

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) คือกระบวนการเพิ่มความสามารถของพวกเราในการควบคุมดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น (ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์, 2541) ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพในความหมายใหม่มิใช่การจัดบริการอย่างที่เคยทำมา แต่เป็นกระบวนการสร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้น โดยภาคีต่างๆ ของสังคมมีบทบาทร่วมกันต่อสู้ปัญหาสุขภาพ โดยกลยุทธ์หลักแห่งการส่งเสริมสุขภาพซึ่งประกอบด้วยกลยุทธ์ 5 ประการคือ 1) การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ 2) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ 3) การสร้างเสริมกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง 4) การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล และ 5) การปรับเปลี่ยนบริการสาธารณสุข (WHO, 1999)

การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจะส่งเสริมให้คนเรามีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งหากประชาชนหรือเยาวชนมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ มีคุณภาพชีวิตที่ดีแล้วย่อมเป็นกำลังสำคัญต่อประเทศชาติ ในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเป็นนโยบายของรัฐบาลตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554) ให้ความสำคัญ กับการพัฒนาคนไทยทุกคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและมีเป้าหมายในการลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคอ้วน เป็นต้น โดยปัจจุบันรัฐบาลได้ดำเนินการทุกวิถีทางภายใต้ นโยบาย การสร้างสุขภาพเป็นเป้าหมายหลัก มีการรณรงค์ร่วมพลังสร้างสุขภาพให้ประชาชนมีหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าโดยเน้นการสร้างสุขภาพนำการซ่อมสุขภาพ และในปี พ.ศ. 2547 กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายสำคัญ คือ ยุทธศาสตร์เมืองไทยแข็งแรง (Healthy Thailand) ซึ่งเป็นแนวคิดเชิงยุทธศาสตร์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการลดปัจจัยเสี่ยงเชิงพฤติกรรมสุขภาพและลดโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของประเทศ โดยเน้นเป้าหมายที่สำคัญ 6 ด้าน คือ การออกกำลังกาย (Exercise) อาหาร (Diet) อารมณ์ (Emotion) การลดโรค (Disease Reduction) สิ่งแวดล้อม (Environment) และอับายมุข (Misfortune)

มหาวิทยาลัยบูรพาเป็นสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่งที่มีการเรียนการสอนในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพหลายสาขา เช่น แพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ สาธารณสุขศาสตร์ วิทยาศาสตร์การกีฬา และการแพทย์แผนไทย ซึ่งนิสิตที่ศึกษาในสาขาเหล่านี้จะต้องมีแนวคิดในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและต้องเป็นแบบอย่างของการส่งเสริมสุขภาพทั้งในปัจจุบันและ

ในอนาคต รวมทั้งมหาวิทยาลัยบูรพาได้จําแนกรับนโยบายการส่งเสริมสุขภาพด้วยการดำเนินงานโครงการมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพในปีการศึกษา 2551 ซึ่งมีการดำเนินโครงการทางด้านการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรและนิสิตภายในมหาวิทยาลัยหลายโครงการ ในขณะเดียวกันนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพเหล่านี้ยังอยู่ในกลุ่มประชากรวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่ประชากรกลุ่มที่มีการเพิ่มอย่างมากเช่นกลุ่มประชากรผู้สูงอายุก็ตามแต่จะเป็นกลุ่มที่พัฒนาเป็นประชากรผู้ใหญ่ที่เป็นกลุ่มสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป โดยสัดส่วนของประชากรวัยรุ่นของประเทศไทยจากรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี พ.ศ. 2550 พบว่า สัดส่วนประชากรวัยรุ่นที่มีอายุตั้งแต่ 15 - 24 ปี คิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรทั้งหมด เช่นเดียวกับสัดส่วนของประชากรกลุ่มดังกล่าวในเขตภาคกลาง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550) ซึ่งประชากรกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมภายนอกทั้งจากสภาพเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ความเป็นโลกไร้พรมแดน การไหลบ่าของวัฒนธรรมตะวันตก สื่อสารมวลชนรูปแบบต่างๆ และอิทธิพลโฆษณา สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของ นิสิตทำให้เกิดค่านิยมที่ไม่ถูกต้องและเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพโดยเฉพาะพฤติกรรมการขาดการออกกำลังกาย (สุคนธ์ เจียสกุลและนพรัตน์ แก่นนาคำ, 2542) ซึ่งจะนำมาสู่การเกิดปัญหาด้านสุขภาพ โดยผลกระทบที่ตามมาจากการเจ็บป่วยจะทำให้กระทบต่อทั้งระดับบุคคล ได้แก่ ประสิทธิภาพด้านการเรียนและการทำงานลดลง สังคมและประเทศชาติต้องรับภาระในด้านค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่มากขึ้น รวมถึงการขาดกำลังคนในการพัฒนาประเทศ

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2550 พบว่า ร้อยละของประชากรที่มีอายุ 15 - 24 ปีทั่วประเทศออกกำลังกายร้อยละ 45.3 และไม่ออกกำลังกายร้อยละ 54.7 และในภาคกลางกลุ่มประชากรที่อายุ 15 - 24 ปีออกกำลังกายเพียงร้อยละ 24.2 ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 75.8 และประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกาย ได้แก่ การเล่นกีฬาร้อยละ 52.0 วิ่งหรือจ็อกกิ้งร้อยละ 17.3 เดินออกกำลังกายร้อยละ 15.7 เต้นแอโรบิกร้อยละ 6.8 และอื่นๆ ตามลำดับ ส่วนการศึกษา การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาปีการศึกษา 2547 จำนวน 436 คน พบว่า มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอและต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละอย่างน้อย 30 นาที ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร้อยละ 77.29 ออกกำลังกายทุกวันร้อยละ 5.96 และไม่ออกกำลังกายร้อยละ 16.74 สำหรับสาเหตุของการไม่ออกกำลังกาย พบว่า เกิดจากสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอ วันและเวลาในการให้บริการการออกกำลังกาย ขาดบุคลากรในการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายจึงทำให้ขาดความเชื่อมั่นในการออกกำลังกายที่ถูกต้องและไม่ตระหนักถึงผลของการออกกำลังกาย (นําสุข บำเพ็ญแพทย์, 2547) และจากการศึกษาพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จากกลุ่มตัวอย่าง 540 คน

พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอร้อยละ 14.9 ออกกำลังกายบ้างแต่ไม่สม่ำเสมอร้อยละ 61.7 และไม่ออกกำลังกายเลยร้อยละ 23.5 โดยสาเหตุเนื่องจากไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ขาดทักษะและไม่เชื่อมั่นในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง (ยุวดี รอดจากภัย และ เอกลักษณ์ จุ่นเจริญ, 2548)

จากการศึกษาดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการขาดการออกกำลังกายของนิสิต เกิดจากความไม่มั่นใจในวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและไม่ตระหนักถึงผลดีของการออกกำลังกาย ประกอบกับการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาไม่ได้เน้นหนักทางพลศึกษา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แต่จะเน้นหนักทางด้านวิชาการและสาขาเฉพาะที่เลือกศึกษาเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับงานสำรวจของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย (อ้างถึงใน อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์, 2540) พบว่า วัยรุ่นจะไม่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง เพราะคิดว่าตนเองอยู่ในวัยที่มีร่างกายสมบูรณ์ดี

สำหรับการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้อวัยวะของร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งในบุคคลที่มีภาวะสุขภาพดีและบุคคลที่เจ็บป่วย ช่วยป้องกันและลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรค ช่วยผ่อนคลายความเครียด เกิดความสนุกสนานและลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงของการเจ็บป่วย ทำให้มีความเชื่อมั่นสูง สง่าผ่าเผย และป้องกันความเสื่อมของร่างกายตามธรรมชาติ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2540) ดังนั้นการส่งเสริมและสนับสนุนให้เยาวชนได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาย่อมจะทำให้เยาวชนมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ทรวดทรงสมส่วน มีสุขภาพจิตดี และไม่เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน และไม่เกิดโรคภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง แต่ควรจะทำให้เป็นระบบและต่อเนื่องเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เยาวชนมีความสุขสนุกสนานและมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและรักการออกกำลังกาย จะเห็นได้ว่าการที่จะส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกายเป็นด้านที่เกี่ยวกับความรับผิดชอบตนเอง การช่วยเสริมความสามารถในตนเองซึ่งจะทำให้เกิดแรงผลักดันและกระตุ้นปัจจัยภายในบุคคลให้เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์สูงส่งผลให้เกิดพฤติกรรมได้ เพราะการส่งเสริมสุขภาพเป็นด้านที่ต้องใช้ตนเองดูแลและเสริมด้วยความมั่นใจในตนเอง ฉะนั้นทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือร่วมใจกันส่งเสริมและพัฒนาให้ความรู้และชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติตนที่ถูกต้องแก่เยาวชนของชาติ ทั้งจากครอบครัวและสถานศึกษา

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงเห็นว่า นิสิต นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพในฐานะบุคลากรด้านสุขภาพในอนาคตควรจะเป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพแก่ประชาชน จึงได้ให้ความสำคัญด้านการออกกำลังกายของนิสิต โดยผู้วิจัยมุ่งพัฒนาวิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อให้ นิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่ถูกต้องต่อเนื่องและมีการคงอยู่ของพฤติกรรมดังกล่าว จึงนำทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self - efficacy Theory) และการจัดการความรู้ (Knowledge management) มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองของนิสิต สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพในการออกกำลังกาย เนื่องจากพบว่าแนวคิดทฤษฎีความสามารถตนเองสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคู่กับการเพิ่มความมั่นใจในการที่จะปฏิบัติ และแนวคิดนี้เชื่อว่าถ้าบุคคลมีความเชื่อหรือการรับรู้ความสามารถตนเอง โดยที่ทราบว่าจะต้องทำอะไร ทำอย่างไรและเมื่อทำเสร็จแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ บุคคลนั้นก็จะกระทำให้สิ่งนั้น ซึ่งทฤษฎีนี้จะประกอบด้วย 2 แนวคิด คือ การรับรู้ในความสามารถตนเอง และความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น ทั้งสองแนวคิดนี้มีความสัมพันธ์ต่อกัน หากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงและมีความคาดหวังผลที่เกิดขึ้นสูงจะมีแนวโน้มที่จะกระทำแน่นอน (Bandura, 1997) ส่วนการจัดการความรู้เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้นิสิตสามารถเรียนรู้และพัฒนาความรู้จากตนเองและบุคคลอื่นและสามารถนำความรู้นั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและบุคคลอื่น ดังนั้นถ้า นิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีความเชื่อมั่นตนเองเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่ได้จากการออกกำลังกายและสามารถจัดการความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายได้นั้นก็จะเป็นแรงจูงใจที่จะให้นิสิตมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ต่อเนื่องและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนิสิต สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งทฤษฎีความสามารถตนเองมีแนวคิดว่าคุณคนจะมีพฤติกรรมใดๆ บุคคลนั้นต้องมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำได้ และมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำนั้นๆ ด้วย โดยพฤติกรรมของแต่ละบุคคลนั้นจะต้องเกิดจากการเรียนรู้และมีประสบการณ์แล้วสามารถนำความรู้และประสบการณ์นั้นๆ มาประยุกต์ใช้จนเกิดเป็นพฤติกรรม ส่วนการจัดการความรู้เป็นกระบวนการหนึ่งที่เป็นเครื่องมือหรือวิธีการที่เพิ่มมูลค่าหรือคุณค่าของสิ่งที่เรียนหรือลงมือปฏิบัติโดยไม่ใช่เป็นเพียงการนำความรู้มาจัดการเท่านั้นแต่เป็นการเชื่อมโยงกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้ที่หลากหลายโดยผู้ที่สามารถจัดการความรู้ได้ดีจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อผู้รู้และผู้ปฏิบัติรวมไปถึงองค์กร อีกทั้งประโยชน์ที่แท้จริงไม่ใช่จำกัดอยู่ที่ผลของการกระทำชิ้นใดชิ้นหนึ่งแล้วจบอยู่ตรงนั้นแต่เป็นพลังที่มีชีวิตคือส่งผลต่อเนื่องได้และที่สำคัญก่อตัวเป็นผล

ที่ยิ่งใหญ่ได้ด้วยตนเอง (วิจารณ์ พานิช, 2548) การจัดการความรู้ทำให้บุคคลเรียนรู้ โดยการสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิมของตน รู้จักแก้ไขปัญหา รู้จักนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ และช่วยส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น จึงช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้น อันจะนำไปสู่พฤติกรรม การออกกำลังกายที่ยั่งยืนต่อไป

คำถามการวิจัย

1. โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้จะมีผลหรือไม่ อย่างไรในเรื่อง

1.1 การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของนิสิต

สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา

1.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์

สุขภาพ

มหาวิทยาลัยบูรพา

1.3 การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

มหาวิทยาลัยบูรพา

1.4 พฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

มหาวิทยาลัยบูรพา

2. การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย และการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายแตกต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา หรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา

2. วัตถุประสงค์เฉพาะ

2.1 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองในด้าน

2.1.1 การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

2.1.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย

2.1.3 การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย

2.1.4 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.2 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเอง ร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองในด้าน

2.2.1 การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

2.2.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย

2.2.3 การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย

2.2.4 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.3 เพื่อศึกษาการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย และการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา หลังการทดลอง

สมมติฐานของการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนทดลองในด้านต่อไปนี้

1.1 การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

1.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย

1.3 การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย

1.4 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. ภายหลังการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่านิสิตกลุ่มเปรียบเทียบในด้านต่อไปนี้

2.1 การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

2.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย

2.3 การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย

2.4 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

3. ภายหลังการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย และการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายในระดับสูง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่านิสิตที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย และการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายในระดับต่ำ

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้
2. ตัวแปรตาม พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ หมายถึง การจัดกิจกรรมให้กับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ เพื่อมุ่งพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย มีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย มีการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายและเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นประกอบด้วย

1.1 การสร้างความสัมพันธ์และการเสริมสร้างความรู้ หมายถึง กิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มของนิสิตที่เข้าร่วมการวิจัยและการเสริมสร้างความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกายและการจัดการความรู้ ซึ่งกิจกรรมประกอบด้วย การแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องการออกกำลังกายจากประสบการณ์ การบรรยายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการแจกคู่มือการออกกำลังกายเพื่อใช้ทบทวนความรู้พร้อมทั้งแนะนำการจดบันทึกการออกกำลังกายและการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย

1.2 การพัฒนาทักษะเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการส่งเสริมและพัฒนาทักษะด้านการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของนิสิตที่เข้าร่วมการวิจัยในเรื่องการออกกำลังกาย ซึ่งกิจกรรมประกอบด้วย การประชุมกลุ่มย่อย การนำเสนอตัวแบบด้านการออกกำลังกาย การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างตัวแบบกับนิสิต การฝึกทักษะการออกกำลังกายตามตัวแบบ และการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย

1.3 การประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการส่งเสริมให้นิสิตที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ซึ่งกิจกรรม ประกอบด้วย การอภิปรายกลุ่มในเรื่องผลของการออกกำลังกายหลังเข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันหาแนวทางในการส่งเสริมและการแก้ไขปัญหา การเล่าประสบการณ์การออกกำลังกายที่ประสบความสำเร็จ การประเมินผลที่ได้จากกิจกรรมและการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย

1.4 การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ หมายถึง การนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นในด้านการออกกำลังกาย ซึ่งกิจกรรมประกอบด้วย การเล่าเรื่องจากใจสรุปประเด็นและข้อเสนอแนะจากกิจกรรมและการอภิปรายกลุ่มเพื่อหาแนวทางพัฒนาที่ยั่งยืน

1.5 การให้กำลังใจและการกระตุ้นเตือน หมายถึง การกระตุ้นให้นิสิตที่เข้าร่วมการวิจัยมีกำลังใจในการปฏิบัติตนในเรื่องการออกกำลังกาย โดยการพูดให้กำลังใจและการให้ข้อมูลข่าวสารโดยผู้วิจัยเพื่อให้นิสิตคงไว้ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายตามความสามารถและความเหมาะสมของบุคคล และสามารถออกกำลังกายได้เป็นระยะเวลาติดต่อกันเพียงพอที่จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพทั้ง ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยมีหลัก 3 ประการ คือ ความหนัก ความนาน และความบ่อย

3. นิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ หมายถึง นิสิตที่กำลังศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ในคณะพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศรและคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

4. การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย หมายถึง การรู้สึกมั่นใจและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ที่จะสามารถมีพฤติกรรมการออกกำลังกายให้ได้มาตรฐาน โดยยึดหลักความหนัก ความนานและความบ่อย

5. ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึก หรือการประมาณค่าเกี่ยวกับผลที่ตนเองจะได้รับจากการปฏิบัติในด้านการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ผลดีทางด้านการร่างกาย จิตใจและสังคม

6. การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย หมายถึง กระบวนการในการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายด้วยตัวเอง 3 ด้าน คือ

6.1 การสร้างความรู้จากประสบการณ์ หมายถึง การได้รับความรู้และความเข้าใจเรื่องของการออกกำลังกายจากประสบการณ์การออกกำลังกายของตนเองและจากการแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์การออกกำลังกายกับบุคคลอื่น เกิดความตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง

6.2 การแสวงหาความรู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อแก้ไขปัญหานั้น หมายถึง การศึกษาค้นคว้าหาความรู้อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพเพื่อนำมาจัดการแก้ไขปัญหามาจากการออกกำลังกาย

6.3 การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ หมายถึง การนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมการวิจัยและจากประสบการณ์การออกกำลังกายไปเผยแพร่กับบุคคลอื่น สามารถแนะนำหลักการและแนวทางการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น ได้พร้อมทั้งสามารถออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายและรวมกลุ่มการออกกำลังกายได้

ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาเฉพาะประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 มหาวิทยาลัยบูรพา โดยประเมินจากการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการศึกษา ระหว่างเดือนมกราคม – มีนาคม 2552

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

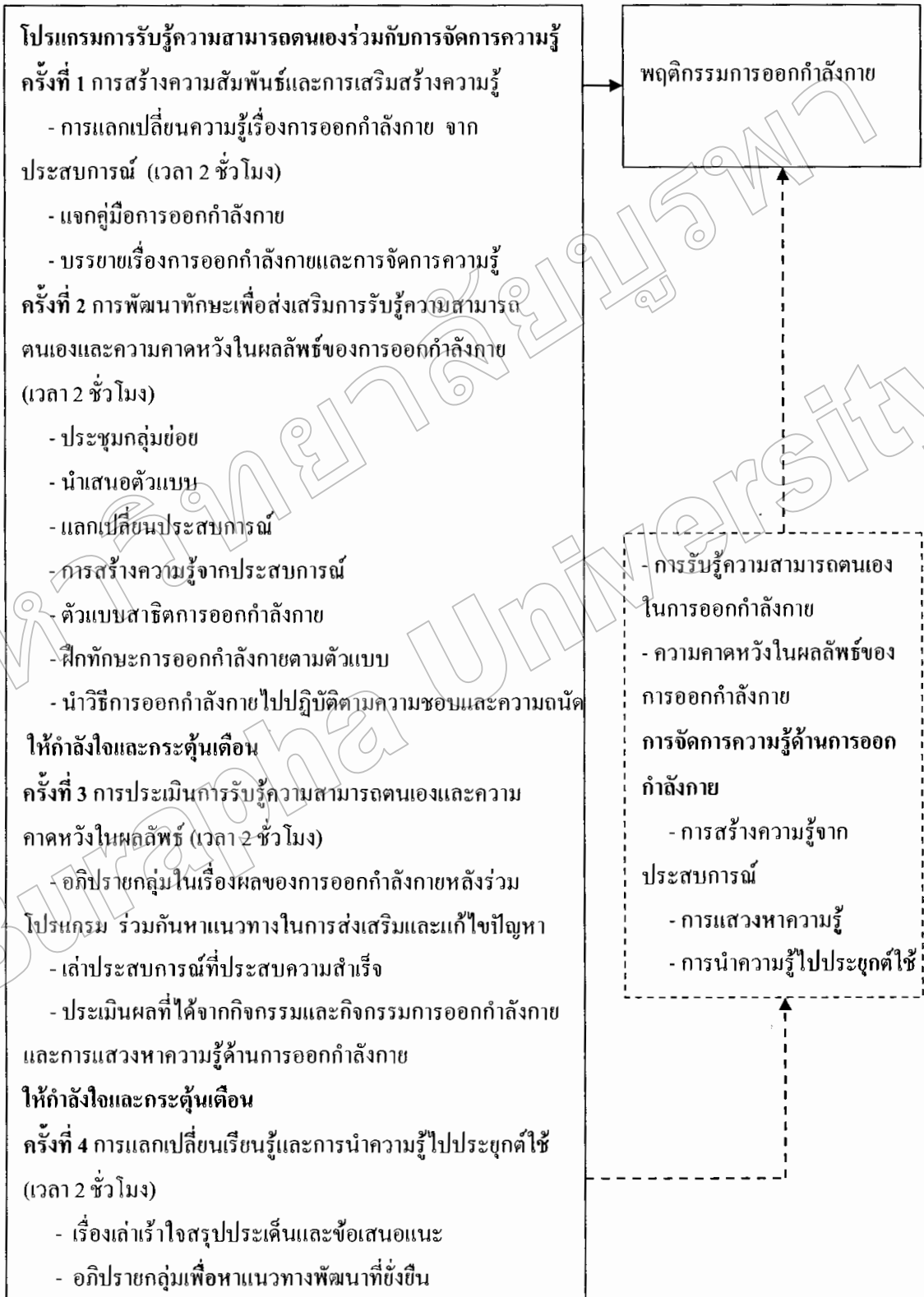
1. ได้แนวทางในการออกกำลังกายที่หลากหลายเหมาะสมกับพัฒนาการด้านต่างๆ และความต้องการด้านการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา
2. นิสิตมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องและยั่งยืนส่งผลให้มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม
3. นักวิจัยหรือผู้สนใจสามารถนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ไปพัฒนาใช้สำหรับการส่งเสริมสุขภาพของนิสิต นักศึกษากลุ่มอื่นหรือบุคคลทั่วไป
4. เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับประชาชนและเยาวชนต่อไป
5. เกิดกลุ่มนิสิตแกนนำในการออกกำลังกายและจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตภายในมหาวิทยาลัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ ในการส่งเสริมให้นิสิตมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยเน้นให้นิสิตเป็นศูนย์กลาง เป็นผู้สร้างความรู้ จากประสบการณ์และความต้องการของตนเอง โดยการวาดภาพที่พึงปรารถนาของตนเอง ในการมีสุขภาพที่ดีจากการออกกำลังกาย เป็นการสร้างแรงจูงใจให้เกิดความพยายาม การทำท่ายที่จะทำให้ฝันเป็นจริง นอกจากนั้นการจัดนาการจะนำไปสู่การแสวงหาแนวทางแก้ปัญหาแบบสร้างสรรค์และให้นิสิตเห็นปัญหาของตนเองที่มีโอกาสเสี่ยงต่อสุขภาพในอนาคต วิเคราะห์สาเหตุและความเป็นมาของปัญหาโดยการสนทนาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหามาอุปสรรค เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย และนิสิตสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมส่วนรวมได้ จากการประยุกต์ใช้ในกิจกรรมดังกล่าว จะช่วยให้นิสิตได้มีส่วนร่วมในการแบ่งปันประสบการณ์ การได้สะท้อนความคิด ซึ่งจะ เป็นประสบการณ์และแบบอย่างซึ่งกันและกัน นำไปสู่การพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองได้ (Bandura, 1994) ตลอดจนได้ทดลองหรือประยุกต์แนวคิดที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดความมั่นใจ นับถือตนเองและให้ความร่วมมือในการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งผู้วิจัยได้ประยุกต์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย