

ประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการ
ความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตที่ศึกษาด้าน
วิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยบูรพา

**An Effectiveness of Self-Efficacy and Knowledge Management
Program on Exercise Behavior of Health Science Students,
Burapha University**

นิยม จันทน์นวล, ยูวดี รอดจาทย์, นิภา มหารัชพงศ์

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Niyom Junnual, Yuwadee Rodjarkpai, Nipa Maharachpong

Faculty of Public Health, Burapha University

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้
ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต
สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปี
ที่ 1 ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย กลุ่มทดลอง
58 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 60 คน กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการ
จัดการความรู้ โดยการประชุมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม แลกเปลี่ยนการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย
และการจัดการความรู้ เสนอตัวแบบ สาธิตและฝึกการออกกำลังกายตามตัวแบบ การกระตุ้น
เตือนจากผู้วิจัยและเพื่อน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม และแบบ
บันทึกการตรวจสภาวะสุขภาพทางกาย ทั้งก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยความถี่
ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired sample t-test และ Independent sample t-test กำหนด
นัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การจัดโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้มีผลทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้น

ข้อเสนอแนะควรมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพด้านอื่น ๆ เช่น การบริหารความเครียด การเลิกสูบบุหรี่และเลิกดื่มสุราในวัยรุ่นต่อไป

คำสำคัญ : พฤติกรรมสุขภาพ ความสามารถตนเอง การจัดการความรู้ การออกกำลังกาย

Abstract

The main purpose of this quasi-experimental study is to determine an effectiveness of self-efficacy and knowledge management program on exercise behavior in health science students, Burapha University. The sample of this study was selected from the first year health science students. There were 58 subjects in the experimental group and 60 subjects in the comparison group. The experimental group received the self-efficacy and knowledge management program by using group discussion, handbook promoting exercise behavior and knowledge management, presentation role model, demonstration, practice exercise from role model and verbal persuasion from researcher and friends. Questionnaires and exercise behavior record were used to collect data both before and after the experiment. Statistical analyses were done using frequency, percentage, mean, standard deviation, paired sample t-test and independent sample t-test at 0.05 level of significance.

The main results of this study were as follows; Among the experimental group, perceived self-efficacy, outcome expectation, knowledge management and exercise behavior scores were higher than pretest and than the comparison group ($p < 0.05$).

These results indicate that a program to teach self-efficacy and knowledge management program could improve exercise behavior.

Recommendations are to use this program of self-efficacy and knowledge management techniques to improve other health behavior programs, such as stress management, anti-smoking and drinking awareness in adolescence people.

Keywords: Health behavior, Self-efficacy, Knowledge management, Exercise

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้อวัยวะของร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่และป้องกันความเสื่อมของร่างกายตามธรรมชาติ รัฐบาลจึงได้จัดกิจกรรมรณรงค์และจัดมหกรรมการออกกำลังกายเพื่อปลูกกระแสกระตือรือร้นและส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น แต่จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2550¹ พบว่าประชากรที่มีอายุ 15-24 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นทั่วประเทศออกกำลังกายร้อยละ 45.3 และไม่ออกกำลังกายร้อยละ 54.7 และการศึกษาการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2547 จำนวน 436 คน พบว่ามีการออกกำลังกายสม่ำเสมอและต่อเนื่องร้อยละ 77.29 ออกกำลังกายทุกวันร้อยละ 5.96 และ

ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 16.74² และจากการศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาจากกลุ่มตัวอย่าง 540 คน พบว่า มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอร้อยละ 14.9 ออกกำลังกายบ้างแต่ไม่สม่ำเสมอร้อยละ 61.7 และไม่ออกกำลังกายเลยร้อยละ 23.5 โดยสาเหตุของการไม่ออกกำลังกายเกิดจากสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอขาดบุคลากรในการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายจึงทำให้ขาดความเชื่อมั่นในการออกกำลังกายที่ถูกต้องและไม่ตระหนักถึงผลของการออกกำลังกายจากเหตุผลดังกล่าวจึงควรส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในกลุ่มเยาวชนโดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาที่ศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ซึ่งจะสามารถนำกระบวนการที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการทำงานในอนาคตในฐานะบุคลากรด้านสุขภาพได้ การส่งเสริมและสนับสนุนให้เยาวชนได้สัอก

