

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยนำทฤษฎีความสามารถตนเองและกระบวนการจัดการความรู้มาใช้เป็นแนวคิดในการดำเนินการวิจัย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 118 คน ประกอบด้วย คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร และคณะแพทยศาสตร์ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งกลุ่มทดลองจำนวน 58 คน ประกอบด้วย นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์และนิสิตคณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 60 คน ประกอบด้วยนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ และนิสิตคณะแพทยศาสตร์ โดยดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนมกราคม ถึง เดือนมีนาคม 2552

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญและตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลระยะก่อนการทดลองทั้ง 2 กลุ่มจากนั้นได้จัดกิจกรรมตามโปรแกรมให้กับกลุ่มทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ แล้วทำการเก็บข้อมูลทั้ง 2 กลุ่มในระยะหลังการทดลอง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการวิเคราะห์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายและพฤติกรรม การออกกำลังกายด้วยสถิติ Independent sample t-test และ Paired sample t-test ซึ่งสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะการวิจัยได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 17-21 ปี อายุเฉลี่ย 18.96 ปี ทั้งสองกลุ่มมีลักษณะทั่วไปทางด้านประชากรคล้ายคลึงกัน ส่วนใหญ่สุขภาพแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว

3.3 ผลการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองที่มีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับสูงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่านิสิตที่มีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ผลการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย

จากการสนทนากลุ่ม พบว่า การจัดการความรู้ด้านการสร้างความรู้ด้านการออกกำลังกายจากประสบการณ์ แบ่งได้สาม ส่วน คือ 1) ประโยชน์ของการออกกำลังกาย 2) ขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 3) ปัญหา อุปสรรคและอุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย ด้านการแสวงหาความรู้ด้านการออกกำลังกายจากประสบการณ์ แบ่งได้สองส่วน คือ 1) การแสวงหาความรู้จากตัวบุคคล 2) การแสวงหาความรู้จากแหล่งอื่นและด้านการนำความรู้ด้านการออกกำลังกายไปประยุกต์ใช้ แบ่งได้สองส่วน คือ 1) นำความรู้ไปใช้กับตนเอง 2) นำความรู้ไปถ่ายทอดสู่บุคคลอื่น

อภิปรายผล

1. สมมติฐานข้อที่ 1.1 และข้อที่ 2.1 ภายหลังการทดลองนิสิตกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบในด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

ภายหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ มีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งชี้ให้เห็นว่า โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ ที่จัดขึ้นให้กับนิสิตกลุ่มทดลองสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายได้เพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะนิสิตกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายสูงอยู่ก่อนแล้วร้อยละ 36.2 แต่เมื่อได้รับ โปรแกรมการการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ ทำให้มีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับสูงร้อยละ 62.1 จากผลที่เกิดขึ้นดังกล่าวเนื่องมาจากโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ผู้วิจัยจัดขึ้นได้จัดตามกระบวนการอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากกิจกรรมการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง การสร้างความเชื่อมั่นให้กับนิสิตกลุ่มทดลอง การเปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ เพื่อให้ได้แนวทางในการปฏิบัติและข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหาโดยการอภิปรายกลุ่ม ซึ่งสมทรง รักษ์เผ่า และ สรวงศ์ภักดิ์ ดวงคำสวัสดิ์ (2540) กล่าวว่า การอภิปรายกลุ่มเป็นกลวิธีทางสุขศึกษาที่ได้ผลดีมากสำหรับการเรียนรู้เป็นกลุ่มและการสร้างแรงจูงใจระยะยาว เป็นการพัฒนาการตัดสินใจโดยใช้บรรทัดฐานของกลุ่ม แสดงถึงความสามารถ

ในการนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ และเป็นการส่งเสริมความสามารถของบุคคลอันจะส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ส่วนการสาธิตและการฝึกทักษะการออกกำลังกายที่ถูกต้องจะทำให้เห็นลึกลงไปถึงผลสำเร็จในการทำกิจกรรมด้วยตนเอง ตลอดจนการสัมผัสผ่านตัวแบบที่นำมาใช้เป็นสื่อบุคคล ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดและมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกตคือรุ่นพี่ของกลุ่มนิสิตที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีและมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541) ที่กล่าวว่าตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกตนั้นจะทำให้ผู้สังเกตมั่นใจว่าพฤติกรรมนั้นเหมาะสมและสามารถทำได้ เพราะบุคคลนั้นมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับตน และควรเลือกตัวแบบที่มีความสามารถสูงกว่าผู้สังเกตไม่มากนัก นอกจากนี้ยังมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกันของสมาชิกกับตัวแบบ ซึ่งวิธีการดังกล่าวจะทำให้เพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแก่กลุ่มเป้าหมายได้ เป็นไปตามแนวคิดของเบนคูรา (อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541) ที่เสนอว่า การพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง ประกอบด้วย การรับรู้ข้อมูลจาก 4 ทาง คือ

- 1) การรับรู้ผลสำเร็จจากการกระทำ
- 2) การได้เห็นประสบการณ์ผู้อื่น
- 3) การชักจูงด้วยคำพูด
- 4) การกระตุ้นเร้าทางอารมณ์

ซึ่งกระบวนการทั้ง 4 ทางทำให้เพิ่มความสามารถตนเอง และเชื่อว่าสามารถทำได้และการรับรู้ความสามารถตนเองมีบทบาทสำคัญต่อการริเริ่มกระทำพฤติกรรมใหม่หรือคงพฤติกรรมเดิม บุคคลที่รับรู้ความสามารถตนเองสูงจะริเริ่ม ดูแลและสุขภาพตนเอง และแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการป้องกัน ความคุม และหยุดยั้งพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดังนั้นการรับรู้ความสามารถตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของทัศนีย์ แดขุนทด (2549) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อความสามารถในการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี ซึ่งพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายและทำกิจกรรมสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับผลวิจัยการของพรพิมล เวชกุลขำรัง (2547) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่ไม่น่าหนักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายดีขึ้นกว่าก่อนทดลองและดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. สมมติฐานข้อที่ 1.2 และข้อที่ 2.2 ภายหลังการทดลองนิสิตกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบในด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย

จากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่จัดขึ้นในกลุ่มทดลอง ทำให้กลุ่มทดลองเกิดความรู้และประสบการณ์จากการออกกำลังกายว่า ออกกำลังกายแล้วจะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ต่อภาวะสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ก่อให้เกิดการพัฒนาความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายได้สูงขึ้น โดยกลุ่มทดลองทราบประสบการณ์จากตัวแบบที่แสดงถึงผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย รวมทั้งกลุ่มยังได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกในกลุ่มและตัวแบบ ทำให้มีการพัฒนาความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เป็นไปตามแนวคิดของแบนดูรา (อ้างถึงใน สมโภชน์เยี่ยมสุภาวิช, 2541) เสนอไว้ว่า การได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลรวมที่พึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตฝึกความรู้ว่าเขาก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ และจากการที่ตัวแบบมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต ทำให้ผู้สังเกตมั่นใจมากขึ้นว่าพฤติกรรมที่เหมาะสมและสามารถทำได้นั้น จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองทั้งสภาพปัจจุบันและอนาคต ซึ่งตามแนวความคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) ที่แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นที่ว่า การรับรู้ความสามารถตนเองสูงจะทำให้แนวโน้มที่จะทำแน่นอนส่งผลให้มีความคาดหวังในผลลัพธ์สูงเช่นกันและความสัมพันธ์ทั้งสองนี้จะมีผลกระทบต่อการตัดสินใจจะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ซึ่งประเมินจากการมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ที่เพิ่มขึ้นและกลุ่มมีการอภิปรายผลที่ได้รับหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม วิธีดังกล่าวจะช่วยให้นิสิตกลุ่มทดลองเกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย เช่น มีสมาธิในการเรียนเพิ่มขึ้น ไม่หงุดหงิดง่าย และมีอารมณ์และบุคลิกที่เหมาะสมตามวัย ซึ่งการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของบุญร่วม แก้วบุญเรือง (2548) ที่ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและสอดคล้องกับการวิจัยของ จารุวรรณ ศิลา (2546) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ซึ่งพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของ

การออกกำลังดีขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการวิจัยของบศพน
เริงสมนภา (Leaungsomnapa, 1999) ที่ศึกษาความคาดหวังในความสามารถตนเองและความ
คาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
ศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจังหวัดจันทบุรี ซึ่งพบว่า ความคาดหวังในผลลัพธ์มี
ความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

3. สมมติฐานข้อที่ 1.3 และข้อที่ 2.3 ภายหลังการทดลองนิสิตกลุ่มทดลองมีการ เปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบในด้านการจัดการความรู้ด้าน การออกกำลังกาย

จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการจัดการความรู้ด้านการ
ออกกำลังกายสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
เนื่องจากผลของการจัดกิจกรรมตาม โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการ
ความรู้ โดยให้นิสิตได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การออกกำลังกายระหว่างกันและ
การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยตนเอง ทำให้ระดับการจัดการความรู้ของนิสิตกลุ่มทดลองหลัง
การทดลองอยู่ในระดับสูงและจากการสนทนากลุ่มของนิสิตในเรื่องการจัดการความรู้ในด้านการ
สร้างความรู้จากประสบการณ์นิสิตได้เรียนรู้และได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์จากการออกกำลังกาย
ของตนเองและจากประสบการณ์การออกกำลังกายของบุคคลอื่น สามารถนำมาปรับใช้กับตนเองได้
ในด้านการแสวงหาความรู้นิสิตได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกันภายในกลุ่มและศึกษาหา
ความรู้เพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์ ด้านการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ นิสิตได้นำความรู้จากการ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์และการแสวงหาความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายไปบอกต่อและแนะนำ
กับเพื่อนๆ และมีการนำไปวางแผนในการออกกำลังกายของตนในแต่ละสัปดาห์ซึ่งสอดคล้องกับ
การศึกษาของรสมาริน ญาณบุญ (2550) ที่ศึกษาการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนธรรมชาติ
เพื่อส่งเสริมการจัดการความรู้ ที่พบว่า หลังจากการจัดกิจกรรมผู้เรียนมีการจัดการความรู้ที่ดีขึ้นและ
สามารถนำความรู้มาสร้างสรรค์ผลงานได้ ซึ่งการจัดกิจกรรมการจัดการความรู้ด้านการออกกำลัง
กายของนิสิตในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย การจัดการความรู้ที่สำคัญ 3 ด้านหลักๆ คือ การสร้าง
ความรู้ การแสวงหาความรู้ การประยุกต์ใช้ความรู้ นอกจากจะเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม
การออกกำลังกายของนิสิตแล้วยังเป็นการพัฒนาฐานความรู้เพื่อจะนำไปสู่การยกระดับของความรู้
โดยวิทยากรหรือผู้แนะนำคอยเป็นคุณกิจ คุณเอื้อและคุณอำนวยให้ผู้เรียนได้เกิดการจัดการความรู้
ของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับวิจารณ์ พานิช (2548) ที่กล่าวว่า การที่วิทยากรหรือผู้แนะนำจะเป็น
ผู้อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ ช่วยเอื้อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ขึ้นตลอดจนคอยสอดส่องและให้ข้อมูล
ย้อนกลับเพื่อให้ผู้เรียนสามารถแก้ไขปรับปรุงตนเอง และเกิดการพัฒนาด้านการจัดการความรู้

ที่ดีขึ้น นอกจากนั้นนิสิตยังได้อภิปรายเพื่อถ่ายทอดความรู้ไปยังบุคคลอื่นและมีการจัดกิจกรรม เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกิดขึ้นซึ่งจะเป็นการยกระดับความรู้ของตนเองและถ่ายทอดความรู้ ที่เป็นประโยชน์ให้กับบุคคลอื่นด้วย สอดคล้องกับวิจารณ์ พานิช (2548) ที่กล่าวว่า การจัดการความรู้มี อนุภาพมากซึ่งพลังต่างๆ เหล่านี้จะนำไปสู่การจัดการความรู้ที่บรรลุผลสำเร็จอันยิ่งใหญ่ได้

4. สมมติฐานข้อที่ 1.4 และข้อที่ 2.4 ภายหลังการทดลองนิสิตกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากผลของการจัดโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ ที่ประยุกต์ ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการจัดการความรู้ มาจัดกิจกรรม โดยการเสนอตัวแบบ ที่ดีด้านสุขภาพร่วมกับการจัดการความรู้โดยการอภิปรายกลุ่ม ทำให้นิสิตกลุ่มทดลองเห็นแนวทาง ปฏิบัติจากตัวแบบและนำมาเปรียบเทียบกับการปฏิบัติของตนเอง ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถ ตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายว่าตนเองก็สามารถปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน ทำให้เกิดความตั้งใจ ความอดทน ความมานะ และนิสิตกลุ่มทดลองสามารถเลือกวิธีการปฏิบัติตน ในการออกกำลังกายได้ จากกระบวนการจัดการความรู้โดยนำความรู้ด้านการออกกำลังกายจากตัว แบบ และจากการอภิปรายกลุ่มมาออกแบบวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งนำไปสู่ การปฏิบัติจริง ดังนั้น การทำให้นิสิตกลุ่มทดลองเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองจะทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมและ การออกกำลังกายของนิสิตกลุ่มทดลองในช่วงของการดำเนินการวิจัย พบว่า นิสิตมีความสนใจใน การร่วมกิจกรรมและสามารถปฏิบัติตนในการออกกำลังกายได้ โดยนิสิตจะใช้วิธีการออกกำลังกาย ตามความถนัดและความชอบของแต่ละบุคคล เช่น การวิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก ซึ่งส่วน ใหญ่จะใช้สถานที่ออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้การกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัยและจาก เพื่อนก็มีส่วนช่วยให้กลุ่มมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องมากขึ้น เห็นความสำคัญของการ ออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพมากขึ้น และจากการบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ในช่วงสัปดาห์แรกจะมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ในสัปดาห์ต่อมาอาการ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อก็เริ่มทุเลาลง และสนุกกับการออกกำลังกายทำให้คงไว้ซึ่งพฤติกรรมการออก กาย แสดงให้เห็นว่าการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ช่วยให้ นิสิตเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ บุญรวม แก้วบุญเรือง (2548) ที่ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการ

เรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัย
การสาธารณสุขสิรินธร ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งพบว่า การประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถ
ตนเองส่งผลให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่ม
ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับบลิวรีตัน แตรตุลาการ (2541) ที่ศึกษาการประยุกต์
ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีบุญญา จังหวัดนนทบุรี ซึ่งพบว่า
การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการวิจัยของดี อลอนโซ เคที และคณะ
(D'Alonzo et al., 2004) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายและเพิ่มความแข็งแรงโดย
ความสามารถตนเองในสตรีผิวดำและลาตินอเมริกา ซึ่งพบว่า ความสามารถตนเองส่งผลต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองโดยมีความยึดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเปอร์เซ็นต์ไขมัน
โดยรวมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**5. ภายหลังการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการ
ออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย และการจัดการความรู้ด้านการ
ออกกำลังกายในระดับสูง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่านิสิตที่มีการรับรู้ความสามารถตนเอง
ในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย และการจัดการความรู้ด้านการ
ออกกำลังกายในระดับต่ำ**

จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่มีการรับรู้ความสามารถตนเอง
ในการออกกำลังกายระดับสูงและมีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับสูงมีพฤติกรรม
การออกกำลังกายสูงกว่านิสิตที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายและการจัดการ
ความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับปานกลาง ส่วนนิสิตที่มีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออก
กำลังกายระดับสูงและระดับปานกลางมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถ
อธิบายได้ว่า เมื่อจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้
โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองและกระบวนการจัดการความรู้ที่สร้างขึ้น ทำให้กลุ่ม
ทดลองเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองว่าสามารถออกกำลังกายได้ โดยค่อยๆ เพิ่มความหนัก
ความถี่ และระยะเวลาในการออกกำลังกาย ซึ่งแบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวว่า บุคคลที่มีการรับรู้
ความสามารถตนเองสูงจะมีความกระตือรือร้นและพยายามกระทำพฤติกรรมให้สำเร็จตามเป้าหมาย
และมีความมุ่งมั่น ยืนหยัด ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ ส่วนกระบวนการจัดการความรู้ ก็ช่วยพัฒนา
พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต เนื่องจากการจัดการความรู้เป็นกระบวนการที่พัฒนาองค์
ความรู้ในตัวบุคคลให้สามารถนำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ซึ่งอริจีย์ ณ ตะกั่วทุ่ง (2549) กล่าวว่า

การจัดการความรู้เป็นการพัฒนาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการปฏิบัติของแต่ละบุคคล ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นๆ สามารถปฏิบัติงานหรือพฤติกรรมนั้นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และจากการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมที่ได้ประยุกต์กระบวนการจัดการความรู้ จึงทำให้นิสิตกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีขึ้น ในส่วนของความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายที่แตกต่างกันในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ไม่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย ซึ่งนิสิตที่มีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายระดับสูงและระดับปานกลางมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งอาจเกิดจากความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายในนิสิตทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกัน ไม่มากนักจึงทำให้พฤติกรรมออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน และอาจเกิดจากความสนิทสนมภายในของนิสิตทั้งสองกลุ่มที่อาจจะมีการออกกำลังกายร่วมกัน จึงทำให้พฤติกรรมออกกำลังกายไม่แตกต่างกันถึงแม้ว่าจะมีความคาดหวังในผลลัพธ์ต่างกันก็ตาม ซึ่งไม่สอดคล้องกับเพนเดอร์ (Pender, 1996) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกายในระดับสูงจะมีพฤติกรรมออกกำลังกายได้บ่อยกว่าและต่อเนื่องมากกว่าบุคคลที่มีความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกายระดับต่ำ จากผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ โอคาและคณะ (Oka et al., 1996) ที่ศึกษาปัจจัยทำนายการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคหัวใจวายเรื้อรัง ซึ่งพบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดต่อการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคหัวใจวายเรื้อรังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ที่ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี ซึ่งพบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ รสมาริน ญาณบุญ (2550) ที่ศึกษาการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนธรรมชาติเพื่อส่งเสริมการจัดการความรู้ ที่พบว่า ระดับการจัดการความรู้ส่งผลต่อการพัฒนาความคิดและการสร้างสรรค์ผลงานของกลุ่มได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ประการคือ ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังรายละเอียดดังนี้

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1.1 จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตเรียนรู้ได้ดีจากการฟัง การสังเกต การได้เห็น และฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้นิสิตกลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ผ่าน

ประสาทสัมผัสทางตา และการได้ยินพร้อมกัน จึงส่งผลต่อการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการปฏิบัติจากสิ่งที่เรียนรู้ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มวัยนี้ จึงควรจัดกิจกรรมที่เน้นการบรรยาย พูดคุย การให้เห็นภาพและการให้ฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง จึงจะทำให้เกิดพฤติกรรมการนั้นๆ ได้ดีกว่าวิธีการแจกคู่มือเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างไปทำความเข้าใจเองเพียงอย่างเดียว

1.2 การใช้วิธีการทางสุขศึกษาและการใช้กิจกรรมโดยการเล่นเกม สามารถสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองในกลุ่มนิสิตได้ดีขึ้น เนื่องจากนิสิตเข้าใจในวัตถุประสงค์ง่ายขึ้น มีความตั้งใจ และสนุกสนานในการร่วมกิจกรรมมากขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์มากขึ้น ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติตนในการออกกำลังกายที่ดีขึ้นด้วย ดังนั้นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มวัยนี้จึงควรใช้กิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุข สนุกสนานและน่าชักชวนให้ร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดการบรรลุวัตถุประสงค์นั้นๆ มากที่สุด

1.3 การกระตุ้นเตือน การให้กำลังใจ และการใช้กลุ่มเพื่อนจัดกิจกรรม ทำให้เกิดการรวมกลุ่มในการออกกำลังกาย มีการร่วมมือและเกิดพลังกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง

1.4 สถาบันการศึกษา ผู้บริหาร อาจารย์และบุคลากร มีส่วนสำคัญยิ่งในการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย จึงควรให้การสนับสนุนด้านสถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และควรจัดให้มีกิจกรรมที่กระตุ้นให้นิสิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และเป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพให้แก่ นิสิต

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการประเมินผลการศึกษาเป็นระยะๆ เพื่อติดตามดูความคงอยู่ของพฤติกรรมในระยะยาว ว่ากลุ่มตัวอย่างยังคงสามารถควบคุมและปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายไว้ได้เป็นระยะเวลานานเท่าใด รวมทั้งศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในด้านปัจจัยที่ส่งเสริมและอุปสรรคต่อการคงอยู่ของพฤติกรรมออกกำลังกาย

2.2 ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางด้านการออกกำลังกายควรมีการเพิ่มความสำคัญกับพฤติกรรมกรบริโภคและควบคุมอาหารร่วมกับโปรแกรมการออกกำลังกาย

2.3 ควรมีการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ในประชากรกลุ่มอื่นๆ เช่น วัยทำงาน ผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย

2.4 ควรมีการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นๆ เช่น การเลิกสูบบุหรี่ เลิกดื่มสุรา การจัดการความเครียด การบริโภคอาหารในกลุ่มวัยรุ่น ต่อไป