

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

ผลของการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชน

เทศบาลตำบลบัวบาน อำเภอ양ตalat จังหวัดกาฬสินธุ์ /

**EFFECTS OF PROMOTING PROGRAM FOR ADOLESCENT IN BUABAN
SUB-DISTRICT MUNICIPALITY, YANG TALAT DISTRICT,
KAMALASAI DISTRICT, KALASIN PROVINCE**

อลิษา พรหมมาหล้า

TH 0019525

30 ส.ค. 2556 เริ่มบริการ
- 4 พ.ย. 2556

324892

งานนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ตุลาคม 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ที่ปรึกษางานนิพนธ์และคณะกรรมการสอบงานนิพนธ์ ได้พิจารณางานนิพนธ์
ของ อลิษา พรหมมาหล้า ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
สาขารณศาสตรมหาบัณฑิต ของคณะสาขารณศาสตร มหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ที่ปรึกษางานนิพนธ์



..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ ดร.นิภา มหารัษฎพงศ์)

คณะกรรมการสอบงานนิพนธ์



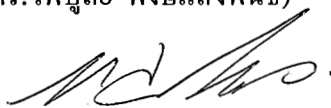
..... ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.นิภา มหารัษฎพงศ์)



..... กรรมการ
(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์)

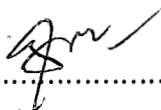


..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ไพบุลย์ พงษ์แสงพันธ์)



..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ศักดิ์ภัทร พวงคต)

คณะสาขารณศาสตร อนุมัติให้รับงานนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรสาขารณศาสตรมหาบัณฑิต ของคณะสาขารณศาสตร มหาวิทยาลัยบูรพา



..... คณบดีคณะสาขารณศาสตร
(รองศาสตราจารย์ ดร.วสุธร ตันวัฒนกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2555

ประกาศคุณูปการ

งานนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก อาจารย์ ดร.นิภา มหารัษฎพงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้ศึกษารู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ นายแพทย์พิสิทธิ์ เอื้อวงศ์กุล ตำแหน่งนายแพทย์สาธารณสุข จังหวัดกาฬสินธุ์ ดร.สม นาสอำนาจ ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ในการจัดหลักสูตรและสนับสนุนการศึกษาในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณหน่วยงานเทศบาลตำบลบัวบานที่อนุญาตให้ศึกษาต่อ ขอขอบพระคุณ โรงเรียนเชิงสาศิลปสถานและโรงเรียนโคกคำวิทยาพร้อมทั้งคณะครูที่ให้ความร่วมมือในการอนุเคราะห์สถานที่ อีกทั้งผู้ใหญ่บ้านหมู่ 18 บ้านโคกใหญ่ นายเตียง ภูพานใหญ่ ในการประชาสัมพันธ์ ขอขอบคุณเยาวชนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาทำให้งานนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบ รวมทั้งให้คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาให้มีคุณภาพ

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัว ที่ให้การสนับสนุนและขอขอบคุณเพื่อนๆทุกคนที่ให้อำนาจใจ และสนับสนุนช่วยเหลือผู้ศึกษาเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ของงานนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้ศึกษาขอมอบเป็นกตัญญูทวดบิดาแด่ บพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนครบเท่าทุกวันนี้

อลิษา พรหมมาหล้า

ตุลาคม 2555

54920122: ส.ม. (สาขารณสุขศาสตร์)

คำสำคัญ : การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ/ โปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกาย/

การรับรู้ความสามารถตนเอง/ ความคาดหวังผลลัพธ์/

ความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย

อลิษา พรหมมาหาล้า :ผลของการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชน

เทศบาลตำบลบัวบาน อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์ (EFFECTS OF PROMOTING PROGRAM FOR ADOLESCENT IN BUABAN SUB-DISTRICT MUNICIPALITY, YANG TALAT DISTRICT, KAMALASAI DISTRICT, KALASIN PROVINCE) อาจารย์ที่ปรึกษางานนิพนธ์: นิภา มหารัษฎพงศ์, Ph.D., 96 หน้า. ปี พ.ศ. 2555.

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชน เทศบาลตำบลบัวบาน อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยเปรียบเทียบการรับรู้และความคาดหวังในการออกกำลังกาย การศึกษาเป็นแบบกึ่งทดลอง 2 กลุ่ม วัดผลก่อนการทดลอง และหลังการทดลองโดยกลุ่มทดลอง 30 คน จาก บ้านโคกใหญ่ และกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน จาก บ้านเชียงงาม โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม การเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ตนเองและผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จ สาธิตและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สร้างความคาดหวังพร้อมทั้งกระตุ้นชักจูงให้เยาวชนรักการออกกำลังกาย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ก่อนการทดลอง หลังทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบการรับรู้ ความคาดหวัง และความคงทนและต่อเนื่องในการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติ Pair samples t-test และ Independent samples- t-test

ผลการศึกษาพบว่า หลังทดลองกลุ่มทดลองมี การรับรู้ ความคาดหวัง ในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ <0.001 และกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนความคงทนและต่อเนื่องในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ <0.001 ผลการให้โปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ส่งผลให้เกิดการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเป็น 0.83 เท่าของกลุ่มเปรียบเทียบ ความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเป็น 1.09 เท่าของกลุ่มเปรียบเทียบ และความคงทนและต่อเนื่องในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเป็น 2.06 เท่าของกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังการใช้โปรแกรมเยาวชนมีความพึงพอใจมากกว่าร้อยละ 80

54920122: M.P.H. (PUBLIC HEALTH)

KEYWORDS: EFFECTS OF PROMOTING PROGRAM / PERCEIVED SELF- EFFICACY/
OUTCOME EXPECTATION/ CONTINUITY IN EXERCISE/
EXERCISE FOR HEALTH

ALISA PROMMALAR : EFFECTS OF PROMOTING PROGRAM FOR
ADOLESCENT IN BUABAN SUB-DISTRICT MUNICIPALITY, YANG TALAT DISTRICT,
KAMALASAI DISTRICT, KALASIN PROVINCE. ADVISOR: NIPA MAHARACHPONG, Ph.D.
96 P. 2010.

This study aimed to investigate the effect of health education programs the effects of an exercise promoting program for adolescents in Buaban Sub-district Municipality of Kalasin Province. Moreover, the study aimed to compare the knowledge perceived self-efficacy and outcome expectation of adolescents. Sixty adolescents from 2 villages were selected. Adolescents from Konkyai village were assigned to the intervention group and given the exercise for health program while adolescents from Chiangngam village were assigned to control group. Questionnaires were used before and after the exercise promoting program. The data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation and test the significant difference with Paired t-test and Independent sample t-test.

The results showed that after the intervention, the perceived self-efficacy and outcome expectations of the intervention group were significantly improved, and were higher than the control group at the level of $p < 0.001$. The continuity in the exercise of the experimental group remained better than before the exercise for health program, and better than control group.

According to the results of the study, the effects of exercise promoting program for adolescent seem to promote the perceived self-efficacy, outcome expectations and continuity in the exercise. The results suggest that this study might be applicable to other areas or other the target groups, which could lead to the exercise for health in more communities.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	3
สมมติฐานการศึกษา.....	3
กรอบแนวคิดในการศึกษา.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
ขอบเขตของการศึกษา.....	4
ข้อจำกัดของการศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
การส่งเสริมสุขภาพ.....	7
การส่งเสริมการออกกำลังกาย.....	10
การออกกำลังกาย.....	11
วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	14
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชน.....	20
แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self-Efficacy).....	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	33
3 วิธีดำเนินการศึกษา.....	35
รูปแบบการศึกษา.....	35
แผนภูมิการทดลอง.....	35
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
เครื่องมือการทดลอง.....	38
เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล.....	39
การทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	43
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	46
4 ผลการศึกษา.....	47
ข้อมูลทั่วไป.....	47
การรับรู้ภาวะสุขภาพ.....	48
ความคาดหวังผลลัพธ์.....	50
ความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย.....	52
ความพึงพอใจในการส่งเสริมการออกกำลังกาย.....	53
5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	55
สรุปผล.....	56
อภิปรายผล.....	57
ข้อเสนอแนะ.....	60
บรรณานุกรม.....	61
ภาคผนวก.....	66
ภาคผนวก ก คู่มือการทดลอง.....	67
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	75
ภาคผนวก ค ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม.....	87
ประวัติย่อของผู้ศึกษา.....	96

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของเยาวชนจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล	48
2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามระดับ การรับรู้ภาวะสุขภาพ ก่อนทดลองและหลังทดลอง	49
3	การเปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองและ หลังทดลอง	50
4	ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพ ก่อนทดลองและหลังทดลอง ระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ	50
5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามระดับ ความคาดหวังผลลัพธ์ ก่อนทดลอง และหลังทดลอง	51
6	การเปรียบเทียบความคาดหวังผลลัพธ์ ในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองและ หลังทดลอง	52
7	ผลการเปรียบเทียบความคาดหวังผลลัพธ์ ก่อนทดลองและหลังทดลอง ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ	52
8	จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามระดับความต่อเนื่อง ในการออกกำลังกาย	53
9	ผลการเปรียบเทียบความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มเปรียบเทียบ	53
10	จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลอง จำแนกตามระดับความพึงพอใจ	54
11	ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจของกลุ่มทดลอง เทียบค่าเฉลี่ยเกณฑ์ที่ร้อยละ 80	54
12	จำนวนและร้อยละการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในการออกกำลังกาย ก่อนทดลอง จำแนกตามกลุ่มศึกษา	88
13	จำนวนและร้อยละความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ก่อนทดลองจำแนกตาม กลุ่มศึกษา	90
14	จำนวนและร้อยละการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในการออกกำลังกายหลังทดลอง จำแนกตามกลุ่มศึกษา	91
15	จำนวนและร้อยละความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย หลังทดลองจำแนกตาม กลุ่มศึกษา	93

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
16 จำนวนและร้อยละความคงทนและต่อเนื่องในการออกกำลังกาย หลังทดลอง จำแนกตามกลุ่มศึกษา	94
17 จำนวนและร้อยละความพึงพอใจในโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย หลังทดลองกลุ่มทดลอง.....	95

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษา.....	4
2 องค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย	13
3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น.....	26
4 ผลของรูปแบบที่ต่างกันของพฤติกรรมที่เกิดจากการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	27
5 แสดงถึงกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกต.....	32
6 แผนการดำเนินกิจกรรม.....	35

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การใช้เวลาว่างของเยาวชนส่วนใหญ่จะใช้ไปกับการดูโทรทัศน์ วีดีโอ การเข้าชมกีฬา ภาพยนตร์ดนตรี การสังสรรค์ การใช้คอมพิวเตอร์และการทำงานอดิเรกซึ่งแต่ละกิจกรรมมีการเคลื่อนไหวออกแรงน้อยมาก ขณะที่ใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายน้อยมาก หรือไม่ออกกำลังกายเลยมากกว่าถึง 4 ล้านคน และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงกว่า พ.ศ. 2546 - 2550 ประมาณร้อยละ 3 (กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

การออกกำลังกายน้อยมาก หรือไม่ออกกำลังกายเลยในเยาวชนนั้น มีผลต่อการเจริญเติบโตและการขยายขนาดในด้านความสูงของร่างกายซึ่งขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก ตัวกระดูกจะเล็กเปราะบาง ทำให้การขยายตัวด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควรเกิดการเติบโตช้า กระแสเกร็น เมื่อกระดูกมีการเจริญเติบโตน้อยและช้า กล้ามเนื้อก็จะมีปริมาณน้อยด้วย จึงทำให้มีรูปร่างผอมบางไม่แข็งแรง บางคนกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายทำให้มีกล้ามเนื้อน้อย อาจมีไขมันใต้ผิวหนังมากทำให้เกิดโรคอ้วน นอกจากนี้ยังทำให้เคลื่อนไหวที่ช้า ทรงตัวได้ไม่ดี ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อข้อต่อมีน้อย กล้ามเนื้อต่าง ๆ โตไม่ได้สัดส่วน ทรวดทรงไม่สมส่วน ไม่มีความแข็งแรงทนทาน ทำงานต่าง ๆ ไม่มีประสิทธิภาพ และอาจเห็นการ विकูลรูปจากภายนอกเช่น อ้วนแบบจุ เข้าชิดเกินตัวเอียง หลังงอ พุงป่อง ส่งผลให้บุคลิกลักษณะไม่ดี เคลื่อนไหวไม่สวยงาม ขาดความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง สุขภาพทั่วไปของเยาวชนที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำเจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเกิดการเจ็บป่วยจะรักษาหายช้า และมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้ ซึ่งปัญหานี้จะส่งผลกระทบจนถึงวัยผู้ใหญ่ การทำงานของร่างกายด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ ทำให้ปฏิกิริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย จึงมักได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุได้ง่าย (ดำรง กิจกุลศล, 2547) ส่วนในการขาดการออกกำลังกายทางด้านสังคมและจิตใจ นั้น ทำให้เยาวชนไม่รู้จักรับตัวเข้ากับสังคม ในด้านส่วนตัวจะไม่มี ความเชื่อมั่นในตนเองเก็บตัว มีเพื่อนน้อย บางรายหันไปหาอบายมุขหรือพวดยาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมในปัจจุบัน

หากเยาวชนได้รับการสนับสนุน และส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จากพ่อแม่ และครู หรือผู้ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ที่เปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ในกิจกรรม และทักษะตามความสามารถของร่างกาย ทางด้านการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา จะทำให้เยาวชนได้เลือกทำ

ในสิ่งที่เขารัก จนเกิดเป็นพฤติกรรมที่ติดตัวไปตลอดชีวิต นั้นเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายสำหรับเยาวชนเพื่อการป้องกันโรค และการสร้างเสริมสุขภาพที่ยั่งยืนของชีวิต (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548 และณรงค์ศักดิ์ หนูสอน, 2553) ซึ่งเยาวชนเป็นวัยที่กำลังเติบโต และมีพัฒนาการ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นกระบวนการหนึ่งที่สามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะช่วยพัฒนาให้มีร่างกายที่แข็งแรงพละกำลังสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัย มีสุขภาพจิตที่ดีมีอารมณ์ที่มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม เพิ่มพูนสติปัญญาพัฒนาคุณลักษณะประจำตัวที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรม ได้แก่ ความซื่อสัตย์สุจริต ความรับผิดชอบ ความอดทนเข้มแข็ง ความมีระเบียบวินัย ความยุติธรรม การเคารพและปฏิบัติตามกฎ กติกา การมีน้ำใจนักกีฬา การรู้จักแพ้ รู้จักชนะ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละ นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดความสามัคคี กลมเกลียว และร่วมแรงร่วมใจฟันฝ่าอุปสรรคของคนในหมู่คณะรวมทั้งเป็นศูนย์รวมในการสร้างความภาคภูมิใจ และสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้แก่ชุมชน จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา (ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน, 2553)

ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดการออกกำลังกายในเยาวชน คือกลุ่มเยาวชนได้รับเอาวัฒนธรรมที่ส่งผลให้วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปซึ่งทำให้มีการออกกำลังกายลดลง หรือไม่มีการออกกำลังกายเลย คือปัจจัยทางสังคมเช่น การแข่งขันทางการศึกษาส่งผลให้เยาวชนซึ่งส่วนใหญ่เรียนหนังสือ หลังเลิกเรียนนักเรียนจะไปเรียนพิเศษเพิ่มเติม หลังเลิกเรียนกับมาบ้านก็ฝึก จึงทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกายหรือไม่สนใจในการออกกำลังกายเลย และปัจจัยการรับรู้ความสามารถตนเอง การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ความคาดหวังผลลัพธ์ในการกระทำ ล้วนส่งผลต่อการออกกำลังกาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะจัด โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การที่บุคคลรับรู้ความสามารถตนเองว่าปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ โดยการได้เห็นประสบการณ์จากตนเองและผู้อื่น การใช้คำพูดชักจูง การกระตุ้นอารมณ์ ทำให้เกิดความคาดหวังจากผลลัพธ์ในการออกกำลังกายของเยาวชน (Bandura, 2003 อ้างในสุปรียา ตันสกุล, 2548) และเพื่อให้เกิดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชน ของเทศบาลตำบล อำเภอขามเฒ่า ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะจัด โปรแกรมสุขศึกษาครั้งนี้ขึ้นซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่คงทนและต่อเนื่อง และสามารถนำผลที่ได้ขยายไปเป็นแบบอย่างในชุมชนอื่นต่อไป

วัตถุประสงค์การศึกษา

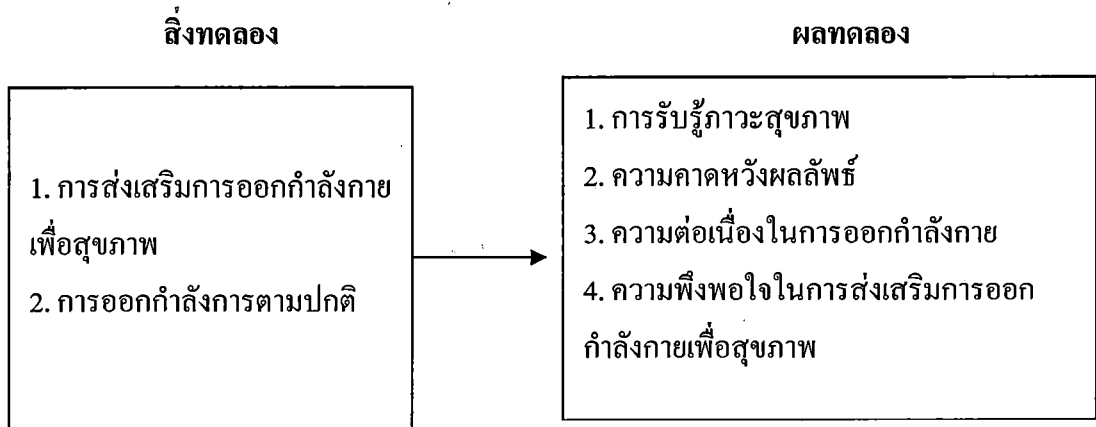
การศึกษานี้ มุ่งศึกษาผลของการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชนเทศบาลตำบลบัวบาน อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยเปรียบเทียบ

1. การรับรู้ภาวะสุขภาพของเยาวชน ก่อนทดลองและ หลังทดลอง
2. การรับรู้ภาวะสุขภาพของเยาวชน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ
3. ความคาดหวังผลลัพธ์ของเยาวชน ก่อนทดลองและหลังทดลอง
4. ความคาดหวังผลลัพธ์ของเยาวชน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ
5. ความต่อเนื่องในการออกกำลังกายของเยาวชน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ
6. ความพึงพอใจของเยาวชนที่มีต่อการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

สมมติฐานการศึกษา

1. หลังทดลอง เยาวชนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ภาวะสุขภาพเพิ่มขึ้นจากก่อนทดลองและเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ
 2. หลังทดลอง เยาวชนกลุ่มทดลองมีความคาดหวังผลลัพธ์เพิ่มขึ้นจากก่อนทดลองและเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ
 3. หลังการทดลอง เยาวชนกลุ่มทดลองมีความต่อเนื่องในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ
 4. เยาวชนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- ร้อยละ 80

กรอบแนวคิดในการศึกษา



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลการศึกษานี้จะทำให้เยาวชนมีการรับรู้ ความคาดหวัง ความคงทนและต่อเนื่องในการออกกำลังกายของโปรแกรมผลของการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชนเทศบาลตำบลบัวบาน อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์
2. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัด โปรแกรมในการออกกำลังกายอื่น ๆ ต่อไปได้
3. นำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางการศึกษา ค้นคว้าแนวทางในการออกกำลังกายในจังหวัดกาฬสินธุ์

ขอบเขตการศึกษา

1. การศึกษาครั้งนี้ศึกษาเยาวชนในชุมชนเขตเทศบาลตำบลบัวบาน อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์ จะดำเนินการร่วมกลุ่มเข้ามา และส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการใช้การรับรู้ความสามารถตนเองได้แก่การรับรู้การประสบความสำเร็จของตน และรับรู้การประสบความสำเร็จจากตัวแบบ การชักจูง การกระตุ้น และจะดำเนินการนาน 3 สัปดาห์ หลังจากนั้นอีก 1 สัปดาห์ เก็บผลการทดลอง

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชนและการเรียนรู้ตามปกติ

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

2.2.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพในการออกกำลังกาย

2.2.2 ความคาดหวังผลลัพธ์ในการการออกกำลังกาย

2.2.3 ความคงทนและต่อเนื่องในการออกกำลังกาย

2.2.4 ความพึงพอใจในโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ข้อจำกัดของการศึกษา

เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลองและทำในภาคสนาม ทำให้ไม่สามารถควบคุมตัวแปรภายนอกได้ เยาวชนอาจได้ข้อมูลหรือคำแนะนำจากบุคคลอื่น นอกจากนี้ยังไม่สามารถควบคุมการได้รับสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากแหล่งอื่น ๆ เช่นวิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือ ที่อาจมีผลต่อการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์ ความคงทนและต่อเนื่องในการออกกำลังกาย ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องใช้โปรแกรมการวัดข้อมูลหลังการทดลอง มีระยะห่างจากก่อนทดลองเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ โดยใช้แบบสอบถามก่อนทดลองและหลังทดลองตัวเดียวกันอาจทำให้เยาวชนสามารถจำและทำได้คะแนนเพิ่มขึ้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

เยาวชน หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 10 ปีบริบูรณ์ ถึง 21 ปีบริบูรณ์ ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลบัวบาน อำเภอขามเฒ่าจังหวัดกาฬสินธุ์

การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การเพิ่มสมรรถนะหรือเพิ่มความสามารถของเยาวชนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้แนวทางการรับรู้ความสามารถตนเอง ด้วยการจัดกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังผลลัพธ์ โดยใช้ประสบการณ์ความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง ตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ การใช้คำพูดชักชวน และการกระตุ้นทางอารมณ์ ซึ่งทำให้เกิดความคาดหวังผลลัพธ์ของการปฏิบัติ

ผลของการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมซึ่งประเมินจาก การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์ ความคงทนและต่อเนื่องในการออกกำลังกาย และความพึงพอใจ โดยประเมินจากแบบสอบถาม

การรับรู้ภาวะสุขภาพ หมายถึง การที่เยาวชนมีความรู้สึกมั่นใจ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพว่าสุขภาพของตนดีขึ้นและดีขึ้น เนื่องจากความเชื่อมั่นในตนเอง และเชื่อมั่นในตัวเอง จากการชัดเจน และการการกระตุ้น โดยการสังเกตตนเองว่า ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น การเป็นไข้หวัดลดลง กล้ามเนื้อแข็งแรง จิตใจแจ่มใสไม่เครียดมีความรู้สึกมั่นใจและพึงพอใจในตนเองมากขึ้น เป็นต้น

ความคาดหวังผลลัพธ์ หมายถึง ความเชื่อในผลลัพธ์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกาย เชื่อว่าเมื่อออกกำลังกายแล้วจะทำให้ร่างกาย ผ่อนคลาย ขับถ่ายดี รูปร่างดี มีโอกาสได้พบปะเพื่อน ๆ และบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น และผลประโยชน์ต่าง ๆ ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

ความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกในการออกกำลังกาย เป็นระยะอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป

ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกดีของเยาวชนที่เข้าร่วมการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ในประเด็นเนื้อหาหลักสูตร, วิทยากร, วิธีการจัดกิจกรรม, สื่อ/ อุปกรณ์, และการใช้ประโยชน์จากกิจกรรม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเด็กและเยาวชน เทศบาลตำบลบัวบาน อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์ ทั้งจากหนังสือ ตำราวิชาการ วารสาร อินเทอร์เน็ต และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้สรุปเนื้อหาและเรียบเรียงนำเสนอเนื้อหา ดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาพ
2. การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. การออกกำลังกาย
4. วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชน
6. แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self Efficacy)
7. รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การส่งเสริมสุขภาพ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในการสาธารณสุขแบบเก่า มักจะคิดถึงการรักษาโรค หมอ การผ่าตัด เทคนิคการรักษา และสถานพยาบาลที่ทันสมัย การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางด้านนี้ ทั้งการเผยแพร่เฉพาะกิจ และเผยแพร่ผ่านสื่อมวลชน จะมีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องโรค และการรักษา แม้บุคลากรสาธารณสุขเอง ก็มีจำนวนมากที่ยังมีแนวคิดเช่นนี้อยู่ ซึ่งแนวคิดนี้เรียกว่า มีลักษณะของ Disease Oriented ทั้งนี้ การลงทุนเพื่อสุขภาพมักจะเน้นไปในเรื่อง การซื้อหาเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาใช้ ก่อให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือย เกินจำเป็น และมีความไม่เท่าเทียมกันในสังคม ในโอกาสที่จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ภาวะผิดปกติหลาย ๆ โรคในเวลาต่อมา การสาธารณสุขแนวใหม่นั้น สุขภาพ ถือเป็นทรัพยากรที่จำเป็น สำหรับชีวิตประจำวัน ไม่ใช่ จุดมุ่งหมายของการดำรงชีวิต และได้ให้ความสำคัญกับปัจจัย ที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพมากกว่า โดยมุ่งเน้นตั้งแต่ปัจจัยเบื้องต้นที่มาก่อน ซึ่งรวมความเอา ความสงบสุข ที่อยู่อาศัย การศึกษา อาหาร รายได้ ระบบนิเวศที่มั่นคง และการใช้ทรัพยากรที่ยั่งยืน ซึ่งทั้งหมดกระทบต่อวิถีชีวิต ส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี สุขภาพดีเป็นมิติที่สำคัญประการหนึ่ง ของคุณภาพชีวิต และได้กล่าวในช่วงแรก ๆ ว่า การส่งเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้คนเรา มีความสามารถเพิ่มขึ้น ในการ

ควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ และเป็นผลให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น กฎบัตรออตตาวา ได้ให้คำนิยามไว้ว่า การส่งเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการซึ่งทำให้ประชาชน สามารถเพิ่มสมรรถนะของบุคคลให้มีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง และทำให้สุขภาพดีขึ้น การจะบรรลุถึงสภาวะสุขสบาย ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมได้ ปัจเจกชน หรือกลุ่มบุคคลจะต้องสามารถที่จะพอใจ ในสิ่งที่ตนปรารถนา และที่จะปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น สุขภาพจึงเป็นทรัพยากรส่วนบุคคลของสังคม การส่งเสริมสุขภาพยังหมายถึงวิถีชีวิตทางสุขภาพ ไปจนถึงความอยู่ดีกินดีอีกด้วย (ยูวดี รอดจากภัย, 2554 หน้า 2-3)

การส่งเสริมสุขภาพนี้ เป็นกระแสใหม่ของโลก จนได้รับสมญาว่า การสาธารณสุขแนวใหม่ โดยในปี พ.ศ. 2529 ได้มีการประชุมเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพนานาชาติครั้งแรก ที่เมืองออตตาวา ประเทศแคนาดา และผลจากการประชุม ได้ประกาศ Ottawa Charter ขึ้น ซึ่งถือเป็นคัมภีร์ของงานส่งเสริมสุขภาพของนานาชาติ ตั้งแต่นั้นมา และต่อมาได้มีการประชุมในเรื่องสืบเนื่อง อีก 3 ครั้ง ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่ง ที่ได้รับแนวคิดนี้ มาใช้ในการสาธารณสุขไทย

กลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Strategy) (ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน, 2553)

1. การให้ข้อมูลข่าวสาร และให้การศึกษาแก่สาธารณะ (Public Information and Education) การให้ข่าวสาร มีบทบาทที่สำคัญในกระบวนการส่งเสริมสุขภาพ โดยส่งเสริมให้มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม สนับสนุนให้ประชาชนมีส่วนร่วม ในความสัมพันธ์กับระบบสุขภาพ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม เช่น การให้ข่าวสารเป็นการดูในหนังสือพิมพ์

2. การชี้นำสาธารณะ (Advocacy) ชี้นำสาธารณะเชิงบวก สนับสนุนผู้ที่ทำดี เช่น การที่รัฐมนตรีไม่รับบุหรี่ยี่ห้อของก้านัล ชี้นำเชิงลบ ไม่สนับสนุนผู้ที่ส่งเสริมปัจจัยเสี่ยง เช่น ออกข่าวเรื่อง การให้ของก้านัลเป็นบุหรี่ยี่ห้อไม่ดี ในระดับชุมชน ชี้นำผู้ที่เกี่ยวข้องได้ เช่น ผู้ปกครองเด็ก กับ การเลี้ยงดู การชี้นำ ทำได้ทั้งทางลึก และทางตื้น เช่น กรณีเจ้าหญิงไดอานาสวรรคต เป็นโอกาสดีในการ Advocate เรื่อง อุบัติเหตุรถรลือโลก บทเรียนสำหรับทุกคน เนื่องจากมีองค์กรรณรงค์เพียงผู้เดียว เพราะคาดเข็มขัดนิรภัย เป็นต้น

3. การตลาดทางสังคม (Social marketing) นำหลักการตลาดมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อส่งสื่อไปยังกลุ่มเป้าหมาย ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เกิด Social norm ใหม่ เช่น การไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ตัวอย่างที่ทำสำเร็จ เช่น การวางแผนครอบครัว และที่ยังใช้อยู่ คือ การใช้เกลือไอโอดีน ของกรมอนามัย

4. การช่วยให้มีความสามารถ (Enable) จัดให้สาธารณะชนมีสถานที่ มีโอกาสในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น ถู่วงในสวนสาธารณะ

5. การไกล่เกลี่ยประสาน (Mediate) การส่งเสริมสุขภาพ อาจจะทำให้เกิดความขัดแย้ง กับ ผู้ที่มีผลประโยชน์ เช่น การขึ้นภาษีบุหรี่ ทำให้เกิดการขัดแย้งกับกระทรวงการคลัง ตัวอย่างงาน ทันตสาธารณสุข เช่น การขัดแย้งระหว่างโฆษณาสูบบุหรี่ในโทรทัศน์ น้ำอัดลม การทำแคมเปญ ปลดน้ำอัดลมในโรงเรียน การส่งเสริมสุขภาพจึงต้องมีบทบาท ในการประสานระหว่างภาคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งการไกล่เกลี่ยสาธารณะ มีความจำเป็นในงานส่งเสริมสุขภาพมาก ต้องให้ข้อมูลกับผู้ที่เกี่ยวข้อง การให้ข้อมูลข่าวสารแก่ประชาชน และสื่อมวลชนเพื่อเป็นการทำหน้าที่ หรือบทบาทในเรื่องของ การไกล่เกลี่ยประสาน

วิธีการในการส่งเสริมสุขภาพ (Method of Health Promotion) (ยูวดี รอดจากภัย, 2554)

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ (Building Healthy Public Policy)

นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพนั้น เป็นเรื่องของการมองแบบองค์รวม ในการกำหนดนโยบายใด ๆ ของภาคต่าง ๆ ในสังคม จึงต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพ การกำหนดนโยบายนั้น ต้องอาศัย หลายวิธีที่สอดคล้องสนับสนุนกัน โดยอาศัยทั้งด้านนิติบัญญัติ การเงิน การคลัง การภาษีอากร การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างองค์กร ประสานกิจกรรมที่จะนำไปสู่ การมีรายได้ สภาวะสุขภาพ ต้อง เสริมสร้างความเสมอภาคในประชาชนนโยบายสาธารณะ (Public Policy) คือ นโยบายที่ทำเพื่อ ประโยชน์ของประชาชน มี 4 แบบ 1) การจำหน่ายแจก (Distributive Policies) การกระจายลง ไปสู่ประชาชน 2) การออกกฎระเบียบ (Regulatory) เช่น การห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ การกำหนดปริมาณ อัลกอฮอล์ในเลือดของผู้ขับขี่ 3) การมีกลไกระเบียบแบบแผนของตนเอง (Self regulatory) เช่น ในที่ทำงาน ห้ามสูบบุหรี่ กำหนดกันเอง ไม่ต้องให้รัฐบาลบังคับ หรือสมาคม โรงพยาบาลมีคณะกรรมการ ให้คะแนนควบคุมคุณภาพกันเอง 4) กระจายใหม่ (Redistributive policy) เช่น ภาษีบุหรี่ นำไปใช้ประโยชน์ในการ ให้การส่งเสริมป้องกันคน ไม่ให้สูบบุหรี่

2. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (Creating Supportive Environment for Health)

สังคมมีความซับซ้อน และสัมพันธ์กันในทุกองค์ประกอบ การมีสุขภาพดี ไม่สามารถแยกออกจาก เป้าหมายด้านอื่น ๆ ได้อย่างชัดเจน การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคน ทั้งในการทำงาน และกร พักผ่อน มีผลกระทบต่อสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพช่วยทำให้เกิด สภาพการอยู่อาศัย และการ ทำงาน เป็นไปอย่างปลอดภัย และมีความสุข ต้องมีการประเมินสภาพแวดล้อม ที่จะกระทบต่อ สุขภาพไว้ล่วงหน้า และจะต้องรักษาสภาพแวดล้อม ที่มีผลดีต่อสุขภาพที่มีอยู่ตามธรรมชาติ และที่ สร้างขึ้น เพื่อให้มีทรัพยากรที่จำเป็นอยู่อย่างยั่งยืน

3. การสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน (Strengthen community activities) การทำให้

ชุมชนเข้มแข็ง ได้แก่ การทำให้ชุมชนสามารถมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้เอง โดยตัดสินใจเลือก ปัญหา ที่จะแก้ไขเอง กำหนดวิธีการเอง ดำเนินการเอง ภายใต้การจัดการที่ดี มีกลุ่มช่วยเหลือตัวเอง และ

พัฒนาระบบของชุมชน ให้มีประสิทธิภาพ รัฐอาจสนับสนุนในเรื่องของงบประมาณ ให้คำปรึกษาทางวิชาการ คำว่า ชุมชน มิใช่หมายถึงเพียงกลุ่มคนที่อยู่ร่วมกัน แต่หมายถึงกลุ่มคนที่ร่วมกันทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ชุมชน จส.100 ซึ่งไม่มีพื้นที่อยู่เลย ก็สามารถรวมตัวกันทำกิจกรรมเพื่อสังคมได้

4. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop Personal Skills) การส่งเสริมสุขภาพสนับสนุนการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล และสังคม โดยการให้ข้อมูล การให้การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อให้ประชาชนมีทางเลือก ในการควบคุมสุขภาพตนเอง และสิ่งแวดล้อม วิธีการให้ข้อมูล และการศึกษา อาจผ่านระบบโรงเรียน บ้าน ที่ทำงาน ชุมชน ร่วมดำเนินการ โดยผ่านองค์กรทางการศึกษาสายอาชีพ การพาณิชย์ และอาสาสมัคร

5. การปรับเปลี่ยนการให้บริการสุขภาพ (Reoriented health service) ที่ผ่านมาเราลงทุนในเรื่องสถานพยาบาลมากเกินไป บริการเน้นที่ให้การรักษามากกว่าการส่งเสริมป้องกัน ซึ่งควรจะเปลี่ยนมาเป็นเน้นการส่งเสริมป้องกันมากกว่าพัฒนานักส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion workforce) ต้องสร้างนักส่งเสริมสุขภาพการส่งเสริม และการป้องกันโรค

การป้องกันโรค มักใช้ควบคู่ไปกับการส่งเสริมสุขภาพ เพราะมีความซ้ำซ้อนของแนวคิดและกลวิธีที่ใช้ โดยการป้องกันโรค มีความหมายที่รวมเอากิจกรรมที่ทำ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเฉพาะโรคบางโรค หรือเพื่อหน่วงปัจจัยที่มีผลช่วยลด ความไวของการติดเชื้อ ตลอดจนการหยุดการลุกลามของโรค กรณีที่เกิดโรคแล้ว และฟื้นฟูสภาพ กรณีที่มีการสูญเสียของอวัยวะ จากการเกิดโรค ซึ่งสามารถแบ่งการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค

สำหรับทางปฏิบัติ ในการส่งเสริมสุขภาพนั้น มีมิติของการดำเนินกิจกรรมได้หลายมิติ ได้แก่ มิติของการลดปัจจัยเสี่ยง หรือพฤติกรรมเสี่ยง มิติของการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มประชากร มิติการส่งเสริมสุขภาพตามสถานที่ มิติการส่งเสริมสุขภาพตามปัญหาสุขภาพ ซึ่งสามารถเลือกปฏิบัติ ตามบริบทที่เหมาะสม

การส่งเสริมการออกกำลังกาย

การส่งเสริมการออกกำลังกาย คือการสนับสนุนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนี้ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2555. แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับศูนย์สุขภาพ)

1. ตัวบุคคล การสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น อาจทำได้หลายวิธี เช่นบันทึกการออกกำลังกายของตนเอง หรือการให้การศึกษาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นสื่อทางต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น แผ่นพับ โทรทัศน์ สื่อทางคอมพิวเตอร์

2. การสนับสนุนโดยใช้บุคคลกรทางการแพทย์ วิธีที่ใช้ เช่น ให้คำปรึกษาสั้น ๆ ถึงประโยชน์และข้อแนะนำให้ปฏิบัติ การติดตามการโทรศัพท์ให้คำแนะนำ หรือกระตุ้นเตือนและสนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย และสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นรวมทั้งการให้บุคคลกรให้คำปรึกษา เพิ่มเติมในเรื่องเกี่ยวกับการการออกกำลังกาย

3. การสนับสนุนในที่ทำงาน วิธีที่ใช้ เช่นการสัมมนาในเรื่องที่เกี่ยวกับการการออกกำลังกายรวมถึงการจัดกิจกรรมอื่น ๆ เสริมเช่นการออกจดหมายเวียน การจัดนิทรรศการจัดให้มีการออกกำลังกายในที่ทำงาน สนับสนุนให้มีการจัดสถานที่ที่เหมาะสมในที่ทำงาน การให้ความรู้สนับสนุนในรูปแบบของเอกสารที่ทำงานส่งจดหมาย และ/ หรือ โทรศัพท์ติดตาม จัดให้มีการตรวจสอบสุขภาพ และแนะนำการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้วิธีที่เป็นแรงจูงใจ ดึงดูดใจ และกระตุ้น เช่นการแข่งขัน มีรางวัลจูงใจ และจัดเวลาให้ออกกำลังกาย เป็นต้น

4. การสนับสนุนโดยการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม วิธีที่ใช้ เช่นการติดตั้งป้ายเชิญชวนให้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมีการใช้แรงจูงใจ ผลตอบแทน จัดหาสถานที่ให้สะดวกในการเริ่มออกกำลังกาย เช่นการจัดกลุ่มออกกำลังกาย นอกจากนี้ปัจจัยการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมก็คือการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมก็คือ การปรับปรุงสภาพสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยและเพียงพอ

5. การสนับสนุนโดยการใช้สื่อสารมวลชน เป็นการมุ่งเน้นประชาสัมพันธ์โดยใช้สื่อต่าง ๆ เช่น โฆษณา สิ่งพิมพ์ รายการโทรทัศน์ โฆษณา

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย การออกกำลังกายแปลมาจากศัพท์ภาษาอังกฤษคำว่า “exercise” ส่วนการเคลื่อนไหวออกกำลังกายมาจากศัพท์ภาษาอังกฤษคำว่า “Physical activity” การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เนื่องจากการเคลื่อนไหวออกกำลังกายประกอบด้วยกิจกรรมหลายรูปแบบ เช่น งานอาชีพ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน งานบ้าน กีฬา กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ นันทนาการ และการออกกำลังกายโดยรูปแบบของการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายมีลักษณะเหลื่อมล้ำซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างชัดเจน การออกกำลังกายจึงมีคำจำกัดความที่หลากหลาย ทั้งที่มีความคล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน แต่คำจำกัดความซึ่งได้รับการอ้างอิงถึงเป็นส่วนใหญ่ในหนังสือ หรือบทความเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (Plonczynski, 2003 ; Speck, 2002) ได้แก่

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2545 หน้า 1342) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า หมายถึง การใช้กำลังบริหารร่างกายเพื่อให้แข็งแรง

การออกกำลังกาย หมายถึง การให้กล้ามเนื้อทำงานเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ เช่น การประกอบอาชีพ การทำงานอดิเรกหรือแม้แต่การเล่นสนุก มีความหมายเกี่ยวข้องกันคือ กีฬา หมายถึง การออกกำลังกายที่เป็นการเล่นอย่างมีระเบียบหรือกฎเกณฑ์ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้พลังงานในการทำงานขยับเขยื้อนร่างกาย มีกิจกรรมทางกาย โดยมุ่งหวังคือการมีสุขภาพโดยรวมสมบูรณ์ดีหรือ Healthy เป็นหลัก (ปิยะนุช (วงษ์วานิช) รักพานิชชัย, 2550)

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายตามรูปแบบที่กำหนด เพื่อสร้างเสริมสุขภาพหรือธำรงสมรรถภาพ (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2554 หน้า 11)

การออกกำลังกายมีส่วนประกอบหลัก ๆ ที่สำคัญ คือ เป็นกิจกรรมซึ่งต้องเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เคลื่อนไหวซ้ำ ๆ อย่างมีแบบแผน และต้องมีจุดมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เพื่อสมรรถภาพของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ความสนุกสนาน หรือเพื่อสังคม ส่วนรูปแบบของกิจกรรมอาจจะเป็นกิจกรรมในเวลาว่าง งานอาชีพ การกีฬา หรืออื่น ๆ (สนิชา วิเศษ, 2554)

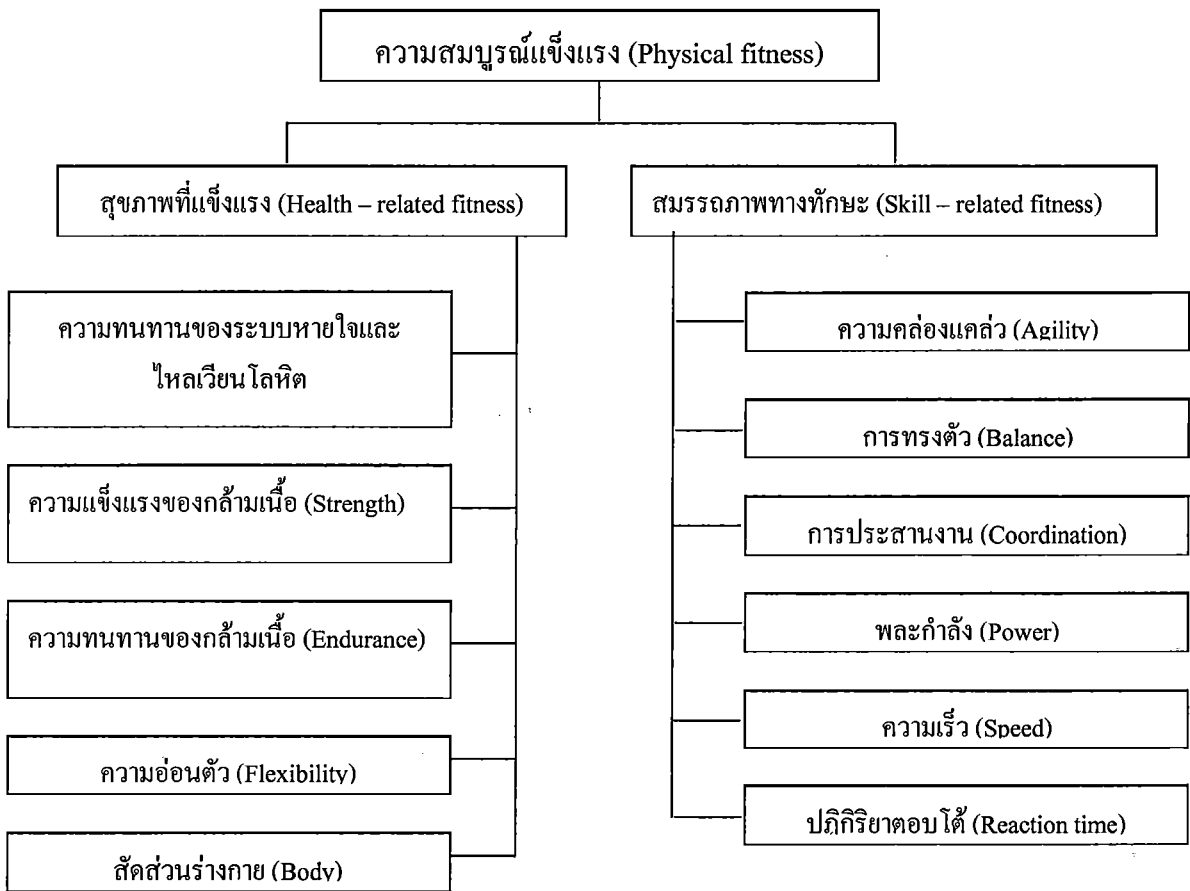
สรุปการออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการใช้แรงโดยเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อเพื่อให้มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง โดยจะใช้การนันทนาการ หรือกีฬารูปแบบต่าง ๆ และกิจกรรมชนิดใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ

การออกกำลังกายเป็นกระบวนการตามธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้อยู่อย่างปกติสุขและการออกกำลังกายนั้นยังเป็นวิธีเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกายอีกด้วย (สมเกียรติ 2551 ก) ส่วนการเคลื่อนไหวนับเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ช่วยพัฒนาร่างกายถ้าปราศจากการเคลื่อนไหวแล้ว ร่างกายไม่สามารถเจริญเติบโตขึ้นได้ ผู้ที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอจะส่งผลให้ร่างกายเสื่อมโทรม ควรออกกำลังกายแบบไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป และเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง หากเลือกกิจกรรมที่หนักเกินไปนั้น ทำให้ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย ขัดต่อกระดูกและเอ็นได้รับบาดเจ็บหรือเสื่อมสภาพเร็วกว่าปกติ

วัตถุประสงค์ของการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวออกกำลังกายโดยทั่วไปมีวัตถุประสงค์เพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายหรือเพื่อสมรรถภาพทางร่างกาย หมายถึง ความสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้โดยไม่อ่อนเพลียง่าย และยังสามารถปฏิบัติกิจกรรมยามว่างได้อีกด้วย หรือหมายถึง ความสามารถในการทำงานของบุคคลได้อย่างยาวนาน

โดยไม่รู้สึกเหนื่อย และทำงานได้ดีที่สุดเท่าที่ร่างกายเอื้ออำนวย ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย หรือสมรรถภาพทางกายแบ่งได้ 2 ส่วน คือ

- 1. สุขภาพที่แข็งแรง (Health – related fitness) โดยองค์ประกอบของสุขภาพที่แข็งแรงประกอบไปด้วย ความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และสัดส่วนร่างกาย องค์ประกอบของสุขภาพที่แข็งแรงช่วยส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2554 และ วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2548) ดังนั้นการเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพจึงเป็นการเคลื่อนไหวเพื่อส่งเสริมและพัฒนาองค์ประกอบทั้งห้าด้านดังกล่าว
- 2. สมรรถภาพทางทักษะ (Skill – related fitness) ประกอบไปด้วย ความคล่องแคล่ว การทรงตัว การประสานงาน พละกำลัง ความเร็ว และปฏิกิริยาตอบโต้ ซึ่งสมรรถภาพทางทักษะโดยแนวทางปฏิบัติการเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและเพื่อสมรรถภาพทางทักษะนั้นมีความแตกต่างกัน ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 องค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย

รูปแบบการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย รูปแบบการเคลื่อนไหวออกกำลังกายแบ่งได้ 2 รูปแบบ คือ การเคลื่อนไหวออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน และการเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน (เทพประสิทธิ์ กุศลวิชัย, 2554)

1. การเคลื่อนไหวออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน (Lifestyle physical activity) เป็นการเคลื่อนไหวในงานอาชีพ หรือการเคลื่อนไหวในกิจกรรมนันทนาการ เช่น เดินขึ้นบันได ทำสวน ทำงานบ้าน เดินร่ำ ซึ่งการเคลื่อนไหวออกกำลังกายในชีวิตประจำวันเพื่อสุขภาพที่ดีนั้น ต้องกระทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายรวมกันให้ได้อย่างน้อย 30 นาที ใน 1 วัน ที่ระดับความรุนแรงปานกลางถึงมาก โดยกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ทั้งที่เป็นงานอดิเรกในเวลาว่างทำงานอาชีพหรือทำงานบ้าน โดยไม่ต้องวางแผนล่วงหน้า

2. การเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน (Structured exercise program) โดยการฝึกออกกำลังกายเป็นแบบแผนซ้ำ ๆ ในเวลาว่างเพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงหรือสมรรถภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ หรือเป็นการออกกำลังกายซึ่งมีการวางแผนไว้ล่วงหน้า ที่ความรุนแรงระดับปานกลางถึงมาก และใช้เวลาออกกำลังกายต่อเนื่องนาน 20 นาทีขึ้นไป

วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เนื่องจากการออกกำลังกายเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ดังนั้น จึงต้องเน้นไปในทางด้านการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมพัฒนาองค์ประกอบทั้งห้าด้าน คือ ความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และสัดส่วนร่างกาย ซึ่งสมาคมและหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพ ได้กำหนดหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่คล้ายคลึงกัน ประกอบด้วยหลักเกณฑ์ 4 ด้าน คือ ความถี่ ความแรง ความนาน และประเภทของการออกกำลังกาย ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency of exercise) เป็นการกำหนดจำนวนวัน หรือจำนวนครั้งของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ปี ค.ศ. 1990 วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM) ให้คำแนะนำโดยใช้ความถี่จำนวน 3 – 5 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อผลดีต่อสุขภาพช่วยเผาผลาญพลังงาน (ACSM, 1990 อ้างตาม ปิยะนุช, 2545) และ ปี ค.ศ. 1996 สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา (American Heart Association: AHA) ได้กำหนดมาตรฐานที่สอดคล้องกัน แต่ต้องเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ส่วนศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคแห่งสหรัฐอเมริกา (Center for Disease Control and Prevention: CDC) ให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่าต้องพิจารณาระดับความแรง ความนานร่วมด้วย คือ เมื่อออกกำลังกายโดยใช้ระยะ

เวลานาน และใช้ความแรงอย่างหนัก ความถี่ก็ลดเป็น 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ในทางตรงกันข้ามเมื่อออกกำลังกายระดับเบา หรือปานกลางอาจต้องใช้ความถี่ในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นหรือทุกวัน

2. ความแรงของการออกกำลังกาย (Intensity of exercise) เป็นการกำหนดขนาดของการออกกำลังกายซึ่งแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย และความสามารถของแต่ละบุคคล เนื่องจากอัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวบ่งชี้การทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดระหว่างการออกกำลังกาย เป็นค่าที่บ่งบอกความแรงของการออกกำลังกาย ดังนั้นวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM) จึงใช้อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (maximum heart rate: MHR) เป็นตัวสะท้อนความแรงของการออกกำลังกาย แต่เนื่องจากอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในขณะออกกำลังกายเต็มที่แปรตามอายุที่นับเป็นปี (วีระศักดิ์ แก้วทรัพย์, 2551) ดังนั้นจึงมีหลักการคำนวณจากอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (MHR) หรืออัตราการเต้นหัวใจสำรอง (maximum heart rate reserve: MRR) ดังนี้

$$\text{อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} = 220 - \text{อายุ (ปี)}$$

$$\text{อัตราการเต้นของหัวใจสำรอง} = 220 - \text{อายุ (ปี)} - \text{อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก}$$

และอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสามารถเบี่ยงเบนจากค่าที่คำนวณได้ บวกหรือลบ 10

ตัวอย่าง เช่น บุคคลอายุ 50 ปี มีอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเท่ากับ $220 - 50 = 170$ ครั้ง/นาที่ (หรืออยู่ในช่วง 160 – 180 ครั้ง / นาที่) เพราะฉะนั้นถ้าต้องการออกกำลังกายให้ได้ความแรงระดับปานกลางที่ 65% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (MHR) จึงเท่ากับ $170 \times 0.65 = 110$ ครั้ง/นาที่ นอกจากนั้นสามารถประเมินความแรงของการออกกำลังกาย โดยการประเมินความรู้สึกเหนื่อยของ บอร์ก (Borg) (Sitzman. K., 2003) ซึ่งปี ค.ศ. 1997 สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา (AHA) ให้คำแนะนำเพื่อประเมินความแรงที่เหมาะสมและเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพหลังจากหยุดออกกำลังกายว่าต้องมีความรู้สึกค่อนข้างเหนื่อยถึงเหนื่อย ส่วนหลักเกณฑ์มาจากวิทยาลัยเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM) มีความแตกต่างกัน โดยกำหนดความแรงที่เหมาะสม คือ ผู้ออกกำลังกายต้องเริ่มรู้สึกเหนื่อยถึงค่อนข้างเหนื่อยแต่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้ เป็นความแรงระดับปานกลาง และเมื่อเปรียบเทียบกับอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดเท่ากับ 55 – 69 %

3. ความนานของการออกกำลังกาย (Time or duration of exercise) คือ ช่วงเวลาของการออกกำลังกายในแต่ละครั้งคิดจากเวลาเป็นนาที่ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อร่างกายควรใช้เวลาประมาณ 15 – 60 นาทีต่อการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2554) สำหรับรูปแบบการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง หรือการออกกำลังกายเป็นช่วง ๆ (สั้นที่สุด 8 – 10 นาที สะสมทั้งวัน) ระยะเวลาขึ้นอยู่กับความแรง ถ้าความแรงระดับปานกลางหรือต่ำต้องใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที หรือมากกว่าตรงกันข้ามผู้ที่ใช้ความแรงระดับหนัก หรือเพื่อฝึกฝนเป็นนักกีฬาคควร

ปฏิบัติอย่างน้อย 20 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ แต่อย่างไรก็ตามเพื่อความปลอดภัย ก่อนการออกกำลังกายจึงแบ่งระยะเวลาการปฏิบัติประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

