

ประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายแบบบอดี้เวทในพนักงาน โรงพยาบาลสัตว์เล็ก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*
The Effectiveness of a Self-efficacy Program on Body-weight Exercise of Staff in the Small Animal Hospital, Chulalongkorn University*

สินิทธา ทองวันดี พ.ต.หญิง ณัฐกฤตา ศิริโสภณ*****
Sinittha Thongwandi Maj.Nutthakritta Sirisophon*****

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายแบบบอดี้เวทในพนักงาน โรงพยาบาลสัตว์เล็ก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือพนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสัตว์เล็กจุฬา อายุระหว่าง 22-60 ปี ที่ปฏิบัติงานด้านการรักษาสัตว์ โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 50 คน จับฉลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท ประกอบด้วยกิจกรรมที่ส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความคาดหวังผลลัพธ์จากการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับโปสเตอร์การออกกำลังกายแบบบอดี้เวทกลับไปปฏิบัติเอง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา การทดสอบด้วย paired t-test และ independent t-test

Received: March 31, 2021

Revised: May, 2 2021

Accepted: June 1, 2021

* วิทยานิพนธ์ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา

* A Thesis for the Degree of Master of Science Program in Health Promotion and Health Education.

** นิสิต หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ E-mail: Sinittha.tho@ku.th

** A Student of Master of Science Program in Health Promotion and Health Education. Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University. E-mail: Sinittha.tho@ku.th

*** Corresponding Author, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ E-mail: Nuttakritta.s@ku.th

*** Corresponding Author, Assistant Professor, Health Promotion and Health Education, Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University. E-mail: Nuttakritta.s@ku.th

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท มีประสิทธิภาพ ทำให้พนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสัตว์เล็กจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โปรแกรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท สามารถส่งเสริมให้พนักงานมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ช่วยให้ประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น จึงสามารถนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในพนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสัตว์อื่น ๆ ต่อไป

คำสำคัญ: การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความคาดหวังผลลัพธ์ การออกกำลังกายแบบบอดี้เวท

Abstract

The objective of this quasi-experimental research was to examine the effectiveness of a self-efficacy program promoting body-weight exercises for personnel in a small animal hospital at Chulalongkorn University by applying self-efficacy theory. The participants were personnel aged between 22-60 years old and working in the field of animal treatment. A sample of 50 staff was randomly assigned to either a treatment group ($n = 25$) or a control group ($n = 25$). The intervention group received the self-efficacy program designed to promote self-efficacy in performing body-weight exercises and the outcome expectation of exercise performance. Meanwhile, the control group received a weight-based exercise poster. Data were collected by self-administered questionnaires and analyzed using descriptive statistics, paired t-test, and independent t-test.

The findings indicated that the average score on body-weight exercise of the Chulalongkorn University Small Animal Hospital personnel after participating in the self-efficacy program was statistically significantly higher than before participating in the program and was statistically significantly higher than the control group ($p < .05$).

The self-efficacy program to promote body-weight exercise effectively encouraged the personnel in a small animal hospital at Chulalongkorn University to perform body-weight exercises that further enhanced work efficiency. This can be used as a guideline for promoting exercise among employees working in other animal hospitals.

Keywords: self-efficacy, outcome expectancies, body-weight exercise

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในประเทศไทยประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป หรืออยู่ในวัยที่สามารถทำงานได้มีจำนวนทั้งหมด 56.66 ล้านคน โดยมีผู้ที่อยู่ในวัยแรงงาน 37.44 ล้านคน¹ จะเห็นได้ว่าประชาชนวัยทำงานมีจำนวนมากถึง 2 ใน 3 ของประชากรของประเทศไทย โดยสถานการณ์ปัจจุบัน มีการทำงานที่แข่งขันกันสูงทั้งจากคนในประเทศและคนจากต่างประเทศที่เข้ามาทำงานในประเทศไทย ส่งผลให้คนวัยทำงานไม่สนใจเรื่องสุขภาพเท่าที่ควร ทำให้มีปัญหสุขภาพจำนวนมาก จากรายงานผลของการขาดการออกกำลังกายสามารถทำให้เกิดความเสี่ยงของสมรรถภาพร่างกาย และเป็นต้นเหตุของโรคเรื้อรังหลาย ๆ โรคในวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เช่น โรคของข้อต่อและกระดูก โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน รวมถึงโรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ จากรายงานผลการสำรวจครั้งล่าสุดของกรมพลศึกษาพบว่าคนวัยทำงานออกกำลังกายน้อยกว่ากลุ่มคนวัยอื่น ๆ ถึงแม้ว่าจะมีการรณรงค์ให้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง แต่กลับพบว่าคนในวัยทำงาน 1 ใน 5 เท่านั้นที่ออกกำลังกาย² ซึ่งเหตุผลที่ทำให้ไม่ออกกำลังกาย จำนวนร้อยละ 39.7 บอกว่า ไม่มีเวลา เนื่องจากต้องทำงาน ยกตัวอย่างเช่น พนักงานในโรงพยาบาลสัตว์ ที่มีการทำงานเป็นช่วงเวลาต่าง ๆ หมุนเวียนกันไปไม่ซ้ำในแต่ละวัน ทำให้เกิดปัญหาจากการพักผ่อนไม่เป็นเวลา ส่งผลให้ไม่มีเวลาได้ออกกำลังกาย โดยในการรักษาพยาบาลสัตว์ป่วยจะต้องมีการออกแรงในการจับบังคับสัตว์ จึงทำให้พนักงานที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น ปวดหลัง ปวดแขน เจ็บกล้ามเนื้อ เนื่องจากต้องจับบังคับ อัมสเตอร์ป่วยขึ้นโต๊ะทำการ

รักษา ทำให้กล้ามเนื้อที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเกิดอาการล้าและบาดเจ็บได้ ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 31.1, 25.1 และ 1.4 บอกว่า ไม่สนใจ ทำงานที่ต้องใช้แรงงานอยู่แล้ว และหาสถานที่หรืออุปกรณ์ก็หาไม่ได้ ตามลำดับ³

การจับบังคับสัตว์จำเป็นต้องใช้แรงในการจับบังคับ ซึ่งความแข็งแรงสามารถสร้างได้จากการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายที่เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้มากที่สุด คือ การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน (resistance exercise) โดยการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้านแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ การยกน้ำหนัก (free weight) ใช้อุปกรณ์กำหนดน้ำหนัก (weight machine) และ การใช้น้ำหนักตัวหรือบอดีเวท (body-weight) ซึ่งการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้านที่เหมาะสมกับพนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสัตว์ คือ การออกกำลังกายแบบบอดีเวท เนื่องจากไม่ต้องหาอุปกรณ์และสถานที่ให้เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายแบบบอดีเวทสามารถเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและลดอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้จากการทำงาน โดยการออกกำลังกายแบบบอดีเวทเป็นการส่งแรงกระจายไปสู่กล้ามเนื้อและกระดูก เพื่อกระตุ้นการทำงานของเซลล์ในด้านต่าง ๆ เช่น กระตุ้นการสร้างแคลเซียมที่สะสมในกระดูก ช่วยเสริมสร้างมวลกระดูกของร่างกายให้มีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น⁴ ซึ่งในทางกลับกัน ถ้าไม่มีแรงมากระทำต่อกล้ามเนื้อและกระดูก ข้อต่อไม่เกิดการเคลื่อนไหว กระบวนการทำงานและการสร้างเซลล์ก็จะน้อยลงตามไปด้วยเช่นกัน ส่งผลให้เกิดความเสียหายและอาการบาดเจ็บขึ้นได้⁵

ผู้วิจัยได้มีการสำรวจล่วงหน้า (pilot study) เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติงาน กับ พนักงานโรงพยาบาลสัตว์เล็ก จำนวน 30 คน พบว่าพนักงานร้อยละ 70 มีอาการปวดบริเวณหลัง เวลาอุ้มสัตว์ขึ้นโต๊ะตรวจทำการรักษา เนื่องจาก สัตว์บางตัวมีน้ำหนักมาก ซึ่งการออกกำลังกาย แบบบอดี้เวทจะส่งผลทำให้สามารถเสริมสร้างและ พัฒนามวลกล้ามเนื้อบริเวณที่ต้องการได้ ส่งผลให้ สามารถลดอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นได้⁶ โดยปัจจัย ที่จะส่งผลให้พนักงานมีพฤติกรรมออกกำลังกาย คือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (self-efficacy) ตาม ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (self-efficacy theory) ของแบนดูรา⁷ ซึ่งหมายถึง การรับรู้ของ บุคคลถึงความสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมได้ สำเร็จ จากการทบทวนวรรณกรรมการสร้างการ รับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ สามารถส่งเสริมให้เพิ่มสูงขึ้นได้ นอกจากนั้นยัง พบว่าความคาดหวังในผลลัพธ์ก็เป็นปัจจัยที่ส่งผล ให้บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านั้น^{8,9} ดังนั้นการ พัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกาย แบบบอดี้เวทของพนักงานจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่ง สามารถสร้างได้จาก 4 แหล่ง¹⁰⁻¹³ ได้แก่ 1) การใช้คำพูดชักจูง (verbal persuasion) 2) การใช้ ตัวแบบ (Vicarious experience) 3) ประสบการณ์ ที่ประสบความสำเร็จด้วยตัวเอง (enactive mastery experiences) 4) การกระตุ้นทาง ด้านร่างกาย และอารมณ์ (physiological and affective states) ดังนั้น การรับรู้สมรรถนะแห่งตน จะช่วยให้พนักงานมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ได้อย่างต่อเนื่อง¹⁴ ทางผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำทฤษฎีนี้ มาประยุกต์ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อส่งเสริม พฤติกรรมออกกำลังกาย โดยมีวัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท ของพนักงานที่ทำงานในโรงพยาบาลสัตว์ โดยผล การศึกษาในครั้งนี้จะสามารถนำไปพัฒนาและส่งเสริม พฤติกรรมออกกำลังกายให้บุคลากรในวัย ทำงานได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์หลัก

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายแบบ บอดี้เวทในพนักงาน โรงพยาบาลสัตว์เล็ก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการ รับรู้สมรรถนะแห่งตน ความคาดหวังผลลัพธ์จาก การออกกำลังกายแบบบอดี้เวท และพฤติกรรม การออกกำลังกายแบบบอดี้เวท ระหว่างก่อนการ ทดลองและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ สมรรถนะแห่งตน ความคาดหวังผลลัพธ์จากการ ออกกำลังกายแบบบอดี้เวท และพฤติกรรม การออกกำลังกายแบบบอดี้เวท ภายหลังเข้าร่วมการ ทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมี คะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อ การออกกำลังกาย ความคาดหวังผลลัพธ์จาก การออกกำลังกายแบบบอดี้เวทและพฤติกรรม

การออกกำลังกายแบบบอดี้เวทมากกว่าก่อนการทดลอง

2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกาย ความคาดหวังผลลัพธ์จากการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท และพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท มากกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีการดำเนินการวิจัย

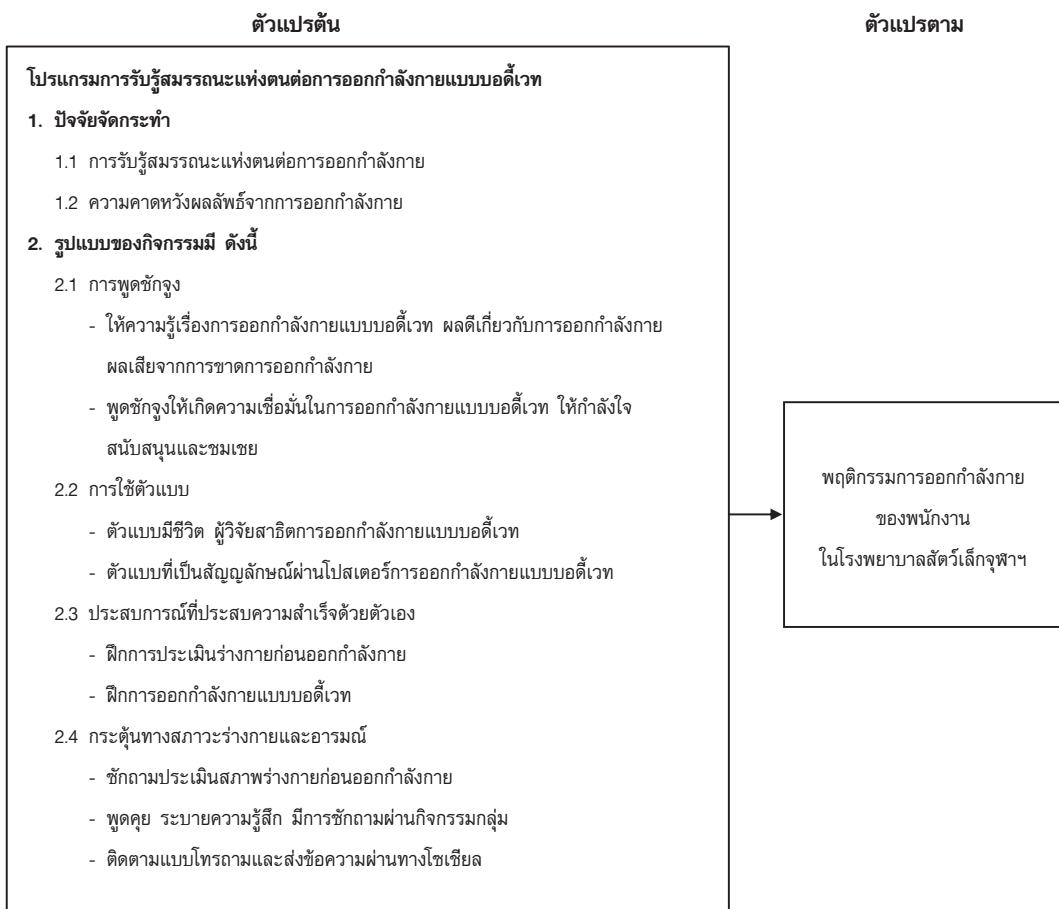
การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ชนิด 2 กลุ่ม

วัดก่อนและหลังการทดลอง (two groups pre-post- test design) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ พนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสัตว์เล็กจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด (inclusion criteria) จำนวน 80 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ ได้แก่ พนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสัตว์เล็กจุฬาด้านการรักษาสัตว์ แผนกหน่วยเวชศาสตร์ฉุกเฉิน



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

แผนกหอบีบาลสัตว์ป่วยวิกฤต แผนกอายุรกรรมทั่วไปและเวชศาสตร์ป้องกัน แผนกคลินิกเฉพาะทาง แผนกศัลยกรรม แผนกสูติกรรม และแผนกหน่วยภาพวินิจฉัย ที่มีอายุ 22-60 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่ตรงตามคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง (inclusion criteria) ดังนี้

1. เป็นพนักงานโรงพยาบาลสัตว์เล็กจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีอายุตั้งแต่ 22-60 ปี ซึ่งปฏิบัติงานที่มีการจับบังคับและอุ้มสัตว์ขึ้นโต๊ะตรวจรักษา

2. ออกกำลังกายน้อยกว่า 2 วัน/สัปดาห์
3. สนใจเข้าร่วมโปรแกรม
4. ไม่มีภาวะการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ โรคเกี่ยวกับกระดูก โรคหัวใจ ที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย
5. ร่างกายมีอวัยวะครบ 32 ประการ และไม่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัว

เกณฑ์ในการคัดออกจากการวิจัย (Exclusion criteria) ดังนี้

1. ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าร่วมโปรแกรมน้อยกว่า 3 ครั้ง
2. ผู้เข้าร่วมการวิจัย มีเหตุที่ต้องออกจากงานหรือประสบอุบัติเหตุทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้อย่างต่อเนื่อง

$$\text{การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้}$$
$$n = \frac{(Z_{\alpha/2})^2 pq}{(0.23)^2} = \frac{(1.96)^2 \times 0.7 \times 0.3}{(0.23)^2}$$

= 15.25 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จึงเท่ากับ 15 รายต่อกลุ่ม

$$P = 0.70^{20} \text{ และ } q = 1 - p = 0.3 \text{ และ } d = 0.23 \text{ และ } \alpha = .05 \text{ (2-sided), } Z_{0.025} = 1.96$$

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยยึดหลักการกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมของการวิจัยกึ่งทดลอง คือ กำหนดกลุ่มตัวอย่าง อย่างน้อยที่สุดควรมีจำนวน 30 คน โดยในแต่ละกลุ่มตัวอย่างควรมีจำนวนไม่ต่ำกว่า 15 ราย¹⁵ แต่กลุ่มตัวอย่างมีโอกาสสูญหายหรือข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้อาจไม่สมบูรณ์ ดังนั้นจึงเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน ผู้วิจัยทำการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยการจับฉลาก ร่วมกับการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้า ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างไว้จำนวน 50 คน โดยจับฉลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน ซึ่งเหมาะสมกับการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยแบบกึ่งทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยมี 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายแบบบอดี้เวทในพนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสัตว์เล็กจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์แนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา ประกอบด้วย 1) การพูดชักจูง โดยให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท ผลดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผลเสียจากการขาดการออกกำลังกาย พูดชักจูงให้เกิดความเชื่อมั่นในการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท ให้กำลังใจ สนับสนุนและชมเชย 2) การใช้ตัวแบบ โดย

กำหนดตัวแบบที่เป็นบุคคลและตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ผ่านโปสเตอร์การออกกำลังกายแบบบอดี้เวท 3) ประสิทธิภาพที่ประสบความสำเร็จด้วยตัวเอง โดยการฝึกการประเินร่างกายก่อนออกกำลังกายและฝึกการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท 4) กระตุ้นทางสภาวะร่างกายและอารมณ์ซักถามประเินสภาพร่างกายก่อนออกกำลังกายพูดคุย ระบายความรู้สึก มีการซักถามผ่านกิจกรรมกลุ่ม มีการติดตามแบบโทรถามและส่งข้อความผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยออกกำลังกาย

2. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ สร้างขึ้นเองโดยทีมผู้วิจัย ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถาม 4 ส่วน จำนวนทั้งหมด 38 ข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง แผนกที่ปฏิบัติงาน โรคประจำตัว แบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (check-list) จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกาย ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 11 ข้อ และลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ มั่นใจมากที่สุด (4 คะแนน) มั่นใจมาก (3 คะแนน) มั่นใจน้อย (2 คะแนน) และมั่นใจน้อยที่สุด (1 คะแนน)

การแปลคะแนนค่าเฉลี่ยเป็นระดับ โดยการในช่วงคะแนนของพิสัย (intervals from the range) ซึ่งเป็นวิธีที่ยุบระดับจาก 4 ระดับ เป็นการแปลผลเพียง 3 ระดับ ใช้เกณฑ์สัมบูรณ์ (absolute

criteria) ด้วยการหาค่าพิสัย คือ ค่าสูงสุดลบด้วยค่าต่ำสุด แล้วหารด้วยจำนวนช่วงที่ต้องการ จากแบบสอบถามส่วนนี้คะแนนรวมทั้งหมดอยู่ในช่วง 11-44 คะแนน คะแนนรวมสูงแสดงว่ามีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายสูงกว่าคะแนนรวมต่ำ ดังนั้น การรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้ค่าเฉลี่ย 1-4 ดังนี้¹⁶

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด}-\text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{4-1}{1} = 1$$

คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.00, 2.01-3.00, และ 3.01-4.00 คะแนน หมายถึง การรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ, ปานกลางและสูงตามลำดับ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคาดหวังผลลัพธ์จากการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ และลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ มีความคาดหวังในระดับมากที่สุด (4 คะแนน) มีความคาดหวังระดับมาก (3 คะแนน) มีความคาดหวังระดับน้อย (2 คะแนน) และมีความคาดหวังในระดับน้อยที่สุด (1 คะแนน)

การแปลคะแนนค่าเฉลี่ยเป็นระดับ โดยการในช่วงคะแนนของพิสัย (intervals from the range) ซึ่งเป็นวิธีที่ยุบระดับจาก 4 ระดับ เป็นการแปลผลเพียง 3 ระดับ ใช้เกณฑ์สัมบูรณ์ (absolute criteria) ด้วยการหาค่าพิสัย คือ ค่าสูงสุดลบด้วยค่าต่ำสุด แล้วหารด้วยจำนวนช่วงที่ต้องการ จากแบบสอบถามส่วนนี้คะแนนรวมทั้งหมดอยู่ในช่วง 10-40 คะแนน คะแนนรวมสูงแสดงว่ามีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายสูงกว่า

คะแนนรวมต่ำ ดังนั้น การรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้ค่าเฉลี่ย 1-4 ดังนี้¹⁶

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด}-\text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{4-1}{3} = 1$$

คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.00, 2.01-3.00 และ 3.01-4.00 คะแนน หมายถึง ความคาดหวังผลลัพธ์จากการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ, ปานกลางและสูงตามลำดับ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 11 ข้อ และลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นประจำ (3 คะแนน) ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นบางครั้ง (2 คะแนน) และปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ นาน ๆ ครั้ง (1 คะแนน)

การแปลคะแนนค่าเฉลี่ยเป็นระดับ โดยการในช่วงคะแนนของพิสัย (intervals from the range) ซึ่งเป็นการแปลผลเพียง 3 ระดับ ใช้เกณฑ์สัมบูรณ์ (absolute criteria) ด้วยการหาค่าพิสัยคือ ค่าสูงสุดลบด้วยค่าต่ำสุด แล้วหารด้วยจำนวนช่วงที่ต้องการ จากแบบสอบถามส่วนนี้คะแนนรวมทั้งหมดอยู่ในช่วง 11-33 คะแนน คะแนนรวมสูงแสดงว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบบอดี้เวทสูงกว่าคะแนนรวมต่ำ ดังนั้น การรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้ค่าเฉลี่ย 1-4 ดังนี้¹⁶

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด}-\text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{3-1}{3} = 0.66$$

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.66, 1.67-2.32 และ 2.33-3.00 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมการออก

กำลังกายแบบบอดี้เวทอยู่ในระดับต่ำ, ปานกลางและสูงตามลำดับ

การปกป้องสิทธิของผู้ถูกวิจัย

โครงการวิจัยผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (COA No. COA63/059) โดยการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างว่าจะยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยหรือไม่ สามารถยุติการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลาและจะไม่มีผลใด ๆ ข้อมูลที่ได้จะถูกปิดเป็นความลับ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจำนวน 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้กับพนักงานโรงพยาบาลสัตว์เกษตรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .98 โดยแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย แบบสอบถามความคาดหวังผลลัพธ์จากการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท เท่ากับ .94, .92, .78 ตามลำดับ

การดำเนินการและวิธีการเก็บรวบรวม

ข้อมูล

การดำเนินการและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ดำเนินการดังนี้

กลุ่มทดลอง

ใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ โดยกำหนดรายละเอียดของกิจกรรม ดังนี้

ระยะทดลอง สัปดาห์ที่ 1 จัดอบรมพูดให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท ประโยชน์ ผลเสียของการขาดการออกกำลังกาย มีการประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย พูดคุย เปิดโอกาสซักถาม และตอบแบบสอบถามก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้เวลา 60 นาที

สัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 3 มีการสาธิตการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท พูดคุยอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับความคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น และบันทึกลงในสมุดบันทึกพร้อมกับเขียนคำมั่นสัญญาไว้ในจดหมายที่ผู้วิจัยทำขึ้น และให้โปสเตอร์การออกกำลังกายแบบบอดี้เวทแก่กลุ่มทดลองนำกลับไปทำที่บ้าน โดยใช้เวลา 45 นาที

สัปดาห์ที่ 4-7 มีการโทรติดตามและส่งข้อความรวมถึงการวิดีโอคอลออกกำลังกายร่วมกัน เพื่อกระตุ้นและประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมโปรแกรม โดยออกกำลังกายร่วมกัน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แก่ วันจันทร์ พุธ และศุกร์ เวลา 16.00-17.00 น.

สัปดาห์ที่ 8 ประเมินผลโดยใช้เวลา 1 ชั่วโมง ทบทวนเนื้อหาความรู้ ใช้คำพูดชักจูง ย้ำให้เห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท พูดสนับสุนนให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ให้ออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อให้เกิดความมั่นใจ จนเกิดเป็นพฤติกรรมในการส่งเสริมสุขภาพ และให้ตอบแบบสอบถามหลังจบโปรแกรม (post-test) โดยใช้เวลาผู้เข้าร่วมการวิจัยทำแบบสอบถามคนละ 10 นาที

กลุ่มควบคุม

ผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นกลุ่มควบคุม เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ตอบแบบสอบถามก่อนการทดลอง (pre-test) เพื่อประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความคาดหวังผลลัพธ์จากการออกกำลังกายแบบบอดี้เวทและพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบบอดี้เวทก่อนที่จะได้รับโปสเตอร์กลับไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้าน

สัปดาห์ที่ 8 ตอบแบบสอบถามหลังการทดลอง (post-test) เพื่อประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความคาดหวังผลลัพธ์จากการออกกำลังกายแบบบอดี้เวทและพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบบอดี้เวทหลังจากที่ได้รับโปสเตอร์กลับไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้าน รวมถึงพูดคุยสอบถามเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคที่กลุ่มควบคุมรับรู้เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคลใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของประชากร โดยการแจกแจง ความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรจากแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แบบสอบถามความคาดหวังผลลัพธ์จากการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบบอดี้เวทภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลองใช้สถิติทดสอบทีแบบจับคู่ (paired t-test) ส่วนการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลองใช้สถิติทดสอบทีแบบอิสระ (independent t-test)

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 88 มีอายุระหว่าง

22-31 ปี ร้อยละ 96 ส่วนมากมีน้ำหนักในช่วง 48-60 กิโลกรัม ร้อยละ 60 มีส่วนสูงอยู่ในช่วง 153-160 เซนติเมตร ร้อยละ 56 ส่วนมากปฏิบัติงานในแผนกหออภิบาลสัตว์ป่วย ร้อยละ 32 และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็น ร้อยละ 80 ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 88 มีอายุระหว่าง 22-31 ปี ร้อยละ 96 ส่วนมากมีน้ำหนักในช่วง 48-60 กิโลกรัม ร้อยละ 84 มีส่วนสูงอยู่ในช่วง 161-168 เซนติเมตร ร้อยละ 48

โดยส่วนมากปฏิบัติงานในแผนกเวชศาสตร์ฉุกเฉิน ร้อยละ 20 และไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 84

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-square) พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง แผนกที่ปฏิบัติงานและโรคประจำตัว ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n = 25)		กลุ่มควบคุม (n = 25)		p
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
เพศ					1.00
หญิง	22	88.00	22	88	
ชาย	3	12.00	3	12	
อายุ					1.00
22-31	24	96.00	24	96.00	
32-40	1	4.00	1	4.00	
41-49	0	0.00	0	0.00	
50-60	0	0.00	0	0.00	
น้ำหนัก					.152
48-60	15	60.00	21	84.00	
61-73	5	20.00	2	8.00	
74-86	2	8.00	2	8.00	
87-99	3	12.00	0	0.00	
ส่วนสูง					.446
153-160	14	56.00	10	40.00	
161-168	8	32.00	12	48.00	

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n = 25)		กลุ่มควบคุม (n = 25)		p
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
แผนกที่ปฏิบัติงาน					.516
แผนกหน่วยเวชศาสตร์ฉุกเฉิน	5	20.00	5	20.00	
แผนกหออภิบาลสัตว์ป่วย	8	32.00	3	12.00	
แผนกอายุรกรรมทั่วไปและเวชศาสตร์ป้องกัน	3	12.00	4	16.00	
แผนกคลินิกเฉพาะทาง	2	8.00	1	4.00	
แผนกศัลยกรรม	4	16.00	4	16.00	
แผนกสูติกรรม	2	8.00	4	16.00	
แผนกหน่วยภาพวินิจฉัย	1	4.00	4	16.00	
โรคประจำตัว					.713
ภูมิแพ้	5	20.00	4	16.00	
โลหิตจาง	0	0.00	0	0.00	
ไขมันในเลือด	0	0.00	0	0.00	
หัวใจ	0	0.00	0	0.00	
ไม่มีโรคประจำตัว	20	80.00	21	84.00	

*p < .05 แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรจากแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แบบสอบถามความคาดหวังผลลัพธ์จากการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบบอดี้เวทภายในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลองใช้สถิติทดสอบทีแบบจับคู่ (paired t-test) ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย ความคาดหวังผลลัพธ์จากการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท และพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ

บอดี้เวท เท่ากับ 1.28, 1.36 (เต็ม 4 คะแนน) และ 1.12 (เต็ม 3 คะแนน) ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 ด้าน เท่ากับ 1.64, 1.84 (เต็ม 4 คะแนน) และ 1.76 (เต็ม 3 คะแนน) ตามลำดับ หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 ด้าน สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p < .05) มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.88, 2.80 (เต็ม 4 คะแนน) และ 2.76 (เต็ม 3 คะแนน) ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 ด้าน เท่ากับ 1.72, 1.88 (เต็ม 4 คะแนน) และ 1.80 (เต็ม 3 คะแนน) ตามลำดับ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	df	p-value
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD			
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย [†]							
กลุ่มทดลอง	1.28	0.54	2.88	0.33	-13.856	25	.000*
กลุ่มควบคุม	1.64	0.63	1.72	0.61	-1.445	25	.161
ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกาย [†]							
กลุ่มทดลอง	1.36	0.56	2.80	0.40	-11.066	25	.000*
กลุ่มควบคุม	1.84	0.62	1.88	0.60	-1.000	25	.327
พฤติกรรม การออกกำลังกาย [‡]							กลุ่ม
ทดลอง	1.12	0.33	2.76	0.43	-16.738	25	.000*
กลุ่มควบคุม	1.76	0.59	1.80	0.57	-1.000	25	.327

* $p < .05$ แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ[†] ใช้มาตรวัด 1-4 คะแนน [‡] ใช้มาตรวัด 1-3 คะแนน

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรจากแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แบบสอบถามความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบบอดี้เวทระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติทดสอบทีแบบอิสระ (Independent t-test) พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่ง

ตนในการออกกำลังกาย ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท และพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท เท่ากับ 2.88, 2.80 (เต็ม 4 คะแนน) และ 2.76 (เต็ม 3 คะแนน) ตามลำดับ ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.72, 1.88 (เต็ม 4 คะแนน) และ 1.80 (เต็ม 3 คะแนน) ตามลำดับ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	df	p-value
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD			
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย [†]							
ก่อนการทดลอง	1.28	0.54	1.64	0.61	-2.688		.306
หลังการทดลอง	2.88	0.33	1.72	0.59	8.198		.002*

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	df	p-value
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD			
ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกาย [†]							
ก่อนการทดลอง	1.36	0.56	1.84	0.60	-3.145		.503
หลังการทดลอง	2.80	0.27	1.88	0.57	7.873		.029*
พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ^β							
ก่อนการทดลอง	1.12	0.33	1.76	0.37	-.400		.425
หลังการทดลอง	2.76	0.43	1.80	0.56	7.816		.025*

*p < .05 แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ[†] ใช้มาตรวัด 1-4 คะแนน [‡] ใช้มาตรวัด 1-3 คะแนน

การอภิปรายผล

ภายหลังการทดลอง ผลของโปรแกรมสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท และพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบบอดี้เวทที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อีรพล¹⁷ โดยกลุ่มทดลองได้รับวิธีการสำหรับพัฒนาสมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายที่เหมาะสม ได้แก่ การติดตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย การวางแผนกิจกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงการให้คำแนะนำที่จะออกกำลังกาย โดยกิจกรรมเหล่านี้สามารถทำให้อุบัติการณ์ประสบความสำเร็จจากการออกกำลังกายได้ด้วยตัวเอง ซึ่งการวางแผนการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับลักษณะการปฏิบัติงานของตัวบุคคล และทำควบคู่กับการติดตามและบันทึกพฤติกรรมจะทำให้รู้ถึงอุปสรรค ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายและสามารถชี้แนะได้

อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังช่วยให้ตัวบุคคลมีวินัยในการปฏิบัติจนสำเร็จได้ตามที่ต้องการ ส่วนการให้คำแนะนำจะช่วยเสริมความมั่นใจที่จะทำให้สำเร็จตามคำแนะนำนั้นได้ เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ไว้ระหว่างผู้ที่ให้คำแนะนำกับผู้รับคำแนะนำนั้น¹⁸ สำหรับกิจกรรมต้นแบบแห่งความสำเร็จ มีการให้ดูวิดีโอเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัวเอง เป็นกิจกรรมที่จะทำให้บุคคลได้เห็นประสบการณ์หรือตัวอย่างความสำเร็จจากบุคคลอื่นที่มีประสิทธิภาพ จึงทำให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น จึงสอดคล้องกับการศึกษาของ พิรวิชัย¹⁹ เนื่องจากการให้บุคคลได้เห็นต้นแบบจริง และต้นแบบสัญลักษณ์ผ่านวิดีโอและสื่อต่าง ๆ จะช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นว่าจะสามารถประสบผลสำเร็จได้ และทำให้รับทราบถึงผลดีจากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นเพิ่มมากขึ้นเหมือนที่ต้นแบบได้รับ เมื่อบุคคลมีการรับรู้ และมีทักษะ

ที่เพียงพอจะทำให้มีประสิทธิผลพร้อมที่จะสามารถ
ออกกำลังกายให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งใจไว้

ส่วนกิจกรรมการบรรยายประกอบสื่อ และการชักจูงใจด้วยคำพูดกับบุคคลผ่านทางโทรศัพท์
ส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจากการ
ออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการ
ศึกษาของ Liu et al.²⁰ พบว่า การให้คำแนะนำ
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการให้พนักงานใน
กลุ่มทดลองออกกำลังกายด้วยตนเอง จะช่วยให้
พนักงานมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่ม
มากขึ้น เนื่องจากการบรรยายประกอบสื่อเป็นการ
ให้คำแนะนำที่สามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ตาม
วัตถุประสงค์ที่กำหนดเหมาะสำหรับเนื้อหาที่
ยุ่งยากและสลับซับซ้อน สามารถทำให้เรียนรู้และ
เข้าใจได้ง่ายกว่าไปศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และ
การสอนด้วยการให้ทำแบบทดสอบหลังเข้าร่วม
กิจกรรมจะช่วยให้จดจำและเรียนรู้พัฒนาได้ดียิ่งขึ้น
หากส่งเสริมร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์
ความสำเร็จจากการปฏิบัติด้วยตนเอง ยังจะทำให้
บุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มมากขึ้น
สำหรับกิจกรรมแบบกลุ่ม มีการบรรยายความรู้สึก
ซึ่งเป็นการกระตุ้นทางด้านอารมณ์และร่างกาย
ด้วยการสร้างความพร้อมทางด้านอารมณ์และ
ร่างกายต่อการเรียนรู้ซึ่งทำให้มีสมรรถนะแห่งตน
ในการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น ได้มีการระบาย
ความรู้สึกจากการกระทำพฤติกรรมออกกำลังกาย
จะทำให้บุคคลสามารถถ่ายทอดความรู้สึกทาง
อารมณ์ได้ดี เป็นการสร้างมุมมองและทัศนคติที่ดี
ฝึกทักษะการผ่อนคลายหรือการจัดการเกี่ยวกับ
ความเครียดทางอารมณ์ได้ ดังนั้นภายหลังการ

ทดลอง กลุ่มทดลองจึงมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้
สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย ความคาด
หวังผลลัพธ์จากการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท
และพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าก่อนการ
ทดลอง ตามสมมติฐานข้อที่ 1 และกลุ่มทดลองมี
คะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออก
กำลังกาย ความคาดหวังผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย
แบบบอดี้เวท และพฤติกรรมการออกกำลังกาย
มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
($p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการวิจัย พบว่า ประสิทธิผลของ
โปรแกรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออก
กำลังกายแบบบอดี้เวทในพนักงาน โรงพยาบาล
สัตว์เล็กจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในครั้งนี้ ทำให้
เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ดังนั้น จึงควรมีการจัดกิจกรรมรูปแบบนี้โดยใช้
โปรแกรมการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายแบบบอดี้เวท และนำไปใช้ใน
พนักงานโรงพยาบาลสัตว์อื่น ๆ หรือกลุ่มคนวัย
ทำงานอื่นต่อไปได้

2. ในระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม อาจ
เพิ่มการวัดสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการ
ยืนยันว่า โปรแกรมสามารถเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
ให้แข็งแรงขึ้นได้ และเพื่อเป็นการเพิ่มแรงจูงใจให้
ตัวเองสามารถทำต่อได้ในระยะยาว

3. ควรเพิ่มระยะเวลาในการจัดกิจกรรมเพื่อ
ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท
ในพนักงานโรงพยาบาลสัตว์ให้คงอยู่นานยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพหรือโปรแกรมสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน และทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ เช่น ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมออกกำลังกายแบบบอดี้เวทในพนักงานโรงพยาบาลสัตว์

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยในด้านแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายในพนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสัตว์

3. อาจเพิ่มการวัดสมรรถภาพของร่างกายเพื่อเป็นการยืนยันว่าโปรแกรมที่ให้กับกลุ่มทดลองมีประสิทธิภาพที่จะเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้นได้

เอกสารอ้างอิง

1. National Statistical Office. Working conditions of the population of December 2019 [Internet]. 2019 [cited 2020 Feb 1]. Available from: <https://cutt.ly/gbl7hTI> (in Thai)
2. Department of Physical Education Ministry of Tourism and Sport. Annual report 2019 [Internet]. 2019 [cited 2020 Dec 2]. Available from: <https://cutt.ly/Zbl4KSA> (in Thai)
3. Suponta A. Check the rating of Thai. How fit life is [Internet]. 2014 [cited 2020 May 5]. Available from: <https://cutt.ly/Ebl4cmd> (in Thai)
4. Sirakan. Resistance exercise reduce osteoporosis [Internet]. 2019 [cited 2020 Jun 10]. Available from: <https://goodlifeupdate.com/healthy-body/107933.html> (in Thai)
5. Department of Disease Control. Health behavior modification course for the nurse case manager, chronic disease. Bangkok: Printing Business Office War Veterans Organization of Thailand; 2016. p. 61-9. (In Thai)
6. Suksom D. Exercise for health. Bangkok: Chulalongkorn University Printing House; 2018. (in Thai)
7. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. New York: W. H. Freeman; 1997.
8. Rukhathiwong P, Jitramontree N, Wirojratana V. The effect of self-efficacy enhancement program on exercise behavior in older adults with subdural hematoma. Vajira Nursing Journal 2020;22(1):33-44. (in Thai)
9. Sirisophon N, Phungdee T. Development of self-efficacy to diet and exercise behaviors intention of type 2 diabetes mellitus patients. J Royal Thai Army Nurses 2020;21(1): 167-75. (in Thai)
10. Boonngam L, Toonsiri C, Junprasert S. Effects of the qigong exercise program on blood pressure levels among prehypertensive women in meuang district, Sing Buri

- Province. The Journal of Faculty of Nursing Burapha University 2017;25(1):82-94. (in Thai)
11. Khamsom S, Terathongkum S, Kittipimpanon K. Effects of arm swing exercise program on HbA1C and nutritional status in community dwelling older adults with type 2 diabetes. Thai Journal of Nursing and Midwifery Practice 2017;4(2):46-60. (in Thai)
 12. Udomphittayarat K, Health education program applying self-efficacy theory to promote exercise behavior in essential hypertensive patients. Veridian E-Journal 2014;7(1): 62-72. (in Thai)
 13. Thanaphonganan N, Khumhong P, Waengnork W. 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 2019;14(1): 106-18. (in Thai)
 14. Nochit W, Tangwongkit T, Jarpum J, Deeprasit M. The effect of stabilization back exercise promotion program on exercise behavior and back muscle endurance among farmers, Journal of Nursing and Education 2017;10(4):48-62. (in Thai)
 15. Boonsawad P, Pumduang A, Auswapinyokit N, Tongboonchoo C. The effect of complementary and integrative therapy on pain and pain distress in patients with cancer. Thai Red Cross Nursing Journal 2020;13(2):257-70. (in Thai)
 16. Sukwiboon T. Criteria for the most suitable interpretation of rating scale [Internet]. 2009 [cited 2021 Jan 23]. Available from: <https://ms.src.ku.ac.th/schedule/files/2553/Oct/1217086.doc> (in Thai)
 17. Phungdee T. The effectiveness of exercise behaviors promotion program of diabetes mellitus type 2 patients [Thesis]. Bangkok: Kasetsart University; 2016. (in Thai)
 18. Farelly FJ, Quester PG. Examining important relationships quality constructs of the focal sponsorship exchange. Ind Market Manag; 2005;34(3):211-9.
 19. Klayprom P, Tingsabhat S. Effect of health program coupled bodyweight program of lower Secondary school underweight students. OJED 2018;13(4):316-23. (in Thai)
 20. Liu Y, Liu Sx, Cai Y, Xie KL, Zhang WL, Zheng F. Effects of combined aerobic and resistance training on the glycolipid metabolism and inflammation levels in type 2 diabetes mellitus. J Phys Ther Sci 2015;27(7):2365-71. doi: 10.1589/jpts.27.2365.