

ผลการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครนายก

จารุวรรณ ไผ่ตระกูล¹, ศิริรัตน์ ชฎอนันต์², เบญจมาศ เซาว์นเลิศ³ และ วัลย์วิริยวัชร์ ลีศรี¹

¹ สาขาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² สาขาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³ สำนักเสริมศึกษาและสาธิตทางการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

* Corresponding author: c_catpanda@hotmail.com, jaruwanph@swu.ac.th

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น **วิธีการศึกษา:** กลุ่มประชากรคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 อายุ ที่ครอบครัวยากจนหรือมารดา หรือขาดทั้งบิดาและมารดา ในจังหวัดนครนายก 695 คน จาก 35 โรงเรียน ที่เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและทักษะชีวิตสร้างสรรค์ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในช่วง 22 พฤษภาคม 2549 ถึง 30 มิถุนายน 2549 เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม 2 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบสอบถามด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านละ 5 ข้อรวมเป็น 15 ข้อ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ก่อนและหลังโครงการโดย paired t-test มีคำถามการสนทนากลุ่มเรื่องการออกกำลังกายต่อนักเรียน ผู้ปกครองและครู ซึ่งวิเคราะห์เนื้อหาการสนทนา **ผลการศึกษา:** หลังร่วมโครงการฯ นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$, = 0.001 และ < 0.001 ตามลำดับ) ผลการสนทนากลุ่มพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ทราบประโยชน์ของการออกกำลังกายและกีฬา ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ตั้งใจใช้เวลาว่างออกกำลังกายมากขึ้น ส่วนผู้ปกครองและครูเห็นว่าหลังร่วมโครงการฯ ส่วนใหญ่เด็กนักเรียนออกกำลังกายสม่ำเสมอและมากขึ้น **สรุป:** การเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและทักษะชีวิตสร้างสรรค์ทำให้คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และทั้งนักเรียน ผู้ปกครองและครู มีความเห็นในทางบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนกิจกรรมในลักษณะโครงการฯ นี้ให้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายให้เยาวชนเหล่านี้เติบโตเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมสุขภาพ, การออกกำลังกาย, มัธยมศึกษาตอนต้น

ไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ 2553;5(3):246-250

บทนำ

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่มีผลจากปัจจัยด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมมากขึ้น ซึ่งมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นในอนาคตหากประชาชนยังไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม ทั้งนี้ หลักสำคัญประการหนึ่งในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าคือการพัฒนาประชาชนในชาติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของคนทุกคนทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา สุขภาพพลานามัย ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540 - 2544 โดยการออกกำลังกายเป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีภูมิต้านทานโรคสูงขึ้น ช่วยให้มีความสุขใจดี เมื่อออกกำลังกายจะมีการหลั่งของสารเอนโดฟิน (endorphin) ทำให้ร่างกายสดชื่น จิตใจสงบและสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค มีผลดีต่อสุขภาพจิต อีกทั้งยังสามารถป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ช่วยเพิ่มการทำงานของปอดและ

หัวใจ ทำให้มีการหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น¹ การออกกำลังกายจึงเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน และการออกกำลังกายที่ดีและสม่ำเสมอจะทำให้มีอัตราการสร้างกระดูกในช่วงอายุ 12 - 15 ปี มีประสิทธิภาพมากขึ้น² ซึ่งในช่วงอายุ 12 - 15 ปี มวลกระดูกจะเพิ่มขึ้นมากกว่าช่วง 16 - 18 ปี³ ดังนั้นถ้าเด็กในวัยนี้ได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยให้มีสุขภาพดีในอนาคต จะเห็นได้ว่ากรออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลในการดำรงชีวิตอย่างยิ่ง กรมอนามัยได้อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าทำให้กล้ามเนื้อสามารถร่วมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย⁴

จังหวัดนครนายกตระหนักในปัญหาเยาวชนที่ส่วนหนึ่งมีพื้นฐานมาจากครอบครัวที่ไม่มั่นคงและไม่สมบูรณ์ คือขาดพ่อหรือแม่ หรือขาดทั้งพ่อและแม่ที่เป็นแบบอย่างที่ดี ทำให้เด็กขาดความรู้ความเข้าใจ และการประพฤติปฏิบัติในการดูแลตนเองใน

[§] 15th year of Srinakharinwirot Journal of Pharmaceutical Science

ด้านต่าง ๆ รวมถึงด้านสุขภาพ อีกทั้งยังขาดปัจจัยที่สมบูรณ์ในชีวิต เช่น ด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และการศึกษาที่เหมาะสม ซึ่งมีแนวโน้มปัญหาในเด็กกลุ่มนี้มากขึ้น เช่นการติดยาเสพติด พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ทำให้ต้องหาวิธีป้องกันปัญหาเหล่านี้โดยเร็ว

ด้วยเล็งเห็นความจำเป็นในการป้องกันปัญหาดังกล่าว ผู้ว่าราชการจังหวัดนครนายกจึงมีนโยบายให้สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครนายก ร่วมกับคณะพยาบาลศาสตร์ และโครงการจัดตั้งสถาบันวิจัยและพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัด **โครงการเสริมสร้างศักยภาพและทักษะชีวิตสร้างสรรค์ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดนครนายก** ขึ้นระหว่างวันที่ 22 พฤษภาคม 2549 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2549 โดยรูปแบบการอบรมเป็นลักษณะกระบวนการกลุ่มที่ส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาทักษะชีวิตและเรียนรู้เรื่องเพศ การป้องกันยาเสพติด ระบบครอบครัวและสังคม การออกกำลังกาย รวมทั้งความรับผิดชอบต่อชุมชน ทั้งนี้ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในฐานะสถาบันการศึกษาที่มีการเรียนการสอนด้านสุขภาพ จึงได้จัดทำชุดโครงการประสิทธิผลของการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมกายของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครนายกซึ่งเป็นหนึ่งในห้าโครงการย่อยของชุดโครงการประสิทธิผลของการเสริมสร้างทักษะชีวิตในด้านสุขภาพ

การศึกษานี้เป็นการติดตามผลเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ซึ่งแบ่งตามขั้นของระดับความสามารถของพฤติกรรมของบลูม (Bloom)⁵ ว่าพฤติกรรมเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ ซึ่งพฤติกรรมแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ซึ่งผลการวิจัยอาจใช้เป็นแนวทางแก่ผู้เกี่ยวข้องและผู้บริหารในการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะให้แก่เด็กนักเรียนด้านการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพดี รวมทั้งมีพฤติกรรมกายที่ดียิ่งขึ้นต่อไป โดยการศึกษานี้มีวัตถุประสงค์จำเพาะคือ เพื่อเปรียบเทียบระดับความรู้ เจตคติ และรูปแบบพฤติกรรมสุขภาพด้านกีฬาและการออกกำลังกาย ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและทักษะชีวิตสร้างสรรค์ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดนครนายก

วิธีการศึกษา

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) โดยประชากรการศึกษานี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในจังหวัดนครนายก ที่ครอบครัวขาดบิดาหรือมารดาหรือขาดทั้งบิดา

และมารดาจำนวน 695 คน จาก 35 โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและทักษะชีวิตสร้างสรรค์ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครนายก ระหว่างวันที่ 22 พฤษภาคม 2549 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2549 โดยกิจกรรมในโครงการฯ ประกอบด้วย การวิ่ง การเล่นฟุตบอล การทำกิจกรรมสันทนาการ และการให้ความรู้ทางด้านกายการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโครงการมากที่สุด

เครื่องมือรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 2 ตอน คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกายการออกกำลังกาย โดยประเมินก่อนและหลังการร่วมโครงการฯ เพื่อประเมินความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกายการออกกำลังกายก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการฯ โดยสอบถามในวันแรกและวันสุดท้ายของการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

คำถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมี 5 ข้อ คือ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงอารมณ์แจ่มใส ช่วยให้นอนหลับสนิท ทำให้ใช้พลังงานเพิ่มขึ้น ควรอาบน้ำทันทีหลังออกกำลังกาย และควรออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน โดยให้คะแนน 3 ระดับ คือ ใช่ ไม่ทราบ และไม่ใช่ โดยให้คะแนน 3-ใช่ 2-ไม่ทราบ และ 1-ไม่ใช่ ในคำถามที่มีลักษณะนิมาน (positive) และให้คะแนน 1-ใช่ 2-ไม่ทราบ และ 3-ไม่ใช่ ในคำถามที่มีลักษณะนิเสธ (negative) สำหรับคำถามเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย**เพื่อสุขภาพ** มี 5 ข้อเช่นกัน โดยมีตัวเลือก 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย โดยให้คะแนน 3-เห็นด้วย 2-ไม่แน่ใจ และ 1-ไม่เห็นด้วย ในคำถามที่มีลักษณะนิมาน (positive) และให้คะแนน 1-เห็นด้วย 2-ไม่แน่ใจ และ 3-ไม่เห็นด้วย ในคำถามลักษณะนิเสธ (negative) ตามข้อคำถามดังนี้ 1) ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพแข็งแรง 2) ผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคภูมิแพ้ไม่ควรออกกำลังกาย 3) การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ 4) คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย และ 5) การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ส่วนคำถามด้านการปฏิบัติตัว**เกี่ยวกับพฤติกรรมกายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมี 5 ข้อ** โดยให้ระบุระดับการปฏิบัติเป็น 3 ระดับ คือ 3-ปฏิบัติประจำ 2-ปฏิบัติบางครั้ง และ 1-ปฏิบัติน้อย/ไม่ปฏิบัติเลย ให้คะแนนตามลักษณะข้อคำถามที่มีลักษณะนิมานและนิเสธ ตามข้อคำถามดังนี้ 1) ข้าพเจ้าออกกำลังกายทุกวัน 2) ข้าพเจ้าออกกำลังกายครั้งละไม่ต่ำกว่า 20 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง 3) ในขณะที่ออกกำลังกายถ้ากระหายน้ำข้าพเจ้าจะดื่มน้ำทันที 4) ข้าพเจ้าสวมใส่ชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย และ 5) ข้าพเจ้าชอบการออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน เนื่องจากคะแนน

รวมของทุกด้านเต็ม 15 คะแนน ผู้วิจัยนำเสนอคะแนนเฉลี่ยของ 5 ข้อ ดังนั้นคะแนนเต็มในแต่ละด้านคือ 3 คะแนน

นอกจากนี้ยังมีแบบสอบถามสำหรับการสนทนากลุ่ม (focus group) เรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย หลังจากเสร็จสิ้นโครงการฯ ประมาณ 2 สัปดาห์ เพื่อศึกษาประโยชน์ ผลที่ได้รับจากกิจกรรมในโครงการฯ ด้านการออกกำลังกาย และความคิดเห็นต่อโครงการฯ ที่จัดขึ้น รวมถึงข้อเสนอแนะ โดยมีกลุ่มตัวอย่างจาก 3 โรงเรียนโดยดำเนินการที่ละโรงเรียน ซึ่งตัวอย่างประกอบด้วยครู 10 คน นักเรียน 30 คน และผู้ปกครอง 9 คน รวมทั้งสิ้น 49 คน

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ของคณะพยาบาลศาสตร์ และได้รับอนุญาตเก็บข้อมูลจากผู้อำนวยการโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่ร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและทักษะชีวิตสร้างสรรค์ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครนายก ที่จัดขึ้นที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยพื้นฐานและคะแนนความรู้ ทักษะและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยแสดงเป็นความถี่และร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ยพร้อมส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมาตรฐาน และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการเข้าโครงการโดยใช้สถิติ paired t-test ที่ระดับนัยสำคัญ $P < 0.05$ การวิเคราะห์ทางสถิติใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows และใช้การวิเคราะห์เนื้อหาสำหรับผลการศึกษาจากการสนทนากลุ่ม

ผลการศึกษา

จากตัวอย่างทั้งหมด 695 คน เป็นชายและหญิงเท่า ๆ กัน อยู่ในช่วงอายุ 13 - 14 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 74.70) โดยมีอายุเฉลี่ย 13.90 ปี (จากกลุ่มตัวอย่าง 99.6%) ส่วนใหญ่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 3 (ร้อยละ 47.60) (ตารางที่ 1)

ก่อนเข้าโครงการฯ พบว่านักเรียนทั้งหมดมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ (2.38) ด้านเจตคติ (2.46) และด้านพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (2.12) ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณาจากคะแนนเต็มของแต่ละด้านเท่ากับ 3 คะแนน พบว่าหลังเข้าร่วมโครงการฯ คะแนนด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย (2.43, 2.51 และ 2.24 สำหรับด้านความรู้, เจตคติ และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามลำดับ) แต่มีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน ($P < 0.001$, = 0.001 และ < 0.001 ตามลำดับ)

ตารางที่ 1 ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง (N = 695)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ: ชาย	341	49.10
อายุ (ปี)		
11 - 12 ปี	26	3.70
13 - 14 ปี	519	74.70
15 - 16 ปี	142	20.40
17 ปี หรือสูงกว่า	5	0.70
ไม่ตอบ	3	0.40
Mean \pm SD	13.9 \pm 0.84 ปี	
ระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น		
ม.1	75	10.80
ม.2	270	38.80
ม.3	331	47.60
ไม่ตอบ	19	0.30

ตารางที่ 2 คะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายของนักเรียน ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการฯ (N = 695)

คะแนน [†]	Mean (Range)	S.D.	P-value*
ด้านความรู้			
ก่อนเข้าร่วมโครงการฯ	2.38 (1.60-3.00)	0.30	< 0.001
หลังเข้าร่วมโครงการฯ	2.43 (1.80-3.00)	0.33	
ด้านเจตคติ			
ก่อนเข้าร่วมโครงการฯ	2.46 (1.60-3.00)	0.35	0.001
หลังเข้าร่วมโครงการฯ	2.51 (1.80-3.00)	0.36	
ด้านการปฏิบัติ			
ก่อนเข้าร่วมโครงการฯ	2.12 (1.20-3.00)	0.36	< 0.001
หลังเข้าร่วมโครงการฯ	2.24 (1.60-3.00)	0.35	

* Paired t-test

[†] คะแนนเต็มในแต่ละด้านเท่ากับ 3 คะแนน

ผลการศึกษาจากการสนทนากลุ่ม

นักเรียน

หลังจากที่นักเรียนได้เข้าร่วมโครงการฯ นักเรียนได้นำความรู้เรื่องการออกกำลังกายไปใช้ประโยชน์ และมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ทำให้รู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ได้เพื่อนใหม่โดยมีความตั้งใจในการออกกำลังกายมากขึ้น เกิดความรู้และความเข้าใจถึงระยะเวลาและความถี่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสม ซึ่งแต่เดิมใช้ระยะเวลาและความถี่ในการออกกำลังกายน้อยกว่านี้ ซึ่งนักเรียนคิดว่าเหมาะสม การเปลี่ยนความคิดทำให้นักเรียนออกกำลังกายในระยะเวลาและความถี่ที่มากกว่าเดิม รวมถึงนักเรียนมี

ความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้องและมีทักษะในการเล่นมากขึ้น เช่นมีการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) ก่อนการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา และเมื่อเล่นกีฬาเสร็จแล้วต้องหายใจลึก ๆ และค่อย ๆ ลดความแรงในการออกกำลังกาย (warm-down) เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพ ซึ่งก่อนเข้าร่วมโครงการฯ นักเรียนมักไม่ warm-down เมื่อเล่นเสร็จก็จะหยุดเล่นไปตีมน้ำและอาบน้ำทันที ซึ่งแสดงถึงการเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสมขึ้น

ครู

ครูมีความคิดเห็นต่อนักเรียนในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ภายหลังจากนักเรียนเข้าร่วมโครงการฯ ว่านักเรียนส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายในทางที่ดีขึ้น โดยกล่าวว่านักเรียนออกกำลังกายตลอด โดยจะออกกำลังกายในสนาม เช่น ตะกร้อ ฟุตบอล บาสเกตบอล ปิงปอง ฯลฯ นอกจากนี้ ครูยังเห็นว่านักเรียนมีความตั้งใจในการออกกำลังกายมากขึ้น อย่างไรก็ตาม มีนักเรียนบางส่วนที่ออกกำลังกายเท่าเดิมไม่มากขึ้น ซึ่งอาจเป็นเพราะนักเรียนและโรงเรียนเองมุ่งเน้นกิจกรรมเรียนมากกว่า ทั้งนี้ นักเรียนหลายคนไม่ค่อยออกกำลังกายอยู่แล้ว โดยจะออกกำลังกายเฉพาะในช่วงโมงพลศึกษาหรือเล่นกีฬาบ้างในช่วงพักกลางวันหรือเย็น ส่วนนักเรียนที่เป็นนักกีฬาจะเล่นกีฬาตามปกติ เช่น ช่วงพักกลางวันหรือตอนเย็น แต่ในภาพรวมเด็กนักเรียนมีการออกกำลังกายมากขึ้น

ผู้ปกครอง

ผู้ปกครองเห็นว่าหลังจากนักเรียนเข้าร่วมโครงการฯ นักเรียนออกกำลังกายมากขึ้น โดยผู้ปกครองเข้าใจว่าการทำกิจกรรมดังกล่าวทำให้นักเรียนรู้จักรักษาสุขภาพตัวเองและพัฒนาศักยภาพตน เพราะผู้ปกครองเข้าใจว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง ผู้ปกครองบางส่วนเห็นว่านักเรียนออกกำลังกายเท่าเดิม เนื่องจากสุขภาพของนักเรียนยังไม่สมบูรณ์พอที่จะออกกำลังกายได้เต็มที่ ทำให้ไม่ออกกำลังกายทุกวัน และนักเรียนบางคนไม่ชอบออกกำลังกายแต่ชอบดูหนังฟังเพลงมากกว่า หรืออาจไม่มีเวลาเพราะต้องช่วยทำงานบ้าน หรือเพราะสถานที่ออกกำลังกายไม่อำนวย เช่น ที่บ้านมีสถานที่หรือพื้นที่ในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกายเวลาอยู่บ้าน

สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

ในการศึกษาผลการเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและทักษะชีวิตสร้างสรรค์ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครนายก ที่จัดที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระหว่างวันที่ 22 พฤษภาคม 2549 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2549 ของนักเรียน 695 คน พบว่าหลังเข้าร่วมโครงการคะแนนเฉลี่ย ด้าน

ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พฤติกรรมการออกกำลังกายทั้งการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่กระทำต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทั้งความถี่เป็นครั้งต่อสัปดาห์ และระยะเวลาออกกำลังกายต่อเนื่องแต่ละครั้งโดยไม่คำนึงถึงผลลัพธ์ที่เกิดต่อสุขภาพ^๑ ในการศึกษา^๑ จากที่พบว่าก่อนเข้าร่วมโครงการฯ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่าหลังเข้าร่วมโครงการฯ ซึ่งสภาพการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นในกลุ่มประชากรอื่นที่มีอายุและการศึกษาสูงกว่าเช่นกัน เช่นที่พบในการศึกษาของคณะ รองศาสตราจารย์ ดร. ชรรณจินดา (2551)^๗ ที่ศึกษาเชิงสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ทั้งด้านความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 254 คน พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมทางความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการออกกำลังกายไม่ถูกต้อง

ในการศึกษา^๗ พบว่าการสร้างกิจกรรมให้นักเรียนได้เรียนรู้ และฝึกฝนทำให้นักเรียนมีความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีขึ้น ซึ่งการมีกิจกรรมหรือเงื่อนไขการทดลองในการส่งเสริมการออกกำลังกายนี้ก็พบในการศึกษาอื่นเช่นกัน เช่นในการศึกษาของเกษร ขอรัดน์ (2549)^๘ ที่ศึกษาเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของกลุ่มผู้มีบัตรสุขภาพกิตติมศักดิ์ และกลุ่มผู้ไม่มีบัตรสุขภาพกิตติมศักดิ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 800 คน โดยพบว่ากลุ่มที่ได้รับความรู้ มีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับความรู้

ฉะนั้นการให้ความรู้ การสร้างเจตคติที่เหมาะสม และการนำออกกำลังกายที่เหมาะสม จะทำให้นักเรียนรวมถึงประชาชนทั่วไปสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้ ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกาย และเสริมเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายให้เข้มแข็งและยั่งยืนมากขึ้น นอกจากนี้การศึกษาค้นคว้าสนับสนุนแนวทางการนำนักเรียนมาเข้าร่วมโครงการต่าง ๆ ที่เสริมสร้างศักยภาพและทักษะชีวิตให้กับนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนที่มีปัญหาครอบครัว

อย่างไรก็ตาม ในการศึกษา^๗ ที่กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะจำเพาะ การพัฒนาในกลุ่มนี้จึงอาจทำได้ง่ายกว่าประชากรทั่วไป โดยควรเน้นการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน เช่น ผู้บริหารควรสนับสนุนเรื่องการออกกำลังกาย อุปกรณ์ กีฬา สถานที่ให้เด็กเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย และจากการที่ผู้ปกครองบางส่วนที่ไม่สนับสนุนด้านการออกกำลังกาย โดยส่วนมากให้เหตุผลว่าไม่มีเวลาและต้องทำงานนั้น หน่วยงานของรัฐบาลและเอกชนที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมและสนับสนุน ให้

ประชาชนมีความรู้และเข้าใจว่าสามารถสนับสนุนการออกกำลังกายโดยไม่รบกวนเวลาและการทำงานของผู้ปกครองได้อย่างไร

ท้ายที่สุด เพื่อให้ประชาชนกลุ่มอื่นมีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมออกกำลังกายที่มีดียิ่งขึ้น ควรมีการศึกษาโครงการส่งเสริมสุขภาพในลักษณะนี้ในประชาชนที่หลากหลาย รวมถึงการออกแบบโครงการให้มีลักษณะหลากหลายด้วย

เอกสารอ้างอิง

1. อารีรัตน์ ตโนภาส. การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท [วิทยานิพนธ์]. มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
2. Makovic V. Osteoporosis as a peadiatric disease: role of calcium and heredity. *J Rhumatol* 1992;19(suppl 33):54-59.
3. Bonjour J-P, Theintz G, Buchs B, Slosman D, Rizzoli R .Critical years and stages of puberty for spinal and femoral bone mass accumulation during adolescence. *J Crin Endocrinol Metab* 1991; 73(3):555-563.

4. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ. 2544.
5. Bloom BS. Toxonomy of education objective hand book I: Cognitive domain. New York. 1975.
6. สวัสดิ์พันธ์ พลอินทร์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล [วิทยานิพนธ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
7. คະนอง ธรรมจันทา. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. 2551. (สืบค้นเมื่อ 28 ธันวาคม 2553, ที่ <http://www.research.cmru.ac.th/ris/resin/arc/I-EDU-38-50.pdf>)
8. เกษร ขอรัดน์. การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มผู้มีบัตรสุขภาพกิตติมศักดิ์ และกลุ่มผู้ไม่มีบัตรสุขภาพกิตติมศักดิ์ จังหวัดเพชรบูรณ์. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย จังหวัดเพชรบูรณ์. 2549. (สืบค้นเมื่อ 28 ธันวาคม 2553 ที่ <http://advisor.anamai.moph.go.th/271/27109.html>)

Original Article

Effects of Life Skills-Building Program on Exercise Behavior in Lower Secondary School Students in Nakhon Nayok Province

Jaruwan Phaitrakoon^{1*}, Ssirrat Chatanan², Benjamas Chaovanalerds³ and Wanwarin Leesri¹

¹ Department of Community Health Nursing, Faculty of Nursing, Srinakharinwirot University

² Department of Psychiatric Mental Health Nursing, Faculty of Nursing, Srinakharinwirot University

³ Learning Resource Center, Faculty of Nursing, Srinakharinwirot University

* Corresponding author: c_catpanda@hotmail.com, jaruwanph@swu.ac.th

ABSTRACT

Objective: To study effects of a life skills-building program on exercise behavior among students in lower secondary schools. **Method:** Study population was 695 students from 35 lower secondary schools (grade 7 - 9) in Nakhonnayok province. These students had lost either their mother or fathers, or both. They participated in the Capacity Building and Creative Life Skills Training Program at Srinakharinwirot University. Exercise behavior was evaluated before and after the program. This behavior measure consisted of 15 questions for knowledge, attitude and practice of exercise, 5 questions each. Each of behavior scores before and after program was tested using paired t-test. Focus group was also performed on teachers, parents and students. Results: Exercise behavior scores of knowledge, attitude and exercise practice at post-program were improved from pre-program ($P < 0.001$, $= 0.001$ and < 0.001 , respectively). Regarding focus group, most students shared that they gained knowledge about benefits of exercising, playing sports, and avoiding drugs. They intended to exercise more and spent more leisure time for playing sports. The parents and teachers also viewed that most students exercised more regularly and more frequently. **Conclusion:** Participating the Capacity Building and Creative Life Skills Training Program resulted in higher exercise behavior scores. Students, parents and teachers showed positive outlooks on the students' exercise behavior. Related agencies should sponsor such programs to promote exercise behavior among students.

Keywords: health behavior, exercise, lower secondary school

Thai Pharm Health Sci J 2010;5(3):246-250