

บทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับเด็กวัยรุ่น

ทิพย์นภา สารวันดี*, ธีรณัฐ ยินดีสุข^{**}, ตรุตา มีธรรม^{***},
กมลชนก ไกรดิษฐ์^{***}, ปกัศพร พันธุ์จุม^{**}, สุพิตรา เศลวัตตะกุล^{**}

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาสถานการณ์บทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับเด็กวัยรุ่น และวิเคราะห์ปัจจัยเงื่อนไขของบทบาทของครอบครัวต่อการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับเด็กวัยรุ่น โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมายครอบครัวไทย จำนวน 30 ราย รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า บทบาทหลักของครอบครัวในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กวัยรุ่น 6 ด้านหลัก ได้แก่ 1) การเป็นแบบอย่างและผู้นำ ผู้ปกครองที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำจะส่งผลให้เด็กวัยรุ่นเกิดการเลียนแบบและสนใจในกิจกรรมทางกายมากขึ้น 2) การสนับสนุนและจูงใจ การให้กำลังใจที่เน้นกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์และการให้อิสระในการเลือกกิจกรรมส่งผลต่อการสร้างแรงจูงใจภายในที่ยั่งยืน 3) การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย การจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย 4) การให้ความรู้และการศึกษา การให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์และความปลอดภัยในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความเข้าใจและแรงจูงใจ 5) การจัดการข้อจำกัดและอุปสรรค ครอบครัวที่ประสบความสำเร็จจะหาทางแก้ไขปัญหาย่างสร้างสรรค์และมีความยืดหยุ่น และ 6) การปรับตัวในยุคเทคโนโลยี การผสมผสานเทคโนโลยีกับกิจกรรมทางกายอย่างสร้างสรรค์สามารถเพิ่มความสนใจของเด็กวัยรุ่นได้

ผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้ บทบาทครอบครัวในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับเด็กวัยรุ่นมีดังนี้ การพัฒนาตนเองเป็นแบบอย่าง การสร้างแผนกิจกรรมครอบครัว การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย การให้การสนับสนุนที่สมดุล และการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ สำหรับสถานศึกษาและชุมชน ควรพัฒนาหลักสูตรการศึกษาครอบครัว จัดกิจกรรมครอบครัว และสร้างเครือข่ายครอบครัว

คำสำคัญ: บทบาทครอบครัว; กิจกรรมทางกาย; เด็กวัยรุ่น; การส่งเสริมสุขภาพ

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสว่างตก

** อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี

*** อาจารย์ มหาวิทยาลัยราชธานี

^a Corresponding author: ธีรณัฐ ยินดีสุข Email: Teranut.y@rtu.ac.th

รับบทความ: 1 ต.ค. 68; รับบทความแก้ไข: 17 ต.ค. 68; ตอบรับตีพิมพ์: 18 ต.ค. 68; ตีพิมพ์ออนไลน์: 8 ม.ค. 69

Family Roles in Promoting Appropriate Physical Activity Among Adolescents

Tipnapa Sawandee*, Teranut Yindeesuk**^a, Truta Meetham***,
Kamonshanok Kraidith***, Paphatporn Puanchum**, Supitra Selavattanakul**

Abstract

This qualitative research aimed to study the family's role in promoting appropriate physical activity for adolescents and to analyze the factors affecting family role in promoting appropriate physical activity for adolescents. This research utilized in-depth interviews with 30 Thai families. Data were collected from in-depth interviews and analyzed using content analyses. Results: The study identified six key roles of families in promoting physical activity among adolescents: 1) Role modeling and leadership-parents who exercise regularly led adolescents to imitate and increase their interest in physical activity; 2) Support and motivation-encouragement emphasized process rather than outcomes and allowing freedom of activity choice contributes to sustainable intrinsic motivation; 3) Creating a supportive environment-Developing a physical and social environment conducive to physical activity; 4) Providing knowledge and education; 5) Addressing constraints and barriers-successful families find creative and flexible solutions; and 6) Adapting to the technological age-creatively integrating technology with physical activity can increase adolescents' interest.

It was recommended that roles of the family in promoting appropriate physical activity for adolescents were as follows: developing role models, creating family activity plans, creating a supportive environment, providing balanced support, and creatively using technology. Educational institutions and communities should develop family education curricula and develop infrastructure to support family physical activity.

Keywords: Family roles; Physical activity; Adolescents; Health promotion

* Registered Nurse, Professional Level, Ban Sawang Tok Sub-District Health Promoting Hospital

** Instructor, Faculty of Nursing, Ratchathani University

*** Instructor, Ratchathani University

^a Corresponding author: Teranut Yindeesuk Email: Teranut.y@rtu.ac.th

Received: Oct. 1, 25; Revised: Oct. 17, 25; Accepted: Oct. 18, 25; Published Online: Jan. 8, 26

บทนำ

ปัญหาการขาดกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยรุ่นเป็นประเด็นสำคัญทางสาธารณสุขที่กำลังทวีความรุนแรงในสังคมไทยและทั่วโลก องค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่าเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ควรได้รับกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน⁽¹⁾ แต่จากการสำรวจพบว่า มีเพียงร้อยละ 15-30 ของวัยรุ่นไทยเท่านั้นที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามคำแนะนำ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันที่เทคโนโลยีและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นมากขึ้น ทำให้พฤติกรรมเนือยนิ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากสถิติพบว่า เด็กอ้วน 4 คนจะมี 1 คน (ร้อยละ 25) ที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหาโรคอ้วนต่อไป ส่วนวัยรุ่นที่อ้วนนั้นมีความเสี่ยงสูงมาก โดย 3 ใน 4 คน (ร้อยละ 75) จะยังคงมีปัญหาน้ำหนักเกินเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งจะนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคเบาหวานที่มีอัตราการเกิดสูงถึง ร้อยละ 40 นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับกระดูกและข้ออีกด้วย⁽²⁾ สำหรับผู้มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมส่งผลดีต่อสุขภาพจิต ช่วยลดอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดในวัยรุ่น รวมถึงมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพัฒนาการด้านสมองที่ดีขึ้น⁽³⁾ กิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับสภาพสังคม โดยส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การมีส่วนร่วมในสังคม และสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคมหรือชุมชน สอดคล้องกับ Wang et al.⁽⁴⁾ พบว่าการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความสามารถทางสังคมและอารมณ์ในเด็กประถม

กรอบทฤษฎีมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น Bandura⁽⁵⁾ ได้อธิบายผ่านทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ว่าเด็กและวัยรุ่นเรียนรู้พฤติกรรมผ่านการสังเกต การเลียนแบบ และการได้รับการเสริมแรงจากบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง เช่น พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Yao & Rhodes⁽⁶⁾ ที่พบว่า การสนับสนุนจากพ่อแม่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับกิจกรรมทางกายของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญ โดยกรอบทฤษฎีมีอิทธิพลทั้งการเป็นแบบอย่าง (Role modeling) การสนับสนุนทางตรง (Direct support) เช่น การจัดหาอุปกรณ์กีฬา การพาไปร่วมกิจกรรม และการสนับสนุนทางอ้อม (Indirect support) เช่น การให้กำลังใจ การชื่นชม Stearns et al.⁽⁷⁾ เสนอว่า การสนับสนุนที่เหมาะสมจากครอบครัวสำหรับวัยรุ่นควรเน้นการเคารพความสนใจและการตัดสินใจของวัยรุ่น พร้อมกับให้ทางเลือกที่หลากหลาย และคำนึงถึงความสุขและความสัมพันธ์ทางสังคม ขณะที่ Vella et al.⁽⁸⁾ พบว่าบรรยากาศในครอบครัวที่เน้นการแข่งขันและความสำเร็จมากเกินไปอาจส่งผลในทางลบ ทำให้วัยรุ่นเกิดความกดดันและลดแรงจูงใจในการมีกิจกรรมทางกายในระยะยาว

บริบทของสังคมไทย ครอบครัวมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการหล่อหลอมพฤติกรรมของเยาวชนจากการศึกษาของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พบว่าครอบครัวไทยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการศึกษามากกว่าการมีกิจกรรมทางกาย โดยมุ่งเน้นให้บุตรหลานใช้เวลากับการเรียนพิเศษและการบ้าน ทำให้เวลาสำหรับกิจกรรมทางกายมีจำกัด⁽⁹⁾ นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางอย่าง

ที่เน้นการเคลื่อนไหว (เช่น พฤติกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหวบนหน้าจอ) ได้กลายเป็นปัจจัยเสี่ยงเพิ่มเติมที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของวัยรุ่นอย่างรวดเร็ว⁽¹⁰⁾ ถึงแม้มีข้อจำกัดแต่โอกาสและความท้าทายของครอบครัวที่มีบทบาทส่งเสริมกิจกรรมทางกายของวัยรุ่นก็มีอยู่มาก การศึกษาในต่างประเทศแสดงให้เห็นว่า การแทรกแซงที่มุ่งเน้นครอบครัว (Family-based interventions) มีประสิทธิผลในการเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายในวัยรุ่น⁽¹¹⁾ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อการแทรกแซงนั้นมีการปรับให้เข้ากับบริบททางวัฒนธรรม สอดคล้องกับตารางเวลาของครอบครัว และได้รับการสนับสนุนจากนโยบายระดับชุมชนและประเทศ นอกจากนี้ควรมีการพัฒนานโยบายสาธารณะที่สนับสนุนให้ครอบครัวมีบทบาทในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของวัยรุ่น เช่น การจัดพื้นที่สาธารณะที่ปลอดภัยสำหรับกิจกรรมครอบครัว มีมาตรการสนับสนุนทางการเงินหรือการลดหย่อนภาษีสำหรับกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ เป็นต้น⁽¹²⁾ จากปัญหาและความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้น การศึกษาและพัฒนาแนวทางการส่งเสริมบทบาทของครอบครัวในการสนับสนุนกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการพัฒนาแนวทางที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย คำนึงถึงข้อจำกัดและโอกาสที่มีอยู่ในสังคม ตลอดจนความต้องการและลักษณะเฉพาะของวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต

อำเภอสว่างวีระวงศ์ จังหวัดอุบลราชธานี มีกลุ่มประชากรเด็กวัยรุ่นจำนวน ทั้งหมด 3,307 คน และพื้นที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสว่างตมมีกลุ่มประชากรเด็กวัยรุ่นคิดเป็นร้อยละ 24.55 ของประชากรวัยรุ่น นับว่าเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่ออนาคตของชุมชน ซึ่งกิจกรรมทางกาย (Physical activities) เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมของเด็กวัยรุ่น ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการพัฒนาทักษะทางสังคม โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทอย่างอำเภอสว่างวีระวงศ์ โครงสร้างครอบครัวและวิถีชีวิตมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากสังคมเมือง ครอบครัวในชนบทมักมีความผูกพันกันอย่างใกล้ชิด มีการทำกิจกรรมร่วมกัน และบางครอบครัวอาจเป็นครอบครัวขยายที่มีปู่ย่าตายายอาศัยอยู่ด้วย ซึ่งอาจส่งผลทั้งในแง่บวกและแง่ลบต่อกิจกรรมทางกายของเด็กวัยรุ่นในแง่บวก วัยรุ่นอาจได้รับการส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายที่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต เช่น การทำงานบ้าน การช่วยงานในไร่นา หรือการเล่นกีฬาพื้นบ้าน แต่ในขณะเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและสังคมก็ทำให้เด็กวัยรุ่นในชนบทมีแนวโน้มที่จะใช้เวลาไปกับกิจกรรมที่นั่งอยู่กับที่มากขึ้น เช่น การใช้สมาร์ทโฟน การเล่นเกมออนไลน์ หรือการดูโทรทัศน์ อย่างไรก็ตามยังมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของครอบครัวต่อกิจกรรมทางกายของเด็กวัยรุ่นในบริบทของสังคมไทยโดยเฉพาะในพื้นที่อำเภอสว่างวีระวงศ์อย่างจำกัด การศึกษาวิจัยที่มีอยู่ส่วนใหญ่มักเป็นการศึกษาในบริบทของสังคมเมืองหรือในต่างประเทศ ซึ่งอาจมีความแตกต่างทางวัฒนธรรม วิถีชีวิต และโครงสร้างพื้นฐานที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย การขาดองค์ความรู้ที่เฉพาะเจาะจงกับบริบทของพื้นที่ทำให้การพัฒนา นโยบายและโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่เป็นไปได้ยาก

ด้วยเหตุนี้การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของครอบครัวต่อกิจกรรมทางกายของเด็กวัยร่นในอำเภอสว่างวีระวงศ์ จะช่วยให้เข้าใจถึงปัจจัยที่ส่งเสริมและเป็นอุปสรรคต่อการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ รวมถึงช่วยในการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมบทบาทของครอบครัวในการสนับสนุนให้เด็กวัยร่นมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลดีต่อไป อันจะช่วยสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและป้องกันปัญหาสุขภาพในระยะยาว

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์บทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับเด็กวัยร่น
2. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยเงื่อนไขของบทบาทของครอบครัวต่อการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับเด็กวัยร่น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้ได้ทำการรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลัก และให้ข้อมูลทั่วไป โดยผู้วิจัยมีอสม. เป็นผู้นำทางเข้าพื้นที่ (Gatekeeper) ทุกครั้งที่เข้าพื้นที่โดยจะประสานงานล่วงหน้า เมื่อเกิดความไว้วางใจของชุมชน และเชิญชวนอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยการให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ผู้ร่วมโครงการมีโอกาสในการซักถามและมีเวลาเพียงพอใจการตัดสินใจที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว หากอาสาสมัครยินยอมตนเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ เพื่อการสัมภาษณ์ในที่อาสาสมัครปลอดภัยและสะดวก โดยใช้เวลาประมาณ 60 นาที ซึ่งการรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพในช่วงแรกของการวิจัยยังกำหนดขนาดตัวอย่างไม่ได้แน่นอน เมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลเพียงพอมีความอิ่มตัวจะยุติการเลือกผู้ให้ข้อมูล⁽¹³⁾

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย เครื่องมือในการบันทึกภาคสนาม เทปบันทึกเสียง การบันทึกภาคสนามและผู้วิจัยซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญ โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาการทำวิจัยเชิงคุณภาพก่อนการดำเนินการวิจัย โดยมีแนวคำถามเชิงลึกที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ได้แก่ การให้ความรู้และคำแนะนำในการออกกำลังกาย การมีกิจกรรมทางกายที่เป็นแบบอย่าง การสนับสนุนและแรงจูงใจให้ทำกิจกรรมทางกาย การเลือกสถานที่และสิ่งแวดล้อมในการทำกิจกรรมทางกาย ปัญหาและอุปสรรคที่มีในการทำกิจกรรมทางกาย

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) โดยได้ทำการถอดเทปคำต่อคำและใส่รหัสข้อมูล วิเคราะห์ประเด็นหลัก ประเด็นย่อย โดยดึงความสำคัญของบทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับเด็กวัยร่น และปัจจัยเงื่อนไขเพื่อจัดทำเป็นข้อสรุปตอบวัตถุประสงค์การวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของอาสาสมัคร

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานี เลขที่ SSJ.UB2568-04.016 วันที่รับรอง 30 เมษายน 2568 โดยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ การวิจัยและรายละเอียดขั้นตอนกิจกรรมให้กับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย รับทราบถึงสิทธิในการยินยอม ปฏิเสธ การเข้าร่วมการวิจัย และการถอนตัวระหว่างการวิจัย แบบสอบถามต่าง ๆ เมื่อบันทึกข้อมูลเรียบร้อยแล้ว จะเก็บในห้องที่มีกุญแจ ล็อกเก็บไว้เป็นระยะเวลา 2 ปี และเมื่อครบเวลาจะทำลาย การรายงานผลการวิจัย ในภาพรวมของพื้นที่ไม่เฉพาะเจาะจง ไม่ระบุตัวตนของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย หากต้องนำเสนอคำพูด ของผู้ให้ข้อมูลจะใช้ชื่อสมมติหรือรหัส

ผลการวิจัย

จากผู้ให้ข้อมูลจำนวน 30 คน ผลการวิจัยระบุบทบาทหลักของครอบครัวในการส่งเสริมกิจกรรม ทางกายสำหรับเด็กวัยรุ่น 6 ด้านหลัก ดังรายละเอียด

1. การเป็นแบบอย่างและผู้นำ บทบาทแรกและสำคัญที่สุด ผู้ปกครองที่มีพฤติกรรมออกกำลังกาย เป็นประจำ จะส่งผลให้เด็กวัยรุ่นเกิดการเรียนรู้และปฏิบัติตาม ดังคำกล่าว

"ลูกจะดูพ่อแม่เป็นหลักนะคะ ถ้าเราไม่เคยออกกำลังกายเลย แล้วจะไปบอกให้ลูกออกกำลังกาย มันก็จะมีน้ำหนักรู้เท่าไร แต่ถ้าเราออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เราไปวิ่งทุกเช้า หรือไปออกกำลังกาย ที่ฟิตเนส ลูกก็จะเห็นแล้วถามว่าแม่ไปไหนมา พอเราตอบแล้วก็จะอธิบายให้ฟังว่าทำไม แล้วลูกก็จะเริ่มสนใจ เอง"

"ผมเริ่มชอบวิ่งเพราะเห็นพ่อวิ่งทุกเช้าครับ ตอนแรกไม่เข้าใจว่าทำไมพ่อต้องตื่นเช้าไปวิ่ง แต่พอไป ด้วยครั้งแรก รู้สึกดีมากหลังจากวิ่งเสร็จ ตอนนั้นไม่ต้องบอกก็วิ่งกับพ่อทุกวัน"

"บางทีไปปั่นจักรยาน บางทีไปเดินป่า หรือไปว่ายน้ำ เป็นการรวมตัวกันแบบที่ทุกคนมีความสุข ไม่ใช่การบังคับ แต่เป็นการสร้างบรรยากาศให้เด็กรู้สึกว่ากิจกรรมพวกนี้สนุกและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว"

"แม่ชอบบอกให้ออกกำลังกาย แต่แม่เองก็นั่งดูละครอยู่อย่างเดียว เลยรู้สึกว่าไม่มีแรงจูงใจเท่าไร แต่พอแม่เริ่มไปเดินแอโรบิกและชวนไปด้วย กลับรู้สึกอยากไปมากขึ้น"

2. การสนับสนุนและจูงใจ ครอบครัวมีบทบาทสนับสนุนและสร้างแรงจูงใจให้เด็กวัยรุ่นเข้าร่วม กิจกรรมทางกาย ดังคำกล่าว

"ลูกสาวอยากเล่นแบดมินตัน เราก็พาไปซื้ออุปกรณ์ สมัครเรียนให้ แต่ที่สำคัญกว่านั้นคือการให้ กำลังใจ เวลาเขาแพ้หรือเล่นไม่ดี เราจะไม่ด่าหรือเปรียบเทียบกับคนอื่น แต่จะบอกว่าดีขึ้นแล้ว ให้ลองใหม่ ค่อย ๆ พัฒนา"

"เราไม่เน้นให้ลูกพอมหรือสวยหรือหล่อ แต่เราจะเน้นว่าการออกกำลังกายจะทำให้รู้สึกดี มีพลังงาน เรียนเก่งขึ้น นอนหลับดีขึ้น เพื่อน ๆ ก็จะชอบเล่นด้วย"

"พ่อแม่ให้ลองหลายอย่างครับ วิ่ง ว่ายน้ำ เตะฟุตบอล เล่นเทนนิส สุดท้ายผมชอบเล่นบาสเกตบอล มากที่สุด เพราะเป็นทีมสปอร์ต มีเพื่อน มีความตื่นเต้น พ่อแม่ก็ไม่บังคับให้เปลี่ยน แต่สนับสนุนให้เล่นต่อ"

"ตอนแรกไม่อยากเต้น แต่แม่บอกว่าลองดูก่อน ถ้าไม่ชอบจริง ๆ ค่อยหยุด พอได้ลองแล้ว รู้สึกว่าการเต้นทำให้ระบายความเครียดได้ดี แล้วก็ก็มีเพื่อนใหม่ด้วย ตอนนี้อย่างไม่ต้องบอกก็ไปเต้นเอง"

3. การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย บทบาทสำคัญอีกประการหนึ่งของครอบครัว คือการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ดังคำกล่าว

"เราต้องเตรียมบรรยากาศให้เด็ก บ้านเราจึงมีจักรยาน มีลู่วิ่งเล็ก ๆ มีดัมเบลเบา ๆ ไว้ในมุมหนึ่งของบ้าน เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องปกติ ไม่ใช่เรื่องพิเศษที่ต้องไปที่ไหนไกล ๆ"

"ที่บ้านไม่มีใครไปตำหนิถ้าเราทำไม่ได้ หรือเหนื่อยเร็ว ทุกคนให้กำลังใจ พี่ชายจะช่วยสอนท่าใหม่ ๆ พ่อแม่ก็ชื่นชมทุกครั้งที่เราเห็นเรามีความพยายาม บรรยากาศแบบนี้ทำให้อยากลองสิ่งใหม่ๆ"

"เราทำกิจกรรมประจำสัปดาห์ วันพุธเป็นวันปั่นจักรยาน วันเสาร์เป็นวันไปเดินสวนสาธารณะ เด็ก ๆ รู้แล้วว่าช่วงนี้เป็นเวลาของครอบครัว และเขาเริ่มคาดหวังด้วย"

4. การให้ความรู้และการศึกษา ครอบครัวมีบทบาทในการเป็นแหล่งความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมทางกาย ดังคำกล่าว

"เราจะอธิบายให้ลูกฟังว่าทำไมการออกกำลังกายถึงสำคัญ เช่น เวลาวิ่งแล้วหัวใจเต้นแรง มันหมายความว่าหัวใจกำลังแข็งแรงขึ้น หรือเวลาออกแรงแล้วเหงื่อออก แสดงว่าร่างกายกำลังเผาผลาญไขมัน เด็กจะเข้าใจมากขึ้นพอมีเหตุผล"

"เราสอนลูกให้รู้จักฟังร่างกาย ถ้าเหนื่อยมากหรือเจ็บให้หยุดทันที ไม่ต้องฝืน เพราะการออกกำลังกายต้องสนุกและปลอดภัย ไม่ใช่ทรมาน และต้องดื่มน้ำให้เพียงพอ อุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายเสมอ"

"พอเข้าใจแล้วว่าการออกกำลังกายช่วยให้เรียนเก่งขึ้นเพราะสมองได้รับออกซิเจน แล้วยังช่วยลดความเครียดจากการเรียน ทำให้รู้สึกอยากออกกำลังกายมากขึ้น ไม่รู้สึกว่าเสียเวลาแล้ว"

5. การจัดการข้อจำกัดและอุปสรรค ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กวัยรุ่น ครอบครัวต้องเผชิญกับอุปสรรคหลายประการ ดังคำกล่าว

"ค่าใช้จ่ายเรื่องกีฬานี้แพงจริง ๆ นะคะ แต่เราต้องหาทางแก้ไข เช่น หากกิจกรรมที่ไม่ต้องซื้ออุปกรณ์แพง ๆ อย่างการวิ่ง การเดิน หรือใช้สนามกีฬาสาธารณะ หรือบางทีเราก็ไปออกกำลังกายกับเพื่อนบ้าน ช่วยกันแบ่งค่าใช้จ่าย"

"เรียนเยอะ เวลารุ่นน้อยมาก แต่พ่อแม่ช่วยจัดตารางให้ บอกว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้เรียนได้ดีขึ้น จึงไม่ใช้เวลาเสียเวลา ตอนนี้ออกกำลังกายแค่วันละ 30 นาที แต่รู้สึกดีขึ้นเยอะ"

"ลูกสาวไม่ค่อยชอบออกกำลังกายเพราะกลัวเหงื่อออก กลัวดำ เราก็ต้องใช้เวลามากอธิบาย และหา กิจกรรมที่เธอชอบ เช่น เต้น ที่ทำในห้องแอร์ เริ่มจากสิ่งที่เธอสบายใจก่อน ค่อย ๆ ขยายไป"

"ตอนแรกไม่ชอบออกกำลังกายเพราะไม่มั่นใจในตัวเอง กลัวคนอื่นจะดู แต่พ่อแม่พาไปออกกำลังกายด้วยกัน ไม่มีใครตัดสิน ค่อย ๆ มั่นใจขึ้น ตอนนี้อยากออกกำลังกายกับเพื่อนได้แล้ว"

6. ความท้าทายในยุคเทคโนโลยี ในยุคที่เทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลมีบทบาทสำคัญ ครอบครัวต้องเผชิญกับความท้าทายใหม่ ดังคำกล่าว

"เด็กสมัยนี้ติดเกม ติดโทรศัพท์ เราก็ต้องหาวิธีใหม่ ๆ เช่น ให้เล่นเกมที่ต้องเคลื่อนไหว หรือใช้แอปติดตามการออกกำลังกาย ให้เขารู้สึกว่าเทคโนโลยีและกิจกรรมทางกายสามารถเข้าด้วยกันได้"

"ผมใช้แอปนับก้าว แล้วแข่งกับเพื่อน ๆ ว่าใครเดินได้เยอะกว่า หรือบางทีก็ใช้แอปออกกำลังกายที่มีดนตรีและเกม ทำให้รู้สึกสนุกขึ้น ไม่เบื่อเหมือนแต่ก่อน"

"เราต้องสอนลูกให้รู้จักแยกแยะข้อมูลใน Youtube หรือ TikTok บางคลิปสอนผิด ๆ อันตรายได้ เราจึงต้องดูด้วยกัน แล้วอธิบายว่าอะไรถูกอะไรผิด"

"เดี๋ยวนี้เล่นโทรศัพท์น้อยลงแล้ว เพราะรู้สึกว่าการออกไปเดินหรือวิ่งมันสนุกกว่า แล้วก็มีเพื่อนคุยด้วย ไม่เหงาเหมือนตอนนั่งเล่นเกมคนเดียว"

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า บทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กวัยรุ่น ประกอบด้วย 6 ด้านหลัก ได้แก่ การเป็นแบบอย่างและผู้นำ การสนับสนุนและจูงใจ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย การให้ความรู้และการศึกษา การจัดการข้อจำกัดและอุปสรรค และการรับมือกับความท้าทายในยุคเทคโนโลยี ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องและสนับสนุนกรอบแนวคิดทางทฤษฎีและการศึกษาวิจัยก่อนหน้านี้ ในหลายประเด็น การเป็นแบบอย่างและผู้นำ เป็นบทบาทที่ได้รับการกล่าวถึงมากที่สุดจากผู้ให้ข้อมูล ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura⁽⁵⁾ ที่อธิบายว่าเด็กและวัยรุ่นเรียนรู้พฤติกรรมผ่านการสังเกตและการเลียนแบบบุคคลที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะพ่อแม่และสมาชิกในครอบครัว จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า เมื่อผู้ปกครองมีพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำ เด็กวัยรุ่นจะเกิดความสนใจและปฏิบัติตามโดยธรรมชาติ โดยไม่จำเป็นต้องมีการบังคับหรือสั่งการ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Yao & Rhodes⁽⁶⁾ ที่พบว่าการสนับสนุนจากพ่อแม่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับกิจกรรมทางกายของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ การทำกิจกรรมร่วมกันเป็นครอบครัว เช่น การปั่นจักรยาน การเดินป่า หรือการว่ายน้ำ ไม่เพียงแต่เป็นการสร้างแบบอย่างเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างบรรยากาศเชิงบวกและความทรงจำที่ดีให้กับเด็กวัยรุ่น ทำให้พวกเขาเชื่อว่ากิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตครอบครัวที่สนุกสนานและมีความหมาย การสนับสนุนและจูงใจ เป็นอีกหนึ่งบทบาทสำคัญที่ปรากฏชัดเจนจากผลการวิจัย ผู้ปกครองให้การสนับสนุนทั้งทางตรง เช่น การจัดหาอุปกรณ์กีฬา การพาไปสมัครเรียน และการสนับสนุนทางอ้อม เช่น การให้กำลังใจ การชื่นชม และการไม่เปรียบเทียบ สิ่งเหล่านี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Stearns et al.⁽⁷⁾ ที่เสนอว่า การสนับสนุนที่เหมาะสมจากครอบครัวสำหรับเด็กวัยรุ่นควรเน้นการเคารพความสนใจและการตัดสินใจของวัยรุ่น พร้อมกับให้ทางเลือกที่หลากหลาย ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยนี้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการให้วัยรุ่นได้ทดลองกิจกรรมหลายประเภทเพื่อค้นหาสิ่งที่ตนเองชอบและเหมาะสม แทนที่จะบังคับให้ทำกิจกรรมที่ผู้ปกครองต้องการ นอกจากนี้ การเน้นประโยชน์ของกิจกรรมทางกายในแง่ของสุขภาพโดยรวม การมีพลังงาน การนอนหลับที่ดีขึ้น และการเข้าสังคม มากกว่าการเน้นรูปร่างหน้าตา เป็นแนวทางที่สร้างแรงจูงใจภายในที่ยั่งยืนมากกว่าแรงจูงใจภายนอก การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย เป็นบทบาทที่แสดงให้เห็นถึงความพยายามของครอบครัวในการทำให้

กิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน การจัดเตรียมอุปกรณ์ออกกำลังกายไว้ที่บ้าน การมีกิจกรรมประจำสัปดาห์ และการสร้างบรรยากาศที่ไม่มีการตัดสินหรือเปรียบเทียบ ล้วนเป็นการลดอุปสรรคและเพิ่มโอกาสในการมีกิจกรรมทางกาย ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Brown et al.⁽¹¹⁾ ที่พบว่าการแทรกแซงที่มุ่งเน้นครอบครัวมีประสิทธิผลในการเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายในวัยรุ่น โดยเฉพาะเมื่อมีการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยและมีการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นประจำ **การให้ความรู้และการศึกษา** แสดงให้เห็นว่าครอบครัวไม่เพียงแต่เป็นผู้สนับสนุนเท่านั้น แต่ยังเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ผู้ปกครองอธิบายให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจถึงผลดีของการออกกำลังกาย กลไกการทำงานของร่างกาย และหลักการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย การให้ความรู้เหล่านี้ช่วยให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจเหตุผลและเห็นคุณค่าของกิจกรรมทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Singh et al.⁽¹⁴⁾ ที่พบว่า กิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น เมื่อเด็กวัยรุ่นเข้าใจความเชื่อมโยงนี้ พวกเขาจะมองว่าการออกกำลังกายไม่ใช่การเสียเวลา แต่เป็นการลงทุนในการพัฒนาตนเอง **การจัดการข้อจำกัดและอุปสรรค** เป็นบทบาทที่สะท้อนถึงความเป็นจริงและความยืดหยุ่นของครอบครัวไทย ผู้ให้ข้อมูลระบุอุปสรรคหลายประการ เช่น ค่าใช้จ่าย เวลาที่จำกัดเนื่องจากภาระการเรียน และความกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ ครอบครัวพยายามหาทางแก้ไขโดยการเลือกกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูง การจัดตารางเวลาให้สมดุล และการค่อย ๆ สร้างความมั่นใจให้กับเด็กวัยรุ่น ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาในบริบทของสังคมไทยที่พบว่า ครอบครัวไทยให้ความสำคัญกับการศึกษาเป็นอันดับแรก และมีข้อจำกัดด้านทรัพยากร อย่างไรก็ตาม การที่ครอบครัวสามารถปรับตัวและหาทางแก้ไขที่เหมาะสมกับบริบทของตนเอง แสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแม้ในสภาวะที่มีข้อจำกัด **การรับมือกับความท้าทายในยุคเทคโนโลยี** เป็นบทบาทใหม่ที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน ครอบครัวต้องเผชิญกับปัญหาการติดเกม ติดโทรศัพท์มือถือ และพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กวัยรุ่น แทนที่จะต่อต้านหรือห้ามใช้เทคโนโลยี ครอบครัวที่ประสบความสำเร็จเลือกที่จะใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น การใช้แอปพลิเคชันติดตามการออกกำลังกาย เกมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการแข่งขันกับเพื่อนผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัล แนวทางนี้แสดงให้เห็นถึงความยืดหยุ่นและความเข้าใจในวัฒนธรรมของวัยรุ่นในยุคดิจิทัล ขณะเดียวกัน ครอบครัวยังมีบทบาทในการสอนให้เด็กวัยรุ่นรู้จักแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้องและปลอดภัยจากสื่อออนไลน์ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในศตวรรษที่ 21

จะเห็นได้ว่าปัจจัยเงื่อนไขไปปัจจัยเงื่อนไขที่ส่งผลต่อบทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กวัยรุ่นประกอบด้วยหลายมิติที่เชื่อมโยงกัน **ด้านพฤติกรรมและทัศนคติของผู้ปกครอง** หากผู้ปกครองมีพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำและมีทัศนคติเชิงบวก จะสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีและสร้างแรงบันดาลใจให้กับเด็กวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ⁽¹⁾ **ด้านความรู้และความเข้าใจ** หากครอบครัวมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมทางกายและหลักการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย จะสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับเด็กวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง **ด้านทรัพยากรและสิ่งอำนวยความสะดวก** แม้จะมีข้อจำกัดทางการเงิน ครอบครัวก็สามารถปรับตัวโดยเลือกกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูง หรือใช้พื้นที่สาธารณะได้ **ด้านเวลาและการจัดการเวลา** หากครอบครัวสามารถจัดสรรเวลาสำหรับกิจกรรมทางกายร่วมกันเป็นประจำ

และช่วยจัดการเวลาระหว่างการเรียนรู้กับการออกกำลังกายให้สมดุล จะทำให้เด็กวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ⁽⁵⁾ ด้านบรรยากาศและความสัมพันธ์ในครอบครัว หากสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ไม่มีการตัดสินหรือเปรียบเทียบ และให้การสนับสนุนอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เด็กวัยรุ่นมีความมั่นใจและกล้าลองกิจกรรมใหม่ ๆ ด้านบริบททางสังคมและวัฒนธรรม หากครอบครัวสามารถใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือส่งเสริมกิจกรรมทางกายและจัดการกับอิทธิพลของสื่อดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม จะช่วยดึงดูดความสนใจของเด็กวัยรุ่นในยุคปัจจุบันได้มากขึ้น จะเห็นได้ว่าปัจจัยเงื่อนไขเหล่านี้มีความเชื่อมโยงกันและครอบครัวต้องบริหารจัดการให้สมดุลเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะสำหรับครอบครัวและผู้ปกครอง

1. การพัฒนาตนเองเป็นแบบอย่าง ผู้ปกครองควรเริ่มต้นจากการสร้างนิสัยการออกกำลังกายให้กับตนเองก่อน ตั้งเป้าหมายและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ การแสดงความสนุกสนานและความพึงพอใจในการออกกำลังกายจะส่งผลต่อทัศนคติของเด็กวัยรุ่น
2. การสร้างแผนกิจกรรมครอบครัว จัดทำปฏิทินกิจกรรมทางกายของครอบครัวที่ทุกคนมีส่วนร่วม เริ่มต้นจากกิจกรรมง่าย ๆ เช่น การเดินเล่นหลังอาหารเย็น การปั่นจักรยานในวันหยุด หรือการเล่นกีฬาในสนามใกล้บ้าน
3. การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย จัดพื้นที่ในบ้านให้เหมาะสม จัดหาอุปกรณ์พื้นฐานตามงบประมาณ และสร้างกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีให้สมดุลกับกิจกรรมทางกาย
4. การให้การสนับสนุนที่สมดุล ให้กำลังใจและชื่นชมความพยายามมากกว่าผลลัพธ์ เคารพในการเลือกของเด็กและหลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบกับผู้อื่น สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและเปิดใจรับฟังความต้องการของเด็ก
5. การใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ นำเทคโนโลยีมาใช้เป็นเครื่องมือสนับสนุน เช่น แอปพลิเคชันติดตามการออกกำลังกาย เกมที่ต้องใช้การเคลื่อนไหว หรือการแข่งขันออนไลน์ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ข้อเสนอแนะสำหรับสถานศึกษา

1. การพัฒนาหลักสูตรการศึกษาครอบครัว จัดทำโปรแกรมให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับความสำคัญและวิธีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในครอบครัว โดยเน้นการปฏิบัติจริงและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้ปกครอง
2. การจัดกิจกรรมครอบครัว จัดกิจกรรมกีฬาหรือกิจกรรมทางกายที่เปิดโอกาสให้ครอบครัวเข้าร่วม เช่น กีฬาครอบครัว การเดินวิ่งการกุศล หรือการแข่งขันกีฬาระหว่างชั้นเรียนที่มีผู้ปกครองร่วม
3. การสร้างเครือข่ายครอบครัว ส่งเสริมการจัดตั้งกลุ่มครอบครัวที่มีความสนใจในกิจกรรมทางกายเดียวกัน เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสนับสนุนซึ่งกันและกัน
4. การปรับปรุงสิ่งอำนวยความสะดวก พัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬาและนันทนาการ ให้เปิดใช้สำหรับครอบครัวในชุมชนนอกเวลาเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับชุมชนและหน่วยงานท้องถิ่น

1. การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน สร้างและปรับปรุงสวนสาธารณะ ลู่วิ่ง สนามกีฬา และพื้นที่สีเขียวให้เหมาะสำหรับกิจกรรมครอบครัว รวมทั้งการจัดไฟฟ้าส่องสว่างและระบบรักษาความปลอดภัย
2. การจัดกิจกรรมชุมชน จัดกิจกรรมประจำสัปดาห์หรือเดือน เช่น การออกกำลังกายยามเช้า การเดินแอโรบิกในสวนสาธารณะ หรือการแข่งขันกีฬาสำหรับครอบครัว
3. การสนับสนุนกลุ่มออกกำลังกาย ให้การสนับสนุนแก่กลุ่มออกกำลังกายครอบครัวในชุมชนทั้งในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และการให้คำปรึกษา
4. การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ สร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างโรงเรียน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และองค์กรด้านสุข

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำผลการวิจัยนี้สู่การวิจัยเชิงทดลองเพื่อนำไปสู่การเติมเต็มการจัดบริการด้านกิจกรรมทางกายสำหรับวัยรุ่นเพื่อส่งเสริมทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.
2. สุปราณี จ้อยรอด, อาจินต์ สงทับ. บทบาทของครอบครัวในการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินในเด็กวัยเรียน. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและสาธารณสุขภาคใต้. 2562;6(2):270-8.
3. Singh A, Uijtendewilligen L, Twisk JW, van Mechelen W, Chinapaw MJ. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. Arch Pediatr Adolesc Med. 2012 Jan;166(1):49-55. doi: 10.1001/archpediatrics.2011.716.
4. Wang P, Gao X, Cui X, Shi C. Associations between physical exercise and social-emotional competence in primary school children. Sci Rep. 2025;15:19554. doi: 10.1038/s41598-025-02871-6
5. Bandura A. Toward a Psychology of Human Agency: Pathways and Reflections. Perspect Psychol Sci. 2018 Mar;13(2):130-136. doi: 10.1177/1745691617699280.
6. Yao CA, Rhodes RE. Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. Int J Behav Nutr Phys Act. 2015 Feb 11;12:10. doi: 10.1186/s12966-015-0163-y.
7. Stearns JA, Rhodes R, Ball GD, Boule N, Veugelers PJ, Cutumisu N, Spence JC. A cross-sectional study of the relationship between parents' and children's physical activity. BMC Public Health. 2016 Oct 28;16(1):1129. doi: 10.1186/s12889-016-3793-3.

8. Vella SA, Sutcliffe JT, Fernandez D, Liddelow C, Aidman E, Teychenne M, et al. Context matters: A review of reviews examining the effects of contextual factors in physical activity interventions on mental health and wellbeing. *Ment Health Phys Act.* 2023;25:100520. doi: 10.1016/j.mhpa.2023.100520
9. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. รายงานสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ: สสส.; 2566.
10. van Sluijs EMF, Ekelund U, Crochemore-Silva I, Guthold R, Ha A, Lubans D, Oyeyemi AL, et al. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *Lancet.* 2021 Jul 31;398(10298):429-442. doi: 10.1016/S0140-6736(21)01259-9.
11. Brown HE, Atkin AJ, Panter J, Wong G, Chinapaw MJ, van Sluijs EM. Family-based interventions to increase physical activity in children: a systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obes Rev.* 2016 Apr;17(4):345-60. doi: 10.1111/obr.12362.
12. Huang T, Zhao G, Tan H, Wu H, Fu J, Sun S, et al. Effects of Family Intervention on Physical Activity and Sedentary Behavior in Children Aged 2.5-12 Years: A Meta-Analysis. *Front Pediatr.* 2021 Aug 11;9:720830. doi: 10.3389/fped.2021.720830.
13. ศิริพร จิรวัดน์กุล. การวิจัยเชิงคุณภาพ ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์; 2552.
14. Singh A, Uijtdewilligen L, Twisk JW, van Mechelen W, Chinapaw MJ. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2012 Jan;166(1):49-55. doi: 10.1001/archpediatrics.2011.716.