

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม ของบุคลากร

และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

The effect of group exercise program on quality of life among personnel and students in Maha Sarakham Rajabhat University

ชื่อ-สกุล ประเสริฐ ชมมณู¹ และ มณฑนา กลมเกลียว²

อาจารย์สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม และ นักวิชาการสาธารณสุข ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์ /อาคารศูนย์แพทย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม E-mail: aochommon@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม ของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการเลือกเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เป็นนักศึกษาและบุคลากรจำนวน 20 คน เครื่องมือประกอบไปด้วย 1. โปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม คือมวยไทยแอโรบิก, สเต็ปแอโรบิก, โยคะ, ชุมบ้าและเพาเวอร์บ็อกซ์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง คือวันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัส และวันศุกร์ วันละ 45-60 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ 2. แบบสอบถามคุณภาพชีวิตมาตรฐาน (SF-36) 3. แบบสอบถามความพึงพอใจ ทดสอบก่อนทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มด้วย Dependent Samples t-test ผลการวิจัยพบว่า อัตราการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิตดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 9.60 มีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ มีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.59$ S.D = 0.52)

คำสำคัญ: การออกกำลังกายแบบกลุ่ม, คุณภาพชีวิต

บทนำ

คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลเป็นโครงสร้างที่ประกอบด้วยหลายแนวความคิดทางด้านสุขภาพ สอดคล้องกับพรหมทิพา ศักดิ์, (2550) กล่าวไว้ว่าบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีก็จะมีความสุขทั้งการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับทศพร จิรกิจวิบูลย์ (2558) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตในการทำงานและแนวทางในการปฏิบัติงานที่ดี ที่มีผลต่อการสร้างแรงจูงใจต่อพนักงานระดับปฏิบัติการในเขตนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร จังหวัดชลบุรีและคุณิณี ข้าพหมราช (2554) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยมินิฟิตบอลที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในหญิงวัยทำงาน พบว่าการออกกำลังกายด้วยมินิฟิตบอลมีค่าสุขสมรรถนะทางกายและคุณภาพชีวิต ด้านกิจกรรมทางกาย สุขภาพทั่วไป ความสดชื่นมีชีวิตชีวา การประกอบกิจกรรมทางสังคม สุขภาพจิตดีขึ้น

ดังนั้นทางผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม (Group exercise program) ขึ้นมา เพื่อช่วยให้นักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้ออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ ที่จะส่งผลทำให้มีพัฒนาการและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและการเรียนที่สูงขึ้น โดย ถูกออกแบบมาเพื่อกระตุ้นให้แต่ละคนมีสุขภาพที่ดีตามเป้าหมายต่างๆและจะส่งผลต่อคุณภาพที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากร และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม

วิธีดำเนินการวิจัย

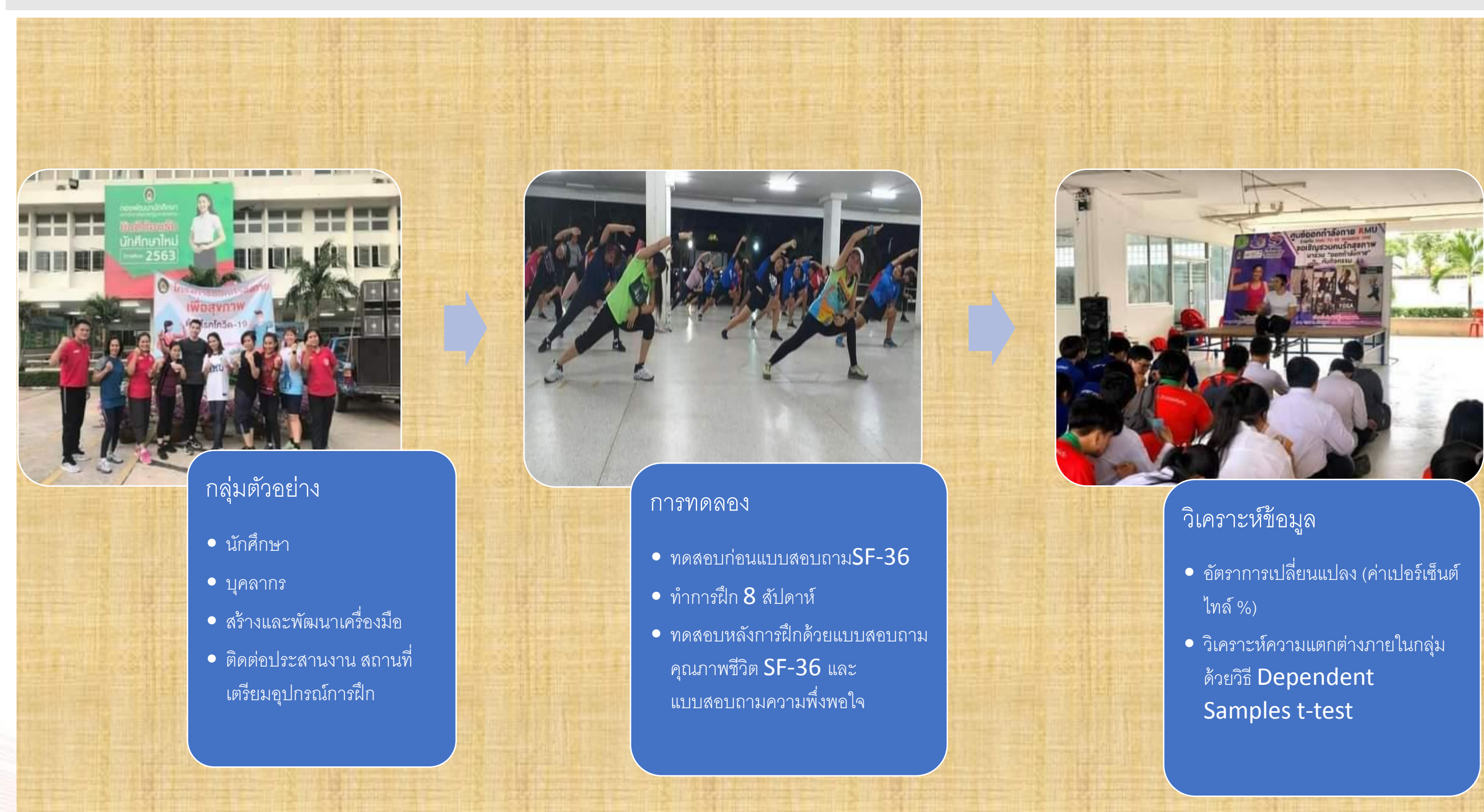
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มทดลอง มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกจากคนที่มีความรู้พื้นฐานการเต้นแอโรบิกมาก่อนและเป็นบุคลากร นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม
2. แบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36
3. แบบสอบถามความพึงพอใจ

นำแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 ไปทดสอบกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง จากนั้นนำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญแล้วไปใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน คือวันจันทร์-วันศุกร์ในช่วงเวลา 17.30 – 18.30 น. แล้วนำแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 และแบบสอบถามความพึงพอใจไปทดสอบกลุ่มตัวอย่างภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของข้อมูลพื้นฐานและคุณภาพชีวิต ก่อนและหลังการทดลองแล้วนำมาหาอัตราการเปลี่ยนแปลง (ค่าเปอร์เซ็นต์ที่ %)
2. นำค่าเฉลี่ยของตัวแปรต่างๆมาวิเคราะห์ความแตกต่างก่อนทดลองและหลังการทดลองภายในกลุ่มด้วยวิธี

Dependent Samples t-test ที่ระดับความมีนัยสำคัญที่.05



กลุ่มตัวอย่าง

- นักศึกษา
- บุคลากร
- สร้างและพัฒนาเครื่องมือ
- คัดสรรประธานงาน สถานที่
- เตรียมอุปกรณ์การฝึก

การทดลอง

- ทดสอบก่อนแบบสอบถามSF-36
- ทำการฝึก 8 สัปดาห์
- ทดสอบหลังการฝึกด้วยแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 และแบบสอบถามความพึงพอใจ

วิเคราะห์ข้อมูล

- อัตราการเปลี่ยนแปลง (ค่าเปอร์เซ็นต์ที่ %)
- วิเคราะห์ความแตกต่างภายในกลุ่มด้วยวิธี Dependent Samples t-test

ภาพที่ 1. แสดงขั้นตอนวิธีการดำเนินการวิจัย

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. ผลการศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากร และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พบว่ามีอัตราการเปลี่ยนแปลงของภาพชีวิตดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 9.60 ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์

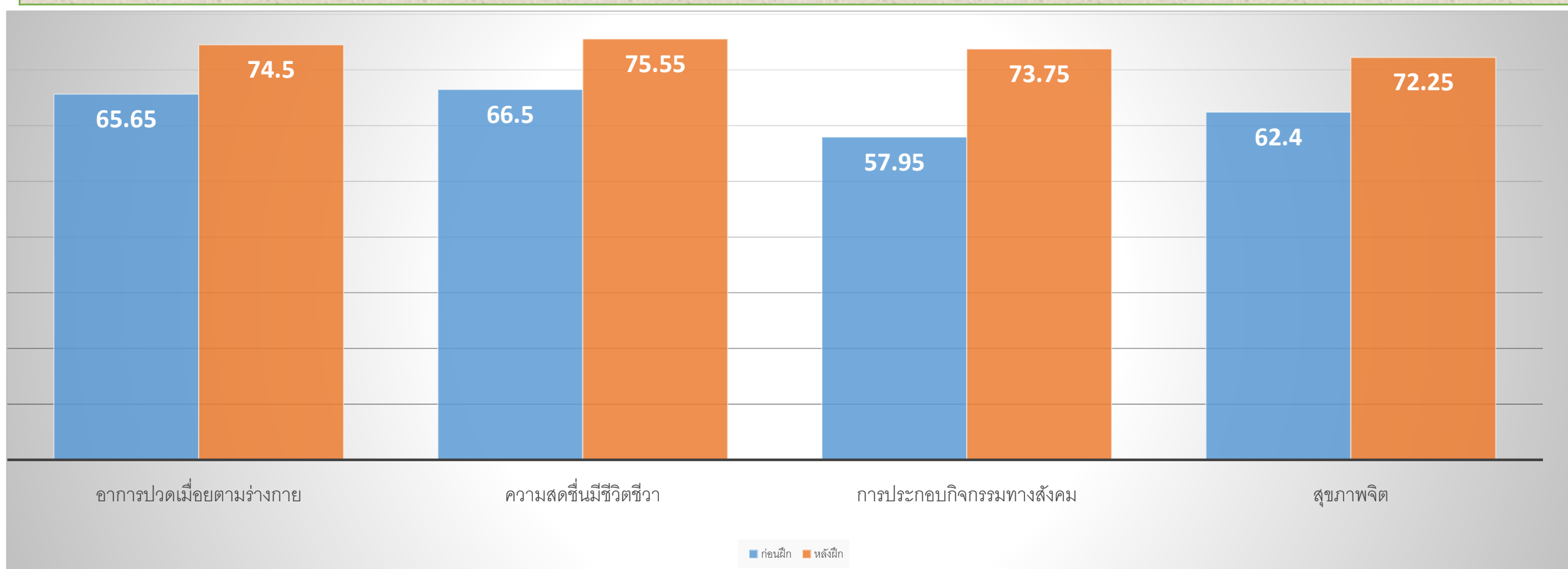
ตารางที่ 1. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และร้อยละของการเปลี่ยนแปลง คะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการฝึก		ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8		ร้อยละของการเปลี่ยนแปลง*
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
กลุ่มทดลอง	63.83	6.78	69.96	8.78	9.60

เมื่อเปรียบเทียบผลการศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากร และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลอง พบว่ามีคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ความสดชื่นมีชีวิตชีวา การประกอบกิจกรรมทางสังคม และสุขภาพจิต ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

คะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 (n=20)	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. กิจกรรมทางกาย	69.85	4.56	66.70	11.42	.252
2. บทบาทของร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน	63.10	7.03	65.55	10.42	.409
3. อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย	65.65	8.15	74.50	8.37	.006*
4. สุขภาพทั่วไป	60.25	8.60	65.00	10.31	.096
5. ความสดชื่นมีชีวิตชีวา	66.50	6.82	75.55	8.39	.001*
6. การประกอบกิจกรรมทางสังคม	57.95	6.33	73.75	3.75	.000*
7. บทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน	65.00	6.37	66.35	10.64	.662
8. สุขภาพจิต	62.40	6.34	72.25	7.76	.000*
รวม	63.83	6.78	69.96	8.78	.023*



ภาพที่ 2. แสดงการเปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ด้านที่พบความแตกต่าง

สรุปผล

โปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มเป็นอีกรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลาย ให้ผู้สนใจได้เลือกออกกำลังกายตามกิจกรรมที่ตนเองชอบและสนใจ เพราะกิจกรรมการฝึกดังกล่าว ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นโดยเฉพาะอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ความสดชื่นมีชีวิตชีวา การประกอบกิจกรรมทางสังคม และสุขภาพจิตดีขึ้นและประโยชน์ที่ได้รับ บุคลากร และนักศึกษาทั่วไปไม่มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเป็นทางเลือกมากขึ้นได้พัฒนาในการทำหลักสูตรสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาให้ตอบโจทย์กับความต้องการของสังคม

กิตติกรรมประกาศ

วิจัยฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยคำแนะนำและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์นงนิจ กงพลพรหม อาจารย์ธีระยุทธ กองงนา อาจารย์คุณิณี ข้าพหมราชและ อาจารย์ชยกร พลลสิงห์ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้คำปรึกษา และเป็นผู้อำนวยความสะดวกเครื่องมือการวิจัย และรายละเอียดตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิจัยฉบับนี้ ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ชุมชนศรีสวัสดิ์และกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองมหาสารคามที่ช่วยเหลือในด้านการกรเก็บข้อมูลและงบประมาณบางส่วน ในการทำวิจัยในครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ คุณแม่ ขอบคุณเพื่อนๆ และญาติพี่น้องทุกคนที่ให้อุปการะและกำลังใจและเป็น ที่ปรึกษา คอยช่วยเหลือทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เพื่อนคณาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามทุกคน ที่สนับสนุนช่วยเหลือการทำวิจัยในครั้งนี้ ตลอดจนนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามทุกคนที่คอยช่วยเหลือจนทำให้วิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี การวิจัยในครั้งนี้ ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ประโยชน์และคุณค่าจากงานวิจัยฉบับนี้ขอขอบพระคุณบิดามารดา และบุพการีทุกท่านที่อบรมสั่งสอนให้มีความรู้ในชีวิตและสติปัญญาแก่ผู้วิจัยประสบนผลสำเร็จ

เอกสารอ้างอิง

- ชัชวาลย์ รัตนพร. (2555). แอโรบิกแดนซ์. เอกสารประกอบการเรียนการสอน. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม.
- ณัฐนันท์ วิจิตรอักษร. (256). คำใช้จ่ายสาธารณะด้านสุขภาพของไทย | สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI). Isranews Agency | สำนักข่าวอิศรา สำนักงาน : เลขที่ 538/1 ถนนสามเสน แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300
- ประสิทธิ์ กมลพรมงคล. วาด รอดจากภัย, บุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ และ อนามัย เทตตะภัก (2560). แนวทางการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพนักงานในสถานประกอบการ.วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขาวิชาศาสตร์และเทคโนโลยีปีที่ 12 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2560)
- ผจญ เติมสาร. (2540). คุณภาพชีวิตการทำงาน. วารสารเพื่อการพัฒนาสังคม. 2(7), 23.
- พรหมทิพา ศักดิ์ทอง. (2550). คุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Health-Related Quality of Life). วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ : 327-337.
- เทมมาศ มาสุน์ (2548). คู่มือดำเนินกรเคลื่อนไหวร่างกายออกกำลังกายสำหรับบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม). กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข
- คุณิณี ข้าพหมราช. (2554). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยมินิฟิตบอลที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในหญิงวัยทำงาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศาสตรบัณฑิต, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.