

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม ของบุคลากร
และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
The Effect of Group Exercise Program on Quality of Life of
Rajabhat Maha Sarakham University's Staff and Students

ประเสริฐ ชम्मมอญ^{1*} และ มณฑนา กลมเกลียว²
Prasert Common^{1*} and Manthana Klomkleaw²

¹ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

² ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์ อาคารศูนย์แพทย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

¹ Department of Sports Science, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University

² Rajabhat Maha Sarakham University Medical Center

*Corresponding author. E-mail: aochommon@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม ของบุคลากร และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างได้มาจาก การเลือกเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เป็นนักศึกษาและบุคลากรจำนวน 20 คน มีค่าเฉลี่ย อายุ 29.59 ± 7.20 ปี น้ำหนัก 58.34 ± 4.20 กิโลกรัมและส่วนสูง = 158.34 ± 7.20 เซนติเมตร เครื่องมือประกอบด้วย 1) โปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม คือมวยไทย แอโรบิก สเต็ปแอโรบิก โยคะ ชุมบ้า และเพาเวอร์ยิม สัปดาห์ละ 5 ครั้ง คือวันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี และวันศุกร์ วันละ 45-60 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ 2) แบบสอบถามคุณภาพชีวิตมาตรฐาน (SF 36) และ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจทดสอบก่อนทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มด้วย Dependent Samples t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังสิ้นสุดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่าง มีอัตราการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิตดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 9.60 คะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต ด้าน อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ความสดชื่นมีชีวิตชีวา การประกอบกิจกรรมทางสังคม และสุขภาพจิต ดีขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนเริ่มโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.59$ S.D. = 0.52)

สรุปการฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มส่งผลให้คุณภาพชีวิตของบุคลากร และนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามดีขึ้น

คำสำคัญ: การออกกำลังกายแบบกลุ่ม คุณภาพชีวิต

Abstract

The purposes of the research were to study the effect of group exercise program on quality of life of Rajabhat Maha Sarakham University's staff and students. The twenty participants were RMU's staff and students gained by purposive sampling technique with average age 29.59 ± 7.20 years, weight 58.34 ± 4.20 kg height = 158.34 ± 7.20 cm. Research instruments include 1) Group Exercise Program Practices including Aerobic Thai boxing, Step aerobics, Yoga, Zuba and Power pump Practice 5 times a week, Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday and Friday with 45-60 minutes/day for 8 weeks, 2) A Standard Quality of Life Questionnaire (SF36), and 3) A Satisfaction Questionnaire regarding the group exercise program before training and after 8 weeks. The statistic used to analyze data were mean, standard deviation. Dependent Samples t-test was used to test the hypothesis.

The results were as follows:

1. After the 8-week continuous group exercise program, the sample increase rate of quality of life representing 9.60 percentage. Quality of life in 4 aspect including body aches, fresh, social activity and mental health of the sample statistically showed higher score than those training at the .05 level significant difference.

2. The sample are satisfied with participating in a group exercise program at the highest level ($\bar{X} = 4.59$ S.D. = 0.52)

In conclusion the group exercise program training resulting in improving quality of life of RMU's staff.

Keywords: group exercise, quality of life

บทนำ

วิทยาศาสตร์การกีฬาได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของประชาชนชาวไทยมากขึ้น โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำนวนผู้คนที่หันมาสนใจการออกกำลังกายมากขึ้นทำให้มีฟิตเนสหรือศูนย์ออกกำลังกายเกิดขึ้นใหม่หลายแห่ง เพื่อรองรับกับความต้องการออกกำลังกายในปัจจุบัน เกิดการจ้างงาน ผู้ที่จบสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นจำนวนมาก

แม้ในปัจจุบันคนไทยมีการออกกำลังกายมากขึ้น แต่คนไทยยังมีค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพค่อนข้างสูง (ณัฐนันท์ วิจิตรอักษร, 2561) โดยเป็นปัญหาจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ NCDs ที่สูงขึ้น (กรมควบคุมโรค, 2561) สอดคล้องกับข้อมูลของศูนย์แพทย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ที่ได้ประเมินสุขภาพเบื้องต้นของนักศึกษาทุกและบุคลากร ภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พบว่านักศึกษาทุกและบุคลากรมีภาวะของ เเปอร์เซ็นต์ไขมันและ ค่า BMI เกินกว่าปกติ จำนวนมาก จนนำไปสู่ความอ้วน ความดันโลหิตตามมา ซึ่งเกินจากการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตในปัจจุบันที่สะดวกสบาย จนขาดกิจกรรมทางกายที่จะส่งผลต่อการเสริมสร้างร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีและประสิทธิภาพในการทำงาน ดังนั้นทางสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม (Group exercise program) ขึ้นมา เพื่อช่วยให้บุคลากร และนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้ออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ ที่จะส่งผลทำให้มีพัฒนาการและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและการเรียนที่สูงขึ้น โดย “Group exercise program” ถูกออกแบบมาเพื่อกระตุ้นให้แต่ละคนมีสุขภาพที่ดีตามเป้าหมายต่าง ๆ และจะส่งผลต่อคุณภาพที่ดีขึ้น

