

## การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

## EXERCISE PROMOTING BEHAVIOR IN OVERWEIGHT STUDENTS

สุกัตรา อะนันทวรรณ : 4736282 PHPH/M

วท.ม. (สาขาวิชานสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : สุปรียา ตันสกุล ค.ด., พุนสุข ช่วยทอง, วท.ม. (การเจริญพันธุ์และวางแผนประชากร), พัชราพร เกิดมงคล, D.N.Sc.

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดก่อน – หลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตอนของ โดยศึกษาความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองในเรื่อง ความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เจตคติของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ที่มีภาวะอ้วนและเริ่มอ้วน จำนวน 30 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จัดกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง ระยะเวลารวม 12 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ  $t$  - test

ผลการวิจัยพบว่า เจตคติของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ความสามารถตอนของตนในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตอนของมาใช้ มีประสิทธิผลทำให้เพิ่มการรับรู้ความสามารถตอนของและพฤติกรรมการออกกำลังกายได้

คำสำคัญ : การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย/นักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน/ การรับรู้ความสามารถตอน

## EXERCISE PROMOTING BEHAVIOR IN OVERWEIGHT STUDENTS

SUPATHRA ANANTAVAN 4736282 PHPH/M

M.Sc.(PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES

THESIS ADVISORY COMMITTEE : SUPREYA TANSAKUL, Ph.D., POONSOOK SHUAYTONG, M.S.(HUMAN REPRODUCTION AND POPULATION PLANNING), PATCHARAPORN KERDMONGKOL, D.N.Sc.

## ABSTRACT

This study was quasi-experimental research with a one group-pretest-posttest design. The objective of this research was to study the effect of an exercise promoting program applying self-efficacy theory on changes in a sampled group comparisons of data before and after the experiment in regard to knowledge about, attitudes toward, perceived self-efficacy to perform and outcome-expectation of proper physical exercise, as well as actual physical exercise behavior were made. The sample composed 30 selected students, of Mahidolwitayananuson School Thailand who were considered as obese and borderline obese students. The data were collected by using a set of questionnaires and a total of 4 program activities were implemented. The program lasted for 12 weeks. The data were analyzed by computing statistics regarding frequency, arithmetic mean, percentage, standard deviation, and t-test.

The research results showed that there was a significant difference of mean scores between before and after the experiment in regard to attitudes toward perceived self-efficacy to perform and actual performance of proper physical exercise, at the confidence level of 0.05. No significant difference was found in regard to knowledge about proper physical exercise and outcome-expectation of performing proper physical exercise, between before and after the experiment.

It was found that the exercise promoting program applying self-efficacy theory was effective in increasing perceived self-efficacy and physical exercise behavior.

KEY WORDS : PROMOTING EXERCISE BEHAVIOR / OVERWEIGHT STUDENTS /  
PERCIEVED SELF-EFFICACY