

นิพนธ์ต้นฉบับ

ผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกายของสมาชิก กลุ่มออกกำลังกาย จังหวัดตราด

มัลลย์ สรวมชีพ วท.บ.(พยาบาล)*

อนุชิต สว่างแจ้ง ศศ.ม.*

พิบูลย์ รongศิริคง ศศ.บ.*

ขวัญ วรรณรัตน์ ป.พย.*

Abstract**The Effects of Health Education Program Implement in Trat Province****Malai Soumcheep B.Sc.*****Anuchit Sawangjang M.PH.*****Phibun Rongsirikong B.PH.*****Chawinee Wannaratt Dip.Ns.***

* Trat Province Public Health Office, Trat Province, Thailand.

J Prapokklao Hosp Clin Med Educat Center 2004;21;27-34.

The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of a health education program for 1 term of knowledge, attitude, exercise behavior and physical fitness. This was a one-group pre-test design in which the program had been implemented for 8 months. The sample was composed of 154 male and female participants members in Trat province. The instruments used in this investigation were the questionnaires assessing knowledge about exercise, attitude toward exercise, and exercise practice, and the physical fitness test carried out by the Sports Science Center, the sport organization of Thailand. This study was conducted during May to December 2003. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, paired sample t-test, chi-square and Pearson's product moment correlation coefficient.

The results showed that knowledge of exercise, attitude toward exercise, exercise practice and physical fitness of posttest significantly improved ($P<.05$) after 8 months program. It was onso

* สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดตราด

found that men showed more improvement in exercise practice and physical fitness than women. Moreover, this study revealed that acquisition of information about exercise significantly correlated with knowledge of exercise, attitude toward exercise, exercise practice and physical fitness ($P < 0.05$). In addition knowledge of exercise, attitude toward exercise and exercise practice also correlated with physical fitness ($P < 0.05$). Therefore, was concluded that the health education program is useful to improve exercise activities and physical fitness.

บทนำ

การแก้ไขปัญหาสาธารณสุขและการพัฒนาสุขภาพของประชาชนมีความจำเป็นที่จะต้องใช้กระบวนการทางสุขศึกษา อันเป็นกระบวนการทางพฤติกรรมศาสตร์ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ซึ่งครอบคลุมถึงพฤติกรรมในการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูสภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรม การทำงานประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีภูมิคุ้มกันโรคสูง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ทั้งในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความคล่องตัว ความรวดเร็วสนองตอบต่อสถานการณ์ และที่สำคัญคือความยืดหยุ่นของระบบไหลเวียนเลือด

ที่ผ่านมากลุ่มออกกำลังกายของจังหวัดตราดที่มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมีเพียง 12 กลุ่ม ซึ่งถือว่าน้อยมาก ส่วนใหญ่มักจะทำให้เหตุผลเพื่อหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายว่าอายุมาก งานมากไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย หรือมีโรคประจำตัว จึงไม่ค่อยได้ปฏิบัติในการออกกำลังกายเป็นประจำ สม่่าเสมอ แต่เมื่อสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตราด ประสานงานไปยังสำนักงานเทศบาลเทศบาล และองค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อจัดทำโครงการพัฒนาพฤติกรรมออกกำลังกาย

โดยเน้นการจัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายในชุมชน ตลอดจนให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทำหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุน และเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชน ดังนั้นผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะศึกษาความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย จังหวัดตราด ว่ามีอยู่ในระดับใด โดยนำสภาพปัญหาและข้อมูลเบื้องต้นมาใช้ในการจัดโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยใช้รูปแบบการสร้างพลัง และการสนับสนุนทางสังคมเพื่อสุขภาพ มาเป็นแนวในการจัดกิจกรรมตามโครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย อันนำไปสู่แนวทางการวางแผนพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย สำหรับประชาชนในจังหวัดตราดให้ถูกต้องเหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย และเศรษฐกิจของแต่ละบุคคล ชุมชน ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย จังหวัดตราด

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ สถานภาพสมรส การมีโรคประจำตัว และการได้รับความรู้หรือข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กับความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย จังหวัดตราด ภายหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย
2. เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกาย ของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย จังหวัดตราด ภายหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว (one group pre test - post test) โดยศึกษา

ในช่วงเดือนพฤษภาคม ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2546

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างครั้งนี้เป็นสมาชิกของกลุ่มออกกำลังกาย จังหวัดตราด จำนวน 12 กลุ่ม ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายเขตอำเภอเขาสมิง อำเภอบ่อไร่ อำเภอแหลมงอบ และอำเภอคลองใหญ่ อำเภอละ 2 กลุ่ม ยกเว้นเขตอำเภอเมือง มีสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย 4 กลุ่ม

