



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนา รูปแบบการสร้าง ความตระหนัก ในการออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ ในระดับครอบครัว และบุคคล

Model of self-awareness development for performing regular exercise
at individual and family level

พรหมินทร์ เมฆากาญจนศักดิ์

นงลักษณ์ เมฆากาญจนศักดิ์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ได้รับการสนับสนุน ทุนอุดหนุนการวิจัยทั่วไป ประจำปี 2553

จากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

600955196

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ



250127



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนารูปแบบการสร้างควมตระหนักในการออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัวและบุคคล

**Model of self-awareness development for performing regular exercise
at individual and family level**



พรหมินทร์ เมฆากาญจนศักดิ์

นางลัดกษณ์ เมฆากาญจนศักดิ์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ได้รับการสนับสนุน ทุนอุดหนุนการวิจัยทั่วไป ประจำปี 2553

จากสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี คณะผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่สนับสนุนทุนวิจัย ประเภทอุดหนุนทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553 ขอขอบคุณสำนักบริหารการวิจัย และมหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตหนองคาย ที่ให้การสนับสนุนและการประสานงานที่ดียิ่ง

ขอขอบคุณคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่นและผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ช่วยตรวจสอบ แก้ไข ปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และขอขอบคุณ อาจารย์ ดร. จอมรัฐ พัฒนศร มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตหนองคาย ที่ช่วยตรวจสอบแก้ไขบทความฉบับภาษาอังกฤษให้ถูกต้อง ขอขอบคุณนางสาวนภัสกร กรวยสวัสดิ์ บรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตหนองคาย ที่ช่วยตรวจสอบแก้ไขบรรณานุกรมให้ถูกต้อง และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่อนามัยหนองกอมเกาะและกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ช่วยให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงลักษณ์ เมธากาญจนศักดิ์

บทคัดย่อ

250127

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research :PAR) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัวและบุคคล มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ **ระยะที่ 1 ประเมินสถานการณ์** **ระยะที่ 2 ระยะปฏิบัติการ** มี 4 ขั้นตอน คือ 1) การวางแผน 2) การปฏิบัติการ 3) การสังเกต และ 4) การทบทวนหรือการสะท้อน และ **ระยะที่ 3 การประเมินผล**

ระยะที่ 1 ประเมินสถานการณ์ เป็นการศึกษาข้อมูลขั้นพื้นฐานและปัจจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม ในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 7 คน และผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 18 คน ผลการศึกษาพบว่า **กลุ่มที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** เป็นผลจาก 1) มีความรักในสุขภาพ 2) มีวินัยในตนเอง 3) ทำอย่างต่อเนื่องและผสมผสานให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต 4) สุขภาพดีเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย 5) โอกาสของการได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างต่อเนื่อง 6) การมีระบบสนับสนุน **กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย** เป็นผลจาก 1) ไม่มีเวลา 2) ความขี้เกียจและไม่มีแรงจูงใจมากพอ 3) มีความเชื่อว่าการทำงานบ้านคือการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง 4) ขาดปัจจัยสนับสนุน 5) สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย

ระยะที่ 2 ระยะปฏิบัติการ ใช้ข้อมูลจากขั้นตอนการประเมินสถานการณ์มาพัฒนาแบบรูปแบบการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัวและบุคคล โดยออกแบบร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการศึกษา กลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยได้จากการประชาสัมพันธ์และรับสมัครเข้าร่วมโครงการ จำนวน 50 คน

ระยะที่ 3 การประเมินผล หลังการดำเนินกิจกรรมในโครงการพบว่า

1. ความตระหนักในการออกกำลังกายของกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย (จำนวนวันต่อสัปดาห์) พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกาย (ความถี่เพิ่มขึ้น) กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (จำนวนนาทีต่อครั้ง) พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกาย (ความนานเพิ่มขึ้น) กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

250127

4. น้ำหนักตัวที่เปลี่ยนแปลงในรอบ 3 เดือนภายหลังการทดลอง ลดลงจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และยังพบว่าปริมาณไขมันในร่างกาย (ลดลง) กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. ความพึงพอใจของผู้เข้ากิจกรรมที่เกิดจากรูปแบบการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัวและบุคคลมีความพึงพอใจอยู่ใน ระดับมาก

กล่าวโดยสรุป การศึกษาครั้งนี้มีประโยชน์ต่อการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาย ระดับบุคคลและครอบครัว ความสำเร็จเกิดจากกระบวนการวิจัยอย่างมีส่วนร่วมเสริมพลังอำนาจระดับบุคคลและครอบครัวให้เกิดความรับผิดชอบต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาย การศึกษาครั้งนี้พบว่าการมีส่วนร่วมและความเป็นหุ้นส่วนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ช่วยทำให้เกิดกระบวนการที่มีคุณค่าในการ ดำเนินกิจกรรมให้สำเร็จ

Abstract

250127

The aim of this participatory action research was to develop a model for enhancing self awareness of regular exercise at both the individual and family level. There were three stages in the research procedure 1) situational analysis phase 2) action phase and 3) evaluation phase.

