



การพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

คเชษฐ ปรัชกาญจน์¹ และชนินันรา ใจดี²

¹คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

²คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพัฒนามีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา 2) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา จำนวน 60 คน คัดเลือกนักศึกษากลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564 ที่สนใจการออกกำลังกาย ไม่มีโรคประจำตัว สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม และไม่เป็นผู้ที่กำลังอยู่ในโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ให้โปรแกรมสุขศึกษากับกลุ่มทดลองเป็นเวลา 10 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ 1) โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม 2) แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม รวบรวมข้อมูลตามตัวแปรก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมานเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ Independent t - test ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น สามารถนำไปใช้ในการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายได้จริง ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองหลังการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย; แรงสนับสนุนทางสังคม; การรับรู้ความสามารถของตนเอง



DEVELOPMENT OF HEALTH EDUCATION PROGRAM APPLYING SELF - EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT TO ENHANCE EXERCISE BEHAVIORS OF UNDERGRADUATE STUDENTS AT THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY YALA CAMPUS

Kachet Puratsakhan¹, and Chanintnara Jaidee²

¹Faculty of Education, Thailand National Sports University, Yala campus

²Faculty of Sports and Health Science, Thailand National Sports University, Yala campus

Abstract

This developmental research aims to 1) develop health education program to enhance exercise behaviors by applying self-efficacy and social support for undergraduate students and 2) investigate the effects of using health education program applying self - efficacy and social support to enhance exercise behaviors of undergraduate students. The participants were selected using purposive sampling including 60 undergraduate students at Thailand National Sports University who were interested to do exercise, without chronic diseases, and pleased to participate in the program. They were divided into 2 groups, 30 each; the experimental and control groups. 10 weeks of the experiment were given to the experimental group. The research instruments included 1) health education program applying self - efficacy and social support to enhance exercise behaviors and 2) exercise behavior questionnaire. The data from pre and posttests for independent t - test were collected and analyzed using descriptive and inferential statistics in order to compare the statistical significance differences. The findings revealed that the developed health education program could be practical to enhance exercise behaviors. The statistical significance of exercise behaviors of the experimental group using health education program to enhance exercise behaviors by applying self - efficacy and social support was found at the level of 0.01.

Keywords: exercise behavior, social support, self - efficacy



ในยุคศตวรรษที่ 21 การเปลี่ยนแปลงทางสังคมส่งผลต่อวิถีการดำรงชีวิตของคนในสังคมทุกระดับอย่างทั่วถึง สุขภาพเป็นประเด็นที่ถูกพูดถึง และให้ความสำคัญทุกระดับการพัฒนาสุขภาพของประชาชนจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ทั้งนี้เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน อันจะส่งผลไปถึงความสามารถในการพัฒนาประเทศชาติ อย่างไรก็ตาม สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ รายงานสาเหตุการเสียชีวิตของประชากร อันดับหนึ่งของแทบทุกสังคมโลก มีสาเหตุมาจาก โรคไม่ติดต่อโดยคิดเป็นร้อยละ 71 ของการเสียชีวิตทั้งหมด สำหรับในประเทศไทยพบว่า ทั้งอัตราการป่วย อัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อ และความชุกของปัจจัยเสี่ยงสำคัญก็มีทิศทางเพิ่มขึ้น และมีสัดส่วนที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยนานาชาติ โดยเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตถึง 427,400 ราย ในปี พ.ศ. 2559 หรือคิดเป็นร้อยละ 74 ของการเสียชีวิตทั้งหมด หรือเสียชีวิตเฉลี่ย 100 คน / วัน และมากกว่าครึ่งเป็นการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรคือน้อยกว่า 70 ปี (International Health Policy Program, 2022)

ด้วยเหตุนี้การออกกำลังกายจึงเป็นวิธีการหรือทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมีค่าการลงทุนน้อยที่สุด แต่ให้ผลคุ้มค่ามากที่สุด แม้ว่าการออกกำลังกายจะทำให้มีสุขภาพดี แต่ก็ยังมีบุคคลบางกลุ่มขาดมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เพียงพอ ซึ่งจากการสำรวจของกรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2018) พบว่า คนไทยออกกำลังกายต่อเนื่อง ≥ 3 วัน / สัปดาห์ และวันละไม่น้อยกว่า 30 นาที มีเพียงร้อยละ 27.71 ส่วนแรงจูงใจในการออกกำลังกาย 5 อันดับแรก คือ สนุกกีฬา / สถานที่สวยงาม มีมาตรฐานการจัดกิจกรรมน่าสนใจ ทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย มีความรู้ในการออกกำลังกาย มีญาติพี่น้อง เพื่อน ร่วมออกกำลังกาย ตามลำดับ และเหตุผลที่คนไม่ออกกำลังกาย 3 อันดับแรก คือ ไม่มีเวลา เกียจคร้าน และไม่ชอบออกกำลังกาย ดังนั้น การสร้างเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย จึงจำเป็นอย่างยิ่งในการใช้กลวิธีทางสุขศึกษาให้มีความเหมาะสม จำเป็นต้องอาศัยหลาย ๆ ปัจจัยทำให้บุคคลนั้น ๆ มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

แบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลอาจเกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น การรับรู้ความเชื่อ มีผลต่อการกระทำและการเรียนรู้ของบุคคล กล่าวคือ เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมหนึ่งออกมา บุคคลจะรับรู้ในความสามารถของตนและเรียนรู้ถึงผลลัพธ์ของการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ การตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมใด ๆ ของบุคคล เกิดจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Bandura, 1997) แบนดูรา เชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์ที่แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันได้ เนื่องจากความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัวเป็นพลวัตยืดหยุ่น



ตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณ์นั้น ๆ คือ ถ้าบุคคลนั้นเชื่อว่า เรามีความสามารถเราก็จะแสดงถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans, 1989) นอกเหนือจากการรู้ความสามารถของตนเองแล้ว การได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อสภาวะสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ฉะนั้น แรงสนับสนุนทางสังคมน่าจะเป็นอีกหนึ่งตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย หากได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ส่งผลให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่อไป

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา มีวัตถุประสงค์ให้การศึกษา ส่งเสริมวิชาการและวิชาชีพ และด้านอื่น ๆ โดยมุ่งเน้นการสร้างองค์ความรู้ด้านการกีฬา พลศึกษา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจและอุตสาหกรรมกีฬา และสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเป็นแหล่งสร้างและพัฒนาบุคลากรด้านการกีฬาของประเทศ (Thailand National Sport University, 2019) การมีพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นสิ่งหนึ่งที่จะทำให้ นักศึกษามีสุขภาพที่ดี ร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับวิชาชีพ หากนักศึกษามีความสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องแล้ว ก็สามารถนำความรู้ไปปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้อื่นได้ และสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ไปพัฒนาตนเอง สังคม และประเทศได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

สมมติฐานของการวิจัย

1. การพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย
2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายมีการรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มควบคุม
3. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายมีความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายมีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม



นิยามศัพท์

การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย หมายถึง การตัดสินความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย

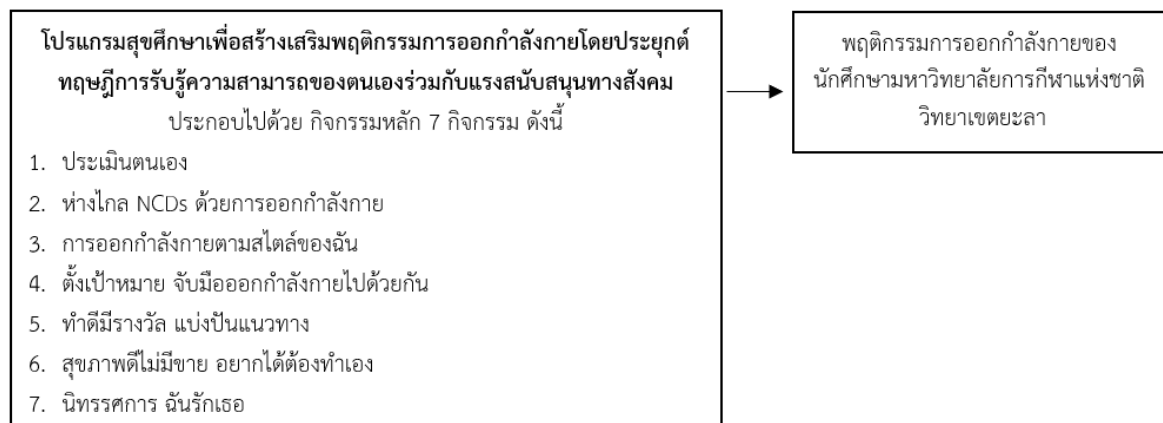
ความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกาย หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประเมินว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ตนเองกระทำนั้น จะนำไปสู่ผลลัพธ์ หรือเป้าหมายที่ตนเองคาดหวังไว้

การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่บุคคลได้รับจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล เช่นความรู้ ข่าวสาร การออกกำลังกาย หรือการสนับสนุนด้านจิตใจ อารมณ์ซึ่งอาจเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมออกกำลังกาย

พฤติกรรมออกกำลังกาย หมายถึง การที่นักศึกษามีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีรูปแบบและแบบแผนเพื่อความแข็งแรงของสุขภาพ โดยมีความถี่ในการออกกำลังกายความนานในการออกกำลังกาย และความหนักในการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ

โปรแกรมสุขศึกษา หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นรู้โดยการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยกิจกรรม 7 กิจกรรม

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาเอกสารและพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตมาสร้างเป็นโปรแกรมสุขศึกษา แล้วตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมสุขศึกษา นำโปรแกรมไปทดลองใช้เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม แล้วนำมาปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น แล้วจึงนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 2 การศึกษาผลของการนำโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมไปใช้ ผู้วิจัยกำหนดกลุ่ม

ตัวอย่างตามเกณฑ์การกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Polit, & Hunger, 1995) ซึ่งคัดเลือกนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Selection) เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 60 คน ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด คือ เป็นผู้ที่สนใจการออกกำลังกาย ไม่มีโรคประจำตัว สมรรถภาพเข้าร่วมโปรแกรม และไม่เป็นผู้ที่กำลังอยู่ในโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบอื่น ๆ จับฉลากแบ่งกลุ่ม เป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ดำเนินการวิจัยตามแผน การจัดกิจกรรม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 กิจกรรมสุขศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม

แผนกิจกรรมที่	องค์ประกอบของทฤษฎีที่ใช้	รายละเอียดของกิจกรรม
สัปดาห์ที่ 1 1. การประเมินตนเอง เวลา 2 ชั่วโมง	การสนับสนุนด้านการให้การ ประเมินผล การใช้คำพูดชักจูง	ประเมินตนเองและเปรียบเทียบผลการประเมินเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อสะท้อนข้อมูลสุขภาพตนเอง และสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย
สัปดาห์ที่ 2 2. ท่างไกล NCDs ด้วย การออกกำลังกาย เวลา 1 ชั่วโมง	การให้การสนับสนุนทางด้าน ข้อมูลข่าวสาร การใช้ตัวแบบ การกระตุ้นทางอารมณ์	เป็นการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ในการป้องกันโรค ให้ตัวแบบ (modeling) สนทนาสร้างแรงจูงใจให้ เชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้ห่างไกลจากโรค NCDs และให้นักศึกษามั่นใจว่าตนเองมีความสามารถในการออกกำลังกาย
สัปดาห์ที่ 3 3. การออกกำลังกาย ตามสไตล์ของฉันทัน เวลา 1 ชั่วโมง	การให้การสนับสนุนทางด้าน เครื่องมือ การใช้ตัวแบบ	ใช้การบรรยาย สาธิต และการฝึกทักษะการออกกำลังกาย พร้อมแนะนำสิ่งสนับสนุนการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองได้สอบถาม พูดแสดงความรู้สึกและความมุ่งมั่นและความคาดหวังในผลการออกกำลังกาย
สัปดาห์ที่ 4 - 5 4. ตั้งเป้าหมาย จับมือ ออกกำลังกายไปด้วยกัน	การสนับสนุนทางอารมณ์ การชักจูงโดยใช้คำพูด	สร้างแรงบันดาลใจให้ตัดสินใจออกกำลังกาย โดยกำหนดเป้าหมายการออกกำลังกายในสมุดบันทึกการออกกำลังกาย ใช้แรงสนับสนุนทางสังคมให้มีการออกกำลังกายร่วมกัน และให้บุคคลรอบข้างให้คำแนะนำ ตักเตือนให้บรรลุเป้าหมาย
สัปดาห์ที่ 6 - 7 5. ทำดีมีรางวัล แบ่งปัน แนวทาง	การสนับสนุนทางสิ่งของ การใช้ตัวแบบ การได้เห็นประสบการณ์ ความสำเร็จจากผู้อื่น	กลุ่มทดลองที่สำเร็จตามเป้าหมายออกมาเล่าวิธีและผลลัพธ์ที่ได้จากการออกกำลังกายได้สำเร็จ พูดกระตุ้นให้ผู้อื่นอยากมีความสำเร็จเหมือนตัวแบบ เปิดโอกาสให้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นรวมถึงมีรางวัลสำหรับผู้ที่สามารถทำสำเร็จ
สัปดาห์ที่ 8 - 9 6. สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง	การสนับสนุนทางอารมณ์ การให้ข้อมูลข่าวสาร การได้เห็นประสบการณ์ ความสำเร็จจากผู้อื่น	การกำหนดเป้าหมายให้มีความท้าทายมากขึ้น ใช้แรงสนับสนุนทางสังคมในการกระตุ้นเตือนให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมถึงให้ข้อมูลและคำปรึกษาต่าง ๆ เป็นรายบุคคล รายกลุ่ม ทั้งทางโทรศัพท์และออนไลน์
สัปดาห์ที่ 10 7. ฉันทันเธอ 1 ชั่วโมง	ประสบการณ์ของความสำเร็จ จากการปฏิบัติด้วยตนเอง การกระตุ้นทางอารมณ์	บอกเล่าประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ แบ่งกลุ่มนำเสนอความภาคภูมิใจในตนเองจากการมีวินัยในการออกกำลังกาย ให้กลุ่มบุคคลที่เป็นแรงสนับสนุนทางสังคม และผู้ที่สนใจเข้าร่วมชมนิทรรศการ ให้นักศึกษาได้รับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ประเมินความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ซึ่งได้ค่าเท่ากับ 4.65 อยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด

2. เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า 3 ระดับ ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้ 1) ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา 2) การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย 3) ความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกาย 4) การรับแรงสนับสนุนทางสังคม 5) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หาค่าความเชื่อมั่น ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.81

ขั้นตอนการทดลอง / เก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเตรียมโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ จากนั้นเสนอขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เลขที่ EDU 033/2564 ติดต่อประสานงานกับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงขั้นตอนและกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินงานเพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

2. จัดกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมให้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ในช่วงเดือนพฤศจิกายน 2564 - มกราคม 2565 โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ดำเนินการทดลอง กับกลุ่มทดลอง 30 คน เป็นเวลา 10 สัปดาห์ กิจกรรมที่ 1 ดำเนินการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 2 ชั่วโมง กิจกรรมที่ 2,3,7 ดำเนินการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 1 ชั่วโมง กิจกรรมที่ 4,5,6 กลุ่มทดลองออกกำลังกายตามเป้าหมายที่กำหนด และพบนักวิจัยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ทำการเก็บข้อมูล 2 ครั้ง คือ ระยะเวลาการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 10 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อบรรยายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม ใช้สถิติ Independent t - test กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา เป็นเพศชาย จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 เป็นเพศหญิง 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ส่วนใหญ่มีน้ำหนักระหว่าง 50 - 60 กิโลกรัม จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และมีส่วนสูง อยู่ระหว่าง 160 - 169 เซนติเมตร จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 กลุ่มควบคุมเป็นเพศชาย จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 เพศหญิง 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 ส่วนใหญ่มีน้ำหนักอยู่ระหว่าง 50 - 60 กิโลกรัม จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และมี ส่วนสูงอยู่ระหว่าง 160 - 169 เซนติเมตร จำนวน 11 คน คิดเป็น ร้อยละ 36.7

2. ผลการพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา คือ ได้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่บูรณาแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งในโปรแกรมได้นำแหล่งของการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคมที่ได้ผ่านการพิจารณาคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง จากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งได้ค่าเท่ากับ 4.65 อยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด โปรแกรมสุขศึกษาเป็นโปรแกรมที่บูรณาการแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งในโปรแกรมได้นำแหล่งของการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม สอดแทรกอยู่ในกิจกรรมของแต่ละแผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งรายละเอียดของแผนการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย สารสำคัญ วัตถุประสงค์ ความสอดคล้องกับทฤษฎี สารการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่ออุปกรณ์การเรียนรู้ และการประเมินผล

3. ผลการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายภายในกลุ่มก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	n	ก่อน		หลัง		t	Sig.
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย	30	2.17	0.46	2.13	0.42	0.289	.775
ความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกาย	30	2.23	0.52	2.27	0.53	0.270	.789
การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	30	2.28	0.32	2.38	0.39	1.180	.248
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	30	2.20	0.49	2.32	0.42	0.954	.348
รวม	30	2.22	0.30	2.27	0.33	0.647	.523

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน ในทุก ๆ ด้าน นั่นคือ กลุ่มควบคุมมีการแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	n	ก่อน		หลัง		t	Sig.
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย	30	2.14	0.43	2.65	0.27	5.511	.000**
ความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกาย	30	2.25	0.52	2.62	0.27	3.746	.001**
การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	30	2.22	0.39	2.46	0.29	2.388	.024*
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	30	2.17	0.46	2.41	0.35	2.196	.036*
รวม	30	2.20	0.28	2.54	0.19	5.678	.000**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ในภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย และความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมและด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ กลุ่มทดลองมีการแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน โดยหลังการทดลองกลุ่มทดลองแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าหลังทดลอง

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.	df	t	Sig.
กลุ่มควบคุม	30	2.27	0.33	29	3.828	.000**
กลุ่มทดลอง	30	2.54	0.19	29		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4 พบว่า ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองหลังการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

1) การพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

1.1 โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีผลทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า โปรแกรมสุขศึกษา มีกิจกรรมที่สร้างให้นักศึกษาเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองจากแหล่งต่าง ๆ ทำให้นักศึกษาเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า ตนเองนั้นสามารถมีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับ เบนดูรา (Bandura, 1986) ที่กล่าวว่า ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเอง (perceived self - efficacy) และคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ (outcome expectations) เขาจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมนั้นให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ และสอดคล้องกับ เกศินี สราญฤทธิชัย (Kesinee Saranrittichai, 2022) ที่กล่าวว่า หากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าตนสามารถทำพฤติกรรมใดได้ บุคคลนั้นสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและจัดการสุขภาพของตนเองได้

1.2 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากกิจกรรมในโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นแรงผลักดันให้นักศึกษาไปสู่เป้าหมาย คือ การมีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับ แคพแพลน (Caplan, 1976) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่า บุคคลได้รับการห่วงใยและเป็นที่รัก เป็นที่ต้องการและมีคุณค่า หรือเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายในการสื่อสารกันและมีพันธะร่วมกัน ซึ่งการที่นักศึกษาได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร หรือวัตถุสิ่งของต่าง ๆ จากบุคคลที่มีอิทธิพลต่อนักศึกษา ทำให้นักศึกษารู้สึกว่า มีคนรัก มองเห็นคุณค่า และส่วนหนึ่งของสังคม ทำให้นักศึกษานั้นมีแนวโน้มที่จะสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย สอดคล้องกับ ธนัมพร ทองลง และภาคภูมิ แจ้งโพธิ์นาค (Thanumporn Thonglong, & Parkpoom Jangphonak, 2022) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา และสอดคล้องกับ โคดาไมนาซบ ไรซี วาเฮดปาราสต์ ทามาเซบิ และจาวัตเซต (Khodaminasab, Reisi, Vahedparast, Tahmasebi, & Javadzade, 2019) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง

2) การศึกษาผลการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

2.1 จากสมมุติฐานการวิจัย ข้อที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลาได้ ผลการวิจัยพบว่าเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ นั่นคือ กลุ่มทดลองมีการแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อน

และหลังการทดลองแตกต่างกัน โดยหลังการทดลองกลุ่มทดลองแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่า หลังทดลอง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ประกอบไปด้วยการจัดกิจกรรม ทั้ง 7 กิจกรรม ที่สามารถสร้างให้นักศึกษาเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง และได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม จากแหล่งต่าง ๆ และนักศึกษามีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ทำให้แสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ อีกทั้งมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา มีความพร้อมทางด้านสถานที่ อุปกรณ์กีฬา และมีบรรยากาศของการออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งสนับสนุนให้นักศึกษาสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายได้

2.2 จากสมมุติฐานการวิจัย ข้อที่ 2 นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน โดยหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย มากกว่าหลังทดลอง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาได้ปฏิบัติตามโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยนักศึกษาเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองจาก ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จการเรียนรู้จากใช้ตัวแบบคำพูดชักจูง และการได้รับกระตุ้นทางอารมณ์ที่บูรณาการอยู่ในแผนการจัดกิจกรรม ทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ อักษร อยู่วัง และบัวทอง สว่างโสภาคกุล (Aksorn Yoowang, & Buathong Sawangsopakul, 2020) ที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ การจูงใจตนเอง และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุ ตำบลเจ็ดริ้ว จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับสูง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเมื่อผู้สูงอายุมีการรับรู้ว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ ได้ก็เกิดความมั่นใจในความสามารถของของตนเอง หรือเมื่อผู้สูงอายุตัดสินใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ แล้วปฏิบัติได้สำเร็จ ทำแล้วส่งผลดี ได้รับคำยกย่องชมเชยจากบุคคลรอบข้างทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับ ณภัสวรรณ ธนาพงษ์นันท์ ประสานศิลป์ คำโฮง และ วรพล แวงนอก (Napatsawan Thanaphonganan, Prasansil Khumhong, & Worraphol Waengnork, 2019) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเบรบือ จังหวัดมหาสารคาม พบว่า หลังจากได้รับโปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้อยู่ในระดับสูง และมีพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี และหลังการทดลองผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 จากสมมุติฐานการวิจัย ข้อที่ 3 นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ กลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลอง

แตกต่างกัน โดยหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกายสูงกว่าหลังทดลอง ส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ อาภาพร เผ่าวัฒนา สุรินทร์ กลัมพากร และสุนีย์ ละกำป็น (Arpaporn Powwattana, Sirintorn Kalampakorn, Sunee Lagampan, & Tassanee Rawiworakul, 2018) กล่าวว่า ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง และมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำสูง บุคคลมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้นแน่นอน

2.3 จากสมมุติฐานการวิจัย ข้อที่ 4 นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายมีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ก่อนและหลังการทดลองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ กลุ่มทดลองที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม แสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าหลังทดลอง สอดคล้องกับ บังอรศรี จินดาวงค์ และปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์ (Bangonsri Jindawong & Piyathida Kuhirunyaratn, 2021) ศึกษาผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ผลการศึกษาพบว่า หลังจากผู้สูงอายุได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม ค่าเฉลี่ยการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ วรณภา ประภาสอน และอรชพร เชิดนอก (Wannapa Praphasorn & Ornchaporn Cherdnok, 2019) ที่ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงในเขตบริการสุขภาพ ตำบลกระโพ อำเภอท่าตูม จังหวัดสุรินทร์ พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงได้ร้อยละ 75.9 ทั้งนี้อธิบายได้ว่าผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว จะสามารถพัฒนาศักยภาพให้ผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมทางกายรวมทั้งการออกกำลังกายได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ควรมีการกำกับติดตามสมุดบันทึกการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษากำหนดเป้าหมาย และลงมือกระทำตามเป้าหมายที่ตนเองได้วางแผนไว้

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำรูปแบบการวิจัยในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มวัยทำงาน เพื่อให้ทราบถึงผลการจัดโปรแกรมกับกลุ่มตัวอย่างที่ต่างกัน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ที่ได้ให้การสนับสนุนทุนวิจัย และอำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัยทุกท่านที่ได้ช่วยชี้แนะแนวทางและการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยและขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจนสามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี



References

- Aksorn Yoowang, & Buathong Sawangsopakul. (2020). Self - efficacy, health perception, self - motivation and health promotion behavior of the elderly at the elderly club in Tambon Jed Rew, Samut Sakhon Province. *Journal of Liberal Arts, Thammasat University*, 20(2), 264 - 281
- Arpaporn Powwattana, Sirintorn Kalampakorn, Sunee Lagampan, & Tassanee Rawiworakul. (2018). *Health promotion and disease prevention in community: An application of concepts and theories to practice*. N.P.: M N C0mpute Offset.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self - efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(2), 359 - 373.
- Bandura, A. (1997). *Self - Efficacy the Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bangonsri Jindawong & Piyathida Kuhirunyaratn. (2021). Effect of social support program on health promotion behaviors among community dwelling elderly. *KKU Research Journal (Graduate Studies)*, 21(1), 229 – 241.
- Caplan, G. (1976). *Support systems and community mental health*. New York: Behavioral Publication.
- Centre for SDG Research and Support. (2021). ‘Not moving, not exercising’ increases the risk of non - communicable diseases such as dementia and high blood pressure. Retrieved from <https://www.sdgmovement.com/2021/04/01/physical-inactivity-associated-with-ncds-and-deaths/>
- Department of Physical Education. (2018). *Exercise or sports information of the public for the year 2018*. Retrieved from <https://www.dpe.go.th/article-preview-441291791792>
- Evans, R. J. (1989). *Albert Bandura: The man and his ideas - A dialogue*. New York: Praeger.
- International Health Policy Program. (2022). *Move that mountain*. Retrieved from http://www.thaincd.com/document/file/download/knowledge/Movethat_MountainFinal65
- Kesinee Saranrittichai. (2021). *Health Literacy: Concepts, Theories and Applications* (2nd ed.). KhonKean: KhonKean University.
- Khodaminasab, A., Reisi, M., Vahedparast, H., Tahmasebi, R., & Javadzade, H. (2019). Utilizing a health - promotion model to predict self-care adherence in patients undergoing coronary angioplasty in Bushehr, Iran. *Patient Preference and Adherence*, 13.
- Kiess, H. O. (1989). *Statistical Concepts for the Behavioral Sciences*. Boston Allyn and Bacon.



- Napatsawan Thanaphonganan, Prasansil Khumhong, & Worraphol Waengnork. (2019). The effectiveness of applying self - efficacy theory on promoting exercise behaviors of the elderly in Borabue District, Mahasarakham Province. *The Public Health Journal of Burapha University*, 14(1), 106 – 118.
- Peter T. K., Christine F., Eric J. S., & I - Min Lee (2021) Physical inactivity and non - communicable disease burden in low - income, middle - income and high - income countries. *British Journal of Sports Medicine*, 56(2), 101 – 106.
- Polit, D. F., & Hunger, B. P. (1995). *Nursing Research: Principles and Methods*. Philadelphia: Lippincott.
- Sompoch Iamsupasit. (2007). *Theories and Techniques in Behavior Modification*. Bangkok: Chulalongkorn University Printing House.
- Thailand National Sport University. (2019). *The Thailand National Sport University Act B. E. 2562*. Retrieved from <http://www.tnsu.ac.th/web/web3/o6.pdf>
- Thanumporn Thonglong, & Parkpoom Jangphonak. (2022). Affecting exercise behavior of the students of Udon Thani Rajabhat University Sam Phrao Campus. *Journal of Sports Science and Health Innovation, Rajabhat University Group of Thailand*, 1(3), 23 – 33.
- Wannapa Praphasorn, & Ornachporn Cherdnok. (2019). Predicting factors exercise behaviors of hypertensive elderly people in health center Krapo, Thatoom District, Surin Province. *Journal of Nursing*, 37(3), 30 – 39.