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของ Yamane (อ้างในบุญธรรม กิจปรีดาภิรุทธิ์, 2537)¹ มีสูตรคำนวณดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

N = ขนาดของประชากร

n = ขนาดของประชากรกลุ่มตัวอย่าง

e = ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างใน
ที่นี้ให้มีความคลาดเคลื่อน เท่ากับ .05

นำจำนวนประชากรที่เป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย ซึ่งมีทั้งหมด 241 คน แทนค่าในสูตร โดยให้ค่าความคลาดเคลื่อน .05 (ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95)

$$= \frac{241}{1 + 241(0.05^2)}$$

$$= 150.39$$

การสุ่มตัวอย่าง

ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบยกลกลุ่ม (cluster sampling) โดยแบ่งพื้นที่เขตรับผิดชอบออกเป็น 5 อำเภอ รวม 12 กลุ่ม โดยสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) ด้วยการจับสลากได้หมู่บ้านดังนี้

- 1) กลุ่มออกกำลังกาย หมู่ 5 ตำบลอ่าวใหญ่ อำเภอเมือง มีสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย 25 คน
- 2) กลุ่มออกกำลังกาย หมู่ 4 ตำบลห้วยน้ำขาว อำเภอเมือง มีสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย 28 คน
- 3) กลุ่มออกกำลังกาย หมู่ 1 ตำบลท่าโสม อำเภอเขาสมิง มีสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย 30 คน

4) กลุ่มออกกำลังกาย หมู่ 1 ตำบลแหลมงอบ อำเภอแหลมงอบ มีสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย 17 คน

5) กลุ่มออกกำลังกาย หมู่ 2 ตำบลคลองใหญ่ อำเภอคลองใหญ่ มีสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย 29 คน

6) กลุ่มออกกำลังกาย หมู่ 3 ตำบลบ่อพลอย อำเภอบ่อไร่ มีสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย 25 คน

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ต้องไม่น้อยกว่า 150.39 คน ซึ่งผู้วิจัยได้พิจารณาใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 154 คน เพื่อเป็นตัวแทนของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย จังหวัดตราด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 6 ข้อ และข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล เป็นคำถามแบบเลือกคำตอบและแบบเติมคำ จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นคำถามแบบปรนัยให้เลือกตอบ 4 ตัวเลือก มีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว ถ้าตอบถูกได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิดได้ 0 คะแนน จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 3 เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า โดยใช้มาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert's scale) ซึ่งมีตัวเลือก 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้คะแนน 5 4 3 2 1 ตามลำดับ ในกรณีที่เป็นการถามเชิงบวก และให้คะแนน 1 2 3 4 5 ตามลำดับ ในกรณีที่เป็นการถามเชิงลบ จำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 4 การปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย เป็นคำถามแบบให้เลือกตอบ 5 ตัวเลือก ได้แก่ ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ค่อยเคยปฏิบัติ ไม่เคยปฏิบัติ ให้คะแนน 5 4 3 2 1 ตามลำดับ

ในกรณีที่เป็นคำถามเชิงบวก และให้คะแนน 1 2 3 4 5 ตามลำดับ ในกรณีที่เป็นคำถามเชิงลบ จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 5 สมรรถภาพทางกาย เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมี 5 ด้าน ของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย

กำหนดเกณฑ์การประเมิน

การกำหนดเกณฑ์ระดับคะแนน ได้แก่ ระดับความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกาย ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเกณฑ์ของเสรีลาชโรจน์² ได้ตั้งเกณฑ์ ไว้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับดี ต้องได้คะแนนร้อยละ 80-100

ระดับปานกลาง ต้องได้คะแนนร้อยละ 60-79

ระดับต่ำ ต้องได้คะแนนร้อยละ 0-59

โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความรู้ มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ คะแนนต่ำสุดและคะแนนสูงสุดอยู่ระหว่าง 0-10 คะแนน
 2. เจตคติ มีข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ คะแนนต่ำสุดและคะแนนสูงสุดอยู่ระหว่าง 12-60 คะแนน
 3. การปฏิบัติตน มีข้อคำถามจำนวน 11 ข้อ คะแนนต่ำสุดและคะแนนสูงสุดอยู่ระหว่าง 11-55 คะแนน
 4. สมรรถภาพทางกาย มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน คะแนนต่ำสุดและคะแนนสูงสุด
2. โปรแกรมสุขศึกษาในการเผยแพร่ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ประกอบด้วย

2.1 แผนการสอนสุขศึกษา

2.2 จัดอบรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี

- การสาธิตการออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติ

2.3 สื่อและอุปกรณ์

- ชุดนิทรรศการ “สุขภาพดี เริ่มที่ออกกำลังกาย”