Phase 1 Situational analysis: Participants in this phase were 7 persons who exercised regularly and 18 persons with inactive physical activity. In-depth interview and group discussion were used to examine exercise behaviors among participants. Factors influencing regular exercise were 1) interest in one's health 2) self- discipline 3) consistency and integration to lifestyle 4) better health gain after exercise 5) regular information accessing and 6) a support system. Factors related to sedentary lifestyle were 1) lack of time 2) laziness and lack of motivation 3) misperception about exercise and household activity 4) lack of support and 5) inappropriate climate.

Phase 2 Action phase: Fifty participants volunteered to take part in the program. The Model for enhancing regularly exercise self awareness of people and family was developed by based on phase 1 data.

Phase 3 Evaluation phase: after completing activities in the model,

1. self awareness score significantly increased ($p < 0.05$) at the end of the program
2. the numbers of exercise days significantly increased ($p < 0.05$) at the end of the program
3. duration of exercise (minutes per exercise) significantly increased ($p < 0.05$) at the end of the program
4. body weight in kilogram and body fat significantly decreased ($p < 0.05$) at the end of the program
5. the satisfaction score was at a high level

Conclusions: This study showed the beneficial effects on exercise behavior following the program which provided intervention at both the individual and family level. It successfully empowered individuals and families to take responsibility for changing exercise behavior. Participation and partnership was valuable factors contributing to the success of the program.

สารบัญ

	หน้า
กิตติประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
บทที่ 1	
บทนำ	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. วัตถุประสงค์การวิจัย	3
3. ขอบเขตของการวิจัย	4
4. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	4
5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
1. การออกกำลังกาย	6
1.1 ประเภทของการออกกำลังกาย	7
1.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพ	8
1.3 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	11
1.4 รูปแบบของการออกกำลังกาย	12
1.5 อุปสรรคในการออกกำลังกาย	13
1.6 การสร้างเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกาย	15
2. ความตระหนัก	19
3. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม	21
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	25

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย 30
	1. รูปแบบการวิจัย 30
	2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 30
	3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย 32
	ระยะที่ 1 ประเมินสถานการณ์ 32
	ระยะที่ 2 ระยะเวลาปฏิบัติการ 35
	ระยะที่ 3 การประเมินผล 36
	4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 37
	5. การเก็บรวบรวมข้อมูล 40
	6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ 40
	7. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง 41
บทที่ 4	ผลการวิจัยและอภิปรายผล 42
	1. ผลการวิจัย 42
	ระยะที่ 1 ผลการประเมินสถานการณ์ 42
	ระยะที่ 2 ผลจากการดำเนินงานในระยะเวลาปฏิบัติการ 52
	ระยะที่ 3 จากการประเมินผลการวิจัย 59
	2. อภิปรายผล 66
บทที่ 5	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ 71
	1. สรุปผลการวิจัย 71
	2. ข้อเสนอแนะ 77
เอกสารอ้างอิง	78
ภาคผนวก	84

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมระยะประเมินผลสถานการณ์	43
ตารางที่ 2	กิจกรรมรอบที่ 1 ที่กำหนดโดยกลุ่มในระยะเวลา 3 สัปดาห์	54
ตารางที่ 3	ผลจากการสนทนากลุ่มเพื่อวางแผนดำเนินการในรอบที่ 2	55
ตารางที่ 4	กิจกรรมรอบที่ 2 ที่กำหนดโดยกลุ่มในระยะเวลา 12 สัปดาห์	56
ตารางที่ 5	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	59
ตารางที่ 6	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ความตระหนักในการออกกำลังกายในระดับครอบครัวและบุคคล ก่อนและหลังการทดลอง	60
ตารางที่ 7	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ความตระหนักในการออกกำลังกายในระดับครอบครัว ก่อนและหลังการทดลอง	61
ตารางที่ 8	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ความตระหนักในการออกกำลังกายในระดับบุคคล ก่อนและหลังการทดลอง	62
ตารางที่ 9	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวปริมาณไขมันในร่างกาย (% Body Fat) ในระดับครอบครัวและบุคคล ก่อนและหลังการทดลอง	63
ตารางที่ 10	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวและปริมาณไขมันในร่างกาย (% Body Fat) ในระดับครอบครัว ก่อนและหลังการทดลอง	64
ตารางที่ 11	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวปริมาณไขมันในร่างกาย (% Body Fat) ในระดับบุคคล ก่อนและหลังการทดลอง	64
ตารางที่ 12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของผู้เข้ากิจกรรมที่เกิดจากรูปแบบการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัวและบุคคล	55
ตารางที่ 13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของผู้เข้ากิจกรรมที่เกิดจากรูปแบบการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัว	66

สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพที่ 2.1	แสดงขั้นตอนของกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ	25
ภาพที่ 3.1	แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	37
ภาพที่ 4.1	ผลของการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่ม ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	44
ภาพที่ 4.2	ผลของการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่ม ที่ไม่ออกกำลังกาย	49
ภาพที่ 4.3	ผลการระดมความคิดเห็นในการกำหนดกิจกรรม และร่วมกันจัดทำรูปแบบการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับทุกคน	53
ภาพที่ 4.4	การสะท้อนรูปแบบการสร้างตระหนักใน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	58