

นิพนธ์ต้นฉบับ

โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

สุภัคกาญจน์ ประกอบแสง* จำลอง วงษ์ประเสริฐ**พจนีย์ เสงี่ยมจิตต์***

นักศึกษาลัทธิสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

**คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

***คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แบบแผนการทดลองเป็นแบบกลุ่มควบคุมที่ไม่เท่าเทียมกัน (The Nonequivalent Control Group Design) กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็นนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มทดลองที่เข้ารับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกาย และนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มควบคุม การทดลองใช้ระยะเวลา 6 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .89 แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยโดยการหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย พบว่า

1. หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไปสู่ระดับที่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม คิดเป็นร้อยละ 96.67 ในขณะที่กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 60.00 มีระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่าเดิม
2. นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำสำคัญ : นักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย, การเปลี่ยนระดับขั้นของการออกกำลังกาย

Original Article

The Program to Promote an Exercise Behavior of Nursing Students of Ubon Ratchathani Rajabhat University

Suphakkharn Prakobsang*Jumlong Vongprasert**Pochanee Sangiemchit***

*Master of Public Health in Health Promotion Graduate School, Ubon Ratchathani Rajabhat University

** Ubon Ratchathani Rajabhat University, Faculty of science

*** Ubon Ratchathani Rajabhat University, Faculty of public health

Abstract

The research aimed to study the results of the program to promote an exercise behavior of nursing students of Ubon Ratchathani Rajabhat University. The samples were sixty students from the Faculty of Nursing of Ubon Ratchathani Rajabhat University and Ratchathani University. Thirty nursing students from Ubon Ratchathani Rajabhat University were an experimental group that attended the exercise promotion program. Thirty nursing students from Ratchathani University were a control group. The study lasted for six weeks. Data were collected before and after the program. The research instrument was the interview whose confidence value was equivalent to .89. Statistics used in data analysis were percentage, mean, standard deviation and t-test.

The research findings were as follows :

1. After participating the program in question, the experimental group had a higher level of the exercise behavior than before. The change in question accounted for 96.67%. The control group that represented 60.00 % had the same level of an exercise behavior.
2. The study found that the students who participated in the exercise promotion program had a higher level of exercise than those who did not participate in the program.

Keywords : *Program to Promote an Exercise Behavior, Nursing Students of Ubon Ratchathani Rajabhat University*



บทนำ

จากสถานการณ์ปัจจุบันปัญหาเศรษฐกิจและสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามการวิวัฒนาการทางเทคโนโลยีต่างๆ ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และวิถีชีวิตของประชาชน เช่นเดียวกับปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทยในปัจจุบัน ได้เปลี่ยนแปลงไปตามความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัย ทำให้โรคที่เกิดจากการติดเชื้อต่างๆ ที่เป็นปัญหาสาธารณสุข ที่มีสาเหตุการตายในอันดับต้นๆ ในสมัยก่อนค่อยๆ ลดลงไป แต่พบว่าการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non Communicable Disease) กลับมีอัตราเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อระบบสาธารณสุขของประเทศและเป็นสาเหตุของอัตราการป่วยและเสียชีวิตเพิ่มขึ้นซึ่งโรคดังกล่าวเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องทำให้ประชาชนเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ตามมาและเพิ่มจำนวนขึ้นทุกปี ซึ่งมีสาเหตุมาจากปัจจัยเสี่ยงหลายประการทั้งด้านพฤติกรรม วิถีชีวิต พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม กลุ่มโรคเหล่านี้มีระยะเวลาการดำเนินโรคนานและค่อยเป็นค่อยไป และโดยส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรังที่ต้องอาศัยระยะเวลาและค่าใช้จ่ายในการรักษา พยาบาลเป็นจำนวนมาก จากสภาพดังกล่าวพบว่าสถานการณ์เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สามารถแก้ไขได้โดยการส่งเสริมสุขภาพ แต่ละปีคนไทยใช้จ่ายเงินเพื่อสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม การจัดการกับความเครียดที่ดี และการหลีกเลี่ยงปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพ เช่น การไม่สูบบุหรี่ การไม่ดื่มสุรา จะช่วยให้มีสุขภาพกายและจิตใจที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง มีคุณภาพชีวิตที่ดีและช่วยประเทศประหยัดงบประมาณ ในการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก

จังหวัดอุบลราชธานี มีรายงานสถิติอัตราตายของประชาชนปี 2552 พบว่าโรคหัวใจและหลอดเลือด

และเบาหวาน มีอัตราตายเป็น อันดับ 2 และ 3 ดังนี้ คือ 48.11 และ 29.74 ต่อแสนประชากร ตามลำดับ ยกเว้น มะเร็งที่มีอัตราตายเป็นอันดับ 1 เท่ากับ 90.62 ต่อแสนประชากร ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการตายของประชากรจังหวัดอุบลราชธานี ปี 2548 ถึง 2552 มีอัตราตายด้วยสาเหตุการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด เท่ากับ 32.42, 33.84, 33.6, 48.11 และ 52.79 ต่อแสนประชากรตามลำดับ สาเหตุจากโรคเบาหวานมีอัตราตาย เท่ากับ 14.20, 15.24, 20.66 24.76, 29.74 ต่อแสนประชากร ตามลำดับ ส่วนโรคความดันโลหิตสูง มีอัตราตาย เท่ากับ 1.91, 1.96, 2.75, 7.91, 7.48 ต่อแสนประชากรตามลำดับ ซึ่งทั้งสามโรคมีแนวโน้มสูงขึ้นจากการรายงานอัตราป่วยของผู้ป่วยในจังหวัดอุบลราชธานี ปี 2548-2552 เรียง 5 อันดับแรกมีดังนี้ คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจและ หลอดเลือด ตามลำดับ โดยอัตราป่วยของโรคเบาหวานของปี 2548 ถึง 2552 มีแนวโน้มสูงขึ้นมากมีดังนี้ คือ 555.83, 607.62, 716.30, 843.46 และ 860.23 ต่อแสนประชากรตามลำดับ สำหรับรายงานการตรวจคัดกรองเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนทั่วไป อายุ 15-74 ปี ในจังหวัดอุบลราชธานี ของปี 2548-2550 มีผลดังนี้คือ มีน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 20.95, 16.17 และ 25.30 ตามลำดับ จากข้อมูลดังกล่าวพบว่าผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกินจะมีแนวโน้มเป็นเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้มากกว่าคนที่มีภาวะโภชนาการปกติ

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาแห่งหนึ่งที่เกิดผลิตพยาบาลวิชาชีพเพื่อให้บริการกับประชาชน นักศึกษาพยาบาลจึงควรปฏิบัติตัวให้เป็นแบบอย่างที่ดีในทางสุขภาพ หากนักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ที่มีร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขภาพดี ย่อมมีพลังที่จะทุ่มเทกับการเรียนได้อย่างเต็มที่และมี

ประสิทธิภาพ ในทางกลับกันหากนักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เอื้อต่อการมีภาวะสุขภาพดี อาจเป็นแบบอย่างที่ไม่เหมาะสมแก่ประชาชน และยังเป็นผลเสียต่อสุขภาพทำให้มีความเสี่ยงที่จะเกิดความเจ็บป่วยตามมา ปัจจุบันมีนักศึกษาพยาบาลทั้งหมด 147 คนซึ่งแบ่งเป็นระดับชั้นปี 3 ระดับชั้น ระดับชั้นปีที่ 1 จำนวน 39 คน เป็นหญิงจำนวน ทั้งหมด ชั้นปีที่ 2 จำนวน 58 คนเป็นชายจำนวน 1 คน เป็นหญิงจำนวน 57 คน ระดับชั้นปีที่ 3 จำนวน 50 คนเป็นชายจำนวน 6 คน เป็นหญิงจำนวน 44 คน รวมทั้งหมด 147 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 18 -23 ปี จากการตอบแบบสอบถาม นักศึกษาพยาบาลจำนวน 147 คนพบว่านักศึกษาพยาบาลที่มีพฤติกรรมไม่ออกกำลังกายจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7.48 เป็นนักศึกษาพยาบาลระดับชั้นปี 1 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.25 เป็นนักศึกษาพยาบาลระดับชั้นปี 2 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.90 เป็นนักศึกษาพยาบาลระดับชั้นปี 3 จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6 ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ 74 คน คิดเป็นร้อยละ 50.34 ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลระดับชั้นปี 1,2,3 จำนวน 22 คน, 29 คน, 23คน คิดเป็นร้อยละ 56. 41, 50, 46 ตามลำดับ มีพฤติกรรมออกกำลังกายประจำสม่ำเสมอจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 42.18 เป็นนักศึกษาพยาบาลระดับชั้นปี 1,2,3 จำนวน 19 คน, 22 คน, 21คน คิดเป็นร้อยละ 48.72, 37.93, 42 ตามลำดับ (ข้อมูล ณ เดือนธันวาคม พ.ศ. 2557) ฉะนั้นนักศึกษาพยาบาลจึงควรปฏิบัติตัวให้เป็นแบบอย่างที่ดีในทางสุขภาพ หากนักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ที่มีร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขภาพดี ย่อมมีพลังที่จะทุ่มเทกับการเรียนได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพและอนาคตจะต้องเป็นบุคลากรด้านสาธารณสุขที่มีคุณภาพ ในทางกลับกันหากนักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เอื้อต่อการมีภาวะสุขภาพดี จะส่งผลต่อการเรียนและการประกอบอาชีพในอนาคต

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายให้กับนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ระดับชั้นปีที่ 2 ซึ่งมีพฤติกรรมออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอจำนวนมากที่สุด เนื่องจากเรียนหนัก และเตรียมฝึกปฏิบัติงานและผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่ายานบาลเป็นบุคลากรที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและควรเป็นแบบอย่างของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเพื่อช่วยโน้มน้าวให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีที่สุดจึงได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model) ถูกพัฒนาโดย Prochaska และ Diclemente ร่วมกับ แรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) และกระบวนการกลุ่ม (Group Process) ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏจังหวัดอุบลราชธานี ระดับชั้นปีที่ 2 ให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมกับระดับชั้นของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และมีการเปลี่ยนระดับชั้นของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีการเปลี่ยนระดับชั้นของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายไปสู่ระดับที่สูงกว่า และมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม เป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักศึกษาพยาบาลสถาบันการศึกษาอื่น บุคลากรสาธารณสุข และประชาชนทั่วไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี โดยมีจุดประสงค์ย่อย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงระดับชั้นของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างนักศึกษากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายกับนักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร (Population)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี และนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชธานี

ระยะเวลาในการทดลอง

ระยะเวลาในการทดลอง คือ ระหว่างเดือนมีนาคม ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2558 เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 12 ครั้ง (ระยะเวลา 6 สัปดาห์)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variable) ได้แก่ วิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายแบ่งออกเป็นโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย และวิธีการออกกำลังกายตามปกติ
2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ การเปลี่ยนระดับขั้นของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมออกกำลังกาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะประชากร เป็นข้อมูลส่วนบุคคล มีจำนวน 4 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ บุคคลใกล้ชิดที่ให้ความช่วยเหลือ (แรงสนับสนุนทางสังคม) ประวัติเกี่ยวกับโรคประจำตัวหรือไม่ ลักษณะการตอบ จะเป็นการเติมข้อความ และการเลือกตอบคำถาม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อประเมินระดับ

ขั้นพฤติกรรมการออกกำลังกายมีจำนวน 10 ข้อ ลักษณะประกอบด้วย 5 ระดับให้ผู้ตอบเลือกตอบระดับต่างๆ ให้ตรงกับพฤติกรรมตนเองเพียง 1 ระดับในแต่ละข้อประเมินผล จากการนับจำนวนแต่ละระดับการแปลผล สรุปผลแต่ละระดับคิดเป็นร้อยละ แบบประเมินนี้ประยุกต์จากการวัดระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิทยา สุขชัยสงค์ (2553 : 114)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการออก

กำลังกาย จำนวน 20 ข้อ ลักษณะเป็นแบบตัวเลือก 5 ระดับ (Rating scale) ให้ผู้ตอบเลือกตอบตามพฤติกรรมตนเอง คูณการนับจำนวนของแต่ละระดับคิดเป็นร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ คำนวณค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย
2. ระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ และคำนวณค่าร้อยละ
3. การเปลี่ยนแปลงระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ และคำนวณค่าร้อยละ
4. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ก่อน และหลัง เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ผู้วิจัยโดยการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และตรวจให้คะแนนดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด 2545 : 102-103)

5. เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยทดสอบด้วยสถิติ (t-test for Dependent Samples)

6. เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยทดสอบด้วยสถิติ (t-test for Independent Sample)

สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

1. การเปลี่ยนแปลงระดับชั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงระดับชั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง จำนวนมากถึง 29 คน จาก 30 คน มีการเปลี่ยนแปลงระดับชั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายไปสู่ระดับที่สูงขึ้นกว่าเดิม จำนวนมากถึง 29 คน (ร้อยละ 96.67) โดยที่ระยะซังใจเดิมมีจำนวน 12 คน เปลี่ยนไปสู่ระดับที่สูงขึ้น 11 คน คงอยู่ระดับเดิม 1 คน ส่วนระยะพร้อมที่จะปฏิบัติเดิมมีจำนวน 17 คน เปลี่ยนไปสู่ระดับที่สูงขึ้นทุกคน และพบว่านักศึกษากลุ่มควบคุมส่วนใหญ่คือ 18 คน (ร้อยละ 60.00) จาก 30 คน ยังคงมีระดับชั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับเท่าเดิม มี 12 คน ที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่ระดับที่

สูงขึ้น โดยระยะซังใจ เดิมมี 12 คน อยู่ในระดับเดิมถึง 7 คน เปลี่ยนไปสู่ระดับที่สูงขึ้น 5 คน ส่วนระยะพร้อมที่จะปฏิบัติเดิมมี 18 คน อยู่ในระดับเดิมถึง 11 คน เปลี่ยนไปสู่ระดับที่สูงขึ้น 7 คน ตามลำดับ

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

2.1 หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกาย นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายตามขั้นตอนการออกกำลังกายโดยใช้หลัก FFITT โดยรวมอยู่ในระดับมาก

2.2 หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 นักศึกษากลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายมีพฤติกรรม การออกกำลังกายสูงกว่านักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย

อภิปรายผลการวิจัย

จากสรุปผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทำให้นักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี มีการเปลี่ยนแปลงระดับชั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายไปสู่ระดับที่สูงกว่า และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังจะนำเสนอในการอภิปรายผล ต่อไปนี้

1. นักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเข้าร่วมโปรแกรมมี

การเปลี่ยนแปลงระดับชั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายไปสู่ระดับที่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และสูงขึ้นมากกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อภิปรายได้ว่าการเปลี่ยนแปลงระดับชั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายไปสู่ระดับที่สูงขึ้นเป็นผลมาจากผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายตามกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งการจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพและสอดคล้องเหมาะสมกับนักศึกษา โดยจัดกิจกรรมที่ทำให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนานในการออกกำลังกาย มีการกระตุ้นเตือนบ่อยครั้ง ทบทวนความรู้การออกกำลังกายเป็นประจำ โดยเริ่มจากการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสร้างความตระหนัก ความสมดุลของการตัดสินใจ การประเมินตนเองและการประเมินสิ่งแวดล้อม โดยทำกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับปัญหาของการออกกำลังกาย การให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงของภาวะสุขภาพ การตัดสินใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ผลเสียของการขาดการออกกำลังกาย การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ดูวิดีโอเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และจัดกิจกรรมสอดคล้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสมดุลการตัดสินใจ การประเมินตนเอง การประเมินสิ่งแวดล้อม การระบายความรู้สึก การประกาศอิสรภาพต่อสังคมและการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม โดยทำกิจกรรมทบทวนผลดี ผลเสียของการออกกำลังกายและ ไม่ออกกำลังกาย อภิปรายประโยชน์จากการออกกำลังกายแต่ละประเภทและเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง การเล่าประสบการณ์ในการออกกำลังกาย อุปสรรคและแนวทางแก้ไข กิจกรรมแบ่งกลุ่มอภิปรายส่งตัวแทนนำเสนอ กิจกรรมการเสนอตัวแบบในการออกกำลังกาย สาธิตการจับชีพจร และให้ข้อมูลอัตราการ

เต้นของหัวใจสูงสุดก่อนนาฬิกาการออกกำลังกาย นักศึกษาฝึกจับชีพจร อภิปรายปัญหาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และจัดกิจกรรมสอดคล้องกับการรับรู้ความสามารถตนเอง การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง การประกาศอิสรภาพต่อสังคม การควบคุมสิ่งเร้า การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมโดยทำกิจกรรมให้ความรู้เรื่องชนิดของการออกกำลังกาย และขั้นตอนการออกกำลังกาย ทบทวนการจับชีพจร สาธิตการออกกำลังกายที่ถูกต้องโดยใช้ วิธีทัศนฝึกทักษะการออกกำลังกาย เขียนแผนการออกกำลังกายรายบุคคล โดยกำหนดเป้าหมายระยะสั้นในการออกกำลังกายของตนเอง จัดกิจกรรมให้นักศึกษายอมรับ ตกใจ และให้สัญญาใจร่วมกันในการออกกำลังกายโดยการจับออร์ดูรูปหัวใจ กระตุ้นให้นักศึกษาได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดและเชื่อถือ และจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเสริมแรง โดยทำกิจกรรมทบทวนแผนการออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกาย กิจกรรมจับคู่เพื่อให้ความช่วยเหลือกัน ฝึกทักษะการออกกำลังกาย ให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาแผนการออกกำลังกาย เสริมแรงใจ ประเมินภาวะสุขภาพ ตรวจสุขภาพ และจัดกิจกรรมมอบรางวัลแก่นักศึกษาที่มีวันสะสมในการออกกำลังกายมากที่สุด จึงส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีความก้าวหน้าในการเปลี่ยนแปลงระดับชั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายไปสู่ระดับที่สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Braatz (1997 : Abstract) ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่ประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อพฤติกรรมการเคลื่อนไหวทางกายของผู้สูงอายุ พบว่า โปรแกรมดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุมีระดับชั้นพฤติกรรมการเคลื่อนไหวทางกายในระดับที่สูงขึ้นได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Chung (2001 : Abstract) ศึกษาผลของทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อการเคลื่อนไหวทางกาย ปัจจัยกำหนด และการรับรู้

อุปสรรคต่อกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย ในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมปลาย พบว่า โปรแกรมดังกล่าวส่งผลให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายไปสู่ระดับที่สูงขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ Pomeroy (2003 : Abstract) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแทรกแซงตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อการเคลื่อนไหวทางกายของผู้สูงอายุในชนบทและศึกษาผลของประสบการณ์การเผชิญภาวะวิกฤติในชีวิตต่อกิจกรรมแทรกแซงดังกล่าว พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับการเคลื่อนไหวทางกายเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ Guillot (2004 : Abstract) ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคปอดหรือโรคหัวใจ พบว่า โปรแกรมดังกล่าว ส่งผลให้ผู้ป่วยมีการเปลี่ยนแปลงระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายไปสู่ระดับที่สูงขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ Jinda Boonchuykuakul (2005 : Abstract) ศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ทฤษฎีในการส่งเสริมการเคลื่อนไหวทางกายของนักศึกษาพบว่า โปรแกรมดังกล่าวทำให้นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายไปสู่ระดับที่สูงขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริบุญพร คัมมุข (2556 : บทคัดย่อ) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายไปสู่ระดับที่สูงขึ้น

2. นักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และดีกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย อภิปรายได้ว่า การ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นเป็นผลมาจากผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายได้สอดคล้องและเหมาะสมกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายนักศึกษา โดยการจัดกิจกรรมเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม ให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายปัญหาพฤติกรรมการออกกำลังกาย หาแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเลือกประเภทการออกกำลังกายตามที่ตนสนใจ สอดคล้องความสามารถตนเอง กิจกรรมประกาศอิสรภาพต่อตนเอง โดยจัดกิจกรรมให้นักศึกษายอมรับ ตกใจและให้สัญญาใจร่วมกันในการออกกำลังกายโดยการจัดบอร์ดรูปหัวใจ กระตุ้นให้นักศึกษาได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดและเชื่อถือ และจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเสริมแรง โดยทำกิจกรรมทบทวนแผนการออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกาย กิจกรรมจับคู่เพื่อให้ความช่วยเหลือกัน ฝึกทักษะการออกกำลังกาย ให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาแผน การออกกำลังกาย

กระตุ้นเตือน และให้กำลังใจในการออกกำลังกายจากสมาชิกในครอบครัวของนักศึกษา กลุ่มเพื่อน และนักศึกษาในหน่วยงาน ทำให้นักศึกษาเต็มใจให้ความร่วมมือมาเข้าร่วมโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาล มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Pomeroy (2003 : Abstract) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแทรกแซงตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อการเคลื่อนไหวทางกายของผู้สูงอายุในชนบทและศึกษาผลของประสบการณ์การเผชิญภาวะวิกฤติในชีวิตต่อกิจกรรมแทรกแซงดังกล่าว พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวทางกายเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ บังเอิญ แพร้งสกุล (2550 : 85-87) ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และการ

สนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม พบว่าคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมภายหลังได้รับโปรแกรม สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม และสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และสอดคล้องกับการศึกษาของ พิมผกา ปัญญาใหญ่ (2550 : 101-102) ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม และสอดคล้องกับการศึกษาของ พรทิพย์ ราชภักดิ์ (2551 : 71-73) ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม และสอดคล้องกับการศึกษาของ นิตยา สุขชัยสงค์ (2553 : 70-72) ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย ที่ประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล เกื้อการุณย์ พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุวิทย์พร พานนนท์ (2554 : 59-60) ศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีภาวะอ้วน พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีัญญาพร คัชมูข (2556 : บทคัดย่อ) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีพฤติกรรม

การออกกำลังกายดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และดีกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับการศึกษาของ อภิญญา อุดระชัย (2556 : 113-118) ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลอง และ สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะประเด็น ดังนี้

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. จากการวิจัยพบว่า การประยุกต์ใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาได้ ดังนั้น ควรนำโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายดังกล่าวมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายนักศึกษา เนื่องจากพยาบาลเป็นบุคลากรที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและควรเป็นแบบอย่างที่ดีของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเพื่อช่วยรณรงค์และส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี
2. ควรส่งเสริมปัจจัยที่เกี่ยวข้องและส่งผลให้นักศึกษามาเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน และออกกำลังกายอย่างจริงจังต่อเนื่อง วันละ 15-30 นาที เช่น การเสริมแรงหัวใจโดยมอบรางวัลแก่นักศึกษาที่มีวัน เวลาสะสมในการออกกำลังกายมากที่สุด เป็นต้น
3. ควรส่งเสริมสนับสนุนให้นักศึกษาเลือกออกกำลังกายประเภทที่ตนเองชอบและถนัด เพื่อจูงใจให้นักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น

4. ควรส่งเสริมกิจกรรมกำหนดเป้าหมายระยะสั้นในการออกกำลังกายของตนเอง ให้สัญญาใจร่วมกันโดยการจับบัตรรูปหัวใจ กระตุ้นให้นักศึกษาได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด และเชื้อถือ เพื่อเกิดแรงจูงใจให้นักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการจัดโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย จนถึงระดับขั้นพฤติกรรมในระยะคงไว้ เพื่อให้ทราบถึงความต่อเนื่องในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมอาหารและการจัดการความเครียด

3. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการจัดโปรแกรม

ส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในกลุ่มต่างๆ เช่น กลุ่มวัยทำงาน ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์พจนีย์ เสงี่ยมจิตต์ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จำลอง วงษ์ประเสริฐ คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือให้คำปรึกษาแนะนำแก้ไขปรับปรุงจนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ ขอขอบพระคุณ คณบดี คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี คณาจารย์ทุกท่าน และนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ทั้งสองสถาบัน ขอขอบพระคุณผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานทุกท่านที่ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจตลอดมา จนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University

Ubon Ratchathani Rajabhat University

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. กระทรวงสาธารณสุข. (2545). **คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- นิตยา สุขชัยสงค์. (2553). **การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.**
- บังเอิญ แพ้รุ่งสกุล. (2550). **ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โรคข้อเข่าเสื่อม. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
- พรทิพย์ ราชภักดิ์. (2551). **ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
- พิมพ์ภา ปัญญาใหญ่. (2550). **ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
- ศรัญญาพร ศัมมุข. (2556). **การประยุกต์ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลนิคมคำสร้อย อำเภอนิคมคำสร้อย จังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.**
- สุรีย์พร พานนนท์. (2554). **การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีภาวะอ้วน ตำบลกลันตา อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.**
- อภิญา อุดระชัย. (2556). **ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**
- อำพล จินดาวัฒน์. (2551). **การสร้างเสริมสุขภาพ : แนวคิด หลักการและบทเรียนของไทย. กรุงเทพฯ : สำนักคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.**
- Braatz, J. S. (1997). The effect of a physical activity intervention based on the trans theoretical model in changing physical-activity-related behavior on low-income elderly volunteers. Ph. D. dissertation, Michigan State University.
- Chung, Min-hua. (2001). Effects of the trans theoretical model on physical activity, determinants, and perceived barriers of high school female students. Ed. D. dissertation, University of Northern Colorado.