3.1 ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (Warm up phase) เป็นวิธีกายบริหารร่วมกับยืดเหยียดและเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวของข้อ อุนหภูมิที่เพิ่มขึ้นในกล้ามเนื้อจากการอบอุ่นร่างกายจะช่วยให้เม็ดเลือดแดงปล่อยออกซิเจนให้แก่เนื้อเยื่อมากขึ้น ทั้งยังช่วยเพิ่มอัตราการแพร่ของก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ ลดความหนืดของเลือด กล้ามเนื้อเรียบของหลอดเลือดคลายตัวทำให้เลือดไหลไปสู่กล้ามเนื้อมากขึ้น จึงเป็นการผ่อนคลายเนื้อและลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บเนื่องจากการออกกำลังกาย ช่วยเพิ่มปฏิกิริยาตอบสนองของประสาททำให้การเคลื่อนไหวเร็วขึ้น ที่สำคัญเมื่อออกกำลังกายอย่างหนักในทันทีอาจทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ สำหรับการอบอุ่นร่างกายมีทั้งการยืดเหยียดเป็นการยืดกล้ามเนื้อและเอ็นของข้อต่าง ๆ ปีก่อนเล่นโยกกล้ามเนื้อฝึกขาด ส่วนการออกกำลังกายชนิดคาร์ดิโอ (หมายถึง การบริหารแบบมือเปล่า) ควรทำหลังจากการยืดร่างกายเพราะจะมีผลต่อการเพิ่มอุณหภูมิแนะนำว่าควรใช้เวลา 5 – 10 นาทีเท่านั้น และกิจกรรมที่เป็นทางการคือ การออกกำลังกายเพียงเบา ๆ ที่เป็นการที่ต้องการใช้งานจริง ตัวอย่างเช่น ในการอบอุ่นร่างกายในการวิ่งก็ควรจะได้วิ่งจริง หรือมีความหนักที่น้อย สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการอบอุ่นร่างกาย ก็คืออุณหภูมิสภาพแวดล้อม หากอากาศร้อนจะใช้ระยะเวลาน้อยในการอบอุ่นร่างกาย ส่วน อากาศเย็นจะใช้ระยะเวลามากขึ้นโดยจากช้าไปเร็ว จากเบาไปหนัก (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2554 และปิยะนุช (วงษ์วานิช) รักพานิชณชัย, 2550 และนฤมล ลีลา युวัฒน์, 2553 และมงคล แผงสาเคน, 2549)

3.2 ระยะเวลาออกกำลังกาย (Exercise phase) เป็นระยะการออกกำลังกายหลังจากการอบอุ่นร่างกายแล้ว ระยะเวลาขึ้นอยู่กับความเหมาะสมตามประเภทของการออกกำลังกายและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ส่วนใหญ่ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเกิดผลดีต่อสุขภาพ คือ 20 – 60 นาที (กรมอนามัย, 2553; Edlin et al., 2002) หรือออกกำลังกายโดยใช้เวลาต่อเนื่อง 20 – 30 นาที

3.3 ระยะเวลาผ่อนคลาย (cool down phase) เป็นระยะหลังจากออกกำลังกายอย่างเต็มที่ เมื่อหยุดออกกำลังกายจะค่อย ๆ ผ่อนคลายร่างกาย เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ปรับร่างกายให้เข้าสู่ภาวะปกติ และยังให้หายเหนื่อยเร็วขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากในระยะที่ออกกำลังกายอย่างเต็มที่เม็ดเลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น หากหยุดออกกำลังกายทันทีโดยไม่ผ่อนคลายร่างกายหัวใจจะสูบฉีดเลือดออกน้อยลงอย่างรวดเร็ว สมองอาจได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอจึงทำให้เกิดอาการหน้ามืด นอกจากนั้นการผ่อนคลายร่างกายเป็นการช่วยเคลื่อนย้ายสารตกค้างอันเนื่องมาจากการเผาผลาญระหว่างการทำงานของกล้ามเนื้อ เช่น กรดแลคติก และ

โพแทสเซียม จึงช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกายได้อีกด้วย โดยใช้ระยะเวลาผ่อนคลายเป็นเวลา 5 – 15 นาที (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2554, ปิยะนุช (วงษ์วานิช) รักษาณิชนิษฐ์, 2550, นฤมล ทิลาวัฒน์, 2553 และมงคล แผงสาเคน, 2549)

4. ประเภทของการออกกำลังกาย (type of exercise) การออกกำลังกายสามารถปฏิบัติได้หลายวิธีและหลายประเภท การออกกำลังกายแต่ละประเภทก็ให้ผลประโยชน์ต่อร่างกายที่แตกต่างกัน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง จะต้องประกอบไปด้วย ความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและสัดส่วนร่างกาย ดังนั้น จึงแบ่งประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงเป็น 4 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

4.1 การออกกำลังกายเพื่อความทนทานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต คือ ความสามารถในการทำงานร่วมกันของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเพื่อนำออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้ออย่างเพียงพอและมีประสิทธิภาพ ซึ่งหมายถึง ร่างกายสามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้อย่างต่อเนื่อง คำแนะนำการออกกำลังกายเพื่อความทนทานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตเป็นสิ่งที่ค่อนข้างสำคัญที่สุดของความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เพราะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจ การออกกำลังกายประเภทนี้ได้แก่

การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ (ปิยะนุช (วงษ์วานิช) รักษาณิชนิษฐ์, 2550) ทำซ้ำ ๆ เป็นจังหวะ อย่างต่อเนื่อง ความแรงของการเคลื่อนไหวอยู่ในระดับเบาถึงปานกลาง พอที่จะให้กล้ามเนื้อใช้ออกซิเจนอย่างต่อเนื่อง ระบบที่ใช้ออกซิเจนต้องเป็น การออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างต่อเนื่องเกิน 2 นาที แต่ให้ผลดีเพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายไปกระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอด ควรออกกำลังกายเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานจากการสลายกลัยโคเจน ซึ่งเป็นต้นตอของแหล่งพลังงานที่กล้ามเนื้อสะสมไว้ เนื่องจากปฏิกิริยาการสร้างเอทีพีในระบบแอโรบิกอยู่ในรูปแบบกระบวนการไกลโคไลซิส ซึ่งเป็นการใช้คาร์โบไฮเดรตในรูปของไกลโคเจน และกลูโคสและยังนำไขมันที่มีสะสมอยู่ในร่างกายในรูปของกลีเซอรอล และโปรตีนในรูปของกรดอะมิโน มาใช้เป็นพลังงานได้เช่นกัน ในขณะที่ใช้พลังงานแบบแอโรบิก พบว่า เมื่อเริ่มต้นของการออกกำลังกาย มีการเผาผลาญกลูโคสประมาณ 60 % ในขณะที่เผาผลาญไขมันเพียง 40 % และอัตรานี้ค่อย ๆ เปลี่ยนตรงข้ามกัน คือ ค่อย ๆ ใช้ไขมันมากขึ้นและใช้กลูโคสน้อยลงจนถึงประมาณนาทีที่ 20 ของการออกกำลังกาย จึงใช้สารทั้งสองอย่างเท่า ๆ กัน แต่จากนาที 20 ขึ้นไปเริ่มใช้ไขมันมากกว่ากลูโคสเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ กลูโคสน้อยลงไปเรื่อย ๆ ด้วย เช่นกัน (ธีระศักดิ์

อาภาวิฒนาสกุล, 2552) และถ้าต้องการให้สุขภาพแข็งแรงก็ควรออกกำลังกายต่อไปให้ได้ 30 ถึง 60 นาที ขึ้นอยู่กับชนิดของการออกกำลังกาย นาที/ ครั้ง เป็นจำนวน 3 ครั้ง/ สัปดาห์ เพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย (Fitness) ให้ร่างกายในการใช้ออกซิเจนได้เพิ่มขึ้นนั่นเอง และทางการศึกษาก็พบว่าระยะเวลาเหมาะสมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการใช้ออกซิเจนสูงสุด คือ 30 นาที โดยไม่รวมระยะเวลาการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลาย มีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นระหว่าง 60 % - 80 % ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (Edlin et al., 2002) เป้าหมายสำคัญของการออกกำลังกายแบบนี้ คือ ผู้ออกกำลังกายมีสมรรถภาพและสุขภาพดี รูปร่างได้สัดส่วน มีความแข็งแรงและความทนทานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว วิ่ง เต้นรำ ปั่นจักรยาน ฟุตบอล เต้นแอโรบิก บาสเกตบอล รำมวยจีน และว่ายน้ำ ฯลฯ หรือเป็นการฝึกที่ต้องมีความหนักของการออกกำลังกายระดับสูงการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การวิ่งระยะสั้น 100 เมตร หรือ 200 เมตร ตีเทนนิสหรือแบดมินตัน เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต่อเนื่อง คือ วิ่ง ๆ หยุด ๆ การออกกำลังกายชนิดนี้ไม่มีผลดีมากนักต่อหัวใจและปอด

4.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรงต้านอย่างสูงสุด ด้วยการหดตัวหรือเกร็งกล้ามเนื้อต่อความต้านทาน ซึ่งวัดโดยการออกแรงเต็มที่หนึ่งครั้ง ในขณะที่ความทนทานของกล้ามเนื้อ เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อมัดหนึ่งมัดใด หรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการหดตัวซ้ำ ๆ กันในท่าซ้ำ ๆ ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง หากความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อไม่เพียงพอก็ไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามต้องการ สามารถแบ่งประเภทการออกกำลังกายดังกล่าว ได้ 2 แบบ คือ แบบไม่เคลื่อนที่ และแบบเคลื่อนที่

4.2.1 การฝึกแบบไม่เคลื่อนที่ (Isometric training) เกี่ยวข้องกับการหดเกร็งของกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนที่ของส่วนร่างกายที่ออกกำลังกาย หรือเป็นแรงกด แรงดัน ดึง ที่กระทำกับสิ่งของที่อยู่กับที่ กล้ามเนื้อจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวและเพิ่มขนาด เช่น การใช้มือทั้งสองข้างดันหรือใช้อุปกรณ์เชือก การฝึกความแข็งแรงแบบไม่เคลื่อนที่นั้นต้องออกแรงเกร็งให้มากที่สุด โดยเกร็งค้างไว้ประมาณ 6 – 10 วินาที สามารถปฏิบัติได้หลาย ๆ ครั้ง ในแต่ละวัน

4.2.2 การฝึกแบบเคลื่อนที่ (Dynamic) เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ มีการหดตัวของกล้ามเนื้อแบบสั้นเข้า (Concentric contraction) และกล้ามเนื้อหดแบบยืดออก (Eccentric contraction) โดยการยกน้ำหนักหรือการหย่อนตัวแบบขึ้นลง แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

ไอโซโทนิคเทรนนิ่ง (Isotonic training) เกี่ยวข้องกับการใช้น้ำหนักรูปแบบบาร์เบล ดัมเบล รวมทั้งน้ำหนักหรือส่วนของร่างกาย เช่น การฝึกยกน้ำหนัก การบริหาร

กล้ามเนื้อโดยใช้น้ำหนักหรือส่วนของร่างกาย แรงที่กระทำต่อกล้ามเนื้อจะเปลี่ยนไปตามความเร็ว มุมข้อต่อ และความยาวของกล้ามเนื้อ (ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล, 2552)

ไอโซคิเนติกเทรนนิ่ง (Isokinetic training) เป็นการออกกำลังกายของหนัก หรือด้านวัตถุโดยใช้เครื่องมือ เป็นการนำหลักการและข้อดีทั้งจากการฝึกแบบไม่เคลื่อนที่ และไอโซโทนิค (Isotonic) เข้ามาผสมผสานกับการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องด้วยความเร็วคงที่ และปรับน้ำหนักหรือแรงต้านให้เหมาะสมกับกล้ามเนื้อตลอดช่วงการเคลื่อนที่ (ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล, 2552)

4.3 การออกกำลังกายเพื่อความอ่อนตัว เป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่ออย่างอิสระตลอดช่วงของการเคลื่อนไหวโดยปราศจากความตึงจนเกินไปของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่ออื่น ๆ รอบข้อต่อนั้น เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสร้างความอ่อนตัวซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการอ่อนตัว คือ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น (Tendons) เอ็น (Ligaments) และกระดูก การออกกำลังกายเพื่อความอ่อนตัวเป็นสิ่งจำเป็นเพราะจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ และดำรงรักษากล้ามเนื้อข้อต่อไม่ให้เสื่อมเร็ว การออกกำลังกายประเภทดังกล่าวมักปฏิบัติในระบอบอบอุ่นร่างกายและระบอบผ่อนคลายร่างกายมี 3 วิธี ซึ่งสามารถทำได้ทั้งในแบบปฏิบัติเอง (Active) และผู้อื่นกระทำให้ (Passive) คือ

4.3.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบค้างไว้ (Static stretch) ปฏิบัติได้โดยยืดหรือเหยียดกล้ามเนื้อหรือส่วนของร่างกายอย่างช้า ๆ และยืดให้มากที่สุด เมื่อใกล้จุดสิ้นสุดของการเคลื่อนไหวหรือจุดที่รู้สึกว่าจะตึงพอสมควร หยุดค้างไว้เท่านั้นประมาณ 10 – 30 วินาที และผ่อนคลายเป็นวิธีที่มีความปลอดภัยที่สุดเนื่องจากเป็นวิธีที่ควบคุมได้มากกว่า ใช้พลังงานน้อย เป็นวิธีที่มีเวลาเพียงพอต่อความไวต่อการรับรู้ความรู้สึก มีการพัฒนาความยาวของเนื้อเยื่อ และถ้ายืดเป็นเวลานานพอเกิดการคลายตัวของกล้ามเนื้อจากการกระตุ้นประสาททอลไจเทนเดอนออร์แกน เป็นการฟื้นฟูการบาดเจ็บจากการขาดออกหรืออาการกล้ามเนื้อตึง (ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล, 2552)

4.3.2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกระตุก (Ballistic stretch) เป็นการเคลื่อนไหวกระตุกขึ้นลงด้วยความเร็ว เช่น การก้มลงแตะเท้า แล้วเคลื่อนไหวกระตุกหรือกระแทกขึ้นลงเป็นจังหวะ มีโอกาสเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้มาก การยืดวิธีดังกล่าวมีความสำคัญที่เกี่ยวกับการฝึกเฉพาะเจาะจง เพราะเหมาะกับการพัฒนาความอ่อนตัวแบบเคลื่อนที่ซึ่งจำเป็นในกีฬาบางประเภท เช่น บัลเลต์ คาราเต้ และลดความน่าเบื่อได้มากกว่าวิธีอื่น (ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล, 2552)

4.3.3 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นระบบประสาทกล้ามเนื้อ (Proprioceptive neuromuscular facilitation: PNF) เป็นการยืดเหยียดที่ประกอบด้วยการหดตัว คลายตัว และยืด

เหยียดใช้สำหรับการฝึกเพื่อสุขภาพและฟื้นฟูสมรรถภาพ การยืดกล้ามเนื้อแบบนี้อาจจำเป็นต้องมีผู้ช่วยหรือนักกายภาพบำบัด หรือผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ เพื่อช่วยในการดึงและคลายตัวของกล้ามเนื้อ วิธีนี้นิยมใช้ในการกีฬา (ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนสกุล, 2552)

4.4 การออกกำลังกายเพื่อสัดส่วนของร่างกาย เป็นการออกกำลังกายเพื่อควบคุมสัดส่วน หรือร้อยละของไขมันไม่ให้มีมากหรือน้อยจนเกินไป โดยการเคลื่อนไหวออกกำลังกายแบบประเภทฝึกความทนทานของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิต หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อให้มีการเผาผลาญพลังงานเพิ่มมากขึ้น ควรใช้พลังงานวันละ 200 – 300 กิโลแคลอรีต่อวัน หรืออย่างน้อยประมาณ 1,500 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ ควรเป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง และเพิ่มเติมด้วยการออกกำลังกายประเภทฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วย ร่วมกับการควบคุมอาหาร

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชน

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชน (ยุวดี รอดจางภัย, 2554 หน้า 24 - 26)

ข้อแนะนำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในอายุต่ำกว่า 10 ปี เนื่องจากความทนทานของร่างกายมีน้อย การทำงานของระบบประสาท และการประสานงานของกล้ามเนื้อมีน้อย จึงควรให้เด็กได้ออกกำลังกายเบา ๆ ง่าย ๆ โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากนัก เช่น การวิ่ง การเล่นเกมส์ ยิมนาสติก การบริหารประกอบดนตรี การเล่นที่ฝึกความคล่องแคล่ว และความชำนาญแบบง่าย ๆ เช่น ปีน ไต่ การออกกำลังกายในวัยนี้ควรมุ่งให้เด็กมีความเพลิดเพลินและให้เด็กได้ฝึกหรือเล่นด้วยความสมัครใจ พร้อมอธิบายถึงประโยชน์ที่เด็กได้รับจากการฝึก ไม่ควรใช้วิธีบังคับ ควรจัดให้เท่าที่เด็กต้องการ โดยเน้นที่ความสนุกสนานของเด็กเป็นใหญ่ ไม่ควรทำเพื่อจุดประสงค์ของพ่อแม่หรือโค้ช การตั้งความหวังสูงมากหรือการมุ่งฝึกเพื่อเอาชนะเพียงอย่างเดียวล้วนเป็นผลเสียต่อสุขภาพเด็กและทำให้เด็กเกลียดการออกกำลังกาย การออกกำลังกายลักษณะวิ่ง หรือกะโดดของเด็ก อาจทำให้มีการเจ็บปวดที่ข้อสะโพกทำให้สะโพกเสียเกิดความพิการได้

ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในอายุ 11-14 ปี การออกกำลังกายในวัยนี้ เพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วเพราะระบบประสาท และการประสานงานของกล้ามเนื้อดีขึ้น ปลูกฝังให้มีน้ำใจนักกีฬาและให้มีการแสดงออกถึงความสามารถเฉพาะตัว ส่งเสริมให้เด็กเล่นกีฬาที่หลากหลาย เพื่อให้มีการพัฒนาร่างกายทุกส่วนโดยใช้กิจกรรมหลาย ๆ สามารถใช้อุปกรณ์ได้ เช่น ฟุตบอล แฮนด์บอล วอลเลย์บอล ปิงปอง แบดมินตัน ยิมนาสติก ว่ายน้ำ จักรยานแต่ต้องหลีกเลี่ยงการปะทะในกิจกรรมที่ต้องสัมผัสกับฝ่ายตรงข้าม และที่เป็นข้อห้ามคือ การชกมวย และการออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน เช่น วิ่งระยะไกล (ระยะทาง 10 กิโลเมตรขึ้นไป) เพราะจะทำให้มีการแยกของ

กระดูกปลายสันเท้าตรงส่วนที่กำลังมีการเจริญเติบโต ปูดนูนขึ้นเกิดการบาดเจ็บอาจทำให้มีการหลุดของกระดูก ซึ่งเป็นที่เกาะของเอ็นร้อยหวายบริเวณนั้น การออกกำลังกายในแต่ละวัน ควรได้จากการฝึกเล่นกีฬาวันละ 2 ชั่วโมง สลับกับการพักเป็นระยะ

ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเด็กอายุ 15-17 ปีการออกกำลังกายวัยนี้จะมี ความแตกต่างระหว่างเพศ ผู้ชายจะออกกำลังกายเพื่อให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง รวดเร็ว และความอดทน เช่น การวิ่ง วายน้ำ ถีบจักรยาน เล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล โปโลน้ำ ฟุตบอล กระโดดสูง กระโดดไกล ส่วนผู้หญิงจะเน้นการออกกำลังกายประเภทที่ไม่หนักแต่ทำให้ร่างกายแข็งแรงและเสริมสร้างรูปร่างทรงตรง เช่น วายน้ำ ยิมนาสติก และวอลเลย์บอล เป็นต้น ให้ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน วันละ 1 ชั่วโมง โดยใช้การออกแรงแบบหนักสลับเบา

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายมี 2 ลักษณะคือ เพื่อป้องกันโรคเพราะความแข็งแรงของร่างกายความต้านทานของร่างกายมีผลต่อโรคภัยไข้เจ็บ และรักษาสุขภาพที่อ่อนแอ หรือหลังจากที่เป็นโรคแล้ว ต้องการบำบัดรักษาโรคบางโรคให้หายได้ด้วย การออกกำลังกาย (สมเกียรติ ภูระหงษ์, 2551 ก) เป็นสิ่งที่สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติตัวให้ถูกต้องและการออกกำลังกายก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะนำไปสู่วัตถุประสงค์นั้น ถ้าต้องการให้ร่างกายแข็งแรงมีความต้านทานโรคสูง ความเสื่อมสภาพของอวัยวะสำคัญต่ำ สิ่งสำคัญที่สุดที่จะพิจารณา คือ เรื่องน้ำหนักตัว น้ำหนักตัวน้อยเกินไป ร่างกายจะซูบผอมไม่แข็งแรง วัยเด็กความเจริญเติบโตของร่างกายก็จะน้อยกว่าปกติ ตัวจะเล็กแกรน ความต้านทานของโรคต่าง ๆ ก็มีน้อย อาจจะติดโรคได้ง่ายสภาพอวัยวะภายในหลายอย่างจะเสื่อมไป เช่น ดับ ทางเดินอาหาร ปอด เป็นต้น และผู้ป่วยที่นอนอยู่บนเตียงตลอดเวลาเพียงไม่กี่วัน กล้ามเนื้อแขนขาจะลีบเล็กลงอย่างเห็นได้ชัด หรือผู้ป่วยที่เข้าเฝือกอยู่เป็นเวลานาน ๆ เมื่อถอดเฝือกออกส่วนที่เข้าเฝือกนั้นจะมีกล้ามเนื้อที่ลีบเล็กลง ทั้งนี้ เพราะกล้ามเนื้อส่วนนั้นขาดการออกกำลังกายหรือขาดการเคลื่อนไหว ด้วยเหตุนี้ การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตลอดอายุขัยการออกกำลังกายมีผลต่อร่างกายมนุษย์ แบ่งเป็น 3 ด้าน

ด้านร่างกาย การออกกำลังกายให้ผลดีต่อร่างกายหลายประการ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) คือ ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ ได้แก่ ระบบการทำงานของกล้ามเนื้อจะปรับตามลักษณะของการใช้ในการออกกำลังกาย จะทำให้เชื้อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนาเหนียวแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น เส้นใยกล้ามเนื้อหนาขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อดีขึ้น กล้ามเนื้อจะทำงานได้นานหรือหนักขึ้น จะทนความเจ็บปวดได้ดีขึ้น และมีการสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อจำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในสภาพทำงานมีจำนวนมากขึ้น

มีอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น ในขณะที่กล้ามเนื้อได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังกาย จะมีการสลายสารและสะสมสารที่จำเป็นสำหรับการทำงานของกล้ามเนื้อ เช่น สลายไขมัน สะสมไกลโคเจน อดีโนซีนไตรฟอสเฟต (ATP) ไมโอโกลบิน โพแทสเซียม เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

ผลการออกกำลังกายต่อระบบข้อต่อและกระดูก ได้แก่ กระดูกจะถูกดึงถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้กระดูกเจริญทั้งความกว้าง ความใหญ่ ความหนาและเพิ่มขนาดมากขึ้น และข้อต่อก็มีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับงาน โดยเฉพาะวัยเด็ก กระดูกแข็งและมีความเหนียวเพิ่มขึ้นซึ่งจะช่วยลดภาวะกระดูกพรุนได้

ผลต่อระบบไหลเวียนเลือด ได้แก่ การออกกำลังกายจะทำให้ปริมาณเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น ช่วยให้หลอดเลือดยืดหยุ่นและมีความเหนียว ไม่เปราะและขนส่งเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสูบน้ำหนักเลือดของระบบไหลเวียนดีขึ้น ลดภาวะหลอดเลือดแดงและหลอดเลือดดำแข็ง เนื่องจากการออกกำลังกายจะลดไขมัน LDL Cholesterol [low density lipoprotein cholesterol] ซึ่ง LDL จะจับผนังเส้นเลือดทำให้หลอดเลือดแข็ง นอกจากลด LDL แล้วการออกกำลังกายยังละลาย plaque ที่เกาะบนผนังหลอดเลือดออกทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดระดับไขมัน Cholesterol ลดความดันโลหิต ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง (ปิยะนุช (วงษ์วานิช) รักษาณิชนิชย์, 2550 และมนัส ยอดคำ, 2548) ร่างกายของคนที่มีการออกกำลังกายอยู่เสมอจะมีการรวมตัวของกรดแล็กติกจะช้ากว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย หากกรดแล็กติกสะสมอยู่ในเลือดเป็นจำนวนมาก จะทำให้เกิดการเหนื่อยคือ ในกล้ามเนื้อปกติจะมีกรดแล็กติกที่สะสมอยู่ประมาณร้อยละ 0.015 เท่านั้น ถ้ามีกรดแล็กติกอยู่ในเลือดถึงร้อยละ 0.3 กล้ามเนื้อก็จะไม่สามารถทำงานต่อไปได้ กรดแล็กติกเป็นสารที่เกิดจากการสลายตัวของน้ำตาลในขณะที่กล้ามเนื้อทำงาน โดยเฉพาะการทำงานของกล้ามเนื้อที่มีออกซิเจนไปเลี้ยงไม่พอ ทำให้เกิดการรวมตัวกันอย่างรวดเร็ว หากออกกำลังกายแล้วกรดแล็กติกจะถูกเปลี่ยนเป็นไกลโครีเจนแล้วนำไปใช้ในสภาวะที่เปลี่ยนกลับมาเป็นน้ำตาล ซึ่งเป็นพลังงานให้กับร่างกายต่อไป และส่วนที่เหลือจะถูกขับออกโดยการออกกำลังกายยังมีผลต่อหัวใจทำให้กล้ามเนื้อหัวใจหนา แข็งแรงและโตขึ้นหัวใจบีบตัวแต่ละครั้งได้เลือดมากขึ้นทำให้การบีบของหัวใจในจำนวนที่น้อยครั้ง (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

ผลต่อระบบหายใจ ได้แก่ ปอดแข็งแรงขึ้น เนื่องด้วยประสิทธิภาพการหายใจ การออกกำลังกายทำให้ปอดสามารถรับ Oxygen และขับ Carbodioxide ออกจากปอดดีขึ้น ขนาดของทรวงอกเพิ่มขึ้น ปอดมีขนาดใหญ่และความจุเพิ่มขึ้น อัตราการหายใจลดลงแต่จะหายใจลึกขึ้นเนื่องจากการหายใจแต่ละครั้งมีประสิทธิภาพ ซึ่งอัตราการหายใจของคนปกติ 16 – 18 ครั้งต่อนาที (ช่อเพชร จิตรสกุล เอื้อภรณ์, ณรงค์ชัย โพธิ์ปรีสุทธิ์, 2551 และวรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

ผลต่อการเพิ่มสมรรถภาพของเส้นประสาท ผู้ที่ออกกำลังกายจะมีความกระชุ่มกระชวยตอบสนองได้อย่างรวดเร็วเพิ่มความสามารถในการมองเห็นและการฟัง เนื่องจะได้รับกระแสกระตุ้นทำให้ระบบประสาทสั่งการได้อย่างรวดเร็ว และเกิดทักษะความสามารถในการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ (ช่อเพชร จิตรสกุล เอื้อภรณ์, ณรงค์ชัย โพธิ์ปรีสุทธิ์, 2551)

ผลต่อประสิทธิภาพการย่อยอาหาร ผู้ที่ออกกำลังกายจะมีน้ำย่อยเพิ่มขึ้น การหมุนเวียนโลหิตของกระเพาะลำไส้ดีขึ้น จึงเป็นการเสริมประสิทธิภาพการย่อยและการดูดซึมและยังสามารถลดแก๊สในลำไส้และลดอาการท้องผูก การออกกำลังกายยังช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ไม่ว่าจะถ่ายเบาลำบากหรือแม้กระทั่งระบบขับเหงื่อ (ดำรง กิจกุศล, 2547)

ผลต่อการทรงตัวเพราะการออกกำลังกายทำให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่างๆ สัมพันธ์และประสานกันได้ดี ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงประสบอุบัติเหตุน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ในการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่นการเดินขึ้นลงบันได ขึ้นรถลงเรือ จะทำด้วยความคล่องแคล่ว และปลอดภัย (ดำรง กิจกุศล, 2547)

ผลต่อการป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรค ได้แก่ ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ป้องกันโรคเบาหวาน และการควบคุมเบาหวานดีขึ้นเพราะการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อใช้น้ำตาลในกระแสเลือด ทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำลง (สมเกียรติ ภูระหงษ์, 2553 และ ปิยะนุช (วงษ์วานิช) รักพานิชณิษฐ์, 2550) การออกกำลังกายทำให้น้ำหนักลดลง การออกกำลังกายจะป้องกันมะเร็งได้ เช่นมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม มะเร็งมดลูก เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นของเสียถูกขับออก การออกกำลังกายจะลดน้ำหนักทำให้ไขมันในร่างกายลดลงฮอร์โมน Estrogen ลดลง มะเร็งก็ลดลง การออกกำลังกายทำให้อารมณ์ดีขึ้นเนื่องจากการหลั่งของ Endorphin และ Serotonin ในสมอง การออกกำลังกายจะช่วยให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานประสานกันได้อย่างดี มีระบบภูมิต้านทานของร่างกายดี เช่น ภูมิแพ้ ลมพิษ เป็นต้น ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกันการออกกำลังกายที่พอเหมาะช่วยให้แรงดันเลือดลดลง (ดำรง กิจกุศล, 2547)

ด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม การออกกำลังกายจะช่วยพัฒนาด้านจิตใจ ทำให้จิตใจแจ่มใส เนื่องจากเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ความวิตกกังวลความซึมเศร้า ความโกรธและยังทำจิตใจสงบขณะออกกำลังกาย รับรู้ความสามารถของตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี และหลับสบายขึ้น (ดำรง กิจกุศล, 2547) ซึ่งร่างกายและจิตใจของมนุษย์เป็นของคู่กันและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เมื่อร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคจิตใจก็จะมีสุขอารมณ์ ผ่องใส ไม่เครียด การออกกำลังกายยังทำให้นุคคลมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับ

สังคม เป็นคนที่มีบุคลิกมั่นคง ปรับปรุงภาพลักษณ์ของตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์ดี เคารพตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่น เสียสละ สามารถเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี กล้าแสดงออก เชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบ ได้โดยการถ่ายทอดการเรียนรู้จากการออกกำลังกายไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน (ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน, 2553)

การออกกำลังกายและเล่นกีฬามีส่วนช่วยพัฒนาความสามารถในด้านสติปัญญาในการใช้ความรู้ กระตุ้นการทำงานของสมองหรือระบบประสาทที่ทำหน้าที่รับรู้ข้อมูลเพื่อส่งไปยังสมอง ส่วนกลางซึ่งวิเคราะห์แปลข้อมูล เพื่อส่งต่อไปยังเซลล์ประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหว และนำไปสู่การวางแผนการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย การรุกและรับในแบบต่างๆเกิดความคิดริเริ่ม ด้านสังคม กิจกรรมการออกกำลังกายจะช่วยให้มีฐานะทางสังคม และมีความฉลาดทางสังคม เพราะการออกกำลังกายนอกจากจะเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางสังคมแล้วยังเปิดโอกาสให้ผู้ออกกำลังกายมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งเป็นการส่งเสริมพัฒนาทักษะทางสังคมอีกด้วย (สมเกียรติ ภูระหงษ์, 2551ก, สมเกียรติ ภูระหงษ์, 2551ข และมนัส ยอดคำ, 2548)

กิจกรรมที่เป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และกิจกรรมกีฬา ทำให้บุคคลมีการพัฒนาในการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทำให้การเคลื่อนไหวได้ดีและเปลืองแรงน้อย ประสานกันอย่างกลมกลืน เป็นการพัฒนาการทางด้านทักษะ ซึ่งทักษะจะเป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อมิตรภาพ และเพื่อความสนุกสนาน และออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ทักษะยังแสดงถึงคุณภาพและความสามารถในการเคลื่อนไหวในแง่ลักษณะท่าทางบุคลิกภาพ ทักษะเหล่านี้นับว่าเป็นพื้นฐานสำคัญมากสำหรับเยาวชน ในชีวิตประจำวันให้เป็นไปได้ด้วยดีและปลอดภัย มีประสิทธิภาพ และทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นจะนำไปสู่ทักษะทางกีฬาต่างๆยังมีทักษะทางกีฬาและสามารถเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้หลาย ๆ อย่างหลาย ๆ ชนิดแล้ว ก็ยังจะมีความสนใจ มีความรักในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอทำให้เยาวชนมีคุณภาพ สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

ปัญหาการขาดการออกกำลังกายในเยาวชน การสำรวจสภาวะสุขภาพของประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 59 ปี จังหวัดสุพรรณบุรี พ.ศ. 2550 พบว่ามีการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อภาวะอ้วนใช้แรงน้อยในการทำงาน และไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์เป็นสัดส่วนมากกว่าประชากรกลุ่มที่อายุสูงกว่า โดยร้อยละ 40.7 (สินีนาด แยมลออ, มัลลิกา สงเคราะห์, 2551)

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นจังหวัดนครศรีธรรมราช ได้สำรวจกลุ่มตัวอย่างอายุ 13-18 ปี จำนวน 500 คนพบว่า พฤติกรรมเสี่ยงด้านการออกกำลังกายคือ ส่วนใหญ่ไม่มีการออกกำลังกายร้อยละ 47 และใช้เวลาดูโทรทัศน์มากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 59.4 มีพฤติกรรมเสี่ยงด้านการออกกำลังกาย ระดับปานกลางและมาก ร้อยละ 30 และ 10.8 และสาเหตุหนึ่งของการขาดการ

ออกกำลังการอาจเนื่องมาจากการแข่งขันทางการศึกษา ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ และเล่นเกมสื่อกอมพิวเตอร์ (จรรยา เศรษฐพงษ์และคณะ, 2553)

ผลการสำรวจในพ.ศ. 2554 พบว่าคนไทยออกกำลังกายลดลงกว่าปี พ.ศ. 2550 ร้อยละ 3 โดยผลการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนไทยอายุ 11 ปี ในการออกกำลังกายปี พ.ศ. 2546-2550 ร้อยละ 29.0-29.6 ในพ.ศ. 2554พฤติกรรมการออกกำลังกายร้อยละ 26.1 และมีเพียงไม่ถึง 1 ใน 3 ของประชากรไทยที่ออกกำลังกายเป็นประจำ (กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

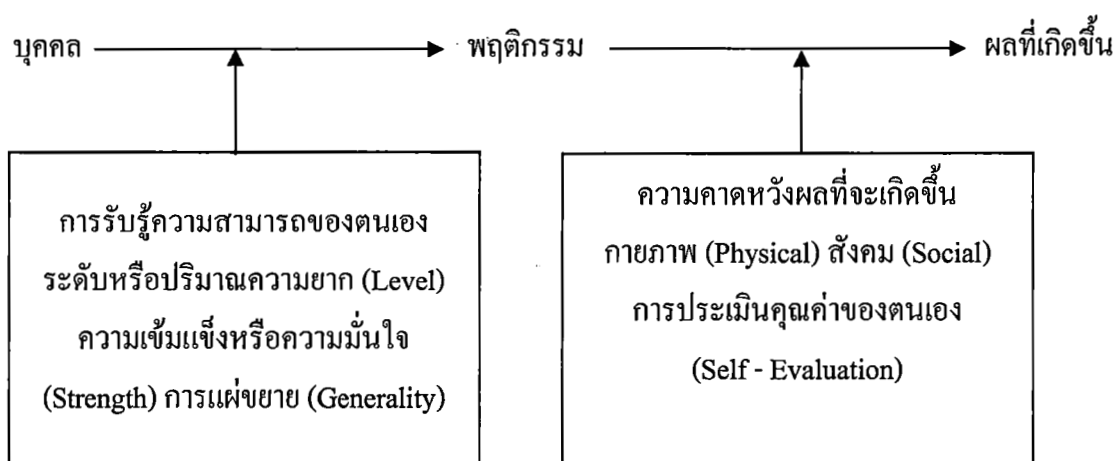
✳️ ปัจจัยที่กำหนดการออกกำลังการในเยาวชนในระยะ 10 ที่ผ่านมากลุ่มเยาวชนได้รับเอาวัฒนธรรมที่ส่งผลให้วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปซึ่งทำให้มีการออกกำลังกายลดลง ปัจจัยการรับรู้ความสามารถตนเอง การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรตต่อการออกกำลังกาย ความคาดหวัง และปัจจัยทางสังคม ล้วนส่งผลต่อการออกกำลังกาย ส่วนอิทธิพลของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการออกกำลังกาย มีผลการศึกษาพบว่าอิทธิพลของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมในวัยเด็กสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ จะทำให้เป็นนิสัยและพฤติกรรมที่ติดตัวไปตลอดชีวิต และเป็นเรื่องง่ายกว่าการที่ต้องมาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในภายหลัง โดยสามารถปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับชีวิตประจำวันได้ ฉะนั้นจะควรส่งเสริมการออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก เป็นต้นไป (อ้างในณรงค์ศักดิ์ หนูสอน, 2553)

ปัญหาสุขภาพของเยาวชนในการขาดการออกกำลังกาย เยาวชนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กวัยเดียวกัน และส่วนใหญ่แล้วมักจะมีความอ้วน มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว การเจริญเติบโตไม่เต็มที่ กล้ามเนื้อต่าง ๆ โตไม่ได้สัดส่วน ไม่มีความแข็งแรง ทนทานทำงานต่าง ๆ ไม่มีประสิทธิภาพ และอาจเห็นการ विकฤตจากภายนอกเช่น อ้วนแบบอ้วน เข้าใจเกิน เป็นดื้อ รูปร่างท้วมท่งที่ขาดการออกกำลังกาย เช่น ตัวอ้วน หลังอวบ พุงป่อง บุคลิกลักษณะไม่ดี เคลื่อนไหวไม่สวยงาม ขาดความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง หากเยาวชนขาดการออกกำลังกายแล้วก็จะมีความเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพเพราะการออกกำลังกายทำให้ภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น เช่นเมื่อเกิดเจ็บป่วยติดเชื้อจะหายได้เร็วและมีโรคแทรกซ้อน และมีโอกาสเกิดโรคได้เร็ว เกิดโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกายเสื่อมโทรมเนื่องจากการใช้งาน โดยเฉพาะความเสื่อมจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะตามอายุขัย

แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self - Efficacy)

แนวคิดพื้นฐานของการรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นทฤษฎีที่ Albert Bandura อาจารย์และนักจิตวิทยาชาวแคนาดาได้ศึกษาและพัฒนาจาก ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ผสมผสานกันระหว่างแนวคิดของพฤติกรรมนิยมและแนวคิดของวิทยาศาสตร์ทางปัญญา แบนดูรา ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ สนใจเรื่องตัวแบบ และได้รายงานเกี่ยวกับความเชื่อของบุคคลในเรื่องความสามารถที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ด้วยการรับรู้ความสามารถตนเอง เรียกว่า การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self - Efficacy) (Bandura, 1997 อ้างในจุฬารัตน์ โสตะ, 2552 หน้า 199)

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น แบนดูรา ได้พัฒนาและทดสอบทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองโดยมีสมมุติฐานของทฤษฎี คือ ถ้าบุคคลมีความต้องการและมีความเชื่อในการรับรู้ความสามารถตนเองสูง และเมื่อปฏิบัติแล้วจะได้ผลตามที่คาดหวัง บุคคลนั้นก็จะมีความมั่นใจที่จะปฏิบัติตาม โครงสร้างที่สำคัญของทฤษฎีมีดังนี้ Bandura (1997) เสนอภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ดังแสดงในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (Bandura, 1997)

จากภาพที่ 4 การรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเองในการจัดการหรือแสดงพฤติกรรมที่ต้องการนั้นจนประสบผลสำเร็จได้แตกต่างกันในระดับความยาก ความเข้มแข็งหรือความมั่นใจ และการแผ่ขยาย ในขณะที่ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น เป็นการ

ตัดสินใจว่า ผลที่คาดว่าจะได้รับอันใดจะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลของการกระทำที่เกิดขึ้นทางกายภาพ สังคม และการประเมินคุณค่าของตนเอง และหากต้องการให้บุคคลแสดงพฤติกรรมใด ๆ ก็ตาม จะต้องทำให้บุคคลนั้นมีความหวัง เกิดความเชื่อว่าสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ แสดงให้เห็นว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก และมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมใด ๆ ของบุคคลนั้น ๆ ดังแสดงในภาพที่ 4.

		ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	
		ต่ำ	สูง
การรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง	สูง	ไม่เห็นด้วย อาจกระทำ	เกิดการกระทำ มีความพึงพอใจ
	ต่ำ	ไม่สนใจ หลีกเลี่ยงที่จะไม่กระทำ	รู้สึกหมดคุณค่าในตนเอง เกิดความหมดหวัง ไม่กระทำ

ภาพที่ 4 ผลของรูปแบบที่แตกต่างกันของพฤติกรรมที่เกิดจากการรับรู้ความสามารถของ
ตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ที่มา: Bandura (1997: 20)

ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ (Outcome expectation) หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประเมินค่าพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่ปฏิบัติ อันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้เป็นการคาดหวังในสิ่งที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ ประกอบด้วยความคาดหวังทางบวกคือ สิ่งจูงใจให้กระทำ และทางลบคือ สิ่งที่ไม่จูงใจให้กระทำ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติยังแบ่งออกได้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านกายภาพ (Physical effects) หมายถึง ความเชื่อว่าภายหลังปฏิบัติหรือกระทำสิ่งนั้นแล้วจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย ทางบวกคือ ทำให้สุขสบายทางกาย ส่วนทางลบคือ ทำให้เกิดความไม่สุขสบายทางกาย

ด้านสังคม (Social effects) หมายถึง ความเชื่อว่าภายหลังปฏิบัติหรือกระทำสิ่งนั้นจะส่งผลกระทบต่อสังคม ทางบวกเช่น การได้รับความสนใจจากสังคม การได้รับสิ่งตอบแทนเป็น

รางวัล เกียรติยศ ชื่อเสียง เป็นต้น ทางลบเช่น ถูกสังคมต่อต้าน การถูกเพิกถอนอภิสิทธิ์ต่างๆ เป็นต้น

ด้านประเมินด้วยตนเอง (Self evaluation) หมายถึง ความเชื่อว่าภายหลังการปฏิบัติหรือการกระทำสิ่งนั้นจะส่งผลต่อตนเอง ทางบวกเช่น ความพึงพอใจตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นต้น ทางลบเช่น การตำหนิตนเอง ความรู้สึกไม่พอใจตนเอง เป็นต้น

การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self-Efficacy) Bandura ได้ให้ความหมายว่าเป็นการที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใด ๆ หรือไม่ขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ที่จะได้รับหลังจากกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ หากมีเพียงด้านหนึ่งด้านใดสูงหรือต่ำ บุคคลนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะไม่กระทำพฤติกรรมนั้น ๆ โดยบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนสูงและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำสูง บุคคลนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นสูง แต่ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ ไม่เพียงพอและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำต่ำ บุคคลนั้นจะเกิดความกลัว หดหู่ และมีแนวโน้มที่จะไม่แสดงพฤติกรรมนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงความผิดหวัง

การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายประการ ซึ่ง Bandura (1977: 81-82) ได้เสนอว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเกิดจาก 4 แหล่ง ดังต่อไปนี้

1. การประสบความสำเร็จของบุคคล (Performance accomplishments) เป็นแหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถที่สำคัญที่สุด เนื่องจากเป็นประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของบุคคลโดยตรง ความสำเร็จจากการกระทำหลายครั้ง จะช่วยเพิ่มความสามารถของตนเอง โดยบุคคลจะเชื่อว่าตนมีความสามารถที่จะทำได้ ส่วนบุคคลที่ประสบความล้มเหลวหลายครั้ง ก็จะทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง (Bandura, 1997 อ้างในวรรัตน์ สุขคุ้ม, 2551 และ Bandura, 2003 อ้างในสุปรียา ดันสกุล, 2548 หน้า 59)

2. การมีประสบการณ์จากการสังเกตผู้อื่น (Vicarious experience) เป็นการสังเกตบุคคลอื่นที่คล้ายคลึงกับคนที่ประสบความสำเร็จ ก็จะทำให้รู้สึกว่าคุณก็จะสามารถประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมทำนองเดียวกันได้เช่นกัน และหากสังเกตเห็นบุคคลอื่นที่คล้ายคลึงกับตนประสบความล้มเหลว ทั้ง ๆ ที่บุคคลได้พยายามเต็มที่แล้ว ก็จะทำให้รู้สึกว่าตนเองก็อาจจะไม่ประสบความสำเร็จได้เช่นกัน (Bandura, 1997 อ้างในวรรัตน์ สุขคุ้ม, 2551 และ Bandura, 2003 อ้างในสุปรียา ดันสกุล, 2548 หน้า 59)

3. การพูดชักจูง (Verbal persuasion) เป็นการใช้คำพูดชักจูงให้บุคคลเชื่อว่า มีความสามารถที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จได้ จะทำให้บุคคลมีกำลังใจ มีความพยายามในการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ มากขึ้น ซึ่งการใช้วิธีพูดชักจูงที่จะให้ได้ผลนั้น ควรเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ คำนึงถึง

ความสามารถและทักษะที่แท้จริงของบุคคล การพุดชกุงในเรื่องที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง จะเป็นการทำลายความรู้สึกของผู้ฟังและลดความน่าเชื่อถือในตัวของผู้ชกุงลงไป (Bandura, 1997 อ้างในวรรัตน์ สุขคุ้ม, 2551 และ Bandura, 2003 อ้างในสุปรียา ตันสกุล, 2548 หน้า 59)

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) บุคคลจะรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการถูกกระตุ้นทางอารมณ์และสภาวะทางบุคคลจะคาดการณ์ว่าตนจะสามารถทำได้สำเร็จ เมื่ออยู่ในสภาวะทางกายปกติ ไม่เครียด และไม่เหนื่อยอ่อน ซึ่งจะทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนได้ดีขึ้น และมีการแสดงออกที่ดีขึ้นด้วย การเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด เป็นการกระตุ้นทางลบของบุคคล ทำให้เกิดการตื่นตัวมากเกินไป ซึ่งจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ บุคคลก็จะแสดงออกได้ไม่ดี (Bandura, 1997 อ้างในวรรัตน์ สุขคุ้ม, 2551 และ Bandura, 2003 อ้างในสุปรียา ตันสกุล, 2548 หน้า 59) ซึ่งบุคลิกลักษณะของบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงและต่ำจะแสดงออก ดังนี้

การรับรู้ความสามารถของตนเองสูง

- ตั้งเป้าหมาย สูง
- แสดงออกถึงความผูกพันในงานสูง
- พุ่มเพก้าลังกายและใจในการทำงานมาก
- ยืนหยัดที่จะทำต่อ
- มองเห็นภาพของการประสบความสำเร็จ
- มองโลกในแง่ดี
- รับทำงานที่ยาก
- ชอบการผจญภัย
- เปิดด้ากว้าง
- เห็นว่าความสามารถเป็นทักษะที่พัฒนาได้
- เห็นว่าการประสบความสำเร็จเป็นเพราะขาดทักษะหรือการลงแรง
- เน้นการปรับปรุงตนเองและการทำงานให้บรรลุผล
- สามารถยืดหยุ่นเมื่อเผชิญกับความยุ่งยาก
- รู้สึกว่าสามารถจัดการและทำให้สำเร็จได้มากกว่าผู้อื่น

การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ

- ตั้งเป้าหมายต่ำ
- แสดงออกถึงความผูกพันในงานน้อย
- พุ่มเพก้าลังกายและใจในการทำงานน้อย
- เมื่อพบอุปสรรคมักเลิกสั้มที่จะทำ
- มองเห็นภาพของการประสบความสำเร็จล้มเหลว
- มองโลกในแง่ร้าย
- หลีกเลีย่งงานที่ยาก
- ไม่ค่อยชอบการผจญภัย
- จำกัดตนเอง
- เห็นว่าความสามารถเกิดขึ้นเองในตัว
- เห็นว่าการประสบความสำเร็จเกิดจากการขาดความสามารถ
- เน้นการเปรียบเทียบกับผู้อื่น และบรรลุผลประเมิณผลการปฏิบัติงาน
- ความรู้สึกว้าไม่สามารถจัดการกับการถูกข่มขู่
- รู้สึกว้าไม่สามารถจัดการและทำให้สำเร็จได้มากกว่าผู้อื่น

- อาศัยความเข้มแข็ง
- มีประสบการณ์ความร่ำร้อนทางอารมณ์น้อย
- มีระบบประสาทอัตโนมัติที่มีสุขภาพสมบูรณ์
- มีแต่ข้อบกพร่อง
- มีความเครียด ความกังวลใจและความน้อยซึมเศร้าอยู่บ่อย ๆ
- ประสบกับความเสียหายทางระบบประสาทอัตโนมัติ

แบนดูรา เชื่อว่า การเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดขึ้นจากการสังเกตผ่านตัวแบบ ตัวแบบเพียงคนเดียวที่สามารถที่จะถ่ายทอดทั้งความคิดและการแสดงออกพร้อม ๆ กัน คือการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational learning) โดย การเสนอตัวแบบ (Modeling) คือ การที่บุคคลเกิดการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น แล้วสร้างความคิดว่าจะสร้างพฤติกรรมใหม่ได้หรือไม่ ซึ่งความคิดนี้ถูกใส่รหัสเก็บไว้เป็นข้อมูล ไว้เป็นเครื่องชี้แนะการแสดงพฤติกรรมของตนต่อไป (Bandura 1997 อ้างในสุปรียา ตันสกุล, 2548 หน้า 45) ประเภทของตัวแบบมี ดังนี้

1. ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง ๆ (Live Model) คือตัวแบบที่เป็นตัวบุคคลได้มีโอกาสสังเกตและปฏิสัมพันธ์โดยตรง
2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic model) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ การ์ตูน วิดีทัศน์
3. ตัวแบบที่เป็นคำสอน (Instruction) ได้แก่ หนังสือ ตำราต่าง
4. ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ในกรณีที่ผู้สังเกตตัวแบบยังไม่เคยเรียนรู้พฤติกรรมนั้น ๆ มาก่อน
5. ทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น เป็นกรณีที่ผู้สังเกตตัวแบบเคยเรียนรู้พฤติกรรมนั้น ๆ มาบ้างแล้วในอดีต ตัวแบบจะทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้ผู้ที่เคยเรียนรู้พฤติกรรมนั้น ๆ พยายามพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น
6. ทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดพฤติกรรม ในกรณีที่ผู้สังเกตมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือเคยมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มาก่อน ตัวแบบจะช่วยทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลง

การส่งเสริมโดยตัวแบบ (Modeling Enhancer) ตามแนวคิดจาก Decker & Nathan ซึ่งรวบรวมจากรายงานของ แบนดูราและคณะ กล่าวว่าลักษณะของตัวแบบที่ดีนั้นจะต้องชัดเจน มีความหมายต่อผู้สังเกต ไม่ซับซ้อน และสังเกตได้ โดยมีลักษณะการนำเสนอตัวแบบนั้น มีแนวทางดังนี้

1. แสดงท่าทางให้เห็นจริงเห็นจัง
2. เริ่มจากพฤติกรรมที่ง่ายไปหายาก
3. แสดงพฤติกรรมให้เห็นอย่างเพียงพอ

4. มีรายละเอียดที่ไม่เกี่ยวข้องให้น้อยที่สุด
5. เมื่อใช้ตัวแบบที่แตกต่างกันมากกว่าตัวแบบเดียว
6. เมื่อใช้ตัวแบบจริง หรือแบบสัญลักษณ์
7. เมื่อเสนอตัวแบบที่แสดงแบบทางบวก ซึ่งอาจใช้หรือไม่ใช้การแสดงทางบทบาทก็ได้

ในการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบนี้ แบนดูรา (Bandura, 1989 อ้างในจุฬารักษ์ โสตะ, 2552) ได้กล่าวว่า ประกอบด้วย 4 กระบวนการ ดังนี้

1. กระบวนการตั้งใจ (Attentional Processes) บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้มากจากการสังเกตถ้าไม่มีใครตั้งใจ และการรับรู้ได้อย่างแม่นยำ ถึงพฤติกรรมที่เป็นแบบแสดงออก กระบวนการตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดว่า บุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบนั้น องค์ประกอบที่ผลต่อกระบวนการตั้งใจ แบ่งออกได้เป็น 2 องค์ประกอบด้วยกันคือ

1.1 องค์ประกอบของตัวแบบ ตัวแบบที่ทำให้บุคคลมีความตั้งใจจะสังเกตนั้นต้องเป็นแบบที่มีลักษณะเด่นชัด ทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่ซับซ้อนมากนัก พฤติกรรมของตัวแบบที่แสดงออกนั้นมีคุณค่าในการใช้ประโยชน์อีกด้วย

1.2 องค์ประกอบของผู้สังเกต ได้แก่ ความสามารถในการรับรู้ ซึ่งรวมถึง การเห็น การได้ยิน การรับรู้รส กลิ่น และสัมผัส จุดของการรับรู้ ความสามารถทางปัญญา ระดับของการตื่นตัว และความชอบที่เคยได้เรียนรู้

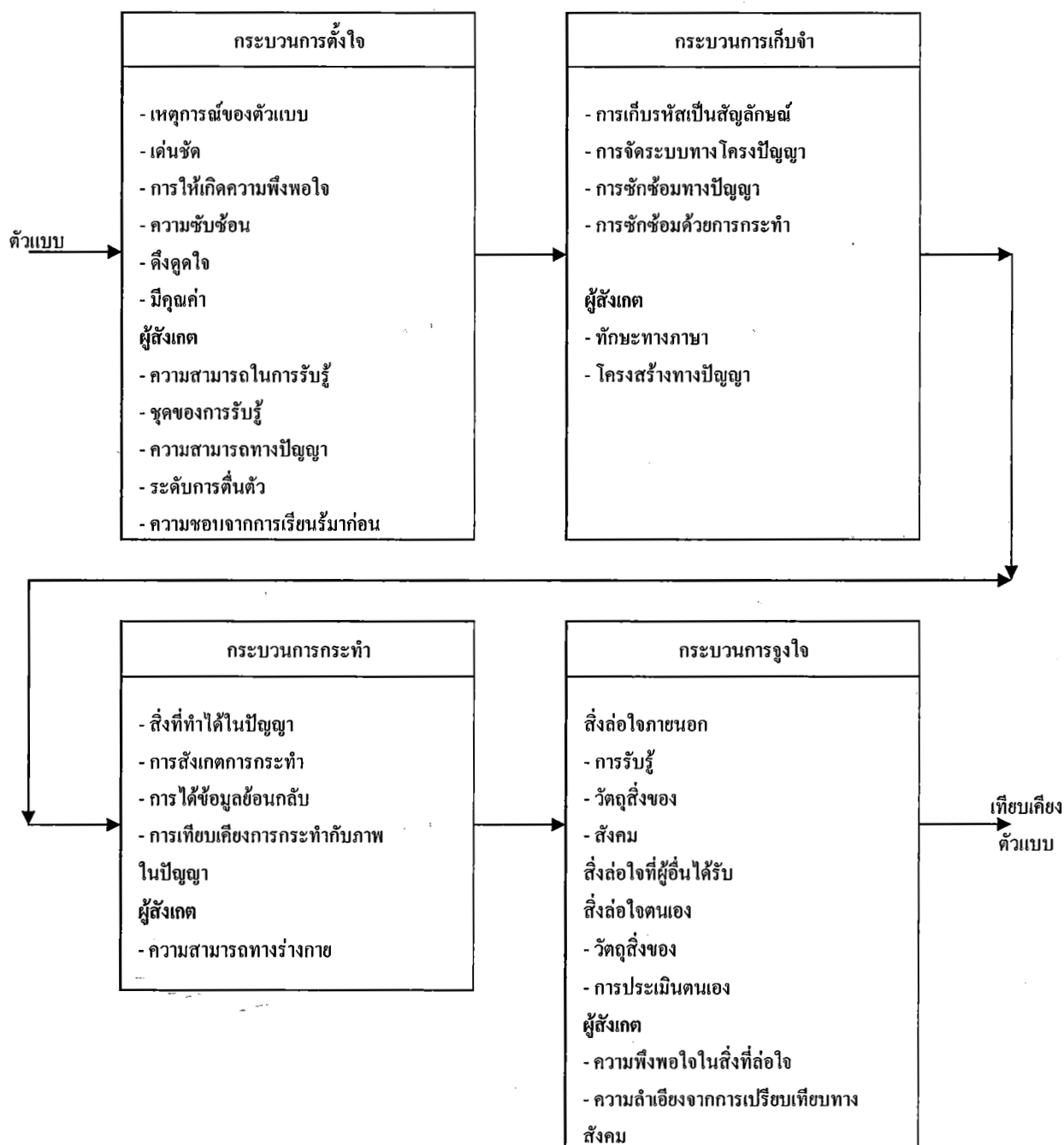
2. กระบวนการเก็บจำ (Retentions processes) บุคคลจะไม่ได้รับอิทธิพลมากนักจากตัวแบบถ้าเขาไม่สามารถจะจดจำได้ถึงลักษณะของตัวแบบ บุคคลจะต้องแปลงข้อมูลจากตัวแบบเป็นรูปแบบของสัญลักษณ์ จะจัดโครงสร้างเพื่อให้จดจำได้ง่ายขึ้น ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการเก็บจำ คือ การเก็บรหัสเป็นสัญลักษณ์เพื่อให้ง่ายแก่การจำ การจัดระบบ โครงสร้างทางปัญญา การชักซ้อม ลักษณะของตัวแบบที่สังเกตในความคิดของตนเอง และชักซ้อมด้วยการกระทำ นอกจากนี้ ยังขึ้นกับความสามารถทางปัญญาและโครงสร้างทางปัญญาของผู้สังเกตอีกด้วย

3. กระบวนการกระทำ (Prediction processes) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำไว้มาเป็นการกระทำ การกระทำจะดีหรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับสิ่งที่จำได้ในการสังเกต การกระทำของตนเอง การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำของตนเอง และการเทียบเคียงการกระทำกับภาพที่จำได้ นอกจากนี้ ยังขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้สังเกตอีกด้วย ได้แก่ ความสามารถทางกายภาพ และทักษะในพฤติกรรมย่อยต่าง ๆ ที่จะทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามตัวแบบ

4. กระบวนการจูงใจ (Motivational processes) เมื่อบุคคลเคการเรียนรู้แล้วจะแสดงพฤติกรรมนั้นหรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับกระบวนการจูงใจ กระบวนการจูงใจขึ้นอยู่กับ

องค์ประกอบของสิ่งล่อใจจากภายนอก สิ่งนั้นจะต้องกระตุ้นการรับรู้ เป็นสิ่งที่จับต้องได้ เป็นสิ่งที่ยอมรับของสังคมและพฤติกรรมที่กระทำตามตัวแบบนั้น สามารถที่จะควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้นอกจากนี้ยังขึ้นกับสิ่งล่อใจที่เห็นผู้อื่นได้รับตลอดจนสิ่งล่อใจของตนเอง ซึ่งอาจเป็นวัตถุสิ่งของและการประเมินตนเอง ความลำเอียงจากการเปรียบเทียบทางสังคม มาตรฐานภายในตนเอง

ดั่งภาพที่ 5



ภาพที่ 5 แสดงถึงกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกต (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549)

แบนดูรา (Bandura, 1997) ได้เสนอแนวความคิดเพิ่มเติมว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถตนเองต่างกันไปขึ้นอยู่กับมิติ (Dimension) 3 มิติ คือ

1. มิติระดับความคาดหวัง (Magnitude) หมายถึง ระดับความคาดหวังการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในบุคคล ซึ่งจะผันแปรตามความยากง่ายของงานที่จะทำ บุคคลมีความคาดหวังในการรับรู้ความสามารถเองต่ำหรือขีดความสามารถจำกัด ทำงานได้เฉพาะเรื่องที่ย่าง่ายถ้ามอบหมายให้ทำ กิจกรรมที่ยากเกินความสามารถก็จะพบความล้มเหลว ดังนั้น การมอบหมายงานต้องพิจารณาไม่ได้ยากเกินความสามารถควรเป็นงานที่มีความยากระดับปานกลาง

2. มิติความเข้มแข็งของความมั่นใจ (Strength) หมายถึง ความสามารถที่จะพิจารณาตัดสินความเป็นไปได้ในความสามารถของบุคคลที่จะปฏิบัติงาน โดยใช้กระบวนการ 2 ขั้นตอน กล่าวคือ ประการแรก การมอบหมายรายการกิจกรรมที่จะปฏิบัติซึ่งจะสะท้อนให้มองเห็นระดับความยากง่ายของแต่ละกิจกรรม ประการที่สอง ชักถามถึงแนวทางรูปแบบของกิจกรรมเหล่านั้น

3. มิติเป็นสากล (Generality) เป็นความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการนำไปปฏิบัติในสถานการณ์นั้น ซึ่งประสบการณ์ปฏิบัติงานบางอย่างทำให้เกิดความสามารถในการนำไปปฏิบัติในสถานการณ์อื่นที่คล้ายกันแต่ในปริมาณที่แตกต่างกัน ประสบการณ์บางอย่างไม่สามารถนำไปใช้กับสถานการณ์อื่นได้

แบนดูรา เชื่อว่าพฤติกรรมของคนเรานั้น ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากปัจจัยสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว หากแต่จะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ปัญญา ชีวภาพ และสิ่งภายในอื่น ๆ รวมด้วย การร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล เจื้อนไขเชิงพฤติกรรมและเจื้อนไขเชิงสภาพแวดล้อม (อ้างใน จุฬารักษ์ โสตะ, 2552)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านความสำเร็จในการทำงานจากการสังเกตจากบุคคลอื่น การชักจูงจากคำพูด การกระตุ้นอารมณ์ส่งผลให้การพัฒนาตนเองสูงขึ้น แต่หากการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำการพัฒนาตนเองก็จะต่ำตามไปด้วย (ธัญญพัทธ์ พิระภักไพศาล, 2552)

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงานในเขตเทศบาลตำบลหนองรี อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี พบว่าการรับรู้ความสามารถตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสตรีวันทำงานในกลุ่มทดลอง หลังการทดลองการรับรู้ความสามารถตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากก่อนทดลองอย่างมีนัยนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (จุฬามาศ พุ่มพันธุ์วงศ์, 2553 หน้าบทคัดย่อ)

รูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 (กมลพร จันทาคิมบง, 2551ก หน้าบทคัดย่อ)

การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีภาวะอ้วนพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากก่อนทดลองอย่างมีนัยนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (สุรีย์ พานนนท์, 2554 หน้าบทคัดย่อ)

ประสิทธิผลของโปรแกรมออกกำลังกาย คับเบิล เอ แอล ซี ในผู้ป่วยจิตเภท พบว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมการออกกำลังกายเพิ่มสูงขึ้น มีน้ำหนักตัวลดลงและมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (ชนะวดี ทิพย์มงคล, จินตนา ลีละไกรวรรณ, 2555)

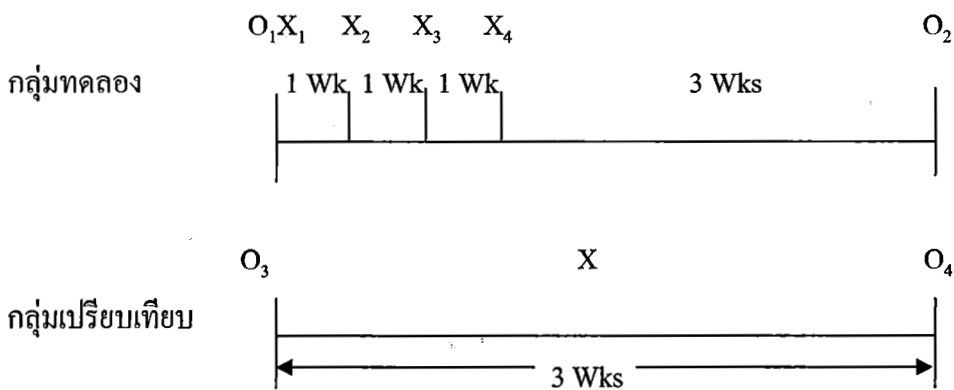
บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

รูปแบบการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental research) แบบ 2 กลุ่ม แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง (Experimental group) และกลุ่มเปรียบเทียบ (Comparison group) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชน เทศบาลตำบล บัวบาน จังหวัดกาฬสินธุ์ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและแบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย ก่อนทดลอง และหลังทดลอง ทั้งสองกลุ่ม ดังภาพที่ 6

แผนภูมิการทดลอง



ภาพที่ 6 แผนการดำเนินกิจกรรม

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการทดลอง

O_1 หมายถึง การวัดครั้งที่ 1 ก่อนทดลองในกลุ่มทดลองประกอบด้วย แบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์

O_2 หมายถึง การวัดครั้งที่ 2 ภายหลังทดลองในกลุ่มทดลองประกอบด้วยแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์ และความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย

O₃ หมายถึง การวัดครั้งที่ 1 ในกลุ่มเปรียบเทียบ ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์

O₄ หมายถึง การวัดครั้งที่ 2 ในกลุ่มเปรียบเทียบ ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์ และความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย

X₁-X₄ หมายถึง โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นสำหรับกลุ่มทดลอง

X หมายถึง การเรียนรู้ตามปกติ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย ในการศึกษาครั้งนี้ คือเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 10 – 21 ปี ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเทศบาลตำบลบ้าน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยมีเกณฑ์คัดเลือกเข้าและคัดเลือกรายการ ดังนี้

เกณฑ์คัดเลือกเข้า (Include criteria) คือ

1. อายุระหว่าง 10 – 21 ปี
2. เป็นเยาวชนในพื้นที่เทศบาลตำบลบ้าน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์
3. ไม่ได้เข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายใดๆ ระยะเวลา 6 เดือนก่อน

การทดลอง

4. ไม่ได้เข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายใดๆ ในขณะที่ทำการทดลอง
5. เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถสื่อสารและอ่านออกเขียนได้
6. สนใจเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการศึกษา
7. ไม่มีโรคหรืออาการที่เป็นข้อห้ามในการออกกำลังกาย

เกณฑ์คัดเลือกรายการ (Exclude criteria) คือ เยาวชนที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกกิจกรรม หรือถอนตัวจากการร่วมการทดลอง หรือเจ็บป่วยหรือมีปัญหาสุขภาพจนไม่สามารถเข้าร่วมการทดลองต่อไปได้

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาครั้งนี้ กำหนดโดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Dawson-Saunders B. & Trapp, R.G., 1993, p. 120) ดังนี้

$$n/\text{กลุ่ม} = 2 \left[\frac{(Z_\alpha + Z_\beta)\sigma}{\mu_1 - \mu_2} \right]^2$$

จากการศึกษาของธารณี นิลกรณ์ (2554) เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน เป็นกลุ่มที่มีการดำเนินชีวิตตามปกติหลังทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในหลังทดลอง ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน 18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.61 ในกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยของคะแนน 13.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.3

จากการศึกษาดังกล่าวสามารถแทนค่าได้ดังนี้ โดยกำหนดระดับ $\alpha = 0.01$ และ $\beta = 1\%$

$$n/\text{กลุ่ม} = 2 \left[\frac{(2.58 + 2.33) \left(\frac{3.61 + 3.3}{2} \right)}{18 - 13.4} \right]^2$$

$$n/\text{กลุ่ม} = 27.68$$

ฉะนั้นการศึกษารั้งนี้ได้ใช้ตัวอย่างกลุ่มละ 30 คน

การสุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับสลากจนได้กลุ่มตัวอย่างครบตามจำนวนต้องการ

ขั้นตอนที่ 1 จัดทำรายชื่อหมู่บ้านในเขตเทศบาลตำบลบัวบาน ซึ่งประกอบด้วย 23 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านโคกใหญ่ หมู่ที่ 2 บ้านเว่อ หมู่ที่ 3 บ้านแดง หมู่ที่ 4 บ้านตูม หมู่ที่ 5 บ้านเหล่า หมู่ที่ 6 บ้านเชียงงาม หมู่ที่ 7 บ้านโคกก่อง หมู่ที่ 8 บ้านโปร่งแค หมู่ที่ 9 บ้านเชียงสา หมู่ที่ 10 บ้านโพธิ์ศรี หมู่ที่ 11 บ้านดงยาง หมู่ที่ 12 บ้านคำขันอาสา หมู่ที่ 13 บ้านคำแมด หมู่ที่ 14 บ้านโนนนาค หมู่ที่ 15 บ้านร่มเย็น หมู่ที่ 16 บ้านเชียงสา หมู่ที่ 17 บ้านคอนอุดม หมู่ที่ 18 บ้านโคกคำ หมู่ที่ 19 บ้านตูม หมู่ที่ 20 บ้านโนนแดง หมู่ที่ 21 บ้านโคกก่องใต้ หมู่ที่ 22 บ้านเชียงงาม หมู่ที่ 23 บ้านโพธิ์ชัย

ขั้นตอนที่ 2 จับสลากมา 2 หมู่บ้าน ผลที่ได้คือหมู่ที่ 18 บ้านโคกคำ และหมู่ที่ 22 บ้านเชียงงาม เพื่อมาเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ขั้นตอนที่ 3 การเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบนั้น โดยการจับสลากซึ่งการจับสลากครั้งแรกให้เป็นกลุ่มทดลอง ผลที่ได้คือหมู่ที่ 18 บ้านโคกคำ และที่เหลือคือหมู่ที่ 22 บ้านเชียงงาม เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ ดังภาพที่ 7

ขั้นตอนที่ 1 สุ่ม...

1 เทศบาล
(เทศบาลตำบลบัวบาน)

ขั้นตอนที่ 2 สุ่ม...

1 หมู่บ้าน 1 หมู่บ้าน
(หมู่ที่ 18 บ้านโคกคำ) (หมู่ที่ 22 บ้านเชียงงาม)

ขั้นตอนที่ 3 สุ่ม...

กลุ่มทดลอง กลุ่มเปรียบเทียบ

ขั้นตอนที่ 4 สุ่ม...

30 คน 30 คน

ภาพที่ 7 การสุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือการทดลอง

หลักการและเหตุผล เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่โปรแกรมการส่งเสริมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองในการกำหนดกิจกรรม โดยมี

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในเยาวชนเทศบาลตำบลบัวบาน จังหวัดกาฬสินธุ์

เนื้อหาและวิธีการ ของโปรแกรม มุ่งให้กลุ่มเยาวชนมีการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องการรับรู้ภาวะสุขภาพ และความคาดหวังผลลัพธ์ เพื่อที่จะมีความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย ซึ่งตามแนวความคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง คือการที่บุคคลจะทำพฤติกรรมนั้น ๆ ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถตนเองสูงและความคาดหวังผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำสูง บุคคลนั้นก็มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้นสูง ดังนั้นเมื่อเยาวชนรับรู้ปัจจัยเหล่านี้จากการร่วมโปรแกรมแล้ว จะส่งผลให้มีการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายอย่างคงทนและต่อเนื่อง โดยวัดได้จากแบบที่ก พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยจัดกิจกรรมสุขศึกษา 4 กิจกรรมได้แก่

กิจกรรมที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดเรียนรู้เรื่องที่ตนเองและตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จ

กิจกรรมที่ 2 มีวัตถุประสงค์ชักจูงและกระตุ้นให้เยาวชนรักการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 3 มีวัตถุประสงค์ให้เกิดความคาดหวังผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 4 มีวัตถุประสงค์ชี้แจงและกระตุ้นให้เยาวชนรักการออกกำลังกาย

ใช้รูปแบบการมีส่วนร่วมให้เยาวชนพูดถึงประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จของตน และการบรรยายจากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จมีการสาธิตและฝึกการปฏิบัติ ออกกำลังกายได้แก่ การเต้นแอโรบิก โดยการใช้ตัวแบบบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากการออกกำลังกาย ใช้คำพูดชักจูงและกระตุ้นโดยผู้ศึกษา เพื่อสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย การแสดงบทบาทสมมติ และการร่วมแสดงความคิดเห็น

สื่อและอุปกรณ์ เพลงประกอบการเต้นแอโรบิก และตัวแบบ

การประเมินผล โดยดูจากความสนใจ การเข้าร่วมกิจกรรม การซักถามแลกเปลี่ยนพูดคุย การสังเกตพฤติกรรม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 ชุด

ชุดที่ 1. เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยอาศัยแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง การทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา โรคประจำตัว จำนวน 4 ข้อ

ส่วนที่ 2 การรับรู้ภาวะสุขภาพ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาพัฒนามาจากการรับรู้ความสามารถตนเองของ กมลพร จันทาคิมบง (2551) เพื่อสอบถามเกี่ยวกับระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบ (Semantic Differential Scale) ของออสกู๊ด (Osgood Scale) (อ้างในบุญธรรม กิจปรีดาภิรต, 2553 หน้า 180) ที่มีระดับการวัดเป็น 7 ระดับ แบ่งระดับคะแนน ได้แก่ มากที่สุด, ดีมาก, ดี, ปานกลาง, น้อย, น้อยมาก, น้อยมากที่สุด ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ได้กำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้

ข้อความ	คะแนน
มากที่สุด	7
ดีมาก	6
ดี	5
ปานกลาง	4
น้อย	3
น้อยมาก	2
น้อยมากที่สุด	1

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ภาวะสุขภาพ แบ่งเป็น 3 ระดับ แบบอิงกลุ่มโดยใช้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ตำแหน่งที่ 25 และ 75 เป็นเกณฑ์แบ่งได้ดังนี้ (บุญธรรม กิจปรีดาภิสุทธิ์, 2553ก, หน้า 207)

ระดับ	ได้ร้อยละของคะแนนเต็ม
การรับรู้ระดับมาก	ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75
การรับรู้ระดับปานกลาง	ได้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 74
การรับรู้ระดับน้อย	ได้คะแนนน้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25

ส่วนที่ 3. ความคาดหวังผลลัพธ์ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนามาจาก พรพิมล เวชกุลขำรง (2547) เพื่อสอบถามเกี่ยวกับระดับความคาดหวังผลลัพธ์ ลักษณะคำถามเป็น แบบประเมินค่า (Rating Scale) ที่มีระดับการวัดเป็น 5 ระดับ (บุญธรรม กิจปรีดาภิสุทธิ์, 2553ก) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ แบ่งระดับคะแนน ได้แก่ มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย, น้อยที่สุดได้กำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	คะแนนคำถามเชิงบวก	คะแนนคำถามเชิงลบ
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของความคาดหวังในผลลัพธ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ แบบอิงกลุ่มโดยใช้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ตำแหน่งที่ 25 และ 75 เป็นเกณฑ์แบ่งได้ดังนี้ (บุญธรรม กิจปรีดาภิสุทธิ์, 2553ก หน้า 207)

ระดับ	ได้ร้อยละของคะแนนเต็ม
ความคาดหวังระดับมาก	ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75
ความคาดหวังระดับปานกลาง	ได้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 74
ความคาดหวังระดับน้อย	ได้คะแนนน้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25

ชุดที่ 2 แบบบันทึกเกี่ยวกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของเยาวชน โดยวัดความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีการลงประเภทของการออกกำลังกาย เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และแบ่งเป็นการบันทึกทุกวัน ลงบันทึกทั้งหมด 4 สัปดาห์ และมีระดับการวัดเป็น 4 ระดับ ได้แก่ การออกกำลังกาย 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์และ 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง,

การออกกำลังกาย 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์แต่น้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง หรือมีการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์แต่ 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง, การออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์และน้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง, การออกกำลังกายบ้างนานๆครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์) หรือไม่มีการออกกำลังกาย ได้กำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	คะแนน
การออกกำลังกาย 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์และ 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง	3
การออกกำลังกาย 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์แต่น้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง หรือมีการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์แต่ 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง	2
การออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์และน้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง	1
การออกกำลังกายบ้างนานๆครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)	
หรือไม่มีการออกกำลังกาย	0

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ระดับ แบบอิงกลุ่มโดยใช้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ตำแหน่งที่ 25 และ 75 เป็นเกณฑ์แบ่งได้ดังนี้ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2553ก หน้า 207)

ระดับ	ได้ร้อยละของคะแนนเต็ม
ความต่อเนื่องในการออกกำลังกายระดับระดับต่ำ	ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75
ความต่อเนื่องในการออกกำลังกายระดับปานกลาง	ได้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 74
ความต่อเนื่องในการออกกำลังกายระดับระดับต่ำสูง	ได้คะแนนน้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25

ชุดที่ 4 แบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมในด้านความเหมาะสมในด้านเนื้อหา วิทยาการ รูปแบบวิธีการจัดกิจกรรม สื่ออุปกรณ์ รวมถึงการนำไปเผยแพร่ต่อผู้อื่นได้ ที่มีระดับการวัดเป็น 5 ระดับ ประกอบ มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย, น้อยที่สุด ด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ได้กำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	คะแนน
มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจแบ่งเป็น 3 ระดับ แบบอิงกลุ่ม โดยใช้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ตำแหน่งที่ 25 และ 75 เป็นเกณฑ์แบ่งได้ดังนี้ (บุญธรรม กิจปรีดา บริสุทธิ, 2553ก หน้า 207)

ระดับ	ได้ร้อยละของคะแนนเต็ม
ความพึงพอใจระดับมาก	ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75
ความพึงพอใจระดับปานกลาง	ได้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 74
ความพึงพอใจระดับน้อย	ได้คะแนนน้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25

การสร้างแบบสอบถามและแบบบันทึก ศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร คู่มือวิชาการ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบกับอาจารย์ที่ปรึกษา นำมาสร้างเครื่องมือให้ครอบคลุมตามประเด็นที่ต้องการวัดในแต่ละตัวแปร กำหนดข้อมูลและตัวชี้วัด จัดทำผังการสร้างเครื่องมือเพื่อกำหนดกรอบ แนวคิดในการสร้าง และจัดทำโครงสร้างของเนื้อหาของแบบสอบถามและแบบบันทึก ที่จะใช้ในการศึกษาเพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ สมมติฐานการศึกษา สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีและนิยามศัพท์ที่ใช้ สร้างข้อคำถามและคำตอบในแต่ละเนื้อหาจนครบถ้วนตามแบบสอบถามและแบบบันทึก กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปรับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งให้คำแนะนำในประเด็นดังนี้ ภาษาที่ใช้ การใช้คำที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย ความเหมาะสมของโปรแกรมที่ใช้กับกลุ่มเยาวชน ทางด้านระยะเวลา รูปแบบของกิจกรรม แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปใช้

แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจและแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try out) กับเยาวชนตำบลบ้านห้วยขาว ตำบลหลักเมือง อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีความคล้ายคลึงกับประชากรที่ศึกษามากที่สุด

การหาความเที่ยง (Reliability) ของแล้วนำมาหาความเที่ยงของเครื่องมือตามแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ เท่ากับ 0.86 และด้านความคาดหวัง เท่ากับ 0.72

การทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการศึกษาและเก็บข้อมูล ผู้ศึกษาดังนี้
ขั้นเตรียมการ

1. ผู้ศึกษาเข้าพบนายกเทศบาลตรีเทศบาลตำบลบัวบานของพื้นที่ที่ทำการศึกษ เพื่อชี้แจงรายละเอียด และขอความร่วมมือในการดำเนินการทดลองและเข้าพบผู้ใหญ่หมู่ 18 เพื่อขอสถานที่ใช้ในการศึกษาและเพื่อชี้แจงรายละเอียด และขอความร่วมมือในการประชาสัมพันธ์ และประสานงานโดยการทำหนังสือประสานงานแจ้งขึ้นตอนและขอความร่วมมือในการศึกษาต่อผู้ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่

2. ศึกษาทบทวนองค์ความรู้เรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกายและการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเอง เพื่อกำหนดกิจกรรม ประกอบการจัดทำ โปรแกรม เตรียมการจัดกิจกรรมโดยการใช้สื่อตัวแบบที่เป็นตัวบุคคล เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการวัดความดัน ส่วนสูง น้ำหนัก และวัดรอบเอวและสะโพก กระดาษ ปากกา กล่องลงคะแนน เพลงประกอบการเต้นแอโรบิก

3. ดำเนินการสุ่มตัวอย่าง และส่งหนังสือเพื่อขอความยินยอมในการเข้าร่วมการศึกษา จากนั้นนัดพบกลุ่มทดลองที่ลานกลางบ้าน บ้านโคกใหญ่หมู่ 18 ในสัปดาห์ที่ 1 ก่อนทดลอง 1 วัน เพื่อแนะนำตนเองแก่กลุ่ม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ กล่าวคือ ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามจะเก็บเป็นความลับ โดยไม่มีการเปิดเผยรายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะไม่นำเสนอผลการวิจัยเป็นรายบุคคลแต่จะสรุปเป็นภาพรวม และคำตอบของกลุ่มจะไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้นต่อตัวของกลุ่มตัวอย่าง และถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมในการวิจัยแล้วก็มีสิทธิ์ที่จะถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยตลอดเวลา โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ และไม่มีผลกระทบใดทั้งสิ้น จากนั้นให้ลงชื่อหากยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

4. นัดหมายสถานที่และเวลาที่สะดวกในการดำเนินการทดลองของกลุ่มทดลองที่ลานกลางบ้าน บ้านโคกใหญ่หมู่ 18 เวลา 16.30-17.30 น.

ขั้นตอนการ

สัปดาห์ที่ 1 ในวันที่ 1 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งเก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนทดลองในกลุ่มทดลองด้วยแบบสอบถาม การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์ แบบบันทึกพฤติกรรม การออกกำลังกาย ให้กลุ่มทดลองพูดถึงประสบการณ์ความสำเร็จในการออกกำลังกายของตนเอง และใช้ตัวแบบจากกลุ่มทดลองของเยาวชนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่องแนวคิดและการปฏิบัติ พร้อมทั้งผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ รวมทั้งปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข และเปิดโอกาสให้ในกลุ่มซักถามปัญหาในประเด็นที่สงสัย ผู้วิจัยใช้คำพูดจูงใจให้เยาวชน ใช้เวลา 1 ชั่วโมงในกลุ่มทดลอง

ในวันที่ 2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งเก็บรวบรวมข้อมูล ในกลุ่มเปรียบเทียบด้วยแบบสอบถาม การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์ แบบบันทึกพฤติกรรม การออกกำลังกาย ใช้เวลา 30 นาที

สัปดาห์ที่ 1 ในวันที่ 3 ในกลุ่มทดลอง โดยใช้เวลาทั้งหมด 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

1. ติดตามแบบบันทึกพฤติกรรม การออกกำลังกาย
2. สาธิตการออกกำลังกายเพื่อเป็นการกระตุ้นและชักจูงให้เยาวชนรักการออกกำลังกาย วันแรกผู้ศึกษาจะเป็นตัวแบบในการออกกำลังกายโดยการเดินแอร์โรบิก วันที่ 2 นำตัวแบบที่ประสบความสำเร็จจากการออกกำลังกายมาเป็นตัวแบบ วันที่ 3 ให้เยาวชนที่เป็นที่ชื่นชอบในหมู่บ้านมาเป็นผู้ร่วมกันในการออกกำลังกาย

สัปดาห์ที่ 2 ในกลุ่มทดลอง โดยใช้เวลา 30 นาที

1. ให้กลุ่มเยาวชนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยการนับ 1 - 3 คือ ผู้ที่นับตัวเลขเดียวกันจะอยู่ด้วยกัน ให้แต่ละคนช่วยกันคิดว่าตนเองอยากเป็นใครที่ประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย เช่น ดารา นางแบบ นายแบบ นักกีฬา และให้แสดงบทบาทสมมติเป็นคนนั้น
2. ให้วาดภาพในอนาคตว่าเราออกกำลังกายแล้วได้ประโยชน์อะไรบ้าง เช่น เราจะนอนหลับดีขึ้น เราจะขยับถ่ายดีขึ้น น้ำตาสดชื่นแจ่มใส รูปร่างดีขึ้น โดยให้เขียนลงในกระดาษ
3. ให้ออกมานำเสนอทีละกลุ่ม โดยออกมาพูดว่าในกลุ่มของตนเองอยากเป็นใครกันบ้าง และออกกำลังกายแล้วได้ประโยชน์อะไรบ้าง เช่นอยากเป็นนักกีฬาฟุตบอล ก็ให้แสดงท่าทางเตะฟุตบอล ทำท่าทางเลียนแบบเอกลักษณ์ของเขาด้วย และนำกระดาษวาดภาพในอนาคตว่าเราออกกำลังกายแล้วได้ประโยชน์อะไรบ้างให้เพื่อนดู พร้อมทั้งอธิบายประกอบภาพ
4. ผู้วิจัยเสริมประโยชน์และผลดีของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง และกระตุ้นให้เกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยกระตุ้นให้แสดงความคิดเห็นเพื่อให้เกิดความคาดหวังทางบวกทั้งด้านกายภาพเช่นทำให้สุขภาพกายดีขึ้น ด้านสังคม เช่น

การได้รับความสนใจจากสังคม และด้านประเมินด้วยตนเองเช่นความพึงพอใจในตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งจูงใจให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ลำดับที่ 3 ในกลุ่มทดลอง โดยใช้เวลา 1 ชั่วโมง

1. ติดตามแบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อประเมิน
2. ขออาสาสมัครในการรวบรวมข้อมูล 3 คน โดยมอบหมายให้รวบรวมข้อมูลคนละ 10 คน ผู้ศึกษาสรุปผลพฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. ให้รางวัลแก่บุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยให้เกณฑ์ ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน วันละ 30 นาที ขึ้นไปในแต่ละอาทิตย์ และทำการมอบรางวัล
4. ประกวดผู้ออกกำลังกายโดยการโหวดคะแนนเสียง โดยให้ในกลุ่มเสนอชื่อผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จากนั้นให้ลงคะแนนเสียงและมอบรางวัลพร้อมทั้งเก็บรวบรวมข้อมูล จากแบบสอบถามข้อมูลหลังทดลอง ด้วยแบบสอบถาม การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์ แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ในวันที่ 2 ในกลุ่มเปรียบเทียบ พร้อมทั้งเก็บรวบรวมข้อมูล จากแบบสอบถาม การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์ แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย ใช้เวลา 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์การสอน

- 1 ตัวแบบคน
- 2 แผ่นซีดีเพลงสำหรับเดินแอโรบิก
- 3 เครื่องชั่งน้ำหนัก
- 4 เครื่องวัดความดัน
- 5 ที่วัดส่วนสูง
- 6 สายวัดสำหรับวัดรอบเอว
- 7 กระดาษ A4, กระดาษปรู๊ฟ, ฉลาก, กล่องใส่ฉลาก, ของรางวัล
- 8 ปากกา, ปากกาเคมี, กาว2หน้า

การประเมินผล

- 1 การสังเกต
- 2 การมีส่วนร่วมในกลุ่มและการฝึกปฏิบัติ
- 3 การสอบถาม
- 4 การประเมินความพึงพอใจ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปใช้แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์ ก่อนทดลองและหลังทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ Paired t-test
3. การวิเคราะห์ข้อมูลการ เปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์ ความต่อเนื่องในการออกกำลังการ หลังทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ Independent t-test
4. การวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความพึงพอใจต่อโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชน โดยใช้สถิติ One Sample t-test
5. การหาขนาดผลการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สูตร (Cohen, J, 1998 ; Valenting, J.C. & Cooper, h, 2003)

$$\text{ขนาดผลการทดลอง (Effect Size)} \quad ES = \frac{\bar{X}_1 + \bar{X}_2}{S}$$

เมื่อ $\bar{X}_1$ = ค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลอง
 $\bar{X}_2$ = ค่าเฉลี่ยกลุ่มเปรียบเทียบ
 S = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มเปรียบเทียบ

$$\text{เมื่อ } S = \sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{2}}$$

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน จะได้รับการชี้แจงการพิทักษ์สิทธิก่อนตัดสินใจเข้าร่วมโปรแกรม และเป็นการตัดสินใจโดยอิสระ โดยดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยผู้ศึกษาพบกลุ่มตัวอย่างแนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์ของการศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมโครงการได้ตลอดเวลา และจะไม่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างผู้ศึกษาจะนำเสนอในภาพรวมและใช้ในการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น ข้อมูลในแบบสอบถามจะไม่มีชื่อ ที่อยู่ หรือสัญลักษณ์ใดแสดงความเป็นตัวตนของผู้ตอบ โดยจะใช้รหัสที่ผู้ตอบแบบสอบถาม

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาผลของการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชน เทศบาลตำบล บัวบาน อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์ รูปแบบการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบสุ่มสองกลุ่ม วัดผลก่อนหลัง (pre test – post test control group design) โดย แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 30 คน ดำเนินการตามขั้นตอนของกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์ และความพึงพอใจ โดยเก็บรวบรวม ข้อมูลก่อนทดลอง หลังทดลอง แล้วนำมาวิเคราะห์สถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ผู้ศึกษาได้เสนอผล การวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป
2. การรับรู้ภาวะสุขภาพ
3. ความคาดหวังผลลัพธ์
4. คงทนและต่อเนื่อง
5. ความพึงพอใจในโปรแกรม

ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไปของเยาวชนที่ใช้ในการศึกษา ดังนี้

เพศ ในกลุ่มทดลองมีเพศชายจำนวน 10 คน (35.7%) และเพศหญิง 20 คน (62.5%)
กลุ่มเปรียบเทียบเพศชาย 18 คน (64.3%) และเพศหญิง 12 คน (37.5%)

อายุ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10 – 15 ปี โดยเยาวชน ในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า 12 ปี จำนวน 15 คน (71.4%) รองลงมา มีอายุระหว่าง 12 – 13 ปี จำนวน 13 คน (40.6%) กลุ่มทดลองมีอายุต่ำสุด 10 ปี อายุสูงสุด 14 ปี อายุเฉลี่ย 11.50 ปี ค่า เบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.17 กลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 12 – 13 ปี จำนวน 19 คน (59.4%) รองลงมา มีอายุต่ำกว่า 12 ปี จำนวน 6 คน (28.6%) กลุ่มเปรียบเทียบมีอายุเฉลี่ย 12.67 ปี อายุต่ำสุด 11 ปี อายุสูงสุด 15 ปี ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.18 แสดงว่าอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ แตกต่างกันเล็กน้อย

การศึกษา ในกลุ่มทดลองมีการศึกษาชั้นประถมศึกษา 25 คน (64.1%) และมัธยมศึกษา 5 คน (23.8%) กลุ่มเปรียบเทียบมีการชั้นประถมศึกษา 14 คน (35.9%) และมัธยมศึกษา 16 คน (76.2%) แสดงว่า การศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบแตกต่างกันเล็กน้อย ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของเยาวชนจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		χ^2	p
	(n=30)		(n=30)			
	n	%	n	%		
เพศ					4.29	0.069
ชาย	10	35.7	18	64.3		
หญิง	20	62.5	12	37.5		
อายุ						
ต่ำกว่า 12 ปี	15	71.4	6	28.6		
12 – 13 ปี	13	40.6	19	59.4		
13 ปีขึ้นไป	2	28.6	5	71.4		
	$\bar{X}=11.5$		$\bar{X}=12.26$			
	S.D.=1.17		S.D.=1.18			
	Max=14, Min=10		Max=15, Min=11			
การศึกษา					8.86	0.006
ประถมศึกษา	25	64.1	14	35.9		
มัธยมศึกษา	5	23.8	16	76.2		

การรับรู้ภาวะสุขภาพ

ผลการรับรู้ภาวะสุขภาพโดยผลการศึกษาจำแนกตามระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพของกลุ่มทดลอง ก่อนทดลอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง 17 คน (56.7 %) รองลงมามีรับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับน้อย 7 คน (23.3%) หลังทดลองของกลุ่มทดลอง ระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี 25 คน (83.3 %) รองลงมามีการรับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง 5 คน (16.7 %) แสดงว่ากลุ่มทดลอง มีระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพหลังทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลอง

ผลการรับรู้ภาวะสุขภาพโดยผลการศึกษานี้จำแนกตามระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพของกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนทดลอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง 15 คน (50.0%) รองลงมารับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับดี 10 คน (33.3 %) หลังทดลองของกลุ่มเปรียบเทียบ รับรู้ภาวะสุขภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 16 คน (53.3 %) รองลงมาอยู่ระดับดี จำนวน 11 คน (36.7 %) พบว่าเยาวชนที่ได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายมีการรับรู้ภาวะสุขภาพเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ เป็น 83 % รายละเอียด ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพ ก่อนทดลองและหลังทดลอง

	ระดับดี		ระดับปานกลาง		ระดับน้อย		สรุป		
	n	%	n	%	n	%	$\bar{X}$	S.D.	S.E.
กลุ่มทดลอง									
ก่อนทดลอง	6	20.0	17	56.7	7	23.3	58.93	7.38	0.83
หลังทดลอง	25	83.3	5	16.7	0	0	67.57	2.21	
กลุ่มเปรียบเทียบ									
ก่อนทดลอง	10	33.3	15	50.0	5	16.7	60.7	6.39	
หลังทดลองทันที	11	36.7	16	53.3	3	10.0	10.0	6.20	

ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง จำนวน 30 คน โดยให้คะแนนเต็ม 70 คะแนน พบว่าก่อนทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 58.93 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.38 คะแนน หลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 67.57 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.21 คะแนน ซึ่งผลการเปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพหลังจากได้รับโปรแกรมของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากก่อนทดลอง 8.63 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ แสดงว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ภาวะสุขภาพหลังทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง

กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{D}$	S_d	t	p
ก่อนทดลอง	58.93	7.38	8.63	6.19	7.64	< .001
หลังทดลอง	67.57	2.21				

ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพ ก่อนทดลองและหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ มีคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ เพิ่มขึ้นที่ระดับนัยสำคัญที่ 0.001 เมื่อนำมาหาขนาดผลการทดลองระหว่างกลุ่มกับกลุ่มเปรียบเทียบ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพ ก่อนทดลองและหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ผลต่างของการปฏิบัติ	จำนวน	$\bar{X}_d$	$S.D._d$	t	p
ผลต่างหลังทดลองกับก่อนทดลอง					
กลุ่มทดลอง	30	8.63	6.19	4.58	< .001
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	1.70	5.53		

ความคาดหวังผลลัพธ์

ผลความคาดหวังผลลัพธ์ โดยผลการศึกษานี้จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลอง จำแนกตามระดับความคาดหวังผลลัพธ์ ก่อนทดลองส่วนใหญ่มีความคาดหวังผลลัพธ์อยู่ในระดับปานกลาง 16 คน (53.3 %) รองลงมา มีความคาดหวังผลลัพธ์อยู่ในระดับดี 9 คน (30.3%) หลังทดลองระดับความคาดหวังผลลัพธ์ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง 26 คน (86.7 %) รองลงมา มีความคาดหวังผลลัพธ์อยู่ในระดับดี 4 คน (13.3 %) แสดงว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลลัพธ์ หลังทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลอง

ผลความคาดหวังผลลัพธ์ โดยผลการศึกษานี้จำนวนและร้อยละของกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามระดับความคาดหวังผลลัพธ์ ก่อนทดลองส่วนใหญ่มีความคาดหวังผลลัพธ์ อยู่ในระดับดี 15 คน (50.0%) รองลงมาความคาดหวังผลลัพธ์ในระดับน้อย 9 คน (30.3 %) หลังทดลองส่วนใหญ่

มีความคาดหวังผลลัพธ์อยู่ในระดับดีมากสุด 13 คน (43.3 %) รองลงมาอยู่ระดับปานกลาง 10 คน (33.3 %)

พบว่า เยาวชนที่ได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายมีความคาดหวังเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ เป็น 1.09 เท่า ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามระดับความคาดหวังผลลัพธ์ ก่อนทดลอง และหลังทดลอง

	ระดับดี		ระดับปานกลาง		ระดับน้อย		สรุป		
	n	%	n	%	n	%	$\bar{X}$	S.D.	S.E.
กลุ่มทดลอง									
ก่อนทดลอง	9	30.3	16	53.3	9	16.7	38.80	3.35	1.09
หลังทดลอง	4	13.3	26	86.7	4	0	44.33	3.33	
กลุ่มเปรียบเทียบ									
ก่อนทดลอง	15	50.0	6	20.0	15	30.3	39.13	4.64	
หลังทดลอง	13	43.3	10	33.3	13	23.3	39.63	4.30	

ผลการเปรียบเทียบความคาดหวังผลลัพธ์ ในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง จำนวน 30 คน โดยให้คะแนนเต็ม 50 คะแนน พบว่าก่อนทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 38.80 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.32 คะแนน หลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 44.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.33 คะแนน และผลการเปรียบเทียบความคาดหวังผลลัพธ์หลังจากได้รับโปรแกรมของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากก่อนทดลอง 5.53 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ แสดงว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลลัพธ์ หลังทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความคาดหวังผลลัพธ์ ในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง

กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{D}$	S_d	t	p
ก่อนทดลอง	38.80	3.32	5.53	3.50	8.66	< .001
หลังทดลอง	44.33	3.33				

ผลการเปรียบเทียบความคาดหวังผลลัพธ์ ก่อนทดลองและหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าคะแนนเฉลี่ย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ หลังทดลองกับก่อนทดลอง มีความคาดหวังผลลัพธ์เพิ่มขึ้นที่ระดับนัยสำคัญที่ $p < .001$ เมื่อนำมาหาขนาดผลการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ แสดงว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลลัพธ์เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ รายละเอียด ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบความคาดหวังผลลัพธ์ ก่อนทดลองและหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ผลต่างของการปฏิบัติ	จำนวน	$\bar{X}_d$	$S.D._d$	t	p
ผลต่างหลังทดลองกับก่อนทดลอง					
กลุ่มทดลอง	30	5.53	3.50	4.23	< .001
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	0.50	5.40		

ความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย

ผลความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามระดับความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย ในกลุ่มทดลองทั้งหมด 30 คน มีความต่อเนื่องในการออกกำลังกายในระดับดีทุกคน ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีความต่อเนื่องในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง 16 คน (53.3%) รองลงมาอยู่ในระดับน้อย 13 คน (43.3%) แสดงว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความต่อเนื่องในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ หลังจากได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายมีความต่อเนื่องในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ เป็น 2.06 เท่า ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามระดับความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย

กลุ่ม	ระดับดี		ระดับปานกลาง		ระดับน้อย		สรุป		
	n	%	n	%	n	%	$\bar{X}$	S.D.	S.E.
กลุ่มทดลอง	30	100	0	0	0	0	12	0.00	2.06
กลุ่มเปรียบเทียบ	1	3.3	16	53.3	16	43.3	5.27	3.27	

ผลการเปรียบเทียบความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ากลุ่มทดลองมีความต่อเนื่องในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ และผลการเปรียบเทียบความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย แสดงว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความต่อเนื่องในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

กลุ่ม	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	30	3.00	0.00	13.61	< .001
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	1.60	0.56		

ความพึงพอใจในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาความพึงพอใจในกลุ่มทดลอง โดยให้คะแนนเต็ม 50 คะแนน พบว่ากลุ่มทดลองจำนวนมากที่สุดมีความพึงพอใจในระดับมาก 12 คน (40.0%) รองลงมาพึงพอใจในระดับปานกลาง 10 คน (33.3%) ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลอง จำแนกตามระดับความพึงพอใจ

ระดับความพึงพอใจ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความพึงพอใจน้อย	8	26.3
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	10	33.3
ระดับความพึงพอใจมาก	12	40.0
รวม	30	100

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความพึงพอใจของกลุ่มทดลอง กับค่าเฉลี่ยเกณฑ์ที่ร้อยละ 80 (42 คะแนน) พบว่าไม่แตกต่างกัน ที่ $p < .001$ แสดงว่าคะแนนความพึงพอใจของกลุ่มทดลองที่มีต่อการส่งเสริมการออกกำลังกาย มากกว่าร้อยละ 80

ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจของกลุ่มทดลอง เทียบค่าเฉลี่ยเกณฑ์ที่ร้อยละ 80

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ยเกณฑ์ ที่ 80%	$\bar{X}$	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	30	42	42.13	4.16	55.50	< .001

หมายเหตุ ระดับความพึงพอใจต่ำสุด 34 คะแนน, คะแนนสูงสุด 48 คะแนน,
คะแนนเฉลี่ย 42.13คะแนน และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.16

บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การออกกำลังกายมี 2 ลักษณะคือ เพื่อป้องกันโรค และรักษาสุขภาพที่อ่อนแอ หรือหลังจากที่เป็นโรคแล้วต้องการบำบัดรักษา เพราะโรคบางโรคให้หายได้ด้วยการออกกำลังกาย และ เป็นสิ่งที่สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง เยาวชนที่มีการออกกำลังกายเป็นการช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต กล้ามเนื้อแข็งแรง ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพดีขึ้น เช่นระบบย่อยอาหาร ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ระบบประสาท เป็นต้นนอกจากนี้การออกกำลังกายยังส่งผลต่อด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคมให้ดีขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง ผู้ศึกษาจึงได้ศึกษาผลการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชนเขตพื้นที่เทศบาลตำบลบัวบาน อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรม

การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชน โดยศึกษาถึงการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์และความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย และเป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยมุ่งศึกษาถึงผลโปรแกรมใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 10 -21 ปี จำนวน 60 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน โดยทั้งสองกลุ่มมีคุณลักษณะตามเกณฑ์ ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชน ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการเรียนรู้ตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย การให้เยาวชนเรียนรู้เรื่องที่ตนเองประสบผลสำเร็จในการออกกำลังกาย และเรียนรู้เรื่องของผู้คนที่ประสบความสำเร็จ มีการชักจูงโดยใช้คำพูดจากผู้ศึกษาและกระตุ้นให้เยาวชนรักการเดินแอโรบิก โดยมีตัวแบบในการนำเดิน และจัดกิจกรรมให้เยาวชนวาดภาพความคาดหวัง ผลลัพธ์ และจินตนาการบทบาทสมมุติว่าตนเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย ส่วนกิจกรรมสุดท้ายจะเป็นการกระตุ้นชักจูงให้เยาวชนรักการออกกำลังกาย โดยมีการประกวดและให้รางวัลแก่เยาวชนที่สามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง และเยาวชนที่ได้รับการโหวตจากเพื่อน ๆ ในเรื่องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยจัดเพื่อให้เยาวชนมีการรับรู้ความสามารถตนเองซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งให้คำแนะนำในประเด็นดังนี้ ภาษาที่ใช้ การใช้คำที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย ความเหมาะสมของโปรแกรมที่ใช้กับกลุ่มเยาวชน ทางด้านระยะเวลา รูปแบบของกิจกรรม จากนั้นจึงนำไปใช้ทดสอบเครื่องมือ (Try out) กับเยาวชน

ตำบลบ้านห้วยขาว ตำบลหลักเมือง อำเภอภูกามยาว จังหวัดกาฬสินธุ์ แล้วนำไปวิเคราะห์โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค ได้ค่า 0.86 และ 0.72

ผู้ศึกษาได้เก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบโดยใช้แบบสอบถามและแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายก่อนทดลอง เมื่อทำการทดลองเสร็จสิ้นจึงเก็บแบบสอบถามและแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ชุดเดียวกันกับก่อนทดลอง

หลังจากเสร็จสิ้นการใช้โปรแกรมแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปสถิติที่ใช้ คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติ Pair t-test ในการเปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพและความคาดหวังผลลัพธ์ ในการทดสอบความแตกต่าง ภายในกลุ่ม ส่วนสถิติ Independent sample t-test ใช้เปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์ และความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย ใช้เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ในการทดสอบความพึงพอใจในโปรแกรมของกลุ่มทดลองกับเกณฑ์ที่กำหนดใช้สถิติ One sample – test ในการเปรียบเทียบในกลุ่มทดลอง

สรุปผล

การรับรู้ภาวะสุขภาพ ก่อนทดลองของกลุ่มทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาอยู่ในระดับน้อย หลังทดลองการรับรู้ภาวะสุขภาพของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นโดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง

กลุ่มเปรียบเทียบพบว่าก่อนทดลองคะแนนเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาอยู่ในระดับดี หลังทดลองการรับรู้ภาวะสุขภาพของกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาอยู่ในระดับดี

ภายหลังทดลองการรับรู้ภาวะสุขภาพ ของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ และหลังทดลองการรับรู้ภาวะสุขภาพของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ เปรียบเทียบเป็น 83 %

ความคาดหวังผลลัพธ์ ก่อนทดลองกลุ่มทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาอยู่ในระดับดี หลังทดลองความคาดหวังผลลัพธ์ พบว่าคะแนนเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาอยู่ในระดับดี และ ไม่มีในระดับน้อยเลย

กลุ่มเปรียบเทียบพบว่าก่อนทดลองคะแนนเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองความคาดหวังผลลัพธ์ พบว่าคะแนนเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในดี รองลงมาอยู่ในปานกลาง

การทดลองความคาดหวังผลลัพธ์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ และหลังทดลองความคาดหวังผลลัพธ์ของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ เปรียบเทียบ เป็น 1.09 เท่า

ความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย หลังทดลองความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย กลุ่มทดลองทั้งหมดมีความต่อเนื่องในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีทั้งหมดทุกคน ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีความต่อเนื่องในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง รองลงมาในระดับน้อยและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ โดยกลุ่มทดลองมีความต่อเนื่องในการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ เป็น 2.06 เท่า

ความพึงพอใจต่อโปรแกรม ผลเปรียบเทียบคะแนนความพึงพอใจต่อโปรแกรม กับ ค่าเฉลี่ยเกณฑ์ที่ร้อยละ 80 พบว่าความพึงพอใจของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรม มากกว่าร้อยละ 80

อภิปรายผล

ผลการศึกษาผลโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ผู้ศึกษาขออภิปรายผลเทียบกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ดังนี้

ข้อมูลทั่วไป ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของเยาวชนที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ลักษณะทางประชากร คือเพศ มีสัดส่วนใกล้เคียงกัน ในด้านอายุ และระดับการศึกษา แตกต่างกันแต่ไม่ส่งผลต่อโปรแกรมเพราะ โปรแกรมปรับรูปแบบการดำเนินกิจกรรม และภาษาที่ให้ในสื่อสารให้เข้ากับเยาวชนกลุ่มตัวอย่างทำให้เข้าใจง่าย และการรับรู้ความสามารถตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุ และระดับการศึกษา แต่ขึ้นอยู่กับรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านความสำเร็จในการทำงานจากการสังเกตจากบุคคลอื่น การชักจูงจากคำพูด การกระตุ้นอารมณ์ส่งผลให้การพัฒนาตนเองสูงขึ้น แต่หากการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำการพัฒนาตนเองก็จะต่ำตามไปด้วย (ธัญญพัทธ์ พิระภักไพศาล, 2552 หน้าบทคัดย่อ)

สมมติฐานข้อที่ 1 และ 2 หลังทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ภาวะสุขภาพ หลังทดลองดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ภาวะสุขภาพ หลังทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ ซึ่งสอดคล้องกับ จุฑามาศ พุ่มพันธุ์วงศ์ (2553, หน้า 48) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงานในเขตเทศบาลตำบลหนองรี อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี พบว่าการรับรู้ความสามารถตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสตรีวัน

ทำงานในกลุ่มทดลอง หลังทดลองการรับรู้ความสามารถตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น จากก่อนทดลองอย่างมีนัยนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ และคล้ายกับ กมลพร จันทาคิมบง (2551ก, หน้า66) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอ กันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม พบว่า หลังทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$

จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่ากลุ่มทดลอง เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม ซึ่งประยุกต์การรับรู้ความสามารถตนเอง จะทำให้มีการรับรู้ภาวะสุขภาพ เป็นผลจากการที่กลุ่มทดลองได้รับรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จจากการออกกำลังกายจากที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง และจากตัวแบบ การได้รับแรงจูงใจและการกระตุ้นจากผู้ศึกษา ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถตนเอง ซึ่งตรงกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง ที่ว่าการรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเองในการจัดการหรือแสดงพฤติกรรมที่ต้องการนั้นจนประสบผลสำเร็จ

สมมติฐานข้อที่ 3 และ 4 หลังทดลอง กลุ่มทดลองมีความคาดหวังผลลัพธ์ หลังทดลองดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มทดลองมีความคาดหวังผลลัพธ์ หลังทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ ซึ่งสอดคล้องกับ สุรีย์ พานนนท์ (2554, หน้า 42) ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีภาวะอ้วนพบว่าหลังทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากก่อนทดลองอย่างมีนัยนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$

การศึกษาจะเห็นได้ว่ากลุ่มทดลอง เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม ซึ่งประยุกต์การรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นผลทำให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นส่งผลให้เกิดความคาดหวังผลลัพธ์ ซึ่งตรงกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง ที่ว่าความเชื่อที่บุคคลประเมินค่าพฤติกรรมที่จะปฏิบัติ อันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้ เป็นการคาดหวังในสิ่งที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ ประกอบกับสิ่งจูงใจให้กระทำ ด้านกายภาพที่เชื่อว่าภายหลังปฏิบัติหรือกระทำสิ่งนั้นแล้วจะส่งผลต่อร่างกายทำให้ดีขึ้น ด้านสังคม เช่น การได้รับความสนใจจากสังคม ด้านประเมินด้วยตนเองภายหลังการปฏิบัติหรือการกระทำสิ่งนั้นจะส่งผลต่อตนเอง เช่น ความพึงพอใจตนเอง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

สมมติฐานข้อที่ 5 หลังทดลอง กลุ่มทดลองจะมีความต่อเนื่องในการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีความต่อเนื่องในการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ ซึ่งสอดคล้องกับ ธนะวดี ทิพย์มงคล, จินตนา ลิละไกรวรรณ (2555, หน้า 58) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมออกกำลังกาย คับเบิ้ล เอ แอล ซี ในผู้ป่วยจิตเภท พบว่ากลุ่มทดลองหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมการออกกำลังกายเพิ่มสูงขึ้น มีน้ำหนักตัวลดลงและมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ สอดคล้องกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองที่ว่าบุคคลมีความต้องการและมีความเชื่อในความสามารถตนเองสูง เมื่อปฏิบัติแล้วจะได้ผลตามที่คาดหวัง บุคคลนั้นก็จะมีความมั่นใจที่จะปฏิบัติตาม โดยกลุ่มทดลองในการศึกษาครั้งนี้มีการรับรู้ภาวะสุขภาพในการออกกำลังกาย และความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี จึงส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย

สมมติฐานข้อที่ 6 กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจ 42.3 คะแนน มากกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 (42 คะแนน) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมห่วงการออกกำลังกายมีความเหมาะสมในด้านเนื้อหา วิทยาการ รูปแบบวิธีการจัดกิจกรรม สื่ออุปกรณ์ รวมถึงการนำไปเผยแพร่ต่อผู้อื่นได้ จึงทำให้เยาวชนมีความพึงพอใจต่อโปรแกรม

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชนอำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์ ที่ผู้ศึกษาจัดทำขึ้นในครั้งนี้ประสบผลสำเร็จ โดยภายหลังสิ้นสุดการทดลอง มีผลทำให้เยาวชนมีการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์ และความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย เพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนให้โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ พร้อมทั้งมีการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความคาดหวังผลลัพธ์ และความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ที่ไม่ได้รับโปรแกรมให้ศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ ซึ่งจะส่งผลในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของเยาวชนต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. ด้านการนำผลการศึกษาไปปฏิบัติ พบในกลุ่มเปรียบเทียบความต่อเนื่องในการออกกำลังกายน้อยมาก ในสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาออกกำลังกายในเยาวชน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรแก้ไขปัญหานี้ จึงควรนำรูปแบบโปรแกรมไปปรับใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกับกลุ่มเยาวชนกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

2. ควรมีการเก็บข้อมูลวัดผลในระยะยาว และเพื่อให้เกิดความคงและต่อเนื่องในการออกกำลังกายอยู่ในระยะยาวจึงควรวางแผนดำเนินการให้การส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและปรับตามบริบทของพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรทำการศึกษา โดยใช้ระยะเวลาที่ยาวขึ้นเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนตลอดไป

2. การศึกษาครั้งต่อไปควรเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประยุกต์ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การละเล่นของไทย หรือวิธีอื่น ๆ ในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. การศึกษาครั้งต่อไปควรเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวคิดหรือทฤษฎีอื่น ๆ มาประยุกต์ใช้ด้วยกันซึ่งอาจทำให้ผลดีเพิ่มขึ้น

บรรณานุกรม

- กมลพร จันทาคิมบง. (2551ก). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน
อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ ส.ม., การจัดการระบบสุขภาพ
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- กมลพร จันทาคิมบง. (2551ข). ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี.
วิทยานิพนธ์ ส.ม., มหาวิทยาลัยชัยภูมิ.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2554). เรื่องเด่นประจำสัปดาห์. วารสารสาระสุขภาพ,
4 (42), (วันที่ 9-13 กรกฎาคม).
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขเรียบเรียงโดยนายแพทย์กฤษ ลิขิตกุล. (2553). ทางเลือกใหม่
ของการออกกำลังกาย. วันที่ค้นข้อมูล มิถุนายน 2555, เข้าถึงได้จาก
http://dopah.anamai.moph.go.th/news_detail.php?id=8
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ
: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2555). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับศูนย์
สุขภาพ. วันที่ค้นข้อมูล 4 ตุลาคม 2555. เข้าถึงได้จาก
<http://dopah.anamai.moph.go.th/upload/printer/22-09-10-09-23-16-F.pdf>
- กศมา เถาะสุวรรณ. (2550). ผลของโปรแกรม การสร้างเสริมความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติ
ตนและนำหน้าทัวของนักเรียนวันรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน.
วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์, 32-46.
- จรรยา เสริมบุญและคณะ. (2553). พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นจังหวัดนครราชสีมา.
วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 3 (3) (กันยายน – ธันวาคม).
- จรวพร ธรนิทร์. (ม.ป.ป.). เกณฑ์หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพใน
กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
(หน้า 13 – 25). กรุงเทพฯ : องค์การทหารผ่านศึก.
- จีระศักดิ์ เจริญพันธ์ และเฉลิมพล ต้นสกุล. (2549). พฤติกรรมสุขภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 4)
มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

- จุฑามาศ พุ่มพันธุ์วงศ์. (2553). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงานในเขตเทศบาลตำบลหนองรี อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ ส.ม., การจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- จุฬารณย์ โสตะ. (2552). แนวคิดทฤษฎีและการประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เจริญ กระบวนทัศน์. (2549). ยาง...ยัดชีวิตพิชิตโรค. กรุงเทพฯ : (ม.ป.พ.).
- ฉลาก ผ่องอักษร. (2549). การออกกำลังกายกับโรคเบาหวาน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟูคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล.
- ชาญวิทย์ โคธีรานุกรณ์. (2547). สรีระการออกกำลังกาย. เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาเวทีวิชาการการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ, โรงแรมมิราเคิลแกรนด์.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารพยาบาล, 51(4), 184 – 192.
- ช่อเพชร จิตรสกุล เอื้อภรณ์ และณรงค์ชัย โพธิ์ปรีสุทธิ์. (2551). เคล็ดลับชีวิตเปลี่ยนด้วยสุขภาพดี. กรุงเทพฯ : รุ่งแสงการพิมพ์.
- ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. (2553). การส่งเสริมสุขภาพในชุมชนแนวคิดและการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดำรง กิจกุศล. (2547). คู่มือออกกำลังกาย (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี กรุงเทพฯ
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2554). หนังสือเรียนวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพฯ : เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.
- ธนาวดี ทิพย์มงคล, จินตนา ลิ้มไกรวรรณ. (2555). ประสิทธิภาพของโปรแกรมออกกำลังกายระดับเปิด เอ แอล ซี ในผู้ป่วยจิตเภท. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 35 (1) (มกราคม – มีนาคม), 48 – 58.
- ธัญญพัทธ์ พิระภักไพศาล. (2552). อิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุนจากองค์กร และภาวะผู้นำที่มีต่อการพัฒนาตนเองของหัวหน้างานระดับต้นในโรงงานอุตสาหกรรมอาหารสำเร็จรูปแช่เยือกแข็ง. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

- ธิดารัตน์ ทรายทอง. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย ในจังหวัดพังงา. วิทยานิพนธ์ คณะพยาบาล (การพยาบาลผู้ใหญ่).
- สงขลานครินทร์ : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล. (2552). หลักสูตรวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ : ส.เอเชียเพรส.
- นฤมล ลิลาวัฒน์. (2553). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย *Physiology of Exercise*.
- คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ขอนแก่นฯ : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2549). สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : จามจุรีโปรดักท์.
- _____. (2553ก). สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- _____. (2553ข). เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : ศรีอนันการพิมพ์.
- ปิยะนุช รักพานิช. (2545). โปรแกรมการออกกำลังกายที่บ้านสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจหลอดเลือด. *วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 7 (2), 26-33.
- ปิยะนุช (วงษ์วานิช) รักพานิชชัย. (2550). *Fitness Over 30* เพิ่มความฟิต พิชิตโรค (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : คีบบีเลิ เอ
- มนัส ยอดคำ. (2548). สุขภาพกับการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- มงคล แฝงสาเคน. (2549). การออกกำลังกายด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ และกีฬา. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- ยุวดี รอดจากภัย. (2554). *แนวคิดและหลักการสร้างเสริมสุขภาพ*. ชลบุรี : โฮโกะ เพรส.
- ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. (2545). *พจนานุกรมรวบรวมคำศัพท์ทั่วไป*. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน.
- วรรัตน์ สุขคุ้ม. (2551). ผลของโปรแกรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนักต่อ พฤติกรรมบริโภคขนาดของรอบเอว และค่าดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะอ้วน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับ ประชญา หลักการ วิธีการสอน และการวัด เพื่อประเมินผลทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วีระศักดิ์ แก้วทรัพย์. (2551). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ความหนัก 60-75 % MHR ต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กอ้วน (*Effect of Aerobic Exercise Intensity at 60-75 % MHR on Physical Fitness in Obese Children*). การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2545). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ศนิชา วิเศษ. (2554). ประสิทธิภาพโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมเกียรติ ภูระหงษ์ บรรณาธิการ. (2551 ก). หนังสือเรียนวิชาพื้นฐาน พลศึกษาปีที่ 2 (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.
- _____. (2551 ข). หนังสือเรียนวิชาพื้นฐาน พลศึกษาปีที่ 3 (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2549). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สินีนาด แยมลออ, มัลลิกา สงเคราะห์. (2551). วารสารวิชาการสาธารณสุข, 17 (3), (มีนาคม – เมษายน), 810 – 819.
- สุกมา เถาะสุวรรณ. (2550). ประสิทธิภาพผลการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อลดน้ำหนักกลุ่มวัยทองที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ตำบลบ้านกู่ อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุปรียา ต้นสกุล. (2548). ทฤษฎีและโมเดลการประยุกต์ใช้ในงานสุขศึกษา และพฤติกรรมศาสตร์ ฉบับปรับปรุง คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ยุทธรินทร์การพิมพ์.
- สุรีย์ พานนนท์. (2554). การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีภาวะอ้วน ตำบลกลันทา อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ ส.ม., สาขาการจัดการระบบสุขภาพ, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- Cohen, J. (1998). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. (2nd .ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.

- Dawson-Saunders, B., & Trapp, R.G. (1993). *Basic & Biostatistics* (2nd .ed.). Norwalk, Connecticut : Appleton & Lange.
- Edlin, G., Golanty, E., & Bromn, K. M. (2002). *Physical activity for health and well-being in Health and welless* (7th ed.). Sudbury, Massachusetts : Jones and Bartlett Publishers.
- Plonczynski DJ. (2003). *The determinants of physical activity in older, rural, Midwestern women*. Vol. Ph.D. University of Illinois at Chicago, Health Sciences Center.
- Schultz, D. P. & S. E. Schultz. 2002. *Psychology and Work Today* (8th ed). New Jersey : Prentice-Hall Inc. Korean immigrants in the united states. *Public Health Nursing*, 9(4), 294 – 300
- Sitzman, K. (2003). Physical activity guidelines. *American Association of Occupational Health Nurses*, 51(9), 404
- Speck, B. (2002). From exercise to physical activity (Electronic version). *Holistic Nursing Practice*, 16(5), 24 – 31
- Valentine, J.C. & Cooper, H. (2003). *Effect Size Substantive Interpretation Guidelines:Issues in the Interpretation of Effect Sizes*. Washington, DC.: What Works Clearinghouse.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
คู่มือการทดลอง

ผลการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของเยาวชน

เทศบาลตำบลบัวบาน อำเภอเวียงตาล

เป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของเยาวชนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากตำราเอกสารที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นตามกระบวนการทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง มาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในการกำหนด เนื้อหาและกิจกรรม ในแผนกิจกรรมการดำเนินการทดลอง ได้จัดกิจกรรมลักษณะการสร้างการรับรู้ความสามารถ โดยใช้เทคนิค การประสบความสำเร็จของตนเอง การนำเสนอตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ เพื่อให้เด็กได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็น การซักถามด้วยคำพูด การให้รางวัล และการกระตุ้นทางอารมณ์ เพื่อให้ ผู้เข้าร่วมสามารถการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ และสามารถนำแนวคิดความสามารถของคนที่ได้รับจากการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้เยาวชนเรียนรู้เรื่องที่ตนเองประสบผลสำเร็จในการออกกำลังกาย
2. เพื่อให้เยาวชนเรียนรู้เรื่องของผู้คนที่ประสบผลสำเร็จในการออกกำลังกาย
3. เพื่อซักถามและกระตุ้นให้เยาวชนรักการเดินแอโรบิก
4. เพื่อให้เยาวชนมีความคาดหวังในผลลัพธ์การออกกำลังกาย
5. เพื่อซักถามและกระตุ้นให้เยาวชนรักการออกกำลังกาย

การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของเยาวชน

- กิจกรรมครั้งที่ 1 I can ฉันทำได้
 กิจกรรมครั้งที่ 2 Ma Do I มาดูฉัน
 กิจกรรมครั้งที่ 3 ฝันไกลไปถึง
 กิจกรรมครั้งที่ 4 Ma Do You มาดูคุณ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1

กิจกรรม I can ฉันทำได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เยาวชนเรียนรู้เรื่องของตนเองประสบผลสำเร็จในการออกกำลังการ
2. เพื่อให้เยาวชนเรียนรู้เรื่องของผู้อื่นที่ประสบผลสำเร็จในการออกกำลังการ

แนวคิด การเราทำอะไรแล้วประสบความสำเร็จต่อไปก็จะทำสำเร็จอีก และการที่
คนเราเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ ก็จะรู้สึกว่ามันก็สามารถประสบความสำเร็จได้เช่นกัน

ขั้นตอน/กิจกรรม

1. I can (ฉันทำได้) การให้เยาวชนทุกคนเล่าถึงความสำเร็จในการออกกำลัง โดย
ระบุชนิดการออกกำลังกาย หรือชนิดกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายผู้วิจัยเสริมว่าเมื่อตนเอง
ประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายแล้ว ก็สามารถออกกำลังในประเภทอื่น ๆ ได้เช่นกัน เช่น
เราเดินออกกำลังกายได้ก็สามารถวิ่งออกกำลังกายได้เช่นกัน และการออกกำลังไม่จำเป็นต้องออก
ชนิดเดียว สามารถออกกำลังการหลายๆชนิดได้ เช่น วิ่ง เดิน เล่นสควาซูก ตีปิงปอง เล่นฟุตบอล
 เป็นต้น

2. จากนั้นเลือกนำตัวแบบที่ประสบความสำเร็จจากกลุ่มการทดลองมาก 3 คน ที่จะ
เล่าถึงประสบการณ์ให้ในกลุ่มฟัง

3. เปิดโอกาสให้กลุ่มเยาวชนซักถามข้อสงสัย ซักถามวิธีการปฏิบัติตัวอย่างไรให้
ประสบความสำเร็จและผู้วิจัยเสริมว่าธรรมชาติของคนเรามีความต้องการเพิ่มขึ้น หากเราออกกำลัง
การอย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ เช่น เราวิ่งวันละ 2 นาที เราก็อยากวิ่งเพิ่มเป็น 4 นาที 6 นาที และ
สามารถวิ่งไปเรื่อย ๆ จนสามารถวิ่งเป็นชั่วโมงได้ และทำให้ประสบความสำเร็จ ในการเริ่มต้นควร
จะมีบันทึกความสำเร็จด้วยก็จะดีมาก

4. ทำการแจกสมุดบันทึกและชี้แจงรายละเอียด พร้อมทั้งให้ซักถามการบันทึกให้
เข้าใจตรงกันเพื่อบันทึกความสำเร็จในการออกกำลังกายและบันทึกพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

5. วัดน้ำหนัก (กิโลกรัม) ส่วนสูง (เซนติเมตร) เส้นรอบวงเอวที่วัดผ่านสะดือ
(เซนติเมตร) เส้นรอบวงสะโพก (เซนติเมตร) โรคประจำตัว

6. แบ่งกลุ่มโดยการจับฉลากหมายเลข 1-10 ที่มีทั้งหมด 3 ชุด ใครได้หมายเลข
เหมือนกันให้เป็นคู่กันเพื่อชวนเพื่อนออกกำลังกาย

ระยะเวลาดำเนินการ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์ สมุดบันทึกความสำเร็จและบันทึกพฤติกรรมในการออกกำลังกาย เครื่อง
ชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความดันที่วัดความสูง และสายเมตร

การประเมินผล สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม การให้ความร่วมมือ ความสนใจ การซักถามพูดคุยข้อสงสัยการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและบรรยากาศในการทำกิจกรรมมีความเป็นกันเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

กิจกรรม Ma Do I (มาดุนัน)

วัตถุประสงค์ เพื่อชักจูงและกระตุ้นให้เยาวชนรักการออกกำลังกาย

แนวคิด การที่คนเราปฏิบัติ หรือตัดสินใจทำอะไรสิ่งหนึ่งนั้นอาจเป็นเพราะการที่ถูกชักจูงโดยคำพูด จากสื่อโฆษณา จากการพบเห็นแล้วถูกใจเป็นที่พอใจ หรือจากการกระตุ้นต่างๆ

ขั้นตอน/กิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. จัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก โดยวันที่ 1 ข้าพเจ้าจะเป็นตัวแบบ ส่วนวันที่ 2 นำตัวแบบที่ประสบความสำเร็จจากการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกมาเป็นตัวแบบ ในวันที่ 3 ให้เยาวชนที่เป็นที่ชื่นชอบในหมู่บ้านนั้นมาเป็นผู้ร่วมในการออกกำลังกาย

2. โดยใช้ระยะเวลาทั้งหมด 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง

ระยะเวลาดำเนินการ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์ เพลงประกอบการเดิน

การประเมินผล สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม การให้ความร่วมมือ ความสนใจ การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและบรรยากาศในการทำกิจกรรมมีความเป็นกันเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3

กิจกรรม ฝันไกลไปถึง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้เยาวชนมีความคาดหวังในผลลัพธ์การออกกำลังกาย

แนวคิด ระดับความคาดหวังของบุคคลในการทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะผันแปรตามความยากง่ายของงานที่จะทำ บุคคลมีความคาดหวังในความสามารถตนเองต่ำหรือขีดความสามารถจำกัดทำงานได้เฉพาะเรื่องที่ย่างง่ายอธิบายให้ทำกิจกรรมที่ยากเกินความสามารถก็จะพบความล้มเหลว ดังนั้น การมอบหมายงานต้องพิจารณาไม่ได้ยากเกินความสามารถควรเป็นงานที่มีความยากระดับปานกลาง

ขั้นตอน/กิจกรรม

1. ให้กลุ่มเยาวชนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยการนับ 1 - 3 คือ ผู้ที่นับตัวเลขเดียวกันจะอยู่ด้วยกัน ให้แต่ละคนช่วยกันคิดว่าตนเองอยากเป็นใครที่ประสบความสำเร็จในการออกกําลังกาย เช่น ดารา นางแบบนายแบบ นักกีฬา และให้แสดงบทบาทสมมติเป็นคนนั้น
2. ให้วาดภาพในอนาคตที่เราออกกําลังกายแล้วได้ประโยชน์อะไรบ้าง เช่น เราจะนอนหลับดีขึ้น เราจะขับถ่ายดีขึ้น น้ำตาสดชื่นแจ่มใส รูปร่างดีขึ้น โดยให้เขียนลงในกระดาษ
3. ให้ออกมานำเสนอทีละกลุ่ม โดยออกมาพูดว่าในกลุ่มของตนเองอยากเป็นใครกันบ้าง และออกกําลังกายแล้วได้ประโยชน์อะไรบ้าง เช่นอยากเป็นนักกีฬาฟุตบอล ก็ให้แสดงท่าทางเตะฟุตบอล ทำท่าทางเลียนแบบเอกลักษณ์ของเขาด้วย และนำกระดาษวาดภาพในอนาคตที่เราออกกําลังกายแล้วได้ประโยชน์อะไรบ้างให้เพื่อนดูพร้อมทั้งอธิบายประกอบภาพ
4. ผู้วิจัยเสริมประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกําลังกาย
 ระยะเวลาดำเนินการ ใช้เวลา 30 นาที
 สื่อ/อุปกรณ์ ปากกา กระดาษแผ่นใหญ่ สี
 การประเมินผล สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม การให้ความร่วมมือ ความสนใจ การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและบรรยากาศในการทำกิจกรรมมีความสนุกสนาน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4

กิจกรรม Ma Do You (มาดูคุณ)

วัตถุประสงค์ เพื่อชักจูงและกระตุ้นให้เยาวชนรักการออกกําลังกาย

แนวคิด การที่คนเราปฏิบัติ หรือตัดสินใจทำเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้นอาจเป็นเพราะการที่ถูกชักจูงโดยคำพูด จากสื่อโฆษณา จากการพบเห็นแล้วถูกใจเป็นที่พอใจ หรือจากการกระตุ้นต่างๆ

ขั้นตอน/กิจกรรม

1. รวบรวมสมุดบันทึกความสำเร็จและการออกกําลังกาย
2. ขออาสาสมัครในการรวบรวมข้อมูล 3 คน โดยมอบหมายให้รวบรวมข้อมูลคนละ 10 คน
3. สรุปผลพฤติกรรมในการออกกําลังกาย
4. ให้รางวัลแก่บุคคลที่ออกกําลังกายสม่ำเสมอ โดยให้เกณฑ์ ออกกําลังกายอย่างน้อย 3 วัน วันละ 30 นาที ขึ้นไป และทำการมอบรางวัล
5. ประกวดผู้ออกกําลังกายโดยการโหวดคะแนนเสียง โดยให้ในกลุ่มเสนอชื่อผู้ที่ออกกําลังกายสม่ำเสมอ จากนั้นให้ลงคะแนนเสียงและมอบรางวัล

ระยะเวลาดำเนินการ 30 นาที

สื่อ/อุปกรณ์ กระดาษ ปากกา กล้องลงคะแนน และรางวัล

การประเมินผล สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม การให้ความร่วมมือ ความสนใจ การซักถามพูดคุยข้อสงสัยการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและบรรยากาศในการทำกิจกรรมมีความเป็นกันเอง

แผนการให้โปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของเยาวชน เทศบาลตำบลบัวบาน อำเภอยางตลาด

ครั้งที่ /กิจกรรม /เรื่อง	วัตถุประสงค์	พฤติกรรมที่ ต้องการให้เกิดขึ้น	เนื้อหาของ โปรแกรม	สื่อในการสอน	วิธีการเรียนรู้	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 1 “I can ฉันทำได้” (1 ชั่วโมง)	-เพื่อให้เยาวชนเรียนรู้ เรื่องที่ตนเองประสบ ความสำเร็จในการออก กำลังกาย -เพื่อให้เยาวชนเรียนรู้ เรื่องของผู้อื่นที่ประสบ ความสำเร็จในการออก กำลังกาย	-มีการเรียนรู้การ ประสบผลสำเร็จ โดยการสังเกตจาก ตนเองและผู้อื่น	-เหตุการณ์ของ ตนเองและผู้อื่นที่ ประสบผลสำเร็จ ในการออกกำลังกาย	เยาวชนที่ร่วม กิจกรรม	-เยาวชนได้เรียนรู้จากตนเองและ ผู้อื่น -ผู้สอนเปิดโอกาสให้เยาวชน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซักถามข้อ สงสัยในประสบการณ์ที่ประสบ ความสำเร็จในการออกกำลังกาย	-สังเกต -การมีส่วนร่วม -การร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
กิจกรรมที่ 2 “Ma Do I มาดูฉัน” (3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง)	-เพื่อชักจูงและกระตุ้นให้ เยาวชนรักการออกกำลังกาย	-เยาวชนมีการออก กำลังกาย	-การเดินแอโรบิก	เพลง ประกอบการ เดิน	-นำรูปแบบที่ประสบความสำเร็จ จากการออกกำลังกาย และให้ เยาวชนที่เป็นที่ชื่นชอบในหมู่บ้าน นั้นมาเป็นผู้ร่วมในการออก กำลังกายโดยการเดินแอโรบิก	-การมีส่วนร่วม

ครั้งที่ /กิจกรรม /เรื่อง	วัตถุประสงค์	พฤติกรรมที่ ต้องการให้เกิดขึ้น	เนื้อหาของโปรแกรม	สื่อในการสอน	วิธีการเรียนรู้	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 3 “ฝันไกลไปถึง” (30 นาที)	-เพื่อให้เยาวชนมีความ คาดหวังในผลลัพธ์ การออกกำลังกาย	-เยาวชนมีความ คาดหวังใน ผลลัพธ์การออก กำลังกาย	-ให้สร้างสถานการณ์ ในการคาดหวังใน ผลลัพธ์ที่เกิดจากการ ออกกำลังกาย	-	-ให้เยาวชนวาดภาพ ผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต -เยาวชนได้แลกเปลี่ยน เรียนรู้โดยให้ออกม นำเสนอภาพวาด ของตน	-สังเกต -การมีส่วนร่วม -การร่วมแลกเปลี่ยน เรียนรู้
กิจกรรมที่ 4 “Ma Do You มาดูแลสุขภาพ” (30 นาที)	-เพื่อชักจูงและ กระตุ้นให้เยาวชนรัก การออกกำลังกาย	-เยาวชนมีการ ออกกำลังกาย	-การชักจูงและ กระตุ้นโดยการให้ รางวัล	รางวัล	-ประกวดผู้ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอโดยดูจาก บันทึกการออกกำลังกาย และ โหวิด โดยการให้ คะแนนพร้อมทั้งแจก รางวัล	-สังเกต -การมีส่วนร่วม

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

รหัส.....
แบบสอบถามเลขที่.....

แบบสอบถาม
เรื่อง ผลของการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชน
เทศบาลตำบลบัวบาน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

- | | |
|--|--------------|
| ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล | จำนวน 4 ข้อ |
| ตอนที่ 2 การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในการออกกำลังกาย | จำนวน 10 ข้อ |
| ตอนที่ 3 ความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย | จำนวน 10 ข้อ |

2. โปรดอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามแต่ละตอน

3. ขอความร่วมมือท่านในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง และกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ในการนำมาศึกษา และเป็นข้อมูลในการพัฒนาการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย คำตอบของทุกท่านผู้ศึกษาถือว่ามีความลับและเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

4. ในการตอบแบบสอบถามท่านได้รับการพิทักษ์สิทธิคือ ข้อมูลที่ได้จะเสนอเป็นภาพรวม และเก็บความลับของแต่ละบุคคล และท่านสามารถยกเลิกการตอบแบบสอบถาม หรือเป็นกลุ่มตัวอย่างได้ตามความต้องการของท่าน

อติษา พรหมมาหล้า
ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบข้อมูลส่วนบุคคล ให้กรอกข้อความลงในช่องว่างหรือทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในคำตอบตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านเอง ดังนี้

	สำหรับผู้วิจัย
1. เพศ	
☐ ชาย ☐ หญิง	Sex ()
2. อายุ.....ปี	Age ()
3. ระดับการศึกษาสูงสุด	Edu ()
1. ☐ ประถมศึกษา	
2. ☐ มัธยมศึกษา/ ปวช	
3. ☐ ปวส/ อนุปริญญา	
4. ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....	
4. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่	Dis ()
1. ☐ ไม่มี	
2. ☐ มีโรคประจำตัว โปรดระบุ.....	

ตอนที่ 2 การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกายของท่าน โดยทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องระดับความคิดเห็นตามความจริง

	สำหรับผู้วิจัย
1. ท่านออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่าการย่อยอาหารดีขึ้นหรือแย่ลงเพียงใด () ดีขึ้นอย่างมาก () ดีขึ้นปานกลาง () ดีขึ้น () เฉย ๆ () แย่ลง () แย่ลงปานกลาง () แย่ลงอย่างมาก	a1. ()
2. ท่านออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่าเป็นหวัดลดลงหรือมากขึ้นเพียงใด () ลดลงอย่างมาก () ลดลงปานกลาง () ลดลง () เฉย ๆ () เพิ่มขึ้น () เพิ่มขึ้นปานกลาง () เพิ่มขึ้นอย่างมาก	a2. ()
3. ท่านออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่ากล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นหรือไม่แข็งแรงเพียงใด () แข็งแรงอย่างมาก () แข็งแรงปานกลาง () แข็งแรง () เฉย ๆ () ไม่แข็งแรง () ไม่แข็งแรงปานกลาง () ไม่แข็งแรงอย่างมาก	a3. ()
4. ท่านออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่าผ่อนคลายความตึงเครียดหรือตึงเครียดเพียงใด () ผ่อนคลายอย่างมาก () ผ่อนคลายปานกลาง () ผ่อนคลาย () เฉย ๆ () ตึงเครียด () ตึงเครียดปานกลาง () ตึงเครียดอย่างมาก	a4. ()
5. ท่านออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่านอนหลับดีขึ้นหรือแย่ลงเพียงใด () ดีขึ้นอย่างมาก () ดีขึ้นปานกลาง () ดีขึ้น () เฉย ๆ () แย่ลง () แย่ลงปานกลาง () แย่ลงอย่างมาก	a5. ()

ตอนที่ 2 การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกายของท่าน โดยทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องระดับความคิดเห็นตามความจริง

	สำหรับผู้วิจัย
1. ท่านออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่าสุขภาพท่านดีขึ้นเพียงใดหรือแย่ลงเพียงใด () ดีขึ้นอย่างมาก () ดีขึ้นปานกลาง () ดีขึ้น () เฉย ๆ () แย่ลง () แย่ลงปานกลาง () แย่ลงอย่างมาก	a6. ()
2. ท่านออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่ามั่นใจและพึงพอใจในตนเองมากขึ้นหรือน้อยลงเพียงใด () มากขึ้นอย่างมาก () มากขึ้นปานกลาง () มากขึ้น () เฉย ๆ () น้อยลง () น้อยลงปานกลาง () น้อยลงอย่างมาก	a7. ()
3. ท่านออกกำลังกายแล้วทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วมากขึ้นหรือน้อยลงเพียงใด () มากขึ้นอย่างมาก () มากขึ้นปานกลาง () มากขึ้น () เฉย ๆ () น้อยลง () น้อยลงปานกลาง () น้อยลงอย่างมาก	a8. ()
4. ท่านออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่าระบบขับถ่ายดีขึ้นหรือน้อยลงเพียงใด () ดีขึ้นอย่างมาก () ดีขึ้นปานกลาง () ดีขึ้น () เฉย ๆ () น้อยลง () น้อยลงปานกลาง () น้อยลงอย่างมาก	a9. ()
5. ออกกำลังกายทำให้ท่านอารมณ์แจ่มใสมากขึ้นหรือน้อยลงเพียงใด () มากขึ้นอย่างมาก () มากขึ้นปานกลาง () มากขึ้น () เฉย ๆ () น้อยลง () น้อยลงปานกลาง () น้อยลงอย่างมาก	a10. ()

ตอนที่ 3 ความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกายที่มีต่อร่างกายของท่าน โดยทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องระดับความคิดเห็นตามความจริง

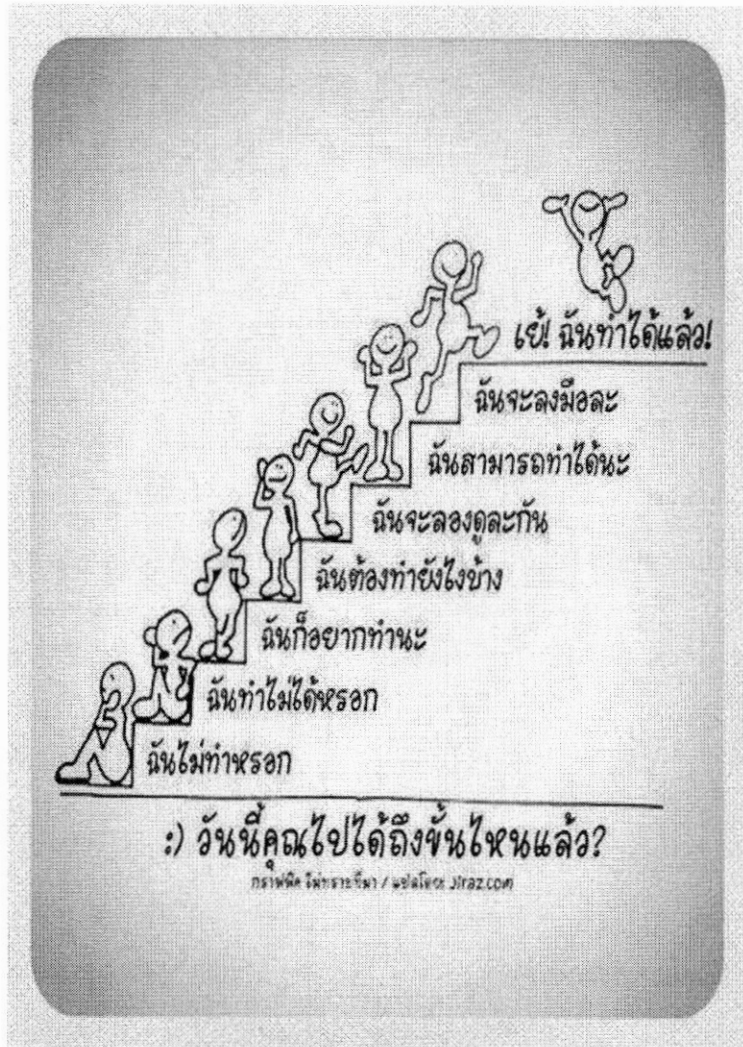
ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง	
1. การออกกำลังกายทำให้อารมณ์ ไม่แจ่มใส ร่าเริง						
2. การออกกำลังกายทำให้ฉันผ่อนคลาย ความตึงเครียด						
3. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบ การย่อยอาหารของฉันแยลง						
4. การออกกำลังกายทำให้ฉัน จับถ่ายได้ดีขึ้น						
5. การออกกำลังกายทำให้ฉันมี โอกาสได้พบปะเพื่อนฝูงและ บุคคลอื่น ๆ เพิ่มขึ้น						
6. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้รูปร่างของฉันดีขึ้น						
7. การออกกำลังกายทำให้ฉันมี ความพึงพอใจและมั่นใจในตัวเอง น้อยลง						
8. การออกกำลังกายทำให้ฉัน คล่องแคล่วเคลื่อนไหวร่างกาย ได้ดีขึ้น						
9. การออกกำลังกายทำให้ฉันหลับ ได้ดียิ่งขึ้น						
10. การออกกำลังกายทำให้ฉันมี เพื่อนลดลง						

เลขที่.....

แบบสอบถามความพึงพอใจผู้เข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วพิจารณาเลือกแสดงความคิดเห็น โดยทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
ด้านเนื้อหาหลักสูตร						
1. เนื้อหาเหมาะสมกับผู้ร่วมกิจกรรม						
2. เนื้อหามีความครบถ้วน สมบูรณ์						
ด้านวิทยากร						
1. มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของกิจกรรม						
2. ใช้ภาษาที่เหมาะสมเข้าใจง่าย						
ด้านวิธีการจัดกิจกรรม						
1. มีการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น						
2. การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม						
ด้านสื่อและอุปกรณ์						
1. สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม						
2. ความเหมาะสมของอุปกรณ์ในการวัดส่วนสูง น้ำหนัก ความดัน รอบเอวและสะโพก						
ด้านการใช้ประโยชน์						
1. ท่านสามารถนำประสบการณ์ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ได้						
2. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่และถ่ายทอดให้คนอื่นได้						



คู่มือ

บันทึกความสำเร็จและการออกกำลังกาย

จัดทำโดย

นางสาวอติชา พรหมมาหล้า

นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ เทศบาลตำบลบัวบาน

อ.ยางตลาด จ.กาฬสินธุ์

นิติตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หลักสูตร

สาธารณสุขศาสตร์

คำนำ

การจัดทำโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพฉบับนี้ เพื่อใช้เป็นคู่มือในการวิจัย เรื่องผลของการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเยาวชน และเป็นคู่มือประจำตัวสำหรับเยาวชนผู้ออกกำลังกาย ไว้ใช้บันทึกการออกกำลังกาย

ผู้จัดทำเชื่อว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพของเยาวชนและขอขอบคุณ อาจารย์ ดร.นิภา มหารัษฎพงศ์ ประธานกรรมการ และศาสตราจารย์เกียรติคุณ บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ กรรมการที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญทุกท่านกรุณาให้คำแนะนำในการจัดทำไว้ ณ โอกาสนี้

อลิษา พรหมมาหาล้า

แบบบันทึกการติดตามการออกกำลังกายของเยาวชน

ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ.....
วัน เดือน ปีเกิด.....อายุ.....ปี
บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....บ้าน.....
ตำบลบ้าน อำเภอ.....จังหวัดกาฬสินธุ์ โทรศัพท์.....
.....

แบบบันทึกภาวะสุขภาพ

ก่อนการทดลอง

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
2. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
3. ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท
4. เส้นรอบวงเอวที่วัดผ่านสะดือ.....เซนติเมตร
5. เส้นรอบวงสะโพก.....เซนติเมตร

6. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

1. ☐ ไม่มี

2. ☐ มีโรคประจำตัว โปรดระบุ.....

หลังการทดสอบ

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม

2. ส่วนสูง.....เซนติเมตร

3. ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท

4. เส้นรอบวงเอวที่วัดผ่านสะดือ.....เซนติเมตร

5. เส้นรอบวงสะโพก.....เซนติเมตร

การคำนวณดัชนีมวลกาย = $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูงยกกำลัง 2 (เมตร)}}$

การแปลผลดัชนีมวลกาย

ต่ำกว่าเกณฑ์/ผอม มีค่าน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัม/ตารางเมตร

เกณฑ์ปกติ มีค่าอยู่ระหว่าง 18.5 – 24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร

สูงกว่าเกณฑ์/น้ำหนักเกิน มีค่าอยู่ระหว่าง 25 – 29.9

กิโลกรัม/ตารางเมตร

โรคอ้วน มีค่ามากกว่า 30 กิโลกรัม/ตารางเมตร

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกาย

ในแต่ละวันขอความกรุณาโปรดบันทึก การออกกำลังกายแต่ละครั้ง และระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ เพื่อให้ไม่ลืมควรบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่อง

สัปดาห์ที่ 1	รายการ	
	ประเภทของการออกกำลังกาย	ท่านออกกำลังกายใช้เวลากี่นาที
จันทร์		
อังคาร		
พุธ		
พฤหัสบดี		
ศุกร์		
เสาร์		
อาทิตย์		

ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ใน

การศึกษาการส่งเสริมการออกกำลังกาย ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกาย

ในแต่ละวันขอความกรุณาโปรดบันทึก การออกกำลังกายแต่ละครั้ง และระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ เพื่อไม่ให้ลืมควรบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่อง

สัปดาห์ที่ 1	รายการ	
	ประเภทของการออกกำลังกาย	ท่านออกกำลังกายใช้เวลากี่นาที
จันทร์		
อังคาร		
พุธ		
พฤหัสบดี		
ศุกร์		
เสาร์		
อาทิตย์		

ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาการส่งเสริมการออกกำลังกาย ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกาย

ในแต่ละวันขอความกรุณาโปรดบันทึก การออกกำลังกายแต่ละครั้ง และระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ เพื่อไม่ให้ลืมควรบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่อง

สัปดาห์ที่ 2	รายการ	
	ประเภทของการออกกำลังกาย	ท่านออกกำลังกายใช้เวลากี่นาที
จันทร์		
อังคาร		
พุธ		
พฤหัสบดี		
ศุกร์		
เสาร์		
อาทิตย์		

ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาการส่งเสริมการออกกำลังกาย ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้

ความสำเร็จของฉัน

วัน เดือน ปี

.....

วันนี้ฉัน

.....

.....

.....

.....

ความสำเร็จของฉัน

วัน เดือน ปี

.....

วันนี้ฉัน

.....

.....

.....

.....

.....

ความสำเร็จของฉัน

วัน เดือน ปี

.....

วันนี้ฉัน

.....

.....

.....

.....

ความสำเร็จของฉัน

วัน เดือน ปี

.....

วันนี้ฉัน

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค
ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในการออกกำลังกาย รายข้อ

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในการออกกำลังกาย ก่อนทดลอง

จำแนกตามกลุ่มศึกษา

การรับรู้	กลุ่มทดลอง							กลุ่มเปรียบเทียบ						
	n							n						
	%							%						
	7	6	5	4	3	3	1	7	6	5	4	3	2	1
1. ทำนออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่าการออกกำลังกายดีขึ้นหรือแย่ลงเพียงใด	13 43.3	6 20.0	7 23.3	4 13.3	0 0	0 0	0 0	11 36.7	10 33.3	7 23.3	1 3.3	0 0	1 3.3	0 0
2. ทำนออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่าเป็นหวัดลดลงหรือมากขึ้นเพียงใด	9 30.3	14 46.7	5 16.7	1 3.3	0 0	1 3.3	0 0	8 26.7	11 36.7	10 33.3	0 0	1 3.3	0 0	0 0
3. ทำนออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่าการออกกำลังกายแข็งแรงขึ้นหรือไม่แข็งแรงเพียงใด	8 26.7	8 26.7	14 46.7	0 0	0 0	0 0	0 0	14 46.7	6 20.0	10 33.3	0 0	0 0	0 0	0 0
4. ทำนออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่าการออกกำลังกายดีหรือแย่เพียงใด	10 33.3	10 33.3	6 20.0	3 10.0	1 3.3	0 0	0 0	11 0	7 0	7 0	0 0	0 0	0 0	0 0
5. ทำนออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่าการออกกำลังกายดีขึ้นหรือแย่ลงเพียงใด	15 50.0	5 16.7	8 26.7	1 3.3	1 3.3	0 0	0 0	19 63.3	6 20.0	5 16.7	0 0	0 0	0 0	0 0
6. ทำนออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่าการออกกำลังกายดีขึ้นหรือแย่ลงเพียงใด	10 33.3	11 36.7	8 26.7	1 3.3	0 0	0 0	0 0	14 46.7	5 16.7	7 23.3	1 3.3	0 0	0 0	0 0

ตารางที่ 12 (ต่อ)

การรับรู้	กลุ่มทดลอง							กลุ่มเปรียบเทียบ						
	n							n						
	%							%						
	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1
7. ท่านออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่ามีแรงและพึงพอใจในตนเองมากขึ้นหรือน้อยลงเพียงใด	8 26.7	7 23.3	14 46.7	1 3.3	0 0	0 0	0 0	13 43.3	8 26.7	9 30.0	0 0	0 0	0 0	0 0
8. ท่านออกกำลังกายแล้วทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วมากขึ้นหรือน้อยลงเพียงใด	12 40.0	7 23.3	10 33.3	1 3.3	0 0	0 0	0 0	10 33.3	9 30.0	10 33.3	1 3.3	0 0	0 0	0 0
9. ท่านออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่าการขับถ่ายดีขึ้นหรือน้อยลงเพียงใด	11 36.7	5 16.7	10 33.3	2 6.7	1 3.3	1 3.3	0 0	10 33.3	10 33.3	9 30.3	0 0	1 3.3	0 0	0 0
10. ออกกำลังกายทำให้ท่านอารมณ์แจ่มใสมากขึ้นหรือน้อยลงเพียงใด	15 50.0	7 23.3	9 30.0	0 0	2 6.7	0 0	0 0	17 56.7	7 23.3	8 26.7	0 0	1 3.3	0 0	0 0

ความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย รายข้อ

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ก่อนทดลองจำแนกตาม
กลุ่มศึกษา

ความเชื่อ	กลุ่มทดลอง					กลุ่มเปรียบเทียบ				
	n %					n %				
	5	4	5	2	1	5	4	3	4	2
1. การออกกำลังกายทำให้ฉัน ไม่แจ่มใสสำเร็จ	5 16.7	15 50.0	1 3.3	4 13.3	5 16.7	8 26.7	10 33.3	4 13.3	5 16.7	3 10.0
2. การออกกำลังกายทำให้ฉัน ผ่อนคลายความตึงเครียด	11 36.7	11 36.7	0 0	1 3.3	1 3.3	8 26.7	14 46.7	8 26.7	0 0	0 0
3. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบ การย่อยอาหารของฉันแยลง	2 6.7	12 40.0	14 46.7	1 3.3	1 3.3	5 16.7	15 50.5	6 20.0	2 6.7	2 6.7
4. การออกกำลังกายทำให้ฉัน จับถ่ายได้ดีขึ้น	9 30.0	18 60.0	2 6.7	1 3.3	0 0	6 20.0	17 56.7	6 20.0	1 3.3	0 0
5. การออกกำลังกายทำให้ฉันมี โอกาสได้พบปะเพื่อนฝูงและ บุคคลอื่นๆเพิ่มขึ้น	8 26.7	21 70.0	1 3.3	0 0	0 0	10 33.3	15 50.0	8 26.7	0 0	0 0
6. การออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอจะทำให้รูปร่างของฉัน ดีขึ้น	18 60.0	11 36.7	0 0	1 3.3	0 0	13 43.3	12 40.0	2 6.7	3 10.0	0 0
7. การออกกำลังกายทำให้ฉันมี ความพึงพอใจและมั่นใจในตัวเอง น้อยลง	4 13.3	17 56.7	5 16.7	4 13.3	0 0	3 10.0	17 56.7	4 13.3	3 10.0	2 6.7
8. การออกกำลังกายทำให้ฉัน คล่องแคล่วเคลื่อนไหวร่างกาย ได้ดีขึ้น	9 30.0	17 56.7	2 6.7	17 56.7	0 0	16 53.3	13 43.3	0 0	1 3.3	0 0
9. การออกกำลังกายทำให้ฉัน หลับได้ดีขึ้น	11 36.7	15 50.0	2 6.7	2 6.7	0 0	10 33.3	13 43.3	5 16.7	2 6.7	0 0
10. การออกกำลังกายทำให้ฉันมี เพื่อนลดลง	3 10.0	5 16.7	11 36.7	8 26.7	3 10.0	11 36.7	9 30.0	5 16.7	2 6.7	3 10.0

การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในการออกกำลังกาย รายข้อ

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในการออกกำลังกาย

หลังทดลอง จำแนกตามกลุ่มศึกษา

การรับรู้	กลุ่มทดลอง							กลุ่มเปรียบเทียบ						
	n							n						
	%							%						
	7	6	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1
1. ทำนออกกำลังกาย แล้วรู้สึกว่าการระบบการ ย่อยอาหารดีขึ้นหรือ แย่ลงเพียงใด	24 80.0	5 16.7	1 3.3	0 0	0 0	0 0	0 0	16 53.3	3 10.0	9 30.0	1 3.3	0 0	1 3.3	0 0
2. ทำนออกกำลังกาย แล้วรู้สึกว่าเป็นหวัด ลดลงหรือมากขึ้น เพียงใด	27 90.0	3 10.0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	9 30.0	11 36.7	9 30.0	1 3.3	0 0	0 0	0 0
3. ทำนออกกำลังกาย แล้วรู้สึกว่าการกล้ามเนื้อ แข็งแรงขึ้นหรือไม่ แข็งแรงเพียงใด	20 66.7	10 33.3	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	10 33.3	8 26.7	6 20.0	0 0	0 0	0 0	0 0
4. ทำนออกกำลังกาย แล้วรู้สึกว่าการผ่อนคลาย ความตึงเครียดหรือ ตึงเครียดเพียงใด	20 66.7	10 33.3	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	14 46.7	9 30.0	6 20.0	1 3.3	0 0	0 0	0 0
5. ทำนออกกำลังกาย แล้วรู้สึกว่าการนอนหลับ ดีขึ้นหรือแย่ลง เพียงใด	25 83.3	5 16.7	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	20 66.7	4 13.3	5 16.7	1 3.3	0 0	0 0	0 0
6. ทำนออกกำลังกาย แล้วรู้สึกว่าการสุขภาพ ทำนดีขึ้นเพียงใดหรือ แย่ลงเพียงใด	27 90.0	6 20.0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	19 63.3	4 13.3	3 10.0	1 3.3	0 0	0 0	0 0

ตารางที่ 14 (ต่อ)

การรับรู้	กลุ่มทดลอง							กลุ่มเปรียบเทียบ						
	n							n						
	%							%						
	7	6	5	4	7	7	7	7	6	5	4	3	2	1
7. ท่านออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่ามันใจและพึงพอใจในตนเองมากขึ้นหรือน้อยลงเพียงใด	20 66.7	10 33.3	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	10 33.3	5 16.7	8 26.7	1 3.3	0 0	0 0	0 0
8. ท่านออกกำลังกายแล้วทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วมากขึ้นหรือน้อยลงเพียงใด	24 80.0	6 33.3	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	15 50.0	15 50.0	8 26.7	1 3.3	0 0	0 0	0 0
9. ท่านออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่ารบบขับถ่ายดีขึ้นหรือน้อยลงเพียงใด	21 70.0	9 30.0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	14 46.7	8 26.7	8 26.7	0 0	0 0	0 0	0 0
10. ออกกำลังกายทำให้ท่านอารมณ์แจ่มใสมากขึ้นหรือน้อยลงเพียงใด	24 80.0	5 16.7	1 3.3	0 0	0 0	0 0	0 0	17 56.7	6 20.0	7 23.3	0 0	0 0	0 0	0 0

ความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย รายข้อ
ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย หลังทดลองจำแนกตาม
กลุ่มศึกษา

ความเชื่อ	กลุ่มทดลอง					กลุ่มเปรียบเทียบ				
	n %					n %				
	5	4	5	2	1	5	4	3	3	1
1. การออกกำลังกายทำให้อารมณ์ไม่ แจ่มใส ร่าเริง	16 53.3	13 43.3	1 3.3	0 0	0 0	3 10.0	16 53.3	5 16.7	5 16.7	1 3.3
2. การออกกำลังกายทำให้ฉันผ่อนคลาย ความตึงเครียด	15 50.0	14 46.7	1 3.3	0 0	0 0	7 23.3	22 73.3	0 0	1 3.3	0 0
3. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบการย่อย อาหารของฉันแข็งแรง	10 33.3	12 40.0	7 23.3	1 3.3	0 0	5 16.7	18 60.0	3 10.0	3 10.0	1 3.3
4. การออกกำลังกายทำให้ฉันขับถ่าย ได้ดีขึ้น	14 46.7	14 46.7	1 3.3	1 3.3	0 0	9 30.0	16 53.3	3 10.0	2 6.7	0 0
5. การออกกำลังกายทำให้ฉันมีโอกาสได้ พบปะเพื่อนฝูงและบุคคลอื่น ๆ เพิ่มขึ้น	21 70.0	9 30.0	0 0	0 0	0 0	5 16.7	16 53.3	8 26.7	1 3.3	0 0
6. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ รูปร่างของฉันดีขึ้น	23 76.7	7 23.3	0 0	0 0	0 0	15 50.0	12 40.0	2 6.7	2 3.3	0 0
7. การออกกำลังกายทำให้ฉันมีความพึง พอใจและมั่นใจในตัวเองน้อยลง	11 36.7	17 56.7	2 6.7	0 0	0 0	1 3.3	11 36.7	6 20.0	4 13.3	2 6.7
8. การออกกำลังกายทำให้ฉันคล่องแคล่ว เคลื่อนไหวร่างกายได้ดีขึ้น	19 63.3	10 33.3	1 3.3	0 0	0 0	10 33.3	15 50.0	3 10.0	2 6.7	0 0
9. การออกกำลังกายทำให้ฉันหลับได้ดี ยิ่งขึ้น	17 56.7	12 40.0	1 3.3	0 0	0 0	13 43.3	15 50.0	1 3.3	1 3.3	0 0
10. การออกกำลังกายทำให้ฉันมีเพื่อน ลดลง	13 43.3	9 30.0	7 23.3	1 3.3	0 0	12 40.0	14 46.7	2 6.7	1 3.3	1 3.3

ความคงทนและต่อเนื่องในการออกกำลังกาย รายข้อ

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละความคงทนและต่อเนื่องในการออกกำลังกาย หลังทดลอง
จำแนกตามกลุ่มศึกษา

สัปดาห์ที่	กลุ่มทดลอง				กลุ่มเปรียบเทียบ			
	n				n			
	%				%			
	3	2	1	0	3	2	1	0
สัปดาห์ที่ 1	30	0	0	0	8	0	3	10
	100	0.0	0.0	0.0	26.7	0.0	10.0	33.3
สัปดาห์ที่ 1	30	0	0	0	4	15	4	7
	100	0.0	0.0	0.0	13.3	50.0	13.3	23.3
สัปดาห์ที่ 3	30	0	0	0	2	0	4	15
	100	0.0	0.0	0.0	6.7	0.0	13.3	50.0
สัปดาห์ที่ 3	30	0	0	0	3	14	2	11
	100	0.0	0.0	0.0	10.0	46.7	6.7	36.7

ความพึงพอใจในโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย รายข้อ
ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละความพึงพอใจใน โปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย
หลังทดลอง กลุ่มทดลอง

ความพึงพอใจ	กลุ่มทดลอง				
	n				
	%				
	5	4	3	2	2
1. เนื้อหาเหมาะสมกับผู้ร่วมกิจกรรม	13	10	5	2	0
	43.3	33.3	16.7	6.7	0.0
2. เนื้อหามีความครบถ้วน สมบูรณ์	14	7	8	1	0
	46.7	23.3	26.7	3.3	0.0
3. มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของกิจกรรม	14	12	4	0	0
	46.7	40.0	13.3	0.0	0.0
4. ใช้ภาษาที่เหมาะสมเข้าใจง่าย	11	13	5	1	0
	36.7	43.3	16.7	3.3	0.0
5. มีการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น	11	13	5	1	0
	36.7	43.3	16.7	3.3	0.0
6. การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม	12	16	2	0	0
	40.0	53.3	6.7	0.0	0.0
7. สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม	14	10	6	0	0
	46.7	33.3	20.0	0.0	0.0
8. ความเหมาะสมของอุปกรณ์ในการวัดส่วนสูง น้ำหนัก ความดัน รอบเอวและสะโพก	11	13	5	1	0
	36.7	43.3	16.7	3.3	0.0
9. ท่านสามารถนำประสบการณ์ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ได้	10	15	5	0	0
	33.3	50.0	16.7	0.0	0.0
10. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่และถ่ายทอดให้คนอื่นได้	15	12	2	1	0
	50.0	40.0	6.7	3.3	0.0