

ประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายสำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนราชินีบน

Effectiveness of Exercise Behaviors Modification Program and Develop Physical Fitness for Overweight Students at Rajinibon School

สมประสงค์ มณฑลผดลิน*

สมบัติ อ่อนศิริ** อัจฉริยะ เอนก***

ณัฐกฤตา ศิริโสภณ**** อลิสา นิติธรรม*****

วันที่รับ 1 พฤษภาคม 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและพัฒนาสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินโรงเรียนราชินีบน ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่4-6โรงเรียนราชินีบน ที่มีภาวะโภชนาการเกิน(BMI มากกว่าหรือเท่ากับ25) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 100 คนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 80คนได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 40 คนและกลุ่มควบคุม 40คน โดยวิธีจัดกลุ่มแบบแมชชิงกรุป (Matching Group) โดย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์กิจกรรมทางกายส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนของโรงเรียนตามปกติ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติ (Paired-samples t-test และ Independent-samples t-test)

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05คะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายดีกว่าก่อนทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย/สมรรถภาพทางกาย/ภาวะโภชนาการเกิน

*นิสิตวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ***อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ****อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ *****ข้าราชการบำนาญ

Abstract

The purpose of this quasi-experimental research was to study application of physical activity for behavior modification of exercise and improve physical fitness for overweight student at Rajinibon school. The populations were 100 females' student who had BMI equal or more than 25. The samples were 80 females students was selected by simple random sampling methods. They were divided into 2 groups. The 40 experimental groups were participated in Application of Physical Activity to Modify the Exercise behavior program for 8 week and The 40 contral groups were participated in the Exercise behavior program for 8 week. Health related physical fitness and the exercise behavior questionnaire were measured before and after 8 weeks. The collected data then were analyzed by percentage, mean, standard deviation, paired-sample t-test and independent-sample t-test.

The result of research showed that after test experimental group had higher scores on behavior modification of exercise at .05 statistical significant level than baseline. And had higher scores on improve physical fitness at 0.05 statistical significant level than baseline.

Keyword: exercise behavior/ physical fitness/ overweight

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยเป็นอีกประเทศหนึ่งที่ประสบปัญหาการที่เด็กวัยเรียนมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน สถานการณ์โรคอ้วนในเด็กนั้นชุดิมา (2559) กล่าวว่า ในประเทศไทยผู้ใหญ่ 1 ใน 3 มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน โดยเด็กอายุ 6-14 ปี ในปี 2558 พบว่า มีภาวะอ้วน 12.6% เฉพาะเขต กทม.จากการสำรวจใน 5 โรงเรียนเครือข่ายเด็กไทยดูดี เมื่อปี 2559 พบว่า มีภาวะอ้วน 16.6% ขณะที่ ร.ร.เอกชนพบเด็กมีภาวะอ้วนเพิ่มขึ้น 2 เท่า จาก 18.9% ในปี 2557 เป็น 34% ในปี 2559 ทั้งนี้ สาเหตุสำคัญของโรคอ้วนเกิดจากเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมกรบริโภค โดยเฉพาะอาหารที่ให้ไขมันพลังงานสูง ขนมหุ้กรรอบ น้ำอัดลม รับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย และเมื่อสำรวจเด็กวัยเรียน ช่วงอายุ 6-11ปี แยกเป็นรายภาค พบความชุกของเด็กที่มีปัญหาน้ำหนักเกินมาตรฐานที่กรุงเทพมหานคร สูงสุด รองลงมาคือ ภาคกลาง ภาคใต้ ภาคเหนือ และ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามลำดับ (ลัดดา, 2552)

ปัญหาดังที่กล่าวมาแล้วน่าจะเป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบันเอื้ออำนวยให้เด็กวัยรุนมีพฤติกรรมสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปในด้านลบ ก่อให้เกิดการมีวิถีชีวิตแบบนั่งอยู่กับที่ (Sedentary) สอดคล้องกับรายงานจากองค์การอนามัยโลก (WHO, 2005) ได้กล่าวว่าในหลายๆ

ประเทศ เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่มีการใช้ชีวิตแบบนั่งอยู่กับที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กอายุ 13-15 ปี ทั้งในทวีปอเมริกา เอเชีย ยุโรป และตะวันออกกลาง ปรากฏการณ์กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอต่อการมีสุขภาพดี (น้อยกว่า 60 นาที ต่อวันและน้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์) สอดคล้องกับกองสาธารณสุข (2550) พบว่าเด็กมากกว่า 1 ใน 3 มีพฤติกรรมติดเบาะเป็นเวลานานๆ พฤติกรรมติดเบาะ หมายถึง ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย ชอบอยู่เฉยๆ หนึ่งๆ ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ หรือสนทนาผ่านข้อความบนโทรศัพท์มือถือมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวันทั้งนี้ไม่รวมเวลาที่อยู่ในโรงเรียนและเวลาทำการบ้าน จากรายงานการวิจัยของลัดดา (2551) พบว่า เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ดำเนินชีวิตช่วงกลางวันอยู่ในโรงเรียน และเด็กเกือบครึ่งหนึ่งใช้เวลาในการเรียนพิเศษ หรือทำการบ้านเฉลี่ยวันละ 1-2 ชม. และมากกว่า 2 ชั่วโมงในวันหยุดและมีนักเรียนเพียงร้อยละ 4.2 เท่านั้น ที่มีโอกาสเล่นกลางแจ้งหรือออกกำลังกายเฉลี่ยประมาณ 30 นาที-1 ชั่วโมง/ต่อวัน

การส่งเสริมการออกกำลังกายและการปฏิบัติกิจกรรมเพียงอย่างเดียวอาจจะยังไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เด็กวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินสามารถลดน้ำหนักได้ เนื่องจากภาวะน้ำหนักเกินจะส่งผลกระทบต่อเด็กเรียนที่อ้วน ทั้งด้านจิตใจ สังคม และร่างกาย ผลกระทบด้านจิตใจและสังคม ส่งผลให้เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มักถูกเพื่อนล้อเลียนและไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มรู้สึกมีปมด้อยสูญเสียความมั่นใจ ส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพและการยอมรับของสังคมภายในโรงเรียน ทำให้เด็กอาจแยกตัวออกจากกลุ่มทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ อวัยวะต่างๆ ทำงานหนักขึ้น ส่งผลให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคอื่นๆ ได้ง่ายอีกด้วย (เบญจวรรณ, 2538) ดังนั้นการสร้างความมั่นใจในการในการออกกำลังกายน่าจะช่วยให้เด็กวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของกุลนิษฐ์ (2547) ที่ได้ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษา ที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกิน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-6 จังหวัดลพบุรี โดยการให้โปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตน (Self Efficacy) ทำให้กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตน ความคาดหวังในผลการปฏิบัติตนและพฤติกรรมควบคุมภาวะโภชนาการเกินสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนั้น Caulfield et al. (1991) ยังพบว่า โปรแกรมการควบคุมน้ำหนักในเด็กอ้วนที่ได้ผลดีที่สุดได้แก่ การควบคุมรูปแบบการบริโภคอาหาร และรูปแบบการออกกำลังกายโดยมีปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม และวิถีการดำรงชีวิตของแต่ละครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อเด็กอ้วนในการป้องกันและส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม

ทฤษฎีความสามารถของตน (Self Efficacy Theory) (Bandura, 1997) เป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลโดยแบบดوراได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนตามแนวคิดนี้ต้องอาศัยแรงสนับสนุน 4 ประการ 1) การประสบความสำเร็จในการลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง 2) การได้รับประสบการณ์จากการสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม 3) การชักจูงด้วยคำพูด 4) การพัฒนาความพร้อมทางสภาพร่างกายและอารมณ์ การทำให้บุคคลพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจใน

การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆได้ด้วยตนเองว่าสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมได้ก็จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมมากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมการออกกำลังกายและการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย สอดคล้องกับ John et al. (n.d. อ้างใน สุกุม, 2550) พบว่า การรับรู้ความสามารถของตน (Perceived Self Efficacy) และการรับรู้ภาวะสุขภาพ (Perceived Health status) นั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลได้ นอกจากนี้การส่งเสริมให้เด็กปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ โดยปฏิบัติกับพ่อแม่ เพื่อนๆในวัยเดียวกัน หรือวัยใกล้เคียงกัน จะทำให้เด็กเกิดความสนุกสนาน เพราะได้มีสังคม ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง อารมณ์แจ่มใส มีความมั่นใจ และกล้าแสดงออก ส่งผลดีต่อสุขภาพในวัยเด็ก

จากเหตุผลดังกล่าวมาแล้วจะพบว่า การออกกำลังกายและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายเป็นปัจจัยที่จะส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการสามารถลดน้ำหนักและมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นได้ แต่เนื่องจากเด็กวัยเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มักถูกเพื่อนล้อเลียนและไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มรู้สึกมีปมด้อยสูญเสียความมั่นใจ ส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพและการยอมรับของสังคมภายในโรงเรียนทำให้เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินไม่มีความมั่นใจในการมาออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทฤษฎีความสามารถของตน (Self Efficacy Theory) และแรงสนับสนุนทางสังคมก็น่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยเด็กมีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้นได้ แต่ถ้าเราสามารถประยุกต์กิจกรรมทางกายเข้าเป็นส่วนหนึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทฤษฎีความสามารถของตน (Self Efficacy Theory) ก็น่าจะช่วยให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและพัฒนาสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินให้ดียิ่งขึ้น และจากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยยังไม่พบงานวิจัยในลักษณะดังกล่าว ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการประยุกต์กิจกรรมทางกายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและพัฒนาสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้เพิ่มมากขึ้นในเด็กวัยเรียนเพื่อเป็นแนวทางแก้ไขและป้องกันภาวะโภชนาการเกิน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินก่อนและหลังได้รับโปรแกรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกาย
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. ได้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพใน นักเรียน ระดับประถมศึกษาปีที่4-6ที่มีภาวะโภชนาการเกิน
2. ใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกาย ใน นักเรียน ระดับประถมศึกษาปีที่4-6ที่มีภาวะโภชนาการเกิน
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเพื่อหารูปแบบการเสริมสร้างพฤติกรรมในการดูแลตนเองของภาวะโภชนาการเกินต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงทดลอง (Field Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบวัดก่อน-หลัง ใช้รูปแบบการวิจัยแบบ Pretest – Posttest Static Group Comparison Design

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่4-6 โรงเรียนราชินีบนที่มีภาวะโภชนาการเกินภาคเรียนที่1ปีการศึกษา 2559 จำนวน100 คน (BMI มากกว่าหรือเท่ากับ 25)

กลุ่มตัวอย่างเป็นจากนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่4-6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินทั้งหมดจำนวน 80 คน ได้มาจากการคำนวณจากการใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซีและมอร์แกน (Krejcie&Morgan) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มๆ ละ 40 คน จัดกลุ่มแบบแมชชิงกรุป (Matching Group)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่
 - 1.1 โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายโดยประยุกต์กิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่
 - 2.1 แบบวัดพฤติกรรมออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
 - ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) ส่วนที่ 2 แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List)

2.2 แบบทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพโดยใช้แบบทดสอบของ Kasetart Youth Fitness Test โดยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ร่วมกับคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติได้สร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย ระดับประถมศึกษาอายุ 7-8 ปี โดยโรงเรียนราชินีบนใช้แบบทดสอบสมรรถภาพของ Kasetart Youth Fitness Test

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์โดยวิเคราะห์สถิติ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ร้อยละ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของนักเรียน

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มโดยใช้สถิติ Paired samples t-test และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ Independent samples t-test

ผลการวิจัย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

หลังการทดลอง เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ในด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายมี พบว่าไม่แตกต่างกัน

และเมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในทุกด้าน พบว่าค่าเฉลี่ยในด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแรงสนับสนุนทางสังคม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันสมรรถภาพทางกาย

หลังการทดลอง เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หลังการทดลอง เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ทุกด้านไม่มีความแตกต่างกัน

และเมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ดัชนีมวลกาย ลูกนั่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที ยืนกระโดดไกล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนั่งอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก เดิน/วิ่ง 1000 เมตร พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

อภิปรายผลการทดลอง

ด้านการรับรู้ความสามารถของตน

หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนดีกว่าก่อนการทดลองและเมื่อนำคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนมาเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมก็พบว่ามีค่าเฉลี่ยคะแนนรับรู้ความสามารถตนของกลุ่มทดลองที่ดีกว่ากลุ่มควบคุม สาเหตุเพราะโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นเป็นโปรแกรมที่ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน (Self Efficacy) เป็นพื้นฐานโดยประยุกต์กิจกรรมทางกายเข้าไปในโปรแกรมสำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ลักษณะกิจกรรมคือการเล่นแชร์บอลในน้ำ โดยทั้ง 4 กิจกรรมมีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มทดลองได้ใช้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมให้สำเร็จ โดยลักษณะกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่เป็นลักษณะเกมส์ ทำท่ายความสามารถ มีการสาธิตและปฏิบัติให้ดูเป็นตัวอย่างจากบุคคลที่มีลักษณะเหมือนกันกลุ่มทดลองว่าสามารถทำได้ ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมก็จะมีการกระตุ้นให้กลุ่มทดลองได้ปฏิบัติอย่างเต็มความสามารถ โดยกิจกรรมจะเริ่มกิจกรรมที่ง่ายไปสู่กิจกรรมที่ยาก มีการกำหนดให้มีการส่งเสริมเชียร์จากเพื่อนๆร่วมกลุ่มเพื่อสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติ มีความสนุกสนาน ได้เคลื่อนไหวตลอดเวลาเป็นผลทำให้กลุ่มทดลองสามารถฝึกปฏิบัติจนกระทั่งประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมนั้นๆ ผลของการทำสำเร็จทำให้กลุ่มทดลองรับรู้ถึงความสามารถของตนเองว่าตนเองก็สามารถทำได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำกิจกรรมทางกายที่ดูเหมือนยากแต่ได้ลองปฏิบัติจริงๆ มีความมั่นใจในการปฏิบัติ จึงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการรับรู้ความสามารถของตนดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมที่มีการเรียนการสอนปกติซึ่งสอดคล้องกับ Bandura (1977) ได้กล่าวไว้ว่าการรับรู้ความมั่นใจของบุคคลในความสามารถของตนเองที่เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการภายในสถานการณ์เฉพาะ เมื่อมีการรับรู้ความสามารถของตนเองแล้ว บุคคลจะมีความตั้งใจที่จะแสดงและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ตนเองคิดว่าสามารถและกระทำได้ และสอดคล้องกับ Evans (1989) ซึ่งได้กล่าวว่า บุคคลจะเลือกกระทำพฤติกรรมที่เชื่อว่าตนสามารถจัดการได้ แต่จะหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมที่นอกเหนือไปจากความสามารถของตนเอง การที่บุคคลเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ จะมีความพยายาม ไม่ย่อท้อต่อสิ่งใด ๆ ได้ง่าย และจะประสบความสำเร็จในท้ายที่สุดและสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภัทรา(2552) ได้ทำการศึกษาวิจัยการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า เจตคติต่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถตนเอง

ในการออกกำลังกายที่ถูกต้องและพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ความคาดหวังในผลดี

หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีดีกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อนำคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีมาเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมก็พบว่ามีความคาดหวังในผลดีของกลุ่มทดลองที่ดีกว่ากลุ่มควบคุม สาเหตุเพราะ โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมส่วนใหญ่จะอยู่ในสระว่ายน้ำ โดยใช้น้ำเป็นแรงต้าน และกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้วัชวะทุกส่วนของร่างกายอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ๆ จึงทำให้ทุกส่วนของร่างกายเคลื่อนไหวไปพร้อมกันเป็นเวลา 50 นาทีต่อครั้ง 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 8 สัปดาห์ ซึ่งตรงตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ FITT principalซึ่งจะสามารถทำให้คนที่ปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้รับผลดีจากการออกกำลังกาย จึงเป็นสาเหตุให้เกิดเกิดการเปลี่ยนแปลงในความคาดหวังในผลดีดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมที่มีการเรียนการสอนปกติ ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎี Self-Efficacy ของ Bandura (1977) ได้กล่าวว่า ถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าทำอะไรแล้วได้ผลลัพธ์อะไร ก็จะคาดหวังในผลของการปฏิบัติตัวดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สว่างจิต (2551) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการฝึกการออกกำลังกายแบบวงจรที่มีต่อสุขสมรรถนะของที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง 8 สัปดาห์กลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจร มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายพัฒนาการมากกว่าก่อนการทดลอง

พฤติกรรมออกกำลังกาย

หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมออกกำลังกายดีกว่าก่อนการทดลองและเมื่อนำคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมออกกำลังกายเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมก็พบว่ามีความคาดหวังในผลดีของกลุ่มทดลองที่ดีกว่ากลุ่มควบคุม สาเหตุเพราะ เนื่องจากการประยุกต์กิจกรรมทางกายเข้าไปในโปรแกรมสำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่ประกอบด้วยกิจกรรม 4 กิจกรรม ที่เป็นกิจกรรมที่มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมส่วนใหญ่จะอยู่ในสระว่ายน้ำ โดยใช้น้ำเป็นแรงต้าน และกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้วัชวะทุกส่วนของร่างกายอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ๆ จึงทำให้ทุกส่วนของร่างกายเคลื่อนไหวไปพร้อมกันเป็นเวลา 50 นาทีต่อครั้ง 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 8 สัปดาห์ ซึ่งตรงตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ FITT principal จึงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมที่มีการเรียนการสอนปกติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรทิพย์ (2548) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพพร้อมกับกระบวนการกลุ่มและแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมการควบคุมน้ำหนักของเด็กที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมเขตเทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรม

ส่งเสริมสุขภาพมีผลทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แรงสนับสนุนทางสังคม

หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยแรงสนับสนุนทางสังคมไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมก็พบว่ามีค่าเฉลี่ย แรงสนับสนุนทางสังคมไม่แตกต่างกัน สาเหตุ อาจจะเนื่องมาจากโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย สำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินนั้นมุ่งเน้นในกิจกรรมที่ส่งผลต่อตัวกลุ่มทดลองเพียงอย่างเดียว ไม่ได้จัดกิจกรรมที่ให้บทบาทที่เกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคมเท่าที่ควร การจัดกิจกรรมจึงควรให้ผู้ปกครองและเพื่อน ๆ ของกลุ่มทดลองเข้ามามีบทบาทในการดำเนินกิจกรรมเพื่อเป็นการกระตุ้นส่งเสริมและให้กำลังใจกับกลุ่มทดลองด้วย สอดคล้องกับ Epstein et al. และคณะ (1990) ได้ศึกษาประสิทธิภาพการรักษาโรคอ้วนในเด็กอายุ 6-12 ปีโดยใช้ผู้ปกครองและครอบครัวเป็นแรงสนับสนุนพบว่าเด็กอ้วนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและลดน้ำหนักได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน สามารถปรับเปลี่ยน การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในขณะที่แรงสนับสนุนทางสังคม ไม่มีการเปลี่ยนแปลงดังนั้นจึงควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมเพื่อให้เกิดแรงสนับสนุนทางสังคม

2. จากผลการวิจัยพบว่าระดับสมรรถภาพทางกายด้านดัชนีมวลกาย ลูกนั่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที ยืนกระโดดไกล มีความแตกต่างกัน ส่วนนั่งอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก เดิน/วิ่ง 1000เมตร พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันดังนั้นควรมีการส่งเสริมในกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในด้านความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และความอดทนของระบบหายใจ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบพบว่า โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยมุ่งเน้นไปที่ตัวนักเรียนเป็นสำคัญ ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรจะให้ผู้ปกครองหรือบุคคลใกล้ชิดของนักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการเสริมแรงสนับสนุนทางสังคม

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กาญจนากร สิมหิ. 2555. ความสำคัญของการออกกำลังกาย. แหล่งที่มา
<http://jaisor.blogspot.com/2012/12/blog-post.html>, 15 มีนาคม 2559.
- กุลนิตย ศักดิ์สุภา. 2547. ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของ
นักเรียนโรงเรียนอนุบาลปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
 กรุงเทพฯ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. 2557. วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา: Science of Coaching. บริษัทสินธนาถือป
 เช็นเตอร์, กรุงเทพฯ.
- ชุติมา ศิริกุลชยานนท์. 2559. ภาวะ “เด็กอ้วน” ที่น่าห่วงมากกว่าน่ารัก. แหล่งที่มา:
<http://www.thaihealth.or.th/Content>, 2 มีนาคม 2559.
- พรทิพย์ เจริญสิทธิชัย. 2547. การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับกระบวนการกลุ่มและ
 แรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมการควบคุมน้ำหนักของเด็กที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานใน
 โรงเรียนประถม เขตเทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ลัดดา เหมะสุวรรณและคณะ. 2551. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย
 ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 สุขภาพเด็ก. แหล่งที่มา
http://www.hisro.or.th/main/download/NHES4_CHILD.pdf, 3 มีนาคม 2559.
- สุกมา เถาะสุวรรณ. 2550. ผลของโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถของตนเองต่อการรับรู้การ
 ปฏิบัติตนและน้ำหนักตัวของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน อำเภอหล่มสัก
 จังหวัดเพชรบูรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สุภัทรา อ่อนนันทวรรณ. 2552. การส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะ
 น้ำหนักเกิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สว่างจิต แซ่โจ้ว. 2551. ผลการฝึกการออกกำลังกายแบบวงจรที่มีต่อสุขสมรรถนะของที่มีภาวะ
 น้ำหนักเกิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Bandura, A. 1977. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change.
Psychology Review. 84(2):191-215.
- Caulfield *et al.* 1991. Childhood and maternal underweight. Available Source:
<http://cdrwww.who.int/publications/cra/chapters/volume1/0039-0162.pdf>, 2
 March 2016.
- Epstein, L.H., A. Valoski, R.R. Wing and McCurey. 1990. Ten-year follow-up of behavioral,
 family-based treatment for obese children. **Journal of Consulting and
 Clinical Psychology**, 58: 661-664.

Evan, R.I. 1989. **Albert Bandura: The Man and His Ideas- adialogue.** Praeger,
New York.

WHO. 2005. The World Health Report 2005. (n.p.), Frence.