“Group exercise program” ประกอบไปด้วย โปรแกรมออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ใช้เวลา 45-60 นาที/ครั้ง ครั้ง/สัปดาห์ ซึ่งมีความหลากหลาย โดยการออกกำลังกายนั้นจะมีทั้งการออกกำลังกายแบบพัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนเลือด เช่น การเดินซุ่มบ้า แอโรบิกแดนซ์ สเต็ปแอโรบิก มวยไทย แอโรบิก การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด เช่น คลาสโยคะ พิลาทิส และการออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น เพาเวอร์บีม โดยผู้ฝึกสอนที่มีความเชี่ยวชาญ

คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลเป็นโครงสร้างที่ประกอบขึ้นด้วยหลายแนวความคิดทางด้านสุขภาพ ได้แก่ สุขภาพด้านกายภาพ สุขภาพด้านจิตใจ สุขภาพด้านสังคม และภาวะสุขภาพโดยทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับนิยามของ “สุขภาพ” โดยองค์การอนามัยโลกกล่าวว่า สุขภาพไม่ใช่แต่เพียงการปราศจากโรค แต่หมายถึง การมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (พรรณทิพา ศักดิ์ทอง, 2550) บุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีก็จะมีความสุขทั้งการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับทศพร จิรกิจวิบูลย์ (2558) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตในการทำงานและแนวทางในการปฏิบัติงานที่ดี ที่มีผลต่อการสร้างแรงจูงใจต่อพนักงานระดับปฏิบัติการในเขตนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร จังหวัดชลบุรี และศุภินิธิ ขำพรหมราช (2554) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยมินิฟิตบอลที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในหญิงวัยทำงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงวัยทำงานที่ทำงานในสำนักงาน ในจังหวัดนครราชสีมาพบว่าการออกกำลังกายด้วยมินิฟิตบอลมีค่าสุขสมรรถนะด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ และคุณภาพชีวิต ด้านกิจกรรมทางกาย สุขภาพทั่วไป ความสดชื่นมีชีวิตชีวา การประกอบกิจกรรมทางสังคม สุขภาพจิตดีขึ้น

ดังนั้นสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มีแนวคิดที่จะพัฒนาผู้เรียนให้มีความพร้อมในการทำงานอย่างมีอาชีพให้ได้มากที่สุด และทางศูนย์แพทย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามก็ให้การสนับสนุนเรื่องการตรวจวัดสุขภาพ ให้บุคลากร นักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม และบุคคล ทั่วไปได้มีสุขภาพดี มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น จึงได้ร่วมกันจัดโครงการวิจัยผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มเพื่อคุณภาพชีวิต ของบุคลากรและนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกออกกกำลังกายแบบกลุ่มและศึกษาความพึงพอใจจากอาสาสมัครที่เป็นบุคลากรและนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามจะได้มีทางเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้นและยังจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือบุคคลที่เข้าร่วมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่ทางสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จัดขึ้น เป็นบุคลากร และนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามจำนวน 50 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มทดลอง มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกจากคนที่มีความรู้พื้นฐานการเต้นแอโรบิกมาก่อนและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 5 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ได้อย่างต่อเนื่องและเป็นบุคลากร นักศึกษา ของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า

- มีความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรม
- มีทักษะพื้นฐานในการเต้นแอโรบิกตามขั้น

เกณฑ์การคัดออก

- มีโรคประจำตัวเลยมีอุปสรรคทางด้านร่างกาย
- ขาดกิจกรรมการฝึกมากกว่า 80%

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม
 - 1.1 ไมค์ล้อย
 - 1.2 เสื่อโยคะ 20 ผืน
 - 1.3 เครื่องเสียงกลางแจ้ง
 - 1.4 แท่นสเต็ป Rebok step 20 ตัว
2. แบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36
3. แบบสอบถามความพึงพอใจ