- เทปเสียง/แผ่นซีดี โปสเตอร์เรื่อง “การออกกำลังกาย แบบต่างๆ” แผ่นพับเรื่อง “การออกกำลังกาย”

การดำเนินการวิจัย

1 ระยะก่อนการฝึกอบรมแกนนำในการออกกำลังกาย

1.1 คณะผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ไปทดสอบกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย (pre-test) ให้เสร็จสิ้นก่อน แล้วทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนเริ่มดำเนินการ ด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์ สำหรับประชาชนไทยของฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งประกอบด้วย

- การตรวจสุขภาพทั่วไป ประกอบด้วย ชั่งน้ำหนัก (body weight) วัดส่วนสูง (height) วัดชีพจรขณะพัก (resting heart rate) และวัดความดันโลหิตขณะพัก (resting blood pressure)

- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย แรงบีบมือ (grip strength) แรงเหยียดขา (leg strength) ความจุปอด (vital capacity) ความอ่อนตัว (flexibility) และร้อยละไขมันในร่างกาย (% body fat)

1.2 สันทนาการกลุ่ม เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของกลุ่มเป้าหมาย ร่วมกับการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ข้อมูลเหล่านี้ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ร่วมกัน เพื่อประกอบการวางแผนเผยแพร่ความรู้ในการออกกำลังกาย

1.3 จัดโปรแกรมสุขศึกษาให้กับสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย ตามโครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย

2. หลังจากอบรมแกนนำการออกกำลังกาย

2.1 จัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายในหมู่บ้าน / ตำบล

2.2 สร้างแกนนำในการออกกำลังกาย โดยขอรับการสนับสนุนวิทยากรในการสร้างแกนนำครั้งนี้จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตราด และโรงพยาบาลตราด

2.3 จัดกิจกรรมสนับสนุน เช่น กีฬาหมู่บ้าน/

ตำบล โดยบูรณาการกับเทศบาลตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบล ในพื้นที่ที่มีการจัดตั้งกลุ่มออกกำลังกาย โดยผู้ที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาพฤติกรรม สุขภาพในการออกกำลังกาย จะได้รับรางวัลในการประเมินสมรรถภาพทางกายครั้งต่อไป

2.4 คณะผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ (ชุดเดิม) ไปทดสอบกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาพฤติกรรม สุขภาพ ในการออกกำลังกาย (post-test) แล้วทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซ้ำอีกครั้ง หลังจากทดสอบครั้งแรกเป็นเวลา 8 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว นำไปประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความแตกต่างทางสถิติของการวิจัยครั้งนี้ใช้ความเชื่อมั่นในระดับมากกว่าร้อยละ 95 ($p < .05$) เป็นเกณฑ์การยอมรับ ซึ่งใช้สถิติต่างๆ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป คือข้อมูลประชากร ความรู้ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกาย แจกแจงความถี่เป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกาย ของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย ด้วยค่าสถิติ paired t-test

3. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ สถานภาพสมรส การมีโรคประจำตัว และการได้รับความรู้หรือข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กับความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกาย ภายหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย ด้วยสถิติ Chi-square test

4. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกาย ภายหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย ด้วยสถิติ Pearson's product moment correlation coefficient

สรุปผลการวิจัย

กลุ่มประชากรตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.2 ส่วนใหญ่ อายุ 31-40 ปี ร้อยละ 46.1 ระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 66.7 สถานภาพคู่ ร้อยละ 53.2 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 18.2 และกลุ่มตัวอย่างเคยได้รับความรู้หรือข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ภายใน 1 ปี ร้อยละ 81.8 ซึ่งเคยได้รับข่าวสารจากโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 77.8

การเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย 8 เดือน พบว่า ภายหลังเข้าร่วมโครงการฯ สมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย มีระดับความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกายไปในทิศทางที่ดีมากกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$, $p < .001$, $p < .001$, $p < .025$ ตามลำดับ)

ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ สถานภาพสมรส การมีโรคประจำตัว และการได้รับความรู้หรือข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กับความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย จังหวัดตราด ภายหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกาย โดยเพศชายมีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายดีมากกว่าเพศหญิง การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกาย ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับเจตคติ การปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกาย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .6442 .6672 และ .6672 ตามลำดับ เจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย โดย

ตารางที่ 1 ความแตกต่างระหว่างความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อน และหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	SD	t-value	df	p-value
ความรู้						
ก่อนเข้าร่วมโครงการ	154	5.86	3.53	-19.74	153	.000***
หลังเข้าร่วมโครงการ	154	7.25	2.38			
เจตคติ						
ก่อนเข้าร่วมโครงการ	154	44.09	7.90	-10.26	153	.000***
หลังเข้าร่วมโครงการ	154	52.76	6.70			
การปฏิบัติตน						
ก่อนเข้าร่วมโครงการ	154	41.08	6.43	-15.67	153	.000*
หลังเข้าร่วมโครงการ	154	48.99	4.68			
สมรรถภาพทางกาย						
ก่อนเข้าร่วมโครงการ	154	52.45	6.43	-2.51	153	.013*
หลังเข้าร่วมโครงการ	154	67.83	4.68			

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกายในการออกกำลังกาย หลัง เข้าร่วมโครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ในการออกกำลังกาย

ความสัมพันธ์	หลังการทดลอง	
	r	p-value
ความรู้กับเจตคติในการออกกำลังกาย	0.6442	0.001**
ความรู้กับการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย	0.6672	0.001**
ความรู้กับสมรรถภาพทางกาย	0.6672	0.001**
เจตคติกับการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย	0.7055	0.001**
เจตคติกับสมรรถภาพทางกาย	0.0134	0.098
การปฏิบัติตนในการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกาย	0.4739	0.028*

มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .7055 และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกาย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .4739 ส่วนเจตคติกับสมรรถภาพทางกาย พบว่าไม่มี ความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) รายละเอียดดังตารางที่ 2

การอภิปรายผลการวิจัย

1. การเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกายของ สมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย ก่อนและหลังเข้าร่วม โครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย พบว่าก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$, $p < .001$, $p < .001$, $p < .025$ ตามลำดับ) แสดงว่าการจัดโปรแกรมสุขศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดการศึกษาเพื่อสร้างพลัง การสนับสนุน ทางสังคมเพื่อสุขภาพ และทฤษฎีของการเรียนรู้มาเป็น แนวทางในการจัดกิจกรรม ตามโครงการพัฒนา พฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่ม ออกกำลังกาย มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการ ปฏิบัติในการออกกำลังกายอย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน กว่าเดิม ซึ่งจัดกิจกรรมการสอนสุขศึกษาโดยการ บรรยายเป็นการสอนอย่างมีมุ่งหมายชนิดหนึ่ง นอกจาก นั้นการบรรยายในโปรแกรมสุขศึกษาครั้งนี้ ยังประกอบ ด้วยการสาธิต ชมวิดีโอ การเล่นเกมส์ และการจัด สนทนากลุ่มย่อย ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มได้แลกเปลี่ยนและ เสนอแนะแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุ ของการไม่ออกกำลังกาย³

2. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ สถานภาพ สมรส การมีโรคประจำตัว และการได้รับความรู้หรือข่าว สารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กับความรู้ เจตคติ การ ปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกายของสมาชิกกลุ่มออก กาย จังหวัดตราด ภายหลังเข้าร่วมโครงการ พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย เพศชาย มีการปฏิบัติตนและสมรรถภาพทางกายดีมาก กว่าเพศหญิง โดยเฉพาะเยาวชนชายมีความสามารถในการทดสอบอุปกรณ์กีฬาได้ทุกรายการมากกว่าเพศหญิง⁴ ส่วนอายุ สถานภาพสมรส และการมีโรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความรู้ เจตคติ การปฏิบัติในการ ออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกาย

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ การ

ปฏิบัติตน และสมรรถภาพทางกายของสมาชิกกลุ่มออก- กำลังกาย ภายหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาพฤติกรรม สุขภาพในการออกกำลังกาย พบว่า ความรู้กับเจตคติ ต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ เจตคติกับการปฏิบัติในการออกกำลังกาย มี ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นผลมา จากความรู้กับเจตคติต่อการออกกำลังกายของกลุ่ม ตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร่วมกับการได้รับแรง สนับสนุนทางสังคมจากคนรอบข้างหรือบุคคลในครอบครัว จึงมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายดีขึ้น กว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ ขณะเดียวกันการแสดงออก หรือปฏิบัติของบุคคลมีผลต่อเจตคติของบุคคลนั้นด้วย ทั้ง ทางการปฏิบัติหรือพฤติกรรมการแสดงออกกับเจตคติมี ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน⁵ รวมทั้งการปฏิบัติตนในการ ออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งเป็นผลมาจาก แนวคิดการศึกษาเพื่อสร้างพลัง แรงสนับสนุนทางสังคม และทฤษฎีของการเรียนรู้ ที่กล่าวไว้ว่าสมรรถภาพ ทางกายที่ดีจะเกิดผลได้ก็ต่อเมื่อมีการออกกำลังกายอยู่ เป็นประจำเท่านั้น และการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่มีการใช้ไขมันเป็นพลังงาน ใช้ออกซิเจนช่วยในการ สันดาป เป็นระยะเวลานานติดต่อกันเพียงพอที่จะทำให้ เกิดความอดทนของปอดและหัวใจ กล้ามเนื้อ และระบบ ไหลเวียนเลือด จึงจะมีผลต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม พบ ว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายดีหรือไม่ดีนั้น ไม่ได้ เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายเลย หรือกล่าวอีกนัย หนึ่งว่า คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีหรือไม่ดีนั้นไม่ได้ เกี่ยวข้องกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย⁶

จากการศึกษาครั้งนี้จะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกายของ สมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย จังหวัดตราด ให้สอดคล้อง กับปัจจัยทางพฤติกรรมสุขภาพส่วนที่ขาด โดยใช้ แนวคิดการศึกษาเพื่อสร้างพลัง การสนับสนุนทางสังคม เพื่อสุขภาพ และทฤษฎีของการเรียนรู้ เป็นแนวทางใน การจัดกิจกรรมตามโครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ในการออกกำลังกาย จังหวัดตราด อย่างเป็นรูปธรรมที่

ชัดเจนกว่าเดิม มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติในการออกกำลังกาย ส่งผลดีต่อสมรรถภาพทางกาย

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการเสริมแรงจิตใจ การสนับสนุนทางสังคมให้สอดคล้องกับปัจจัยทางพฤติกรรมส่วนบุคคลในโครงการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการออกกำลังกาย ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ในทางบวกต่อกัน ดังนั้นผู้ที่ทำหน้าที่ในการจัดกิจกรรม หรือผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบในการส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายในกลุ่มประชาชน เพื่อให้เกิดความสนใจและตื่นตัวที่จะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น ควรที่จะได้รับการพัฒนาแนวทางการจัดกิจกรรมการเสริมแรงจิตใจ การใช้แรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้มีการปฏิบัติในการออกกำลังกาย และเป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายในด้านการรักษาพยาบาล รวมทั้งส่งเสริมให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำงาน อันจะเป็นผลดีกับสุขภาพต่อไป

2. การปฏิบัติในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่ดีขึ้นนี้ เกิดขึ้นในระยะเวลา 8 เดือน หากจะเกิดการปฏิบัติในกลุ่มนี้อย่างยั่งยืน ผู้วิจัยคิดว่าควรจะมีการกระตุ้นโดยการให้ความรู้ ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการออกกำลังกายจะทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความสนใจอยากรู้ อยากปฏิบัติ กระตือรือร้น และเมื่อกระทำโดยบ่อยๆ สิ่งที่ดีตามมาก็คือการปฏิบัติจนเป็นนิสัย การได้รับทราบความก้าวหน้าหรือการพัฒนาความสามารถหรือสมรรถภาพทางกาย จะเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้เกิดความพึงพอใจ พร้อมทั้งจะปฏิบัติต่อไป หากเห็นว่าดีหรือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้

3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์สำหรับประชาชนไทย ของฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปของวงการกีฬา ทบวงมหาวิทยาลัย

แต่เนื่องจากเครื่องมือมีราคาแพง และผู้ทดสอบจะต้องมีความเชี่ยวชาญหรือผ่านการอบรมมาอย่างดี จึงมีเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพียงจังหวัดละ 1-2 ชุดเท่านั้น ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายจึงควรใช้วิธีการทดสอบด้วยวิธีอื่น ๆ ที่สามารถใช้ได้โดยทั่วไป และสะดวกในการทดสอบ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ วัดความดันโลหิต การวัดระยะทางใกล้ ๆ

4. การส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายที่ดี และยั่งยืน ควรให้ชุมชนดำเนินการเอง โดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้ให้การสนับสนุน

เอกสารอ้างอิง

1. บุญธรรม กิจปรีดาภิรุทธิ์. เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญผล, 2537.
2. เสรี ลาขโรจน์. หลักเกณฑ์และวิธีการวัดและการประเมินผลการศึกษาในโรงเรียน ในเอกสาร การสอนชุดวิชาการบริหารและการจัดการและประเมินผลการศึกษา หน่วยที่ 3 มหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมมาธิราช สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2537.
3. สุรีย์ จันทรโมลี. วิธีการทางสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ดวงกมล, 2527.
4. จรวยพร ธรณินทร์. จะเลือกเล่นกีฬาอะไรดี. วารสารใกล้หมอ 2530;11:33-34.
5. ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง โดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนต่อพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ. วารสารสุขศึกษา 2537;17:5-6.
6. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2536.