

โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตที่มีภาวะโภชนาการเกิน:
การประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ศรายุทธ เงามุกข์ทอง

๒๓ มี.ค. ๒๕๕๖
329279

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคณะหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

มหาวิทยาลัยบูรพา

กรกฎาคม ๒๕๕๖

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ศราวุธ เภาภูทอง ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.สุกัญญา เจริญวัฒนะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เล่วลิ้ม)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สัมพันธ์ อเนกสุข)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภพร ทศนัยนา)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
(ดร.ศักดิ์ชาย พัทธภัยวงศ์)

วันที่ ๕ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2556

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์สืบสาย บุญวิบุตร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณัฏพนธ์ วงศ์ศุภภัทร และดร.สุกัญญา เจริญวัฒนะ ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งใจอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบ รวมทั้งให้คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ นอกจากนี้ยังได้รับความอนุเคราะห์จากท่านอาจารย์ไพโรจน์ สว่างไพร ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการประสานงาน ในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาที่กรุณาให้คำแนะนำและอำนวยความสะดวกในการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ที่ศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่ให้คำแนะนำและให้กำลังใจรวมทั้งท่านอื่นๆ ที่ให้ความช่วยเหลือซึ่งยังมีได้เอ่ยนามในที่นี้

ขอกราบบิดา มารดาและสมาชิกของครอบครัวทุกท่านที่คอยให้คำแนะนำ ให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา และช่วยเหลือมาโดยตลอด คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูแด่บิดาแม่บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนตราบนานเท่านานนี้

ศรายุทธ เภาภูทอง

50910668: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา: วท.ม.

(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: ระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกาย/ พฤติกรรมการออกกำลังกาย/ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สรุบทง เจาอูทอง: โปรแกรมสงเสริมพฤติกรรมกรอกก้าลังกายของนิสิตที่มีภาวะโภชนาการเกิน: กรประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (EXERCISE BEHAVIOURAL PROMOTION PROGRAM OF OVERWEIGHT STUDENTS: APPLICATION OF TRANSTHEORETICAL MODEL) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: สิบสาย บุญวีรบุตร, Ph.D., นฤพนธ์ วงศ์ศุภภัทร, Ph.D., สุกัญญา เจริญวัฒนะ, ปร.ศ. 89 หน้า ปี พ.ศ. 2556.

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตที่มีภาวะโภชนาการเกิน และเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมที่มีต่อระดับขั้นของพฤติกรรมและสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health) โดยการสุ่มแบบ 2 ขั้นตอน คือ สุ่มกลุ่มกิจกรรมมา 1 กลุ่มและสุ่มนิสิตภายในกลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ตั้งแต่ 23 ขึ้นไป จำนวน 65 คน กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม จำนวน 35 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ประยุกต์จากทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตามหลัก FFITT แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูลระดับขั้นของพฤติกรรม และการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นเวลา 10 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยหาความถี่ ค่าเฉลี่ยร้อยละ ค่าเฉลี่ย การทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกาย สูงวก้าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($t = 41.00, p < .05$)
2. กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลอง สูงวก้าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($t = 7.51, p < .05$)
3. หลังเข้าร่วมโปรแกรม ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของกลุ่มทดลองทุกด้านสูงวก้าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทุกด้าน (t มีค่าระหว่าง -9.58 ถึง 10.83, $p < .05$)

4. หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของกลุ่มควบคุมสูงกว่าก่อนทดลองทุกด้าน (t มีค่าระหว่าง -2.88 ถึง 5.37, $p < .05$) ยกเว้น ด้านแรงบีบมือ และการดันพื้นไม่สูงกว่าก่อนการทดลอง (t มีค่าระหว่าง -0.58 ถึง -0.48, $p > .05$)

5. หลังการทดลองค่าเฉลี่ยระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม (t 117.97, $p < .05$)

6. หลังการทดลอง สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติทุกด้าน (t มีค่าระหว่าง 0.27 ถึง 1.80, $p > .05$)

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

50910668: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; M.Sc. (EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: STEP OF EXERCISE BEHAVIOUR/ EXERCISE BEHAVIOUR/ HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS

SARAYUTH: EXERCISE BEHAVIOURAL PROMOTION PROGRAM OF OVERWEIGHT STUDENTS: APPLICATION OF TRANSTHEORETICAL MODEL.

ADVISORY COMMITTEE: SUEBSAI BOONVEERABUT, Ph.D., NARUEPON VONGJATURAPAI, Ph.D. 89 P. 2013.

The proposes of this research were to develop an exercise behavioural promoting program of the bachelor degree students who had overweight and to study the effects of the program on steps of behaviour and physical fitness related to health before and after involving in the program. Participants were the students of Burapha University who enrolled in the Exercise for Health subject, by using the two steps of sampling method: Firstly, the activity group (65 participants) who had the Body Mass Index (BMI) of over 23. Secondly, they were divided into two groups: the control group (n = 35; 6 males and 29 females; age = 18-20 years), and the experimental group (n = 30; 6 males and 24 females; age = 18-21 years). Equipments used for this research consisted of three parts: an exercise behavioural promoting program of the students who had overweight applied from the state of behavioural change theory as followed the FFITT model, as well as the Steps of Behaviour Questionnaire used for data collection, and the test of health-related physical fitness. Participants involved in this program for ten weeks. Frequency, Percentage, Mean, Paired-sample t-test were used for measuring data. Experimental results found that:

1. The experimental group showed an average of the step of the exercise behavior after using the exercise behavioral promoting program higher than before ($t = 41.00, p < .05$).
2. The control group showed an average of the step of the exercise behavior after experiment higher than before ($t = 7.51, p < .05$).
3. Health related physical fitness of the experimental group after using the exercise behavioral promoting program was found that there was statistically significant difference in all aspects (t values ranged from -9.58 to 10.83, $p < .05$).

4. Health related physical fitness of the control group after experiment was found statistically significant differences in body mass index, flexibility, leg strength, and heart rate (t values ranged from -2.88 to 5.37, $p < .05$), except hand force and push-ups (t values ranged from -0.58 to -0.48, $p > .05$) .

5. The post test comparison indicates that the experimental group shows higher level of exercise behavior than the control group statistically significant ($t = 117.97$, $p < .05$).

6. The post test comparison indicates that the experimental group shows higher level of health related physical fitness than the control group experimental group with no statistically significant (t values ranged from 0.27 to 1.80, $p > .05$)

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	8
ทฤษฎีขั้นตอนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม.....	13
การออกกำลังกาย.....	15
วัยรุ่นและพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	27
ประชากร.....	27
กลุ่มตัวอย่าง.....	27
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	27
การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล.....	38
การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	39

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	40
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	41
ตอนที่ 2 ระดับชั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	44
ตอนที่ 3 สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพก่อนและหลังเข้าร่วมการทดลอง	47
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	53
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	53
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	53
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	54
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	54
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	55
อภิปรายผล.....	56
ข้อเสนอแนะ	58
บรรณานุกรม	60
ภาคผนวก	64
ภาคผนวก ก	65
ภาคผนวก ข	67
ภาคผนวก ค	71
ภาคผนวก ง	73
ภาคผนวก จ	81
ภาคผนวก ฉ	85
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	89

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2-1 ค่า BMI กับระดับการเกิดโรค.....	12
3-1 โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	33
4-1 จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	42
4-2 จำนวนและร้อยละของการเปลี่ยนแปลงระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมส่งเสริม พฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	45
4-3 ผลการเปรียบเทียบระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	46
4-4 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	47
4-5 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	49
4-6 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	51
4-7 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	52
ภาคผนวก ค-1 ค่าความตรงของเนื้อหาของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตที่มีภาวะโภชนาการเกินตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม.....	72
ภาคผนวก จ-1 แบบประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	83
ภาคผนวก ฉ-1 ค่ามาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของประชาชนไทย อายุ 17-19 ปี.....	87
ภาคผนวก ฉ-2 ค่ามาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของประชาชนไทย อายุ 18-25 ปี.....	87
ภาคผนวก จ-3 ค่า BMI กับระดับการเกิดโรค.....	88

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1-1 กรอบแนวความคิดที่ 1 3

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University