กำลังกาย แข็งแรง มีสุขภาพจิตดี และไม่เจ็บป่วย แต่ควรจะทำให้เป็นระบบ และต่อเนื่องเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เยาวชนมีความสุขสนุกสนาน มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและรักการออกกำลังกาย โดยการส่งเสริมความสามารถในตนเองจะทำให้เกิดแรงผลักดันและกระตุ้นให้เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์สูง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมได้ จากความสำคัญข้างต้นผู้วิจัยจึงมุ่งพัฒนาวิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายในกลุ่มนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ เพื่อให้ นิสิตมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและมีการคงอยู่ของพฤติกรรมดังกล่าว ซึ่งจะเป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพแก่ประชาชนในอนาคต ในฐานะบุคลากรด้านสุขภาพ จึงนำทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self-efficacy) และการจัดการความรู้ (Knowledge management) มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองของนิสิตในการออกกำลังกาย ซึ่งทฤษฎีความสามารถตนเอง จะประกอบด้วย 2 แนวคิด คือ การรับรู้ในความสามารถตนเองและความคาดหวังผลที่เกิดขึ้นทั้งสองแนวคิดนี้มีความสัมพันธ์ต่อกันหากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงและมีความคาดหวังผลที่

เกิดขึ้นสูงจะมีแนวโน้มที่จะกระทำแน่นอน ส่วนการจัดการความรู้เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้ นิสิตสามารถเรียนรู้และพัฒนาความรู้จากตนเองและบุคคลอื่นและสามารถนำความรู้นั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและบุคคลอื่น ดังนั้นถ้า นิสิตมีความเชื่อมั่นตนเองเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่ได้จากการออกกำลังกายและสามารถจัดการความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายได้นั้นก็จะเป็นแรงจูงใจที่จะให้นิสิตมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวต่อไป

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบ 2 กลุ่ม แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง (Experimental group) และกลุ่มเปรียบเทียบ (Comparison group) กลุ่มทดลอง จะเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยบูรพาประชากรที่ศึกษา คือ นิสิตกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2551 มหาวิทยาลัยบูรพา ประกอบด้วย นิสิต คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร และคณะแพทยศาสตร์ จำนวน 395 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 20 สิงหาคม 2551) คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยประชากร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Two-independent samples) ใช้การทดสอบทางเคียว (One-sided test) และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลาก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จะไม่รวมนิสิตที่ศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา เนื่องจากนิสิตที่ศึกษาในสาขาดังกล่าวมีการรับรู้ในเรื่องของการออกกำลังกายและมีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่คืออยู่แล้วดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จึงประกอบด้วยนิสิตที่ศึกษาในสี่คณะ คือ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร และคณะแพทยศาสตร์ จำนวน 118 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) แบบสอบถามที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้ส่วนที่ 1 แบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยเพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง โรคประจำตัว ส่วนที่ 2 แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ส่วนที่ 3 แบบวัดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ส่วนที่ 4 แบบวัดการจัดการความรู้ด้าน

การออกกำลังกาย ส่วนที่ 5 แบบวัดพฤติกรรม การออกกำลังกาย การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 2 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้อง ความครอบคลุมของเนื้อหาและความชัดเจนของภาษาส่วนการ ตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) จากกลุ่มนิสิต ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 30 คน วิเคราะห์โดยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.83 ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.77 และด้านการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายเท่ากับ 0.83 2) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ร่วมกับการจัดการความรู้ประกอบด้วย แผนการสอนเรื่องความรู้ทางด้านการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายประโยชน์ของการออกกำลังกาย คู่มือการออกกำลังกาย ตัวแบบบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากการออกกำลังกาย และแผนการจัดการความรู้และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ 0.05 สถิติที่ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลองและกลุ่ม เปรียบเทียบด้วย Paired sample t-test และ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม เปรียบเทียบด้วย Independent sample t-test

ผลการศึกษา

จากการศึกษาลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าเป็นเพศชายร้อยละ 22.1 เพศหญิง ร้อยละ 77.9 อายุเฉลี่ย 18.96 ปี โดยกลุ่มทดลองมี อายุเฉลี่ย 18.95 ปี กลุ่มเปรียบเทียบมีอายุเฉลี่ย 18.92 ปี ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัว ดัชนีมวลกายส่วนใหญ่อยู่ใน เกณฑ์ปกติ (ระหว่าง 18.50 - 22.9)

การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่ม

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายภายในกลุ่ม ทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การรับรู้ความสามารถตนเอง	n	\bar{X}	SD	ระดับ	t	p-Value
กลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	58	71.86	7.67	ปานกลาง	- 6.20	0.00
หลังการทดลอง	58	77.60	7.55	สูง		
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	60	70.85	7.38	ปานกลาง	- 0.44	0.65
หลังการทดลอง	60	70.48	5.65	ปานกลาง		

ทดลอง ก่อนการทดลองมีการรับรู้ความสามารถ ตนเองอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมี การรับรู้ความสามารถตนเองอยู่ในระดับสูง ซึ่ง เพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ($p < 0.05$) กลุ่มเปรียบเทียบก่อนการทดลอง มีการรับรู้ความสามารถตนเองอยู่ในระดับปาน กลางและหลังการทดลองมีการรับรู้ความสามารถ ตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งไม่เปลี่ยนแปลง ไปจากก่อนการทดลอง (ตารางที่ 1) ยังพบอีกว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่ม เปรียบเทียบมีสถิติการรับรู้ความสามารถตนเอง อยู่ในระดับปานกลางซึ่งไม่แตกต่างกัน หลังการ ทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถ ตนเองอยู่ในระดับสูง กลุ่มเปรียบเทียบอยู่ใน ระดับปานกลางซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < 0.05$) (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การรับรู้ความสามารถตนเอง	n	\bar{X}	SD	ระดับ	t	p-Value
ก่อนการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	58	71.86	7.67	ปานกลาง	0.73	0.46
กลุ่มเปรียบเทียบ	60	70.85	7.38	ปานกลาง		
หลังการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	58	77.66	7.55	สูง	5.78	0.00
กลุ่มเปรียบเทียบ	60	70.48	5.65	ปานกลาง		

การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลลัพธ์ก่อนและหลังการทดลองอยู่ในระดับสูง ซึ่งหลังการทดลองเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีความคาดหวังในผลลัพธ์ก่อนและหลังการทดลองอยู่ในระดับสูง ซึ่งไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 3) ยังพบอีกว่าก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีความคาดหวังในผลลัพธ์อยู่ในระดับสูง ซึ่งไม่แตกต่างกัน หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีความคาดหวังในผลลัพธ์อยู่ในระดับสูง ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความคาดหวังในผลลัพธ์	n	\bar{X}	SD	ระดับ	t	p-Value
กลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	58	76.60	6.42	สูง	- 6.40	0.00
หลังการทดลอง	58	82.38	6.44	สูง		
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	60	77.42	7.90	สูง	0.64	0.52
หลังการทดลอง	60	76.78	7.66	สูง		

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความคาดหวังในผลลัพธ์	n	\bar{X}	SD	ระดับ	t	p-Value
ก่อนการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	58	76.60	6.42	สูง	-0.61	0.54
กลุ่มเปรียบเทียบ	60	77.42	7.90	สูง		
หลังการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	58	82.38	6.44	สูง	4.28	0.00
กลุ่มเปรียบเทียบ	60	76.78	7.66	สูง		

การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีการจัดการความรู้ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีการจัดการความรู้ในระดับสูง ซึ่งเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) กลุ่มเปรียบเทียบก่อนการทดลองมีการจัดการความรู้ในระดับปานกลางและหลังการทดลองมีการจัดการความรู้ในระดับปานกลาง ซึ่งไม่เปลี่ยนแปลงไปจากก่อนการทดลอง (ตารางที่ 5) ยังพบอีกว่าก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ นิสิตมีการจัดการความรู้ในระดับปานกลางซึ่งไม่แตกต่างกัน หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการจัดการความรู้ในระดับสูง กลุ่มเปรียบเทียบอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การจัดการความรู้	n	\bar{X}	SD	ระดับ	t	p-Value
กลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	58	49.45	7.00	ปานกลาง	-8.19	0.00
หลังการทดลอง	58	58.34	6.97	สูง		
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	60	48.68	7.46	ปานกลาง	-1.54	0.12
หลังการทดลอง	60	49.67	7.66	ปานกลาง		

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การจัดการความรู้	n	\bar{X}	SD	ระดับ	t	p-Value
ก่อนการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	58	49.45	7.00	ปานกลาง	0.57	0.56
กลุ่มเปรียบเทียบ	60	48.68	7.46	ปานกลาง		
หลังการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	58	58.38	7.97	สูง	6.43	0.00
กลุ่มเปรียบเทียบ	60	49.67	7.64	ปานกลาง		

การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งหลังการทดลองเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งหลังการทดลองลดลงจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) (ตารางที่ 7) ยังพบอีกว่าก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งไม่แตกต่างกัน หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	n	\bar{X}	SD	ระดับ	t	p-Value
กลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	58	24.84	10.76	ปานกลาง	-5.41	0.00
หลังการทดลอง	58	31.81	6.80	ปานกลาง		
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	60	23.50	13.03	ปานกลาง	2.10	0.03
หลังการทดลอง	60	21.38	12.67	ปานกลาง		

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	n	\bar{X}	SD	ระดับ	t	p-Value
ก่อนการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	58	24.84	10.76	ปานกลาง	0.61	0.54
กลุ่มเปรียบเทียบ	60	23.50	13.03	ปานกลาง		
หลังการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	58	31.81	6.80	ปานกลาง	5.59	0.00
กลุ่มเปรียบเทียบ	60	21.38	12.67	ปานกลาง		

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่จัดขึ้นให้กับนิสิตกลุ่มทดลองสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายได้เพิ่มขึ้น เนื่องจากโปรแกรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้นได้จัดตามกระบวนการอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากกิจกรรมการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง การสร้างความเชื่อมั่นให้กับกลุ่มทดลอง การเปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ เพื่อให้ได้แนวทางในการปฏิบัติและข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหาโดยการอภิปรายกลุ่ม ซึ่งสมทรงรักษ์เผ่าและสรศักดิ์ภูมย์ ดวงคำสวัสดิ์ กล่าวไว้ว่าการอภิปรายกลุ่มเป็นกลวิธีทางสุขศึกษาที่ได้ผลดีมากสำหรับการเรียนรู้เป็นกลุ่ม

และการสร้างแรงจูงใจระยะยาว เป็นการพัฒนาการตัดสินใจโดยใช้บรรทัดฐานของกลุ่มแสดงถึงความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ และเป็นการส่งเสริมความสามารถของบุคคลอื่นจะส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการสาธิตและการฝึกทักษะการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทำให้กลุ่มทดลองประสบผลสำเร็จในการทำกิจกรรมด้วยตนเองตลอดจนการสัมภาษณ์ด้วยแบบที่นำมาใช้เป็นสื่อบุคคล ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดและมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต ซึ่งสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต กล่าวไว้ว่าแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกตนั้นจะทำให้ผู้สังเกตมั่นใจว่าพฤติกรรมนั้นเหมาะสมและสามารถทำได้ เพราะบุคคลนั้นมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับตนนอกจากนี้ยังมีการ

แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกันของสมาชิกกับตัวแบบ วิธีการดังกล่าวจะทำให้เพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแก่กลุ่มเป้าหมายได้สอดคล้องกับผลการวิจัยของทัศนีย์ แดขุนทด¹⁰ และพรพิมล เวชกุลธำรง¹¹ ที่ผลการวิจัยเป็นไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายและทำกิจกรรมสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองทราบประสบการณ์จากตัวแบบที่แสดงถึงผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายรวมทั้งกลุ่มยังได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกในกลุ่มและตัวแบบ ทำให้มีการพัฒนาความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ตามแนวความคิดของ Bandura⁷ ที่แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นที่ว่าการรับรู้ความสามารถตนเองสูงจะทำให้แนวโน้มที่จะทำแน่นอนส่งผลให้มีความ

คาดหวังในผลลัพธ์สูงเช่นกันและความสัมพันธ์ทั้งสองนี้จะมีผลกระทบต่อการตัดสินใจจะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้นซึ่งประเมินจากการมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของบุญร่วม แก้วบุญเรือง¹² จารุวรรณ ศิลา¹³ และ Leangsomnapi¹⁴ ที่พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและความคาดหวังในผลลัพธ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากผลของการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ โดยให้นิสิตได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การออกกำลังกายระหว่างกันและการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยตนเอง ทำให้ระดับการจัดการความรู้ของนิสิตกลุ่มทดลองหลังการทดลองอยู่ในระดับสูงและจากการสนทนากลุ่มของนิสิตในเรื่องการจัดการความรู้ในด้านการสร้างความรู้จากประสบการณ์นิสิตได้เรียนรู้และได้รับความรู้

ที่เป็นประโยชน์จากการออกกำลังกายของตนเอง และจากประสบการณ์การออกกำลังกายของบุคคลอื่น สามารถนำมาปรับใช้กับตนเองได้ ในด้านการแสวงหาความรู้ นิสิตได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกันภายในกลุ่มและศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์ ด้านการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ นิสิตได้นำความรู้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการแสวงหาความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายไปบอกต่อและแนะนำกับเพื่อนๆ และมีการนำไปวางแผนในการออกกำลังกายของตนในแต่ละสัปดาห์ซึ่งสอดคล้องกับ รสมาริน ญาณบุญ¹⁵ จากผลของการจัดกิจกรรมการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายของนิสิตนอกจากจะเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตแล้วยังเป็นการพัฒนาฐานความรู้เพื่อจะนำไปสู่การยกระดับของความรู้ โดยวิทยากรหรือผู้แนะนำคอยเป็นคุณกิจ คุณเอื้อและคุณอำนวยให้ผู้เรียนได้เกิดการจัดการความรู้ของตนเอง ซึ่งหมายถึง การที่วิทยากรหรือผู้แนะนำจะเป็นผู้อำนวยความสะดวก ช่วยเอื้อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ขึ้นตลอดจนคอยสอดคล้องและให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้ผู้เรียนสามารถแก้ไขปรับปรุงตนเองและเกิดการพัฒนากิจการด้านการจัดการความรู้ที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ วิจารณ์ พานิช¹⁶ โดยการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายในครั้งนี้

ประกอบด้วย การจัดการความรู้ที่สำคัญ 3 ด้านหลักๆ คือ การสร้างความรู้ การแสวงหาความรู้ การประยุกต์ใช้ความรู้ นอกจากนั้นนิสิตยังได้อภิปรายเพื่อถ่ายทอดความรู้ไปยังบุคคลอื่นและมีการจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกิดขึ้นซึ่งจะเป็นการยกระดับความรู้ของตนเองและถ่ายทอดความรู้ที่เป็นประโยชน์ให้กับบุคคลอื่นด้วย ซึ่งจะนำไปสู่การจัดการความรู้ที่บรรลุผลสำเร็จอันยิ่งใหญ่สำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกายภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเนื่องจากผลของการจัดโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการจัดการความรู้ มาจัดกิจกรรม โดยการเสนอตัวแบบที่ดีด้านสุขภาพร่วมกับการจัดการความรู้โดยการอภิปรายกลุ่มทำให้นิสิตกลุ่มทดลองเห็นแนวทางปฏิบัติจากตัวแบบและนำมาเปรียบเทียบกับปฏิบัติของตนเอง ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ว่าตนเองก็สามารถปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน ทำให้เกิดความตั้งใจ ความอดทน ความมานะ และนิสิตกลุ่มทดลองสามารถเลือกวิธีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายได้ จากกระบวนการจัดการ

ความรู้โดยนำความรู้ด้านการออกกำลังกายจากตัวแบบและจากการอภิปรายกลุ่มมาออกแบบวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้ ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติจริง ดังนั้นการทำให้มีสติกลุ่มทดลองเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ช่วยให้มีสติเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของบุญร่วม แก้วบุญเรือง¹² พบว่าการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองส่งผลให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับวาลิรันดร์ แดรดุลาการ¹⁷ ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการวิจัยของ D'Alonzo KT¹⁸ ที่พบว่าความสามารถตนเองส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองโดยมีความยึดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเปอร์เซ็นต์ไขมันโดยรวมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากการวิจัยครั้งนี้ มีสติเรียนรู้ได้ดีจากการฟัง การสังเกต การได้เห็น และ

ฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้นิสิตได้เรียนรู้ในประสบการณ์ตรงและการได้ขึ้นพร้อมกัน จึงส่งผลต่อการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการปฏิบัติจากสิ่งที่เรียนรู้ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มวัยนี้ จึงควรจัดกิจกรรมที่เน้นการบรรยาย พูดคุย การให้เห็นภาพ การใช้กิจกรรมโดยการเล่นเกม และการให้ฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง จึงจะทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้ดีกว่าวิธีการแจกคู่มือเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างไปทำความเข้าใจเองเพียงอย่างเดียว

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาสาธารณสุขศาสตรมหาวิทยาลับูรพา ขอขอบกวนินิสดัชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพทุกท่านที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2540.
2. สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปจำแนกตามการ

- ออกกำลังกาย กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค. เข้าถึงได้จาก <http://www.nso.go.th/thai/stat/stat.23/toc; 2550>. วันที่ค้นข้อมูล 16 สิงหาคม 2551.
3. นาสุข บำเพ็ญแพทย์. ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษามหาบัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา; 2547.
 4. ชวดี รอดจากภัยและเอกลักษณ์ จุ่นเจริญ. การสำรวจและประเมินสถานการณ์การสร้างเสริมสุขภาพของคณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา. คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา; 2548.
 5. Bandura A, Adams NE & Beyer J. Cognitive Processes mediating Behavioral change. *Personality and Social Psychology*. 1997; 35, 125-39.
 6. ประพนธ์ ผาสุขยืด. การจัดการความรู้ (KM) ฉบับจับเข่าสอน LO. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไชยใหม่; 2550.
 7. อรุณ จิรวัดน์กุล. ชีวิตที่ดีสำหรับงานวิจัยทางด้านสุขภาพ. ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา; 2547.
 8. สมทรง รักษ์เผ่าและสรศักดิ์ คุ้มคำสวัสดิ์. กระบวนการดำเนินงานสุขศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ ศูนย์บ่มเพาะชมรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข; 2540.
 9. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2541.
 10. ทศนีย์ แดงนวล. ผลของโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจโดยการประคบด้วยสมุนไพร ความสามารถตนเองต่อความสามารถในการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่) บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2549.
 11. พรวิมล เวชกุลธำรง. ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลชุมชน) บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา; 2547.
 12. บุญร่วม แก้วบุญเรือง. การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย

- เพื่อสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัย
การสาธารณสุขสุโขทัย ในภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือ (วิทยานิพนธ์
สาธารณสุขศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชา
สุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ) บัณฑิต
วิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2548.
13. จารุวรรณ ศิลา. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำแจ้งโดยประยุกต์ทฤษฎี
ความสามารถตนเองในผู้สูงอายุ
(วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ) บัณฑิต
วิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา; 2546.
 14. Leaungsomnapa Y. Efficacy
expectation and outcome expectation
to exercise behavior of nursing student
at phrapokklao nursing college
chantraburi province [Master's Thesis
Department of Social Medical
Science] Graduate School, Mahidol
University; 1999.
 15. รสมาริน ญาณบุญ. กิจกรรมการ
เรียนรู้ในห้องเรียนธรรมชาติเพื่อส่งเสริม
การจัดการความรู้ของผู้เรียน (วิทยานิพนธ์
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา
การศึกษาและการแนะแนว) บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2550.
 16. วิจารย์ พานิช. การจัดการความรู้ : ฉบับนัก
ปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สุภาพกิจ;
2549.
 17. วลีรัตน์ เตรศุลาการ. การประยุกต์ทฤษฎี
ความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการ
เรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพของนักศึกษายานาต ชั้นปีที่ 1
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา
จังหวัดนนทบุรี (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาสุขภาพ) บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยมหิดล; 2541.
 18. D'Alonzo KT, Stevenson JS & Davis
SE. Outcomes of a program to
enhance exercise Self-efficacy and
improve fitness in Black and Hispanic
collage- age women. The National
Library of Medicine. 2004; 27(5):
357-69.