล้วจึงออกวิ่ง ดังนั้น การอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายจึงเป็นขั้นตอนแรกที่จะต้องกระทำ

**ขั้นตอนที่ 2** เป็นขั้นตอนออกกำลังกายอย่างจริงจัง การออกกำลังกายนั้นจะต้องเพียงพอ ทำให้ร่างกายเกิดการเผาไหม้อาหารในร่างกาย โดยใช้ออกซิเจนในอากาศ โดยการหายใจเข้าไปเพื่อทำให้เกิดพลังงานจนถึงระดับหนึ่ง การที่จะออกกำลังกายได้ถึงระดับนี้ เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ออกกำลังกายจะต้องเข้าใจให้ถูกต้อง

**ขั้นตอนที่ 3** เป็นขั้นตอนการผ่อนให้เย็นลง คือ เมื่อได้ออกกำลังกายตามกำหนดที่เหมาะสม ตามขั้นตอนที่ 2 แล้วควรจะค่อยๆ ผ่อนการออกกำลังกายลงทีละน้อยแทนการหยุดการออกกำลังกายโดยทันที ทั้งนี้เพื่อให้เลือดที่คั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อได้มีโอกาสกลับคืนสู่หัวใจ



**บัญญัติ 10 ประการในการออกกำลังกาย**

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
2. ออกกำลังกายครั้งละ 15-30 นาที

บางไม่แข็งแรง วิญญาณบางคนกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกาย

อาจมีไขมันใต้ผิวหนังมาก ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน และมีกล้ามเนื้อน้อย และทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่าง ในสภาพที่ถูกต้องเสียไป ทำให้ทรวดทรงของวัยรุ่นไม่สมส่วนคือ มีรูปร่างผอมบาง หรือ อ้วน และไม่สมบูรณ์ เช่น ขาโก่งหรือขาชิดกัน ตีระเหยง หรือตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป วิญญาณที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำเจ็บป่วยได้ง่ายจะรักษาหายช้า และมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ การออกกำลังกายชนิดที่ใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงเพิ่มขึ้น และการออกกำลังกายแบบไม่หนักมากแต่ใช้เวลาานติดต่อกันทำให้เพิ่มความอดทนโดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด วิญญาณที่ขาดการออกกำลังกายจะมีชื่อเสียงเปรียบเสมือนการเรียนวิชาพลศึกษา หรือเล่นกีฬาและมีกิจกรรมระหว่างกล้ามเนื้อ

3. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหม

4. ควรอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลายก่อนเลิกออกกำลังกาย

5. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย

6. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับขนาดของร่างกาย

7. แต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย

8. ออกกำลังกายในสถานที่ปลอดภัย

9. ควรออกกำลังกายหลากหลายชนิด

10. ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัว ต้องตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย เราควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ3 วัน โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยรุ่น

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดในด้านความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวกระดูก การออกกำลังกายทำให้กระดูกของวัยรุ่นมีแข็งแรง คงทนและมีคามหนา ทั้งนี้ เนื่องจากมีการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุพวกแคลเซียมในกระดูก วิญญาณที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็ก เปราะบาง และขยายด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร ทำให้เติบโตช้า แคระแกร็น

2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่รูปร่างของมนุษย์ เมื่อกระดูกมีการเจริญเติบโตน้อยและช้า กล้ามเนื้อจะมีปริมาณน้อยเพราะขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้วัยรุ่นมีรูปร่างผอม



**ประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น**

1. ช่วยทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายมีการเคลื่อนไหว แข็งแรง คงทน และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และอดทนยิ่งขึ้น
  2. ทำให้ทรงตัวทรงสูงงาม
  3. ทำให้ร่างกายมีการพัฒนาการตามวัยและแข็งแรง
  4. ทำให้จิตใจแจ่มใส
  5. ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนเลือด ปลอดภัยในการทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย
  6. ช่วยผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล
- สุขภาพจิตดีขึ้น และนอนหลับสบาย
7. ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
  8. ควบคุมน้ำหนักตัว



และระบบประสาททำ ทำให้ปฏิกิริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายทำได้ดียิ่ง  
มักได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุได้ง่าย

5. ด้านสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นกลุ่ม จะทำให้วัยรุ่น รู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม ในด้านส่วนตัววัยรุ่นจะมีความ  
เชื่อมั่นในตนเองสูง มีจิตใจร่าเริง วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บ  
ตัว มีเพื่อนน้อย บางรายหันไปหาอบายมุข หรือพวกลูกเสกเสกติด ซึ่งเป็น  
ปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน วัยรุ่นที่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำเมื่อ  
เติบโต เป็นผู้ใหญ่จะมีนิสัยชอบออกกำลังกายติดตัวไปเรื่อย



ผลของการออกกำลังกายที่มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ



**เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์**  
**โดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์**  
**คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล**

เอกสารรับรองเลขที่ MUPH2008-151

ชื่อโครงการ การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

รหัสโครงการ 116/2551

ชื่อหัวหน้าโครงการ นางสุภัทรา อะนั้นทวรรณ

ที่ทำงาน หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต  
 สาขาสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์  
 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
 420/1 ถนนราชวิถี กรุงเทพมหานคร

ขอรับรองว่าโครงการดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับคำประกาศ  
 เอลซิงกิ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยมหิดล

ลงนาม ..... *Shw M* .....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประมุข โอศิริ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ลงนาม ..... *LZ* .....

(รองศาสตราจารย์พิทยา จารุพูนผล)

คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

วันที่รับรอง : 5 สิงหาคม 2551

วันที่เอกสารรับรองหมดอายุ : 4 สิงหาคม 2552

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสุภัทรา อนันตวรรณ
วัน เดือน ปี เกิด	6 สิงหาคม 2512
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	พยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยคริสเตียน ปี พ.ศ.2535 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาขารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2552
ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน	พ.ศ.2542 – ปัจจุบัน ตำแหน่งหัวหน้างานสุขภาพอนามัย โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์