



ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมและทฤษฎีความมุ่งมั่นด้วยตนเองที่มีต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

กมลรัตน์ หนูสวี่¹ วิมลมาศ ประชากุล² และราตรี เรืองไทย²

¹คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

²คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทฤษฎีความมุ่งมั่นด้วยตนเองที่มีต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่างคือบุคลากรของมหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 40 คน อายุ 20-59 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย 2) แบบสอบถามขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมประกอบด้วย 13 กิจกรรมร่วมกับออกกำลังกาย 3 วัน/สัปดาห์ วันละ 60 นาที เป็นเวลาติดต่อกัน 24 สัปดาห์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้รับประเมินขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ที่ 8, 16, 24 และช่วงติดตามผลสัปดาห์ที่ 28 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย 13 กิจกรรม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.31$) โดยโปรแกรมสามารถปรับเปลี่ยนขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้กลุ่มตัวอย่างขยับไปสู่ขั้นกระทำต่อเนื่องร้อยละ 65 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยข้อมูลขั้นความพร้อมการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม หลังการเข้าร่วมโปรแกรม และช่วงติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นสรุปได้ว่าโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถนำมาส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาภาคกลางให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องได้

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย; การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง; ขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม



THE EFFECT OF EXERCISE BEHAVIOR-PROMOTING PROGRAM BASED ON
TRANSTHEORETICAL THEORY AND SELF-DETERMINATION THEORY
ON MAINTENANCE EXERCISE

Kamonrat Nhusawi¹, Wimonmas Prachakul², and Ratreer Ruangthai²

¹Faculty of Education, Silpakorn University

²Faculty of Sports and health Science, Kasetsart University

Abstract

The research aims to study the effect of the exercise behavior promotion program implemented that would promote exercise behavior by applying the Transtheoretical model and Self Determination Theory. The samples were 40 university staff in Silpakorn University aged between 20-59 years old. The research tools consisted of 1) an exercise behavior promotion program. 2) the stage of change readiness questionnaire. The program consisted of 13 activities for 24 consecutive weeks, 3 days per week, 60 minutes per day. All samples evaluated their stages of change at before and after week 8, 16, 24, and at the follow-up period of week 28. The percentages, mean scores, standard deviation, and one-way ANOVA with repeated measures were used to examine the data.

Results show that the promote exercise behavior program consisted of 13 activities were proper at a good level ($\bar{X}=3.31$). Furthermore, 65 percent of the subjects had progressed from the stage of change to the stage of maintenance. Furthermore, it was found that the mean scores of stages of change to the stage of maintenance of the samples at before using, during, and after joining the program, as well as at the follow-up period were statistically significant different, Alpha level at 0.05. In conclusion, the developed program could be brought to use for promoting the higher educational institute persons' exercise behaviour in central part to continuously exercise.

Keywords: Exercise Behavior Promotion Program, Maintenance Exercise Behavior, Stage of change



บทนำ

ในปัจจุบันสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทยมีบุคลากรซึ่งเป็นวัยทำงานจำนวนมาก แต่มีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาและความเหนื่อยล้าจากการทำงานซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้มีการออกกำลังกายน้อยกว่าวัยอื่น ๆ จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 6 (พ.ศ. 2562 -2563) พบว่า ปัญหาสุขภาพอันดับต้นของสังคมในขณะนี้คือ โรคจากพฤติกรรมทางสุขภาพ คือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การสำรวจภาวะสุขภาพโดยการตรวจร่างกายครั้งนี้ ทำให้เห็นภาพปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนไทยที่แนวโน้มยังคงต้องได้รับการแก้ไข เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การมีกิจกรรมทางกายและการกินผักผลไม้ไม่เพียงพอ ฯลฯ สถานการณ์ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพข้างต้น มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะภาวะอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง (Wichai Aekplakorn, Hataichanok Puckcharern, & Warapone Satheannoppakao, 2021) นอกจากนี้ยังพบว่า บุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายสูงจะมีระดับความสุขสนุกสนานของความพึงพอใจในชีวิตน้อยกว่าคนที่มีค่าดัชนีมวลกายปกติ (Zayed, Ahmed, Niekerk, & Ho, 2018) ทั้งนี้บุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาทั้งฝ่ายวิชาการและฝ่ายสนับสนุนมีส่วนในการพัฒนาการเรียนการสอนของนักศึกษา อันจะมีส่วนในการพัฒนาประเทศต่อไป การช่วยสนับสนุนให้บุคคลเข้าใจภาวะสุขภาพและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากพฤติกรรมออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมเป็นพฤติกรรมออกกำลังกายที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ในการจัดกิจกรรมที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต้องอาศัยแรงจูงใจจากบุคคลให้มองเห็นว่า การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตนั้นเป็นสิ่งจำเป็น และเมื่อเปลี่ยนพฤติกรรมได้แล้วจะต้องทำอย่างต่อเนื่อง จนเป็นนิสัยแทนนิสัยเดิม ซึ่งการทำจะให้บุคคลยอมรับว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตนั้น ต้องทำให้บุคคลมั่นใจว่าทำได้สำเร็จรู้อะไร คือ การดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์ รับผิดชอบต่อสังคม คุณค่าของการออกกำลังกาย และมีทัศนคติที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า โมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model: TTM) ได้รับความนิยมนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และถูกนำไปใช้อย่างต่อเนื่องจนสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Baysal, & Hacialioglu, 2017) ซึ่ง TTM ประกอบด้วย ขั้นตอนความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง (Stage of change: SOC) ที่มีความชัดเจนสามารถวัดความก้าวหน้าของแต่ละบุคคลได้ (Kim, 2008) กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Process of change: POC) (Romain et al., 2014) ความเชื่อในความสามารถของตนในการออกกำลังกาย (Exercise self - efficacy: ESE) และดุลยภาพในการตัดสินใจ (Decisional balance: DB) ของบุคคล (Charkazi et al., 2017) แต่ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นพบปัญหาว่ากว่าพฤติกรรมใหม่จะเกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง บุคคลมักจะเลิกปฏิบัติกลางคันซึ่งมักจะมาจากตัวบุคคลขาดแรงจูงใจที่หนักแน่น ขาดการสนับสนุนให้กำลังใจจากบุคคลใกล้ชิด จากข้อเสนอแนะของ ฟาร์มมันบาร์ นิกามิ ลูแบน และฮิดาเนีย (Farmanbar, Niknami, Lubans, & Hidarnia, 2013) พบว่า TTM อย่างเดียว ไม่เพียงพอที่จะใช้ในการทำให้คนเรามีการออกกำลังกาย การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าทฤษฎีความมุ่งมั่นด้วยตนเอง (Self - determination theory: SDT) เป็นทฤษฎีทางแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับการที่บุคคลสามารถเลือกทำกิจกรรมได้อย่างอิสระโดยไม่เกี่ยวข้องอิทธิพลใด ๆ เช่น รางวัลหรือแรงกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม (Zamarripa, Castillo, Baños, Delgado, & Álvarez., 2018) พบว่า การมีความมุ่งมั่นด้วยตนเองมากขึ้น จะมีอิทธิพลมากในการผ่านไปสู่ขั้นตอนความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงการออกกำลังกายขึ้น ปฏิบัติ และขั้นกระทำต่อเนื่อง ซึ่ง SDT เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สามารถนำมาประยุกต์ใช้จัดกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต ความเชื่อและ



ความต้องการของกลุ่มบุคคลนั้น ๆ และจากผลการศึกษาเกี่ยวกับโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาไทย: การประยุกต์โมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมและทฤษฎีความมุ่งมั่นด้วยตนเองที่มีการวิเคราะห์ตรวจสอบความสอดคล้องด้านตัวแปรขั้นความพร้อม ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตัวแปรความเชื่อในความสามารถของตนในการออกกำลังกาย ตัวแปรกระบวนการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตัวแปรดุลยภาพในการตัดสินใจ และตัวแปรความมุ่งมั่นด้วยตนเองที่มีต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาที่สร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยใช้โปรแกรม วิเคราะห์สมการเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพล (Path analysis) พบว่า โมเดลดังกล่าวส่งผล ต่อพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มีค่าเท่ากับ 0.73 แสดงว่า ความเชื่อในความสามารถของตนในการ ออกกำลังกาย ดุลยภาพในการตัดสินใจ ความมุ่งมั่นด้วยตนเอง กระบวนการการเปลี่ยนแปลง และขั้นความพร้อม ในการเปลี่ยนแปลง สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ได้ร้อยละ 73.00 (Kamonrat Nhusawi, Korada Mattayakorn, Ratee Ruangthai, & Wimonmas Prachakul, 2022)

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงต้องการสร้างและศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายที่มีต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บุคคลทั่วไปเกิดความตระหนัก เข้าใจและสามารถ นำโปรแกรมฯ ไปส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องและถูกต้องเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อสร้างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายโดยการประยุกต์โมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมและความมุ่งมั่นด้วยตนเองของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาภาคกลาง
- 2) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายโดยการประยุกต์โมเดลขั้นตอนการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความมุ่งมั่นด้วยตนเองที่มีต่อขั้นความพร้อมในการออกกำลังกายมีต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาภาคกลาง
- 3) การเปรียบเทียบพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาภาคกลาง ก่อนการ เข้าร่วมโปรแกรม และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ที่ 8, 16, 24 และช่วงติดตามผลสัปดาห์ที่ 28

สมมติฐานการวิจัย

1. โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายโดยการประยุกต์โมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และความมุ่งมั่นด้วยตนเอง สามารถส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาภาคกลาง
2. บุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาภาคกลางที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายโดยการ ประยุกต์โมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความมุ่งมั่นด้วยตนเอง มีพฤติกรรมออกกำลังกาย อย่างต่อเนื่องมากขึ้น

วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ บุคลากรซึ่งปฏิบัติงานในสถาบันอุดมศึกษา ทำการสุ่มอย่างง่ายจาก อาสาสมัครที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีอายุ 20 - 59 ปี ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 30 คน เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากการทดลองมีการกระจายเป็นโค้งปกติ ทำให้อำนาจในการทดสอบเพิ่มขึ้นและ



ค่าความแปรปรวนลดลง ทำให้ค่าสถิติที่คำนวณได้จากกลุ่มตัวอย่างสามารถอ้างอิงไปยังกลุ่มประชากรได้ดีที่สุด (Burn, & Grave, 2005) และเพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 40 คน โดยตัวอย่างต้องเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจพร้อมลงนามในเอกสารยินยอม โดยจะต้องมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าของกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion Criteria) และจะต้องไม่เข้าข่ายเกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion Criteria) ตามรายละเอียด ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

โดยกลุ่มตัวอย่างต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติงานในสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร เป็นชาวไทย เพศชายและเพศหญิง มีอายุ 20 - 59 ปี สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างอิสระ ผ่านการทำแบบประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย (Physical Activity Readiness Questionnaire: PAR - Q) และแบบคัดกรองของสมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine: ACSM) ว่าท่านมีคุณสมบัติที่เหมาะสมที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัย สามารถเข้าร่วมการออกกำลังกาย และกิจกรรมต่าง ๆ ภายใต้รูปแบบกิจกรรมตามโปรแกรมการประยุกต์โมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความมุ่งมั่นด้วยตนเองที่มีผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคคลในสถาบันอุดมศึกษาภาคกลางและระยะเวลาที่กำหนด ไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ และเป็นผู้ที่ให้ความร่วมมือในโครงการการวิจัยเป็นอย่างดี

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากการวิจัย

เมื่อกลุ่มตัวอย่างไม่สามารถเข้าร่วมได้ตามข้อกำหนดของโครงการ มีอาการบาดเจ็บของกระดูกและกล้ามเนื้อทั้งแบบเฉียบพลัน และเรื้อรังที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้ มีปัญหาสุขภาพ หรือมีโรคประจำตัว

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทฤษฎีความมุ่งมั่นด้วยตนเองที่มีต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และแบบสอบถามขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ระยะที่ 1 ทำการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายที่มีต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยนำข้อมูลจากการประยุกต์โมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความมุ่งมั่นด้วยตนเองของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาภาคกลางเพื่อหาแนวทางการจัดทำรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 สร้างรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยการรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความมุ่งมั่นด้วยตนเองของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ พร้อมทั้งกำหนดเนื้อหาเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมในโปรแกรมฯ รูปแบบการออกกำลังกาย และจัดทำแผนรูปแบบกิจกรรมในโปรแกรมฯ ที่เหมาะสมกับขั้นความพร้อมของประชาชนวัยทำงาน ขั้นตอนที่ 2 นำโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายที่มีต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องที่พัฒนาขึ้นจากขั้นตอนที่ 1 เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทางการส่งเสริมสุขภาพ จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา จำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องถูกต้อง ความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ ซึ่งมีระดับการประเมิน ดังนี้



- 3.51 – 4.00 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด
- 2.51 – 3.50 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก
- 1.51 – 2.50 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย
- 1.00 – 1.50 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่าเป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมสอดคล้องอยู่ในเกณฑ์ดี โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยระดับการประเมินแผนการจัดโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายโดยการประยุกต์โมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความมุ่งมั่นด้วยตนเองของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาภาคกลาง เท่ากับ 3.31 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก เป็นไปได้ในการนำไปใช้จริงในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและได้เสนอแนะให้จัดกิจกรรมตามบริบทของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษา เช่น การกำหนดวันเวลาและสถานที่ของการปฏิบัติกิจกรรมให้เหมาะสมจัดเวลาในการออกกำลังกายหลังเลิกงาน โดยจัดในเวลา 17.00 - 18.00 น. เพื่อกลุ่มตัวอย่างจะได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องและการประเมินผล เสนอแนะให้บอกรายละเอียดของผู้ถูกประเมินให้ชัดเจน ควรแจ้งผลการประเมินให้บุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาทราบ และควรมีการบันทึกการทำกิจกรรมส่วนบุคคล

ขั้นตอนที่ 3 นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมฯ เพื่อให้โปรแกรมมีความเหมาะสมและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ใช้ได้จริงกับงานวิจัยครั้งนี้และเป็นประโยชน์กับตัวอย่างมากที่สุด

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทฤษฎีความมุ่งมั่นด้วยตนเองที่มีต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไปทำการทดลอง (Tryout) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน (โดยไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง) ทำการฝึกตามโปรแกรมเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที เพื่อหาข้อบกพร่องและแก้ไข พร้อมทั้งประเมินรูปแบบโดยการสังเกตและสัมภาษณ์กลุ่มผู้เข้าร่วม จนสามารถนำไปใช้โดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม

กระบวนการการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเตรียมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายโดยการประยุกต์โมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความมุ่งมั่นด้วยตนเองของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาภาคกลาง และแบบสอบถามขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ จากนั้นเสนอขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (รหัส COA No. COA62/017) ติดต่อประสานงานกับบุคลากรของมหาวิทยาลัยศิลปากร และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงขั้นตอนและกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินงานเพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

2. จัดกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่มีต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ระยะเวลาทดลอง 24 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง คือ วันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ ระหว่างเวลา 17.00 – 18.00 น. สามารถสรุปได้ 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 ดำเนินการประเมินขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง การเข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 8) ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 16) ในช่วงหลังการดำเนินการทดลองในสัปดาห์ 24 และในช่วงติดตามผลในสัปดาห์ 28 ขั้นตอนที่ 2 ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมฯ ที่พัฒนาขึ้นไปใช้ กับตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการ ตามระยะเวลาที่กำหนด โดยรายละเอียดของโปรแกรมส่งเสริมนำมาตรวจสอบวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการประเมินต่อไป



ทั้งนี้รายละเอียดของโปรแกรมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย การออกกำลังกาย วันละ 60 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ โดยมีการออกกำลังกายตามหลักการออกกำลังกาย (Principle of exercise) คือ ช่วงการอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) 5 - 10 นาที ช่วงการออกกำลังกายที่ระดับความหนักปานกลาง (American Heart Association, 2015) โดยชนิดการออกกำลังกายคือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) 30 นาที ร่วมกับการออกกำลังกายแบบแรงต้าน (Resistant exercise) 10 - 20 นาที และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลาย (flexibility and relaxation activity) มีการคลายอุ่น (Cool down) ซึ่งทำให้เกิดพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ ร่วมกับกิจกรรม 13 กิจกรรม โดยกิจกรรมจะมีความหลากหลาย เพื่อช่วยกระตุ้นความสนใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ในกิจกรรมที่ 1 เป็นการประเมินขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง กิจกรรมที่ 2 มุ่งสู่เป้าหมาย กิจกรรมที่ 3 เริ่มที่จะเปลี่ยนแปลง กิจกรรมที่ 4 อยู่เหนืออุปสรรคที่ขัดขวางการออกกำลังกาย กิจกรรมที่ 5 สร้างความเปลี่ยนแปลง กิจกรรมที่ 6 Healthy lifestyle กิจกรรมที่ 7 สร้างการสนับสนุนช่วยเหลือทางสังคม กิจกรรมที่ 8 เปลี่ยนไปด้วยกัน กิจกรรมที่ 9 ให้รางวัลตนเอง กิจกรรมที่ 10 มุ่งสู่ความต่อเนื่อง กิจกรรมที่ 11 ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมที่ 12 ประเมินความสำเร็จ กิจกรรมที่ 13 บทสรุปแห่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วมการวิจัย วิเคราะห์แบบประเมินขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างได้รับประเมินขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ที่ 8, 16, 24 และช่วงติดตามผลสัปดาห์ที่ 28 วิเคราะห์โดยการหาค่าร้อยละโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ พบความแตกต่างกันจะทำการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของแอล เอส ดี (LSD)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 40 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 65.22 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 34.78 อายุระหว่าง 35 - 45 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.43 รองลงมา มีอายุระหว่าง 46 - 59 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.52 และอายุระหว่าง 15 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.05 มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 55 รองลงมา คือ ระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 30.21 ระดับปริญญาเอก คิดเป็นร้อยละ 7.82 และในระดับต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 6.30 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นบุคลากรสายสนับสนุนคิดเป็นร้อยละ 63.70 รองลงมา เป็นบุคลากรสายวิชาการ คิดเป็นร้อยละ 21.73 และส่วนน้อยเป็นบุคลากรตำแหน่งบริหาร คิดเป็นร้อยละ 3.70 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 81.5 และส่วนน้อยมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 18.50

2. ผลการประเมินขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมฯ (ครั้งที่ 1) ระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมฯ (ครั้งที่ 2) หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ และช่วงการติดตามผล (1 เดือน) แสดงจำนวนและร้อยละของขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในขั้นตัดสินใจและเตรียมตัวจำนวน



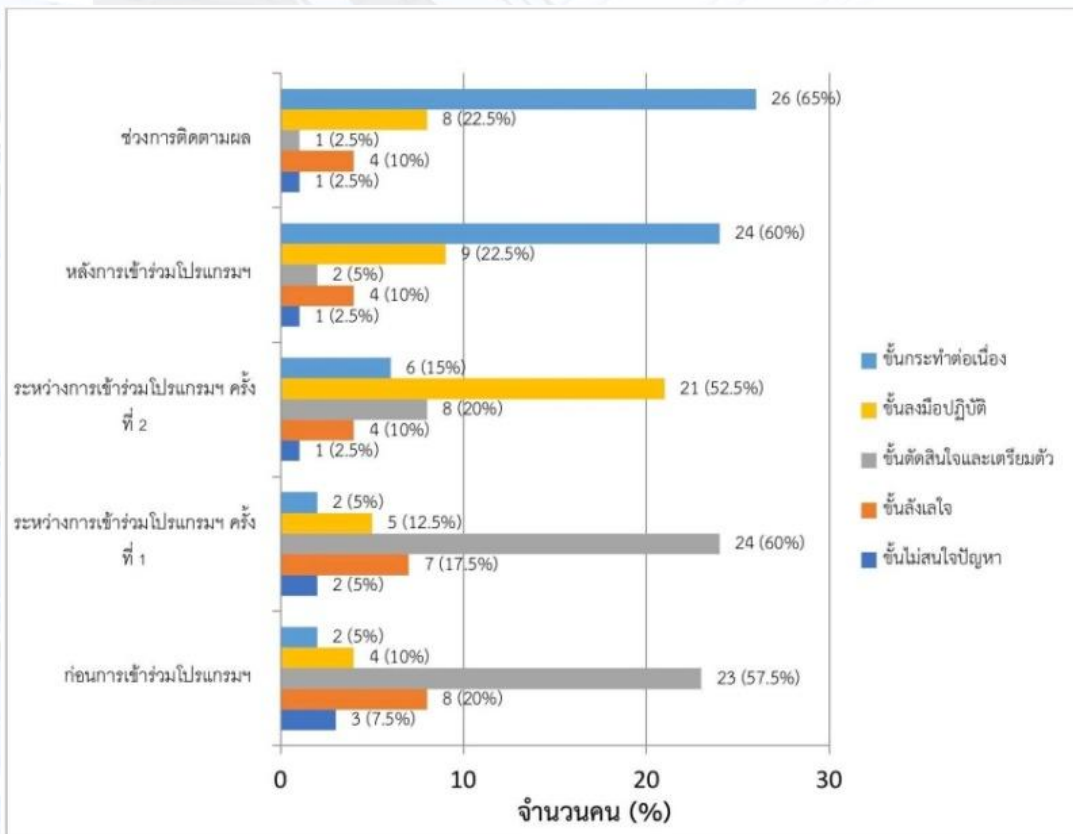
23 คน (57.5%) รองลงมา คือ อยู่ในชั้นล้งเลใจ จำนวน 8 คน (20%) อยู่ในชั้นลงมือปฏิบัติ จำนวน 4 คน (10%) อยู่ในชั้นไม่สนใจปัญหา จำนวน 3 คน (7.5%) และส่วนน้อยอยู่ในชั้นกระทำต่อเนื้อง จำนวน 2 คน (5%) ตามลำดับ

ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ครั้งที่ 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในชั้นตัดสินใจและเตรียมตัว จำนวน 24 คน (60%) รองลงมา คือ อยู่ในชั้นล้งเลใจ จำนวน 7 คน (17.5%) อยู่ในชั้นลงมือปฏิบัติ จำนวน 5 คน (12.5%) ส่วนน้อยอยู่ในชั้นกระทำต่อเนื้อง จำนวน 2 คน (5%) และอยู่ในชั้นไม่สนใจปัญหา จำนวน 2 คน (5%) ตามลำดับ

ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ครั้งที่ 2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในชั้นลงมือปฏิบัติ จำนวน 21 คน (52.5%) รองลงมา คือ อยู่ในชั้นตัดสินใจและเตรียมตัว จำนวน 8 คน (20%) อยู่ในชั้นกระทำต่อเนื้อง จำนวน 6 คน (15%) อยู่ในชั้นล้งเลใจ จำนวน 4 คน (10%) และส่วนน้อยอยู่ในชั้นไม่สนใจปัญหา จำนวน 1 คน (2.5%) ตามลำดับ

หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในชั้นกระทำต่อเนื้อง จำนวน 24 คน (60%) รองลงมา คือ อยู่ในชั้นลงมือปฏิบัติ จำนวน 9 คน (22.5%) อยู่ในชั้นล้งเลใจ จำนวน 4 คน (10%) อยู่ในชั้นตัดสินใจและเตรียมตัว จำนวน 2 คน (5%) และส่วนน้อยอยู่ในชั้นไม่สนใจปัญหา จำนวน 1 คน (2.5%) ตามลำดับ

ช่วงติดตามผล (1 เดือน) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในชั้นกระทำต่อเนื้อง จำนวน 26 คน (65%) รองลงมา คือ อยู่ในชั้นลงมือปฏิบัติ จำนวน 8 คน (20%) อยู่ในชั้นล้งเลใจ จำนวน 4 คน (10%) อยู่ในชั้นตัดสินใจและเตรียมตัวจำนวน 1 คน (2.5%) และส่วนน้อยอยู่ในชั้นไม่สนใจปัญหา จำนวน 1 คน (2.5%) ตามลำดับ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของชั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่าง



ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของข้อมูลชั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทฤษฎีความมุ่งมั่นด้วยตนเอง ในช่วงเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ช่วงเวลาการทดลอง	81.830	1.583	51.688	120.112	.000*
ความคลาดเคลื่อน	26.570	61.743	.430		
รวม	108.4	63.626	52.118		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของข้อมูลชั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทฤษฎีความมุ่งมั่นด้วยตนเอง ในช่วงเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยการทรงตัว ด้วยวิธีของแอล เอส ดี (LSD) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยชั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมฯ (ครั้งที่ 1) ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมฯ (ครั้งที่ 2) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และช่วงการติดตามผล (1 เดือน)

ช่วงเวลา	ค่าเฉลี่ย	ช่วงเวลาการฝึก				
		ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ครั้งที่ 1	ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ครั้งที่ 2	หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	ช่วงการติดตามผล (1 เดือน)
- ก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมฯ	2.825	-	-.125*	-.850*	-1.450*	-1.525*
- ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ครั้งที่ 1	2.950		-	-.725*	-1.325*	-1.400*
- ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ครั้งที่ 2	3.675			-	-.600*	-.675*
- หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	4.275				-	-.075
- ติดตามผล(1 เดือน)	4.350					-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยชั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กับระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ครั้งที่ 2 หลังการเข้าร่วม



โปรแกรมฯ และช่วงการติดตามผล (1 เดือน) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ครั้งที่ 1 กับระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ครั้งที่ 2 หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และช่วงการติดตามผล (1 เดือน) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ครั้งที่ 2 กับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และช่วงการติดตามผล (1 เดือน) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย ที่มีต่อขึ้นความพร้อมในการออกกำลังกาย มีต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องการที่ขึ้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีการเปลี่ยนแปลงไปในระดับขั้นที่สูงขึ้นแต่ละช่วงของการทดลอง กล่าวคือ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ที่ 16 หลังการเข้าร่วมออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 24 และช่วงติดตามผล 28 สัปดาห์ มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ขั้นกระทำอย่างต่อเนื่องคิดเป็นร้อยละ 5.00, 5.00, 15.00, 60.00 และ 65.00 ตามลำดับ อันเป็นผลมาจากโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายโดยประยุกต์จากโมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความมุ่งมั่นด้วยตนเองของบุคคลในสถาบันอุดมศึกษาภาคกลางที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ซึ่งได้จากการนำผลจากการศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของโมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และความมุ่งมั่นด้วยตนเองมาเป็นหลักในการพัฒนาโปรแกรมโดยพิจารณาประเด็นขึ้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง ความเชื่อในความสามารถของตนในการออกกำลังกาย ดุลยภาพในการตัดสินใจ กระบวนการเปลี่ยนแปลง ความมุ่งมั่นด้วยตนเอง ให้มีความสอดคล้องกับขึ้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ คิม (Kim, 2020) ที่พบว่า เป้าหมายการทำกิจกรรมของบุคคลควรมีการพูดคุยกำหนดข้อตกลง ระบุเป้าหมายการปฏิบัติ วางแผนการออกกำลังกายให้มีความเจาะจงและมีความชัดเจนว่าต้องการออกกำลังกายรูปแบบใด ความหนักระดับใด จำนวนกี่ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะเวลาานเท่าไร จึงส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งสอดคล้องกับ ยงยุทธ ตันสาลี (Yongyuth Tansalee, 2015) ที่ทำการศึกษการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบจำลองระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกิจกรรมทางกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมกิจกรรมทางกายสำหรับบุคลากรสังกัดสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยประยุกต์จากทฤษฎีแบบจำลองการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างคือบุคลากรสังกัดสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 60 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างตามสะดวก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย แบบสอบถามพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย และโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย สัปดาห์ละ 1 วัน ๆ ละ 1 - 2 ชั่วโมง มีการเก็บข้อมูล 3 ครั้ง คือ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม หลังสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมกิจกรรมทางกายที่สามารถปรับเปลี่ยนระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางกายให้ก้าวขยับไปสู่ระยะที่สูงขึ้นได้ สามารถเสริมสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเอง และเสริมสร้างให้ดุลยภาพในการตัดสินใจในการประกอบกิจกรรมทางกายได้ดียิ่งขึ้น และสามารถทำให้มีการใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ ชาเวอร์, กลัมพี, กริว, และ แฮสสัน (Shaver, McGlumphy, Gill, & Hasson, 2019) ที่ทำการวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้



แบบจำลองชั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายในวัยรุ่นแอฟริกัน - อเมริกัน ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (TTM) และเพื่อกำหนดประโยชน์ของ TTM เพื่อทำนายกิจกรรมทางกายในเยาวชนแอฟริกัน-อเมริกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นแอฟริกัน-อเมริกัน จำนวน 109 คน พบว่า ชั้นความพร้อมเปลี่ยนแปลงสามารถทำนายการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักในเด็กผู้หญิง โดยมีชั้นกระทำอย่างต่อเนื่องสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับชั้นไม่สนใจ ปัญหา ชั้นลังเลใจ ชั้นตัดสินใจและเตรียมตัว และการเสียประโยชน์ (Cons) จะทำนายการมีกิจกรรมทางกายทั้งหมดของเด็กผู้ชาย ซึ่งสรุปได้ว่าโครงสร้างของ TTM มีความสัมพันธ์ต่อกิจกรรมทางกายในเด็กแอฟริกัน - อเมริกัน สอดคล้องกับ ภูษณพาส สมนิล (Poosanapas Somnil, 2014) ที่ศึกษาวิถีชีวิตที่ยึดมั่นในการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ยึดมั่นในการออกกำลังกายให้ความหมายของการยึดมั่นในการออกกำลังกาย (exercise adherence) คือ การมาออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และออกกำลังกายติดต่อกันเป็นระยะเวลาอันยาวนานด้วยความอยากมาออกกำลังกาย ซึ่งมีความคิดว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต แล้วทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี มีเพื่อน สนุกสนาน และต้องการพัฒนาฝีมือตัวเอง จากการศึกษาประสบการณ์และรูปแบบของผู้ที่มีวิถีชีวิตที่ยึดมั่นในการออกกำลังกายพบว่า สามารถแบ่งได้เป็น 3 ระยะคือ ระยะที่ 1) ก่อนปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ระยะที่ 2) เริ่มที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย และระยะที่ 3) เมื่อมีการยึดมั่นในการออกกำลังกาย โดยพบว่าทุกระยะของการศึกษาสามารถแบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้เป็น 2 ด้าน คือ 1) ปัจจัยทางด้านบุคคล ซึ่งพบในระยะก่อนปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีความตั้งใจและมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย รวมทั้งบุคคลรับรู้ถึงประโยชน์ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีแรงจูงใจภายในตนเองในการออกกำลังกาย 2) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม คือ บุคคลได้รับการสนับสนุนจากบุคคลซึ่งยังคงมีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ต่อมาระยะเริ่มปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายและระยะเมื่อมีการยึดมั่นในการออกกำลังกายและระยะเมื่อมีการยึดมั่นในการออกกำลังกายพบปัจจัยที่เกี่ยวข้องเหมือนกัน กล่าวคือ พบปัจจัยทางด้านบุคคลยังคงมีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป โดยยังมีความตั้งใจและยังมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย รวมทั้งบุคคลรับรู้ถึงประโยชน์ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีแรงจูงใจภายในตนเองในการออกกำลังกายเช่นเดิม ในส่วนปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม บุคคลได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่มีความสำคัญส่งผลต่อความคิดทำให้เขาเหล่านี้ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไป ซึ่งในความเชื่อในความสามารถของตนในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับเฮวิตต์ ปัมปา สมิธ ฟาเฮย์ และชิมาร์ (Hewett, Pumpa, Smith, Fahey, & Cheema, 2018) ที่ทำการศึกษาผลของโปรแกรม Bikram Yoga 16 สัปดาห์ที่มีต่อการรับรู้ความเครียด ความเชื่อในความสามารถของตนในการออกกำลังกาย และคุณภาพของชีวิตที่สัมพันธ์กับสุขภาพในผู้ใหญ่ที่มีความเครียดและไม่ออกกำลังกาย สรุปว่า การออกกำลังกายด้วย Bikram Yoga เป็นเวลา 16 สัปดาห์ ทำให้มีรับรู้ความเครียดที่ดีขึ้น มีความเชื่อในความสามารถของตนในการออกกำลังกาย โดยทั่วไปดีขึ้น สอดคล้องกับ ชาเวอร์ และคณะ (Shaver et al., 2019) ที่ทำการวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้แบบจำลองชั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายในวัยรุ่นแอฟริกัน - อเมริกา พบว่า ความเชื่อในความสามารถของตนในการออกกำลังกายมีสูงขึ้นในระยะการเปลี่ยนแปลงที่สูงขึ้นทั้งในผู้ชายและผู้หญิง ($p = .02$)



จัดกิจกรรมรายกลุ่ม โดยกิจกรรมในโปรแกรมซึ่งทำร่วมกับการออกกำลังกายมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมให้บุคลากรขยับไปสู่ขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงในขั้นกระทำอย่างต่อเนื่องมากกว่าการให้การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว เหตุผลเพราะว่าการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรม 13 กิจกรรม ซึ่งดีกว่าการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวที่อาจทำให้บุคลากรที่ยังไม่ได้ปฏิบัติเป็นประจำเกิดหยุดการออกกำลังกายได้ง่าย จากการขาดกระบวนการทำจะส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสมกับขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงของแต่ละบุคคล ส่งผลต่อการรับรู้ประโยชน์จากการออกกำลังกายได้และหากเกิดการบาดเจ็บหรือมีอุปสรรคในการออกกำลังกาย เช่น ฝนตก ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ก็ส่งผลต่อการขาดความเชื่อในความสามารถของตนในการออกกำลังกาย จนอาจไม่มีความมุ่งมั่นในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ ธนิดา โอลาริกชาติ (Thanida Olarikkachat, 2015) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมสุขภาพและระดับไขมันในเลือดของพนักงานโรงแรมที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย/การมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มตัวอย่างระยะควบคุม (ได้รับการดูแลตามปกติ) และระยะทดลอง (ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) โดยคะแนนเฉลี่ยหลังระยะทดลองมีค่าสูงที่สุด และสอดคล้องกับยงยุทธ ต้นสาลี (Yongyuth Tansalee, 2015) ที่พบว่า ค่าความแตกต่างของขั้นความพร้อมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกิจกรรมทางกายระหว่างก่อนเข้าร่วมโปรแกรม หลังสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (รหัส COA No. COA62/017) ก่อนเก็บข้อมูลผู้วิจัยชี้แจงให้ตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์การวิจัย สิทธิที่จะเข้าร่วมปฏิเสธหรือถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา พร้อมทั้งแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าข้อมูลที่ได้จะได้รับการปกปิดเป็นความลับจะไม่มีการเปิดเผยให้เกิดความเสียหายแก่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยโดยผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมของการวิจัยและนำมาใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

1. โปรแกรมฯ ที่ได้ช่วยสร้างแรงกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างได้ออกกำลังกายหลังเลิกงาน เป็นเพราะกิจกรรมสามารถปฏิบัติได้สนุก หลากหลาย และไม่หักโหมเกินไป และกลุ่มตัวอย่างเข้าใจหลักการวิธีการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องได้อีกทั้งโปรแกรมช่วยให้กลุ่มตัวอย่างสามารถวางแผนการตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายได้อย่างเฉพาะเจาะจงตามเป้าหมายจึงช่วยส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. ควรมีการอบรมให้ความรู้แก่ผู้นำการออกกำลังกายเพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง ดุลยภาพในการตัดสินใจ การเลือกใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การประเมินขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงในแต่ละขั้นความพร้อมของบุคคลนั้น ๆ และส่งเสริมบุคคลให้เกิดความมุ่งมั่นในตนเองให้มากยิ่งขึ้น อีกทั้งควรมีการศึกษาตัวแปรด้านชีวเคมีในเลือด เช่น ตรวจดูระดับน้ำตาลในเลือด และไขมันในเลือด เป็นต้น เพื่อเป็นข้อพิสูจน์ที่ชัดเจนอีกด้านหนึ่งเกี่ยวกับผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรใน



สถาบันอุดมศึกษาและควรมีการพัฒนาโปรแกรมผ่านสื่อออนไลน์โซเชียลมีเดีย เช่น Facebook, Line ร่วมกับมีระบบการติดตามการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อให้สามารถเข้าถึงบริการได้อย่างสะดวกรวดเร็ว

References

- American Heart Association. (2015). *American heart association recommendation for physical activity in adult*. Retrieved from HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-HeartAssociation-Recommendations-for-Physical-Activity-inAdults_UCM_307976_Article.jsp
- Baysal, H. Y., & Hacialioglu, N. (2017). The effect of a transtheoretical model - based education and follow - up on providing overweight women with exercise behavior. *International Journal of Caring Sciences*, 10(1), 225 - 234.
- Burn, N., & Grave, N. K. (2005). *Practices and nursing research* (5th ed.). USA: W.S.S Uanders Company.
- Charkazi, A., Daneshnia, M., Mirkarimi, K., Pahlevanzadeh, B., Bahado, E., Dehghan, H. Kouchaki G. M., & Rahimi, A. G. (2017). Decisional balance and its relationship with stages of change in exercise behavior among employees of gorgon: A cross - sectional study. *Journal of Clinical and Basic Research*, 1(2), 8 - 15.
- Farmanbar, R., Niknami, S., Lubans, D. R., & Hidarnia, A. (2013). Predicting exercise behaviour in Iranian college students: Utility of an integrated model of health behaviour based on the transtheoretical model and self - determination theory. *Health Education Journal*, 72(1), 56 - 69. Doi: 10.1177/0017896911430549
- Hewett, Z. L., Pumpa, K. L., Smith, C. A., Fahey, P. P., & Cheema, B. S. (2018). Effect of a 16 - week bikram yoga program on perceived stress, self - efficacy and health - related quality of life in stressed and Sedentary adults: A randomized controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(4), 352 - 357.
- Kamonrat Nhusawi, Korada Mattayakorn, Ratreer Ruangthai, & Wimonmas Prachakul. (2022). Causal relationship model for maintaining exercise behavior among Thai university staff: Integration of transtheoretical model and self - determination theory. *Kasetsart Journal of Social sciences*, 43(4), 883 - 890.
- Kim, Y. H. (2008). A stage - matched intervention for exercise behavior change based on the transtheoretical model. *Psychological Reports*, 102(3), 939 - 950.
- Kim Y. (2020). Relationships of physical activity with the transtheoretical model constructs among Korean adults. *International Journal of Health Promotion and Education*, 12, 1 - 10.
- Poosanapas Somnil. (2014). *The adherence to exercise lifestyle behavior*. Bangkok: Kasetsart University.



- Romain, A., Attalin, V., Sultan, A., Boegner, C., Gernigon, C., & Avignon, A. (2014). Experiential or behavioral processes: Which one is prominent in physical activity? Examining the processes of change 1 year after an intervention of therapeutic education among adults with obesity. *Patient Education and Counseling*, 97, 261 - 268.
- Shaver, E. R., McGlumphy, K. C., Gill, A. K., & Hasson, R. E. (2019). Application of the transtheoretical model to physical activity and exercise behaviors in African - American adolescents. *American Journal Health and Behavior*, 43(1), 119 - 132.
- Thanida Olarikkachat. (2015). *The effect of a behavioral change promotion program on health behaviors and blood lipid of hotel staff with hyperlipidemia* (Master's thesis), Prince of Songkla University.
- Wichai Aekplakorn, Hataichanok Puckcharern, & Warapone Satheannoppakao. (2021). *The 6th National Health Examination Survey 2019-2020*. Health Systems Research Institute, Nonthaburi.
- Yongyuth Tansalee. (2015). Applying transtheoretical model to promote physical activity behaviors of Kasetsart University Personal. (Doctoral dissertation), Kasetsart University.
- Zamarripa, J., Castillo, I., Baños, R., Delgado M., & Álvarez, O. (2018). Motivational regulations across the stages of change for exercise in the general population of Monterrey (Mexico). *Frontiers in Psychology*, 9, 1 - 11.
- Zayed, K. N., Ahmed, M. D., Niekerk, R. L. V., & Ho, W. K. Y. (2018). The mediating role of exercise behaviour on satisfaction with life, mental well-being and BMI among university employees. *Cogent Psychology*, 5(1), 1 - 13.

Received: June 8, 2023

Revised: January 9, 2025

Accepted: February 18, 2025