

ประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา

นิยม จัทรินวล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

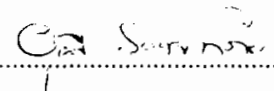
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

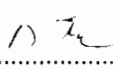
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ นิยม จันทน์วล ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรสาทรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาทรณสุขศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

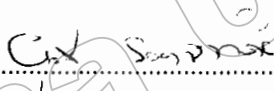
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

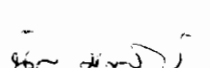
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากกุล)

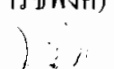
.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.นิภา มหารัษฎพงศ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

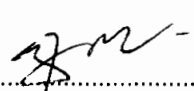
.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลวดี ไรจนไพศาลกิจ)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากกุล)

.....กรรมการ
(ดร.นิภา มหารัษฎพงศ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร)

คณะสาทรณสุขศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรสาทรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาทรณสุขศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยบูรพา

.....คณบดีคณะสาทรณสุขศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วสุธร ตันวัฒนกุล)

วันที่ 15 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2552

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนและส่งเสริมวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา
จากมหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำภาคปลาย ปีการศึกษา 2551

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาและช่วยเหลือเป็นอย่างดี จาก
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และ
ดร.นิภา มหารัษฎพงศ์ กรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทาง
ที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา
ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่านที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะ
ในการปรับปรุงแก้ไขจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบพระคุณ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤตวิ โรจนไพศาลกิจ และดร.สุริย์พันธุ์ วรพงษ์ธร ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ
ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัยและให้คำแนะนำตลอดทั้งแนวทางที่เป็นประโยชน์
ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในระหว่างศึกษา
และให้กำลังใจในการทำวิจัย และขอบคุณนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ที่ได้ให้การอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูมาอย่างดีและ
สนับสนุนเป็นกำลังใจตลอดมา ขอขอบคุณ คุณป้า คุณน้า พี่ ๆ น้อง ๆ และเพื่อน ๆ ตลอดจนผู้ที่มี
ส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

สุดท้ายขอขอบคุณมหาวิทยาลัยบูรพาที่พิจารณาให้ทุนอุดหนุนและส่งเสริมวิทยานิพนธ์
สำหรับเป็นทุนก้อนหนึ่งในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

นิยม จันทน์นวล

50911054: สาขาวิชา: สาธารณสุขศาสตร์; ส.ม.

คำสำคัญ: การรับรู้ความสามารถตนเอง/ ความคาดหวังในผลลัพธ์/ การจัดการความรู้/
พฤติกรรมการออกกำลังกาย

นิยมน จันทรินวล : ประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับ
การจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยบูรพา (AN EFFECTIVENESS OF SELF-EFFICACY AND KNOWLEDGE
MANAGEMENT PROGRAM ON EXERCISE BEHAVIOR OF HEALTH SCIENCE
STUDENTS, BURAPHA UNIVERSITY) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ยุวดี รอดจากภัย ส.ค.,
นิพนธ์ นารักษ์พงศ์, Ph.D. 165. หน้า ปี พ.ศ.2552.

การวิจัยแบบกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการ
รับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต
สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1
ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย กลุ่มทดลอง 58 คน
กลุ่มเปรียบเทียบ 60 คน กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการ
ความรู้ โดยการประชุมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม แจกคู่มือการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายและการ
จัดการความรู้ เสนอตัวแบบ สาธิตและฝึกการออกกำลังกายตามตัวแบบ การกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัย
และเพื่อน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามและแบบบันทึกพฤติกรรมการ
ออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired Sample t-test และ
Independent Sample t-test กำหนดนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการ
ออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย
และพฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติ ($p < 0.05$) นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มทดลองที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย
และการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การจัดโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการ
จัดการความรู้มีผลทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลดีขึ้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะ
ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพด้านอื่น ๆ เช่น
การจัดการความเครียด การเลิกสูบบุหรี่ และเลิกดื่มสุราในกลุ่มนิสิตหรือเยาวชนต่อไป

50911054: MAJOR: PUBLIC HEALTH; M.P.H.

KEYWORDS: PERCEIVED SELF-EFFICACY / OUTCOME EXPECTATION/
KNOWLEDGE MANAGEMENT / EXERCISE BEHAVIOR

NIYOM JUNNUAL: AN EFFECTIVENESS OF SELF-EFFICACY AND
KNOWLEDGE MANAGEMENT PROGRAM ON EXERCISE BEHAVIOR OF
HEALTH SCIENCE STUDENTS, BURAPHA UNIVERSITY. ADVISORY
COMMITTEE: YUVADEE RODJARKPAI, Dr.P.H., NIPA MAHARACHPONG,
Ph.D., 165 p. 2009.

The main purpose of this quasi-experimental study is to determine an effectiveness of self-efficacy and knowledge management program on exercise behavior in health science students, Burapha University. The sample of this study was randomly selected from the first year health science students. There were 58 subjects in the experimental group and 60 subjects in the comparison group. The experimental group received the self-efficacy and knowledge management program by using group discussion, handbook promotion exercise behavior and knowledge management, presentation role model, demonstration, practice exercise from role model and verbal persuasion from researcher and friends. Questionnaires and exercise behavior record were used to collect data both before and after the experiment. Statistical analyses were done using frequency, percentage, mean, standard deviation, paired sample t-test and independent sample t-test at 0.05 level of significance.

The main results of this study indicated that the experimental group gained significantly better perceived self-efficacy, outcome expectation, knowledge management and exercise behavior than pretest and than the comparison group ($p < 0.05$). It was found that perceived self-efficacy and knowledge management was significantly with exercise behavior ($p < 0.05$).

Findings indicate that self-efficacy and knowledge management program can improve exercise behavior of an individual. These by, it is important to use the apply self- efficacy and knowledge management to enhance other health behaviors, such as stress management, quit smoking and stop drinking in young people.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ศึกษา.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย.....	9
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
ทฤษฎีความสามารถตนเอง.....	12
การจัดการความรู้.....	27
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกาย.....	37
พัฒนาการและพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น.....	49
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	53
รูปแบบการวิจัย.....	53
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	55
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	57
การสร้างและพัฒนาแบบสอบถาม.....	59

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง.....	60
ขั้นตอนดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	60
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	65
4 ผลการวิจัย.....	66
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	66
ส่วนที่ 2 ประสิทธิภาพของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้.....	68
2.1 ผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย.....	68
2.2 ผลต่อความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย.....	70
2.3 ผลต่อการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย.....	73
2.4 ผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	76
ส่วนที่ 3 ผลการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย และการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลอง.....	83
ส่วนที่ 4 การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย.....	86
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะสรุปผล.....	95
สรุปผลการวิจัย.....	95
อภิปรายผล.....	97
ข้อเสนอแนะ.....	103
บรรณานุกรม.....	105
ภาคผนวก.....	113
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	165

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป.....	67
2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง ในการออกกำลังกาย.....	68
3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง.....	69
4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง.....	70
5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ของ การออกกำลังกาย.....	71
6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายภายใน กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลอง.....	72
7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง.....	73
8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการจัดการความรู้ด้าน การออกกำลังกาย.....	74
9 เปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายภายใน กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง.....	75
10 เปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง.....	76
11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการออกกำลังกายในรอบ 1 เดือน ที่ผ่านมา.....	77
12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการที่ใช้ในการออกกำลังกาย.....	78
13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย.....	79
14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนครั้ง/สัปดาห์ใน การออกกำลังกาย.....	80
15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับของพฤติกรรมการออกกำลังกาย....	81

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
16 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง.....	82
17 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง.....	83
18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ระดับสูงและระดับปานกลาง.....	84
19 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบระหว่างความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ระดับสูงและระดับปานกลาง.....	85
20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบระหว่างการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับสูง และระดับปานกลาง.....	86

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	65
2 แสดงโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบซึ่งเป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพล เชิงเหตุผลซึ่งกันและกัน.....	69
3 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่ จะเกิดขึ้น.....	70
4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่ จะเกิดขึ้น.....	73
5 รูปแบบในการพัฒนาและส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองของเบคورا.....	65
6 รูปแบบการวิจัย.....	69
7 แผนภูมิการทดลอง.....	70
8 ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	73
9 ขั้นตอนการวิจัย.....	65
10 การสร้างความรู้ด้านการออกกำลังกายจากประสบการณ์.....	69
11 การแสวงหาความรู้ด้านการออกกำลังกายจากประสบการณ์.....	70
12 การนำความรู้ด้านการออกกำลังกายไปประยุกต์ใช้.....	73