

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเอง ร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามทำการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาทั้งก่อนการทดลองและหลังสิ้นสุดการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 118 คน เป็นกลุ่มทดลอง 58 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 60 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้

- 2.1 ผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย
- 2.2 ผลต่อความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย
- 2.3 ผลต่อการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย
- 2.4 ผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 ผลการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย และการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังการทดลอง

ส่วนที่ 4 การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาจำนวน 118 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายร้อยละ 22.1 เพศหญิงร้อยละ 77.9 มีอายุเฉลี่ย 18.96 ปี โดยกลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 18.95 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.57 อายุต่ำสุด 17 ปี อายุสูงสุด 20 ปี กลุ่มเปรียบเทียบมีอายุเฉลี่ย 18.92 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.59 อายุต่ำสุด 18 ปี อายุสูงสุด 21 ปี เป็นนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ใน คณะสาธารณสุขศาสตร์ จำนวน 43 คน คณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 45 คน คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศรจำนวน 15 คน และ

คณะแพทยศาสตร์ จำนวน 15 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

การจำแนก	กลุ่มทดลอง (n=58)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=60)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	13	22.4	13	21.7
หญิง	45	77.6	47	78.3
อายุ (ปี)				
17	1	1.7	0	0.0
18	8	13.8	12	20.0
19	42	72.4	42	70.0
20	7	12.1	5	8.3
21	0	0.0	1	1.7
$\bar{X}$ = 18.96, S.D. = 0.56, Min = 17, Max= 21 กลุ่มทดลอง $\bar{X}$ = 18.95, S.D. = 0.57, Min = 17, Max= 20 กลุ่มเปรียบเทียบ $\bar{X}$ = 18.92, S.D. = 0.59, Min = 18, Max= 21				
คณะที่กำลังศึกษา				
สาธารณสุขศาสตร์	43	74.1	0	0.0
การแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร	15	25.9	0	0.0
พยาบาลศาสตร์	0	0.0	45	75.0
แพทยศาสตร์	0	0.0	15	25.0
โรคประจำตัว				
ไม่มี	47	81.0	46	76.7
ภูมิแพ้	8	13.8	7	11.7
ไมเกรน	3	5.2	0	0.0
กระเพาะอาหาร	0	0.0	7	11.7

ส่วนที่ 2 ประสิทธิภาพของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้

2.1 ผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

2.1.1 ระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 63.8 ระดับสูงร้อยละ 36.2 ภายหลังการทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับสูงร้อยละ 62.1

กลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 58.3 ระดับสูงร้อยละ 40.0 ภายหลังการทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 71.7 แต่ในระดับสูงลดลงเหลือร้อยละ 28.3 ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

ระดับการรับรู้	กลุ่มทดลอง (n=58)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=60)			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับต่ำ	0	0.0	0	0.0	1	1.7	0	0.0
ระดับปานกลาง	37	63.8	22	37.9	35	58.3	43	71.7
ระดับสูง	21	36.2	36	62.1	24	40.0	17	28.3
รวม	58	100.0	58	100.0	60	100.0	60	100.0

หมายเหตุ คะแนนเต็ม 100 คะแนน $\bar{X} = 72.67$, $SD = 7.62$, $Min = 42$, $Max = 95$

2.1.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองใน

การออกกำลังกายภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย 71.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.67 และภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเป็น 77.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.55 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้

ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

กลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย 70.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.38 และภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย 70.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.65 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายกลุ่มเปรียบเทียบก่อน และ ภายหลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

การรับรู้ความสามารถตนเองใน การออกกำลังกาย		n	$\bar{X}$	S.D.	t - Value	P - Value
กลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง		58	71.86	7.67	- 6.20	0.00
หลังการทดลอง		58	77.60	7.55		
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง		60	70.85	7.38	- 0.44	0.65
หลังการทดลอง		60	70.48	5.65		

2.1.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย 71.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.67 กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย 70.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.38 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย 787.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.55 กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย 70.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.65 และเมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

การรับรู้ความสามารถตนเองใน	n	$\bar{X}$	S.D.	t - Value	P - Value
การออกกำลังกาย					
ก่อนการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	58	71.86	7.67	0.73	0.46
กลุ่มเปรียบเทียบ	60	70.85	7.38		
หลังการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	58	77.60	7.55	5.78	0.00
กลุ่มเปรียบเทียบ	60	70.48	5.65		

2.2 ผลต่อความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย

2.2.1 ระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย

กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงร้อยละ 72.4 ระดับปานกลางร้อยละ 27.6 ภายหลังการทดลองมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับสูงร้อยละ 94.8

กลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลองมีความคาดหวังผลลัพธ์ในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงร้อยละ 76.7 ระดับปานกลางร้อยละ 23.3 ภายหลังการทดลอง

มีความคาดหวังในระดับสูงลดลงเหลือร้อยละ 73.3 และในระดับปานกลางเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 26.7 ดังรายละเอียดในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย

ระดับความ คาดหวัง	กลุ่มทดลอง (n=58)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=60)			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับต่ำ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ระดับปานกลาง	16	27.6	3	5.2	14	23.3	16	26.7
ระดับสูง	42	72.4	55	94.8	46	76.7	44	73.3
รวม	58	100.0	58	100.0	60	100.0	60	100.0

หมายเหตุ: คะแนนเต็ม 100 คะแนน $\bar{X}$ = 78.28, S.D. = 7493, Min = 54, Max = 96

2.2.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของ

การออกกำลังกายภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย 76.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.42 และภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเป็น 82.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.44 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

กลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย 77.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.90 ภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายลดลงเป็น 76.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.66 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายภายใน
กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

ความคาดหวังในผลลัพธ์ของ การออกกำลังกาย	n	$\bar{X}$	S.D.	t - Value	P - Value
กลุ่มทดลอง					
ก่อนการทดลอง	58	76.60	6.42	- 6.40	0.00
หลังการทดลอง	58	82.38	6.44		
กลุ่มเปรียบเทียบ					
ก่อนการทดลอง	60	77.42	7.90	0.64	0.52
หลังการทดลอง	60	76.78	7.66		

2.2.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของ
การออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย 76.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.42 กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย 77.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.90 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย 82.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.44 กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย 76.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.66 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

ความคาดหวังในผลลัพธ์ของ การออกกำลังกาย	n	$\bar{X}$	S.D.	t - Value	P - Value
ก่อนการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	58	76.60	6.42	- 0.61	0.54
กลุ่มเปรียบเทียบ	60	77.42	7.90		
หลังการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	58	82.38	6.44	4.28	0.00
กลุ่มเปรียบเทียบ	60	76.78	7.66		

2.3 ผลต่อการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย

2.3.1 ระดับการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย

กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 75.9 ระดับสูงร้อยละ 20.7 ภายหลังการทดลองมีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นในระดับสูงร้อยละ 81.0

กลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 71.7 ระดับสูงร้อยละ 26.7 ภายหลังการทดลองมีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายในระดับปานกลางร้อยละ 71.7 และในระดับสูงเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 28.3 ดังรายละเอียดในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย

ระดับการจัดการความรู้	กลุ่มทดลอง (n=58)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=60)			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับต่ำ	2	3.4	0	0.0	1	1.7	0	0.0
ระดับปานกลาง	44	75.9	11	19.0	43	71.7	43	71.7
ระดับสูง	12	20.7	47	81.0	16	26.7	17	28.3
รวม	58	100.0	58	100.0	60	100.0	60	100.0

หมายเหตุ คะแนนเต็ม 75 คะแนน $\bar{X}$ = 51.50, S.D. = 8.235, Min = 32, Max= 71

2.3.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความรู้ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย 49.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.00 และภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย 58.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.97 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$)

กลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย 48.68 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.46 และภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย 49.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.64 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย	n	$\bar{X}$	S.D.	t - Value	P - Value
กลุ่มทดลอง					
ก่อนการทดลอง	58	49.45	7.00	- 8.19	0.00
หลังการทดลอง	58	58.34	6.97		
กลุ่มเปรียบเทียบ					
ก่อนการทดลอง	60	48.68	7.46	- 1.54	0.12
หลังการทดลอง	60	49.67	7.64		

2.3.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย 49.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.00 กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย 48.68 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.46 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย 58.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.97 กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย 49.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.64 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

การจัดการความรู้ด้านการ ออกกำลังกาย	n	$\bar{X}$	S.D.	t - Value	P - Value
ก่อนการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	58	49.45	7.00	0.57	0.56
กลุ่มเปรียบเทียบ	60	48.68	7.46		
หลังการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	58	58.34	7.97	6.43	0.00
กลุ่มเปรียบเทียบ	60	49.67	7.64		

2.4 ผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.4.1 การออกกำลังกายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา

ก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองออกกำลังกายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาร้อยละ 89.7 กลุ่มเปรียบเทียบออกกำลังกายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาร้อยละ 81.7

หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองออกกำลังกายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 100.0 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบออกกำลังกายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาลดลงเหลือร้อยละ 78.3 ดังรายละเอียดในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการออกกำลังกายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา

การออกกำลังกาย	กลุ่มทดลอง (n=58)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=60)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนการทดลอง				
ออกกำลังกาย	52	89.7	49	81.7
ไม่ออกกำลังกาย	6	10.3	11	18.3
หลังการทดลอง				
ออกกำลังกาย	58	100.0	47	78.3
ไม่ออกกำลังกาย	0	0.0	13	21.7

2.4.2 วิธีการที่ใช้ในการออกกำลังกาย

ก่อนการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองใช้วิธีการออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ มากที่สุดร้อยละ 78.8 รองลงมาปั่นจักรยานร้อยละ 44.2 เดินเร็วร้อยละ 34.6 และเดินแอโรบิคร้อยละ 26.9 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ มากที่สุดร้อยละ 81.6 รองลงมาเดินแอโรบิคร้อยละ 49.0 ปั่นจักรยานร้อยละ 42.9 และเดินเร็วร้อยละ 38.8

หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองใช้วิธีการออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ มากที่สุดร้อยละ 87.9 รองลงมาปั่นจักรยานร้อยละ 44.8 เดินเร็วร้อยละ 36.2 และเดินแอโรบิคร้อยละ 27.6 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ มากที่สุดร้อยละ 78.7 รองลงมาเดินเร็วร้อยละ 48.9 เดินแอโรบิคร้อยละ 44.7 และปั่นจักรยานร้อยละ 42.6 ดังรายละเอียดในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการที่ใช้ในการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกาย *	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนการทดลอง	(n=52)		(n=49)	
เดินแอโรบิก	14	26.9	24	49.0
วิ่งหรือวิ่งเหยาะ ๆ	41	78.8	40	81.6
ปั่นจักรยาน	23	44.2	21	42.9
เดินเร็ว	18	34.6	19	38.8
โยคะ	2	3.8	9	18.4
ฟิตเนส	6	11.5	2	4.1
ว่ายน้ำ	2	3.8	5	10.2
แบดมินตัน	3	5.8	2	4.1
ฟุตบอล	5	9.6	0	0.0
กระโดดเชือก	1	1.9	0	0.0
วอลเลย์บอล	2	3.8	0	0.0
เทนนิส	1	1.9	3	6.1
หลังการทดลอง	(n=58)		(n=47)	
เดินแอโรบิก	16	27.6	21	44.7
วิ่งหรือวิ่งเหยาะ ๆ	51	87.9	37	78.7
ปั่นจักรยาน	26	44.8	20	42.6
เดินเร็ว	21	36.2	23	48.9
โยคะ	4	6.9	8	17.0
ฟิตเนส	4	6.9	1	2.1
ว่ายน้ำ	2	3.4	6	12.8
แบดมินตัน	1	1.7	2	4.3
ฟุตบอล	3	5.2	0	0.0
กระโดดเชือก	0	0	0	0.0
วอลเลย์บอล	1	1.7	0	0.0
เทนนิส	1	1.7	3	6.4

* 1 คนตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

2.4.3 ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

ก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองที่ออกกำลังกายแต่ละครั้งส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายมากที่สุด 30 - 60 นาทีร้อยละ 63.5 รองลงมาใช้น้อยกว่า 30 นาทีร้อยละ 25.0 มีเพียงร้อยละ 11.5 ที่ใช้เวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 60 นาที ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายมากที่สุด 30 - 60 นาทีร้อยละ 55.1 รองลงมาใช้น้อยกว่า 30 นาทีร้อยละ 44.9

หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองที่ออกกำลังกายแต่ละครั้งส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายมากที่สุด 30 - 60 นาทีร้อยละ 79.3 รองลงมาใช้น้อยกว่า 60 นาทีร้อยละ 15.5 มีเพียงร้อยละ 5.2 ที่ใช้เวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 60 นาที ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายมากที่สุด 30 - 60 นาทีร้อยละ 59.6 รองลงมาใช้น้อยกว่า 30 นาทีร้อยละ 36.2 และใช้น้อยกว่า 60 นาทีร้อยละ 4.2 ดังรายละเอียดในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนการทดลอง	(n=52)		(n=49)	
น้อยกว่า 30 นาที	13	25.0	22	44.9
30 - 60 นาที	33	63.5	27	55.1
มากกว่า 60 นาที	6	11.5	0	0.0
หลังการทดลอง	(n=58)		(n=47)	
น้อยกว่า 30 นาที	3	5.2	17	36.2
30 - 60 นาที	46	79.3	28	59.6
มากกว่า 60 นาที	9	15.5	2	4.2

2.4.4 ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์

ก่อนการทดลอง พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ไม่แน่นอนแล้วแต่ความสะดวกร้อยละ 55.2 รองลงมาออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 25.9 ออกกำลังกายเฉลี่ย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 6.9 และออกกำลังกายอย่างน้อย 1 ครั้งทุกวันร้อยละ 1.7 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่แน่นอนแล้วแต่ความสะดวกร้อยละ 53.1 รองลงมาออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 32.7 ออกกำลังกายเฉลี่ย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 12.2 และออกกำลังกายอย่างน้อย 1 ครั้งทุกวันร้อยละ 2.0

หลังการทดลอง พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 51.7 รองลงมาออกกำลังกายเฉลี่ย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 32.8 ออกกำลังกายไม่แน่นอนแล้วแต่ความสะดวกร้อยละ 13.8 และออกกำลังกายอย่างน้อย 1 ครั้งทุกวันร้อยละ 1.7 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่แน่นอนแล้วแต่ความสะดวกร้อยละ 46.8 รองลงมาออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 40.4 ออกกำลังกายเฉลี่ย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 8.5 และออกกำลังกายอย่างน้อย 1 ครั้งทุกวันร้อยละ 4.3 ดังรายละเอียดในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนครั้ง/สัปดาห์ในการออกกำลังกาย

จำนวนครั้ง/สัปดาห์ในการออกกำลังกาย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนการทดลอง	(n=52)		(n=49)	
อย่างน้อย 1 ครั้งทุกวัน	1	1.7	1	2.0
อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	15	25.9	16	32.7
เฉลี่ย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	4	6.9	6	12.2
ไม่แน่นอนแล้วแต่สะดวก	32	55.2	26	53.1
หลังการทดลอง	(n=58)		(n=47)	
อย่างน้อย 1 ครั้งทุกวัน	1	1.7	2	4.3
อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	30	51.7	19	40.4
เฉลี่ย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	19	32.8	4	8.5
ไม่แน่นอนแล้วแต่สะดวก	8	13.8	22	46.8

2.4.5 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

กลุ่มทดลองพบว่า ก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 75.9 ระดับต่ำร้อยละ 15.5 และระดับสูงร้อยละ 8.6 ภายหลังการทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 77.6 และในระดับสูงเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 22.4

กลุ่มเปรียบเทียบพบว่า ก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 65.0 ระดับต่ำร้อยละ 25.0 และระดับสูงร้อยละ 10.0 ภายหลังการทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 66.7 ระดับต่ำเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 28.3 และระดับสูงลดลงเหลือร้อยละ 5.0 ดังรายละเอียดในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ระดับ	กลุ่มทดลอง (n=58)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=60)			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับต่ำ	9	15.5	0	0.0	15	25.0	17	28.3
ระดับปานกลาง	44	75.9	45	77.6	39	65.0	40	66.7
ระดับดี	5	8.6	13	22.4	6	10.0	3	5.0
รวม	58	100.0	58	100.0	60	100.0	60	100.0

หมายเหตุ: คะแนนเต็ม 54 คะแนน $\bar{X}$ = 25.33, S.D. = 11.729, Min = 0, Max= 49

2.4.6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย 24.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.76 และภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของเพิ่มขึ้นเป็น 31.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.80 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

กลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย 23.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.03 ภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ลดลงเป็น 21.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 12.67 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม การออกกำลังกายกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 16

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายภายในกลุ่มทดลองและกลุ่ม เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	n	$\bar{X}$	S.D.	t - Value	P - Value
กลุ่มทดลอง					
ก่อนการทดลอง	58	24.84	10.76	-5.41	0.00
หลังการทดลอง	58	31.81	6.80		
กลุ่มเปรียบเทียบ					
ก่อนการทดลอง	60	23.50	13.03	2.107	0.03
หลังการทดลอง	60	21.38	12.67		

2.4.7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย 24.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.76 และกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย 23.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.03 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย 31.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.80 และกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย 21.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 12.67 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 17

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	n	$\bar{X}$	S.D.	t - Value	P - Value
ก่อนการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	58	24.84	10.76	0.61	0.54
กลุ่มเปรียบเทียบ	60	23.50	13.03		
หลังการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	58	31.81	6.80	5.59	0.00
กลุ่มเปรียบเทียบ	60	21.38	12.67		

ส่วนที่ 3 ผลการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์
ของการออกกำลังกายและการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายหลังการทดลอง

3.1 ผลการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง นิสิตที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระดับสูงมี
ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย 34.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.31 นิสิตที่มีการรับรู้
ความสามารถตนเองระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย 27.14 ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน 4.72 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า นิสิตที่มีการ
รับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระดับสูง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่านิสิต
ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
($p < 0.05$)

กลุ่มเปรียบเทียบ นิสิตที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระดับสูงมี
ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย 26.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 26.29 นิสิตที่มีการรับรู้
ความสามารถตนเองระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย 19.44

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 12.58 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ไม่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดในตารางที่ 18

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระดับสูงและระดับปานกลาง

ระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง ในการออกกำลังกาย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย				
	n	$\bar{X}$	S.D.	t - Value	P - Value
กลุ่มทดลอง					
ระดับปานกลาง	22	27.14	4.72	- 4.82	0.00
ระดับสูง	36	34.67	6.31		
กลุ่มเปรียบเทียบ					
ระดับปานกลาง	43	19.44	12.58	- 1.93	0.06
ระดับสูง	17	26.29	26.29		

3.2 ผลความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง นิสิตที่มีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายระดับสูงมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย 32.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.74 นิสิตที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย 26.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.08 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ไม่แตกต่างกัน

กลุ่มเปรียบเทียบ นิสิตที่มีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายระดับสูงมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย 22.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 12.65 นิสิตที่มีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย 18.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 12.72 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ไม่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดในตารางที่ 19

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบระหว่างความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายระดับสูงและระดับปานกลาง

ระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ ของการออกกำลังกาย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย				
	n	$\bar{X}$	S.D.	t-Value	P-Value
กลุ่มทดลอง					
ระดับปานกลาง	3	26.00	6.08	-1.53	0.13
ระดับสูง	55	32.13	6.74		
กลุ่มเปรียบเทียบ					
ระดับปานกลาง	16	18.63	12.72	-1.04	0.31
ระดับสูง	44	22.39	12.65		

3.3 ผลการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง นิสิตที่มีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับสูงมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย 32.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.79 นิสิตที่มีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย 26.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.32 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า นิสิตที่มีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับสูงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่านิสิตที่มีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

กลุ่มเปรียบเทียบ นิสิตที่มีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับสูงมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย 28.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.06 นิสิตที่มีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย 18.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.02 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า นิสิตที่มีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับสูงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่านิสิตที่มีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ดังรายละเอียดในตารางที่ 20

ตารางที่ 20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การออกกำลังกาย หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่ม
เปรียบเทียบระหว่างการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับสูงและระดับปานกลาง

ระดับการจัดการความรู้ด้าน การออกกำลังกาย	พฤติกรรม การออกกำลังกาย				
	n	$\bar{X}$	S.D.	t - Value	P - Value
กลุ่มทดลอง					
ระดับปานกลาง	11	26.91	4.32	- 2.81	0.01
ระดับสูง	47	32.96	6.79		
กลุ่มเปรียบเทียบ					
ระดับปานกลาง	43	18.77	13.02	- 2.67	0.01
ระดับสูง	17	28.00	9.06		

ส่วนที่ 4 ผลการจัดการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย

การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายในการวิจัยครั้งนี้ใช้กระบวนการของการจัดการ
ความรู้ 3 ประการมาประยุกต์ใช้ คือ การสร้างความรู้จากประสบการณ์ การแสวงหาความรู้ และการ
นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ โดยสามารถนำเสนอผลของการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายได้
ดังนี้

4.1 การสร้างความรู้จากประสบการณ์ เป็นกระบวนการพัฒนาความรู้ที่มีอยู่ในตัวของ
บุคคลเอง นำมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพัฒนาให้เกิดสิ่งที่มีคุณค่าให้เกิดเป็นความรู้ใหม่ ผลการ
วิเคราะห์ข้อมูลจากนิสิตกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน พบว่า นิสิตได้ความรู้ด้านการออกกำลังกายจาก
การเข้าร่วมกิจกรรม การวิจัยและจากประสบการณ์การออกกำลังกายของตนเองสามประเด็น คือ
1) ประโยชน์ของการออกกำลังกาย 2) ขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 3) ปัญหา
อุปสรรคและอุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

4.1.1 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า จากการเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัย นิสิตกลุ่มทดลองได้รับความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

4.1.1.1 ประโยชน์ด้านร่างกาย พบว่า จากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ นิสิตได้รับความรู้ในเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายด้านร่างกาย คือ ทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น มีความแข็งแรงของปอด หายใจสะดวกขึ้น มีสุขภาพแข็งแรงดีและไม่เจ็บป่วยง่าย ดังคำกล่าว เช่น

“การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย เพราะมีทั้งการยกขา ขกแขน สายเอว หมุนคอ ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย ๆ ถึงแม้ว่าบางครั้งอาจจะทำท่าไม่ทันผู้นำเดินก็ตามแต่การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกเป็นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายของเราได้เป็นอย่างดี”

(นิสิตหญิง อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“การออกกำลังกายต่างๆ จะทำให้หัวใจของเราเต้นเร็วขึ้น เลือดไหลเวียนดีขึ้น เพราะเราต้องใช้กำลังในการออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็นการสร้างความแข็งแรงให้กับปอดของเราด้วย”

(นิสิตชาย อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“การออกกำลังกายทำให้เรารู้สึกดี นอนหลับสบาย และเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคทำให้เราไม่ป่วยบ่อยด้วย”

“การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรงและไม่เหนื่อยง่าย รู้สึกดี นอนหลับสบาย และเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคทำให้เราไม่ป่วยบ่อยด้วย”

(นิสิตชาย อายุ 18 ปี คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร)

4.1.1.2 ประโยชน์ด้านจิตใจ พบว่า นิสิตเรียนรู้ว่าการออกกำลังกายจะทำให้ตนเองมีสุขภาพจิตที่ดี อารมณ์ดีและเป็นการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งส่งผลต่อการเรียนที่ดีขึ้น ดังคำกล่าว เช่น

“การออกกำลังกายเป็นวิธีที่สามารถช่วยให้เราคลายเครียดได้ เพราะเมื่อเราได้ออกกำลังกายก็จะมีสารอะดรีนาลีนหลั่ง ทำให้รู้สึกสดชื่น รู้สึกดีขึ้น การออกกำลังกายไม่ใช่ทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้นแต่ยังทำให้จิตใจของเราดีขึ้นด้วย”

(นิสิตหญิง อายุ 19 ปี คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร)

“เวลาที่ออกกำลังกายมีความรู้สึกว่าคุณเองกระปรี้กระเปร่า จิตใจสดชื่น และมีความสุขเพราะว่าตั้งเป้าไว้ว่าจะลดน้ำหนักพออกำลังกายเรื่อยๆ แล้วน้ำหนักลดก็เลยรู้สึกมีความสุข”

(นิสิตหญิง อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“เวลาโกรธหรืออารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดก็จะไปเดินๆ วิ่งๆ รอบสวนนันทนาการ เพราะไม่ต้องคิดอะไรมากก็ตั้งหน้าตั้งตาวิ่งอย่างเดียว เมื่อเหนื่อยก็จะทำให้ตนเอง อารมณ์ดีขึ้น เหมือนกับการได้ปลดปล่อยดี”

(นิสิตหญิง อายุ 18 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

4.1.1.3 ประโยชน์ด้านสังคม พบว่า การออกกำลังกายทำให้นิสิตมีโอกาสที่จะได้เพื่อนใหม่ๆ และมีโอกาสได้พูดคุยแลกเปลี่ยนสิ่งที่เป็นประโยชน์ระหว่างกลุ่มคนที่ออกกำลังกายด้วยกัน ดังคำกล่าว เช่น

“การไปออกกำลังกายทำให้เราได้มีโอกาสรู้จักกับเพื่อนที่ไปออกกำลังกายด้วยกันมากขึ้น โดยเฉพาะเพื่อนต่างคณะและบางคนก็อาจจะได้แฟนจากการไปออกกำลังกาย”

(นิสิตหญิง อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“เมื่อออกกำลังกายไปเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่องมีความรู้สึกว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่สนุกสนานมากกว่าที่เป็นเรื่องเหนื่อย ก็มีความคิดที่อยากจะออกกำลังกายมากขึ้นเพื่อสุขภาพ และเพื่อการมีสังคม มีเพื่อนใหม่ๆ เพิ่มขึ้น”

(นิสิตชาย อายุ 20 ปี คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร)

4.1.2 ขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า นิสิตได้เรียนรู้วิธีการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมสำหรับตนเอง โดยสามารถที่จะเลือกวิธีการออกกำลังกายที่ตนเองปฏิบัติแล้วเกิดประโยชน์สูงสุดในด้านต่างๆ กับตนเองได้ ดังคำกล่าว เช่น

“การออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปเป็นการทำให้ร่างกายมีการปรับตัว เพื่อให้มีอาการปวดของร่างกายน้อยที่สุด”

(นิสิตชาย อายุ 20 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“การออกกำลังกายที่ดีเราต้องมีการควบคุมการหายใจเพื่อไม่ให้เหนื่อยเร็วและเป็นการป้องกันการเป็นลมขณะออกกำลังกายด้วย”

(นิสิตหญิง อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย หรือมีอาการบ่งบอกว่าผิดปกติไม่ควรออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายในรูปแบบที่เหมาะสม”

(นิสิตชาย อายุ 19 ปี คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร)

4.1.3 ปัญหา อุปสรรคและอุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย พบว่า นิสิตได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาการออกกำลังกายของตนและสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองได้ ดังคำกล่าว เช่น

“เวลาออกกำลังกายในครั้งแรกจะมีอาการกล้ามเนื้อตึงแน่น เจ็บปวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย แต่พอเริ่มออกเป็นประจำก็จะมีอาการดีขึ้นซึ่งเป็นการปรับตัวของกล้ามเนื้อ”

(นิสิตชาย อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

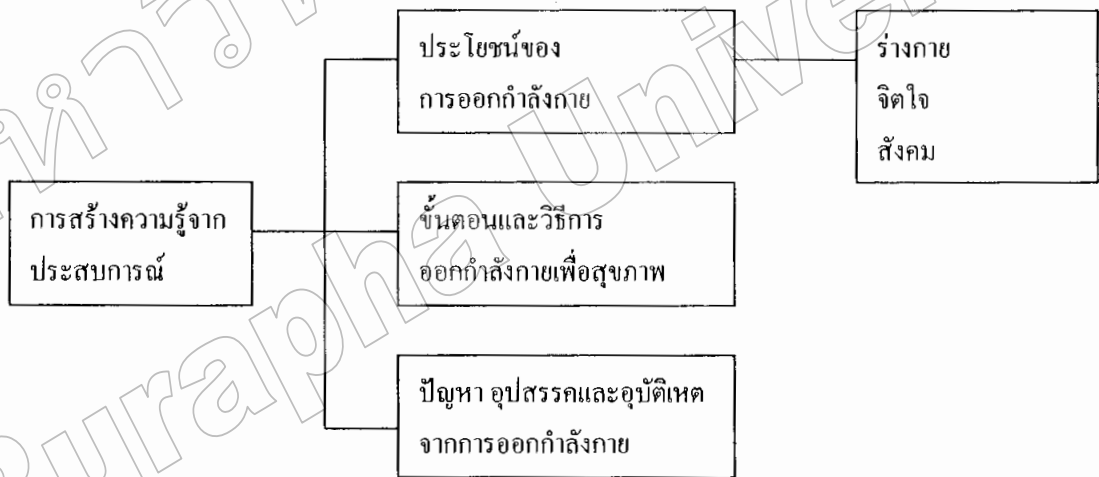
“เวลาหลังจากออกกำลังกายจะทานข้าวและกินได้เยอะมากแสดงว่าการออกกำลังกายทำให้เจริญอาหาร”

(นิสิตชาย อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“การพักผ่อนที่เพียงพอ ไม่นอนดึก หรือทำงานหนักจนเกินไป เมื่อออกกำลังกายเมื่อเราออกกำลังกายร่างกายของเราจะไม่ต้องเหนื่อยมากและไม่เกิดอันตรายขณะออกกำลังกาย”

(นิสิตหญิง อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

โดยสรุป การสร้างความรู้ด้านการออกกำลังกายจากประสบการณ์ แบ่งได้สามส่วน คือ 1) ประโยชน์ของการออกกำลังกาย 2) ขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 3) ปัญหา อุปสรรคและอุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย ดังภาพที่ 10



ภาพที่ 10 การสร้างความรู้ด้านการออกกำลังกายจากประสบการณ์

4.2 การแสวงหาความรู้ เป็นกระบวนการของการค้นหาความรู้ พร้อมกับการศึกษาความรู้เพิ่มเติม จากบุคคลอื่น และสามารถนำความรู้มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากนิสิตกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน พบว่า นิสิตได้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย จากการเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยและจากประสบการณ์การออกกำลังกายของตนเองสองประเด็น คือ 1) การแสวงหาความรู้จากตัวบุคคล 2) การแสวงหาความรู้จากแหล่งอื่น ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

4.2.1 การแสวงหาความรู้จากตัวบุคคล พบว่า นิสิตได้เรียนรู้ความรู้เพิ่มเติมจากบุคคลอื่นจากการสอบถาม และการบอกเล่าของรุ่นพี่ เพื่อน ที่ออกกำลังกายด้วยกันและจากอาจารย์ เช่น เรียนรู้หลักการ ออกกำลังกาย เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังกล่าว เช่น

“เมื่อคุยกะเพื่อน ได้เรียนรู้วิธีการยืดตัวที่ถูกต้องเพราะเพื่อนเรียนมาและมาบอกเลยได้ไปลองปฏิบัติตามและรู้สึกดี”

(นิสิตชาย อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“ได้เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเทคนิคการรับลูกและการเคลื่อนไหวในสนามจากพี่ๆ ในชมรมเบดมินตัน”

(นิสิตหญิง อายุ 19 ปี คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร)

“ตอนเรียนในวิชา Exercise for health มีโอกาสได้ซักถามวิธีการหายใจในขณะที่ออกกำลังกาย และได้นำไปปฏิบัติใช้กับตนเอง”

(นิสิตหญิง อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“เมื่อคุยกับเพื่อน เพื่อนบอกว่าเวลาออกกำลังกายที่ต้องใช้อุปกรณ์ต้องเลือกอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับตนเองและมีมาตรฐาน เพื่อจะทำให้การออกกำลังกายนั้นเกิดประโยชน์สูงสุด”

(นิสิตชาย อายุ 19 ปี คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร)

“เพื่อนบอกว่าการออกกำลังกายในช่วงที่เหมาะสมที่สุด คือ ช่วงเช้า”

(นิสิตชาย อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

4.2.2 การแสวงหาความรู้จากแหล่งอื่น พบว่านิสิตได้หาความรู้เพิ่มเติมในเรื่องของเทคนิค วิธีการออกกำลังกายและการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เช่น หนังสือ โทรทัศน์ ดังกล่าว เช่น

“ได้ไปศึกษาเรียนรู้หลักการบริหารร่างกายที่เหมาะสมในการออกกำลังกายแต่ละประเภทและมาแลกเปลี่ยนกับเพื่อน ๆ”

(นิสิตชาย อายุ 20 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“ศึกษาหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อมีอาการบาดเจ็บขณะออกกำลังกายเพิ่มเติมเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปปฏิบัติเมื่อเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย”

(นิสิตชาย อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“ชอบดูรายการโทรทัศน์ที่เกี่ยวกับการสอนเทคนิคการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เช่น รายการเล่นกีฬา ทำให้เรานำความรู้ หรือ หลักการการออกกำลังกายที่ถูกต้องมาใช้ในการปฏิบัติได้”

(นิสิตชาย อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“ค้นคว้าหาวิธีการลดน้ำหนักโดยการออกกำลังกายซึ่งจัดเป็นโปรแกรมเพื่อลดน้ำหนักจากอินเทอร์เน็ต”

(นิสิตหญิง อายุ 19 ปี คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร)

โดยสรุป การแสวงหาความรู้ด้านการออกกำลังกายจากประสบการณ์ แบ่งได้สองส่วน คือ 1) การแสวงหาความรู้จากตัวบุคคล 2) การแสวงหาความรู้จากแหล่งอื่น ดังภาพที่ 11



ภาพที่ 11 การแสวงหาความรู้ด้านการออกกำลังกายจากประสบการณ์

4.3 การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ เป็นกระบวนการในการแบ่งปันความรู้ที่มีอยู่แก่บุคคลอื่นเพื่อให้เกิดประโยชน์ในองค์ความรู้ที่มีประสิทธิภาพ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากนิสิตกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน พบว่า นิสิตได้ความรู้ด้านการออกกำลังกายจากการเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัย และจากประสบการณ์การออกกำลังกายของตนเองสองประเด็น คือ 1) นำความรู้ไปใช้กับตนเอง 2) นำความรู้ไปถ่ายทอดสู่บุคคลอื่น ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

4.3.1 นำความรู้ไปใช้กับตนเอง พบว่า นิสิตนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมการวิจัยไปใช้ในการออกกำลังกายของตนเอง ในเรื่องต่อไปนี้

4.3.1.1 วางแผนรูปแบบการออกกำลังกาย พบว่า นิสิตได้วางแผนการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ของตนเอง โดยเลือกวิธีการออกกำลังกายที่จะให้ผลดีกับตนเองมากที่สุดและบรรลุดตามวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายของตนเอง ซึ่งแต่ละคนก็จะตั้งเป้าหมายใน

การออกกำลังกายแตกต่างกัน เช่น เพื่อลดน้ำหนัก เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ต้องการผ่อนคลาย ความเครียดหรือต้องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นต้น ดังกล่าว เช่น

“เลือกออกกำลังกายชนิดที่เหมาะสมกับตนเอง โดยฉันเลือกเดินแอโรบิกและวิ่งเนื่องจากเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้ทักษะมากนักแต่ก็ได้ประโยชน์สำหรับร่างกาย”

(นิสิตหญิง อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“วางแผนการออกกำลังกายของตนเองใน 1 สัปดาห์โดยให้มีความหลากหลายมากที่สุด เพื่อไม่ทำให้เกิดความเบื่อ”

(นิสิตชาย อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“วางแผนการลดน้ำหนักของตนเองให้ได้ 2 กิโลกรัมโดยออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินสลับกับวิ่ง”

(นิสิตหญิง อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

4.3.1.2 ขั้นตอน วิธีการออกกำลังกาย พบว่า นิสิตนำวิธีการออกกำลังกายและเทคนิคการออกกำลังกายไปใช้ สำหรับการออกกำลังกายของตนเอง ตามขั้นตอนและแผนการออกกำลังกายของตน ดังกล่าว เช่น

“ก่อนที่จะไปออกกำลังกายฉันจะไม่รับประทานอาหารและดื่มน้ำมาก และก็อบอุ่นร่างกายเสมอ ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง”

(นิสิตหญิง อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“ประเมินสุขภาพของตนเองทุกครั้งก่อนที่จะไปออกกำลังกาย เพื่อตรวจความพร้อมของร่างกายตนเองเป็นการป้องกันอันตรายจากการออกกำลังกายด้วย”

(นิสิตชาย อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“ผมจะใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 20 - 30 นาที เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและจะจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทุกครั้ง ที่ออกกำลังกาย”

(นิสิตชาย อายุ 19 ปี คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร)

4.3.2 นำความรู้ไปถ่ายทอดสู่บุคคล พบว่า นิสิตได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ไปถ่ายทอดกับบุคคลอื่น โดยการชักชวนเพื่อนออกกำลังกาย การเล่าถึงผลดีและวิธีการออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์ ดังนี้

4.3.2.1 แนะนำประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า นิสิตได้นำแนะนำประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพื่อน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังกล่าว เช่น

“เมื่อเห็นเพื่อนมีปัญหาให้คำปรึกษาจะชักชวนเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยกัน เพื่อลดความเครียดจนเพื่อนรู้สึกดี”

(นิสิตหญิง อายุ 19 ปี คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร)

“แนะนำเพื่อนที่เป็นโรคหัวใจให้ออกกำลังกายบ้างโดยใช้กิจกรรมที่ไม่หนักมาก เช่น การเดินรอบสวนนันทนาการ”

(นิสิตหญิง อายุ 18 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“ได้แนะนำเพื่อนให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ร่วมกับการออกกำลังกาย เพราะเขาจะลดน้ำหนักซึ่งจะเป็นวิธีการช่วยให้น้ำหนักเพื่อนลดลงได้”

(นิสิตหญิง อายุ 18 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

4.3.2.2 แนะนำวิธีการออกกำลังกาย พบว่า นิสิตได้แนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมในแต่ละบุคคล และเทคนิควิธีการออกกำลังกายให้บรรลุวัตถุประสงค์ ดังคำกล่าว เช่น

“บอกเพื่อนว่าการอบอุ่นร่างกายในการออกกำลังกายควรทำอย่างน้อย 10 นาที ก่อนออกกำลังกายเพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อให้มีความพร้อมก่อนออกกำลังกาย”

(นิสิตชาย อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“ได้มีโอกาสสอนท่าเดินแอโรบิคให้เพื่อนๆ แนะนำวิธีการเลือกรับประทานอาหารหลังจากการออกกำลังกาย”

(นิสิตหญิง อายุ 19 ปี คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร)

“ได้แนะนำวิธีการปฏิบัติในหลังจากออกกำลังกายโดยให้มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและไม่ดื่มน้ำหรืออาบน้ำทันที”

(นิสิตชาย อายุ 19 ปี คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร)

4.3.2.3 แนะนำแนวทางแก้ไขปัญหาลักษณะออกกำลังกาย พบว่า นิสิตได้เสนอแนะและได้ช่วยเหลือเพื่อนแก้ไขปัญหาลักษณะออกกำลังกาย เช่น วิธีการสังเกตตนเอง ก่อนออกกำลังกาย เพื่อป้องกันอันตรายขณะออกกำลังกาย การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเกิดอันตรายขณะออกกำลังกาย เป็นต้น ดังคำกล่าว เช่น

“แนะนำให้เพื่อสังเกตตนเองขณะออกกำลังกายและถ้ามีอาการผิดปกติให้หยุดออกกำลังกายทันที”

(นิสิตชาย อายุ 19 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

“แนะนำเพื่อนถ้าจะไปออกกำลังกายต้องพร้อมและพักผ่อนอย่างเพียงพอเพื่อไม่ให้เกิดอันตรายเมื่อไปออกกำลังกาย”

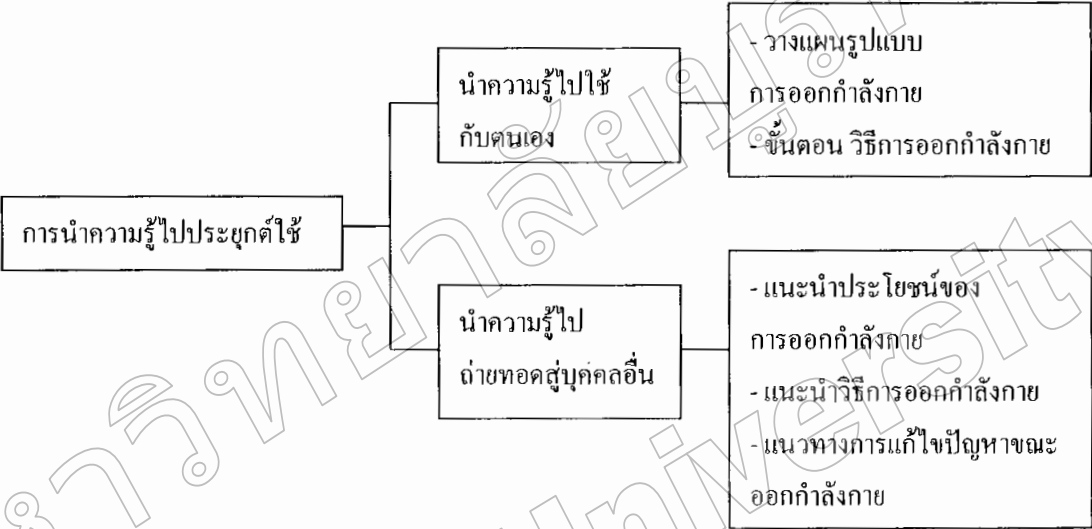
(นิสิตหญิง อายุ 19 ปี คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร)

“มีโอกาสดูช่วยเพื่อนที่มีอาการบาดเจ็บที่ข้อเท้าขณะออกกำลังกาย”

(นิสิตชาย อายุ 20 ปี คณะสาธารณสุขศาสตร์)

โดยสรุป การนำความรู้ด้านการออกกำลังกายไปประยุกต์ใช้ แบ่งได้สองส่วน คือ

- 1) นำความรู้ไปใช้กับตนเอง 2) นำความรู้ไปถ่ายทอดสู่บุคคลอื่น ดังภาพที่ 12



ภาพที่ 12 การนำความรู้ด้านการออกกำลังกายไปประยุกต์ใช้