

การพัฒนานวัตกรรมเชิงกระบวนการเพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในวัยรุ่น



ชาตินัย หวานวาจา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (วิจัยประชากรและสังคม)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2560

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

การพัฒนาวัตกรรมการเชิงกระบวนการเพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในวัยรุ่น

THE DEVELOPMENT OF PROCESS INNOVATION FOR REDUCING SEDENTARY BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS

ชานันย์ หวานวาจา 5736115 PRPR/M

ศศ.ม. (วิจัยประชากรและสังคม)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ปิยวัฒน์ เกตุวงศา, Ph.D., กนกวรรณ ธารวรรณ, Ph.D., ปัญญา ไช้มุก, M.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาแนวทางในการปรับลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และเพิ่มกิจกรรมทางกายแก่วัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษา ออกแบบกระบวนการวิจัยในรูปของการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ Case-Control Study แบ่งนักเรียนออกเป็น กลุ่มทดลองที่ใช้วัตกรรมการเชิงกระบวนการ “ทีนรู้...อยู่ตื่น” เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมกลุ่มที่ไม่ได้ใช้วัตกรรมการเชิงกระบวนการ “ทีนรู้...อยู่ตื่น” ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Data Analysis) ทั้งก่อนเข้าร่วมโครงการ หลังเข้าร่วมโครงการ และติดตามความต่อเนื่อง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ย (t-test) และสมการทำนายถดถอยพหุคูณ (Multiple Linear Regression Analysis)

ผลการศึกษาพบว่า ผลจากการใช้วัตกรรมการเชิงกระบวนการ “ทีนรู้...อยู่ตื่น” ใน 1 ภาคเรียน สามารถสร้างความแตกต่างด้านพฤติกรรมระหว่างนักเรียนทั้งสองกลุ่ม โดยผลจากการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม (Independent sample t-test) พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการใช้หน้าจอลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และเพิ่มกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น แตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่มีกิจกรรมทางกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลัง (Paired t-test) ในกลุ่มทดลอง พบว่า วัตกรรมการเชิงกระบวนการ “ทีนรู้...อยู่ตื่น” สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกทั้งในด้านการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ลดการใช้หน้าจอ และเพิ่มกิจกรรมทางกายได้อย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่การวิเคราะห์ด้วยสมการถดถอยพหุคูณพบว่า วัตกรรมการเชิงกระบวนการ “ทีนรู้...อยู่ตื่น” มีอิทธิพลช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และเพิ่มกิจกรรมทางกายให้แก่ นักเรียน ขณะเดียวกันสามารถลดอิทธิพลของปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ

คำสำคัญ : พฤติกรรมเนือยนิ่ง / วัยรุ่น / การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

173 หน้า

THE DEVELOPMENT OF PROCESS INNOVATION FOR REDUCING  
SEDENTARY BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS

CHATINAI WANWACHA 5736115 PRPR/M

M.A. (POPULATION AND SOCIAL RESEARCH)

THESIS ADVISORY COMMITTEE : PIYAWAT KATEWONGSA, Ph.D.,  
KANOKWAN THARAWAN, Ph.D., PANYA KAIMUK, M.D.

ABSTRACT

This study aimed to understand the impact of a process innovation called “Active Living Skills” for reducing sedentary behavior and promoting active lifestyle among adolescents in secondary schools. This study utilized Quasi-Experimental Research with Case-Control Study. The experimental group was introduced to the “Active Living Skills” while the control was not. Surveys were conducted 3 times: pre and post project were done with a follow-up using quantitative data analysis. T-test and multiple linear regression analyse were used to analyze the data. The study found behavioral differences among the research subjects. The independent sample t-test revealed that sedentary behavior and screen time for entertainment among the students introduced to “Active Living Skills” decreased significantly in comparison to the control group. The experimental group reported significantly higher physical activity over the control group. The results were consistent when analyzing pre and post survey data using paired t-test. The study showed that “Active Living Skills” can significantly yield positive results in reducing sedentary behavior and average screen time, and in increasing physical activity. Multiple linear regression analysis showed that “Active Living Skills” can significantly reduce sedentary behavior and promote physical activity among students, as well as reduce the effects of other environmental factors influencing students’ behavior.

KEY WORDS: SEDENTARY BEHAVIOR / ADOLESCENTS / BEHAVIOR MODIFICATION

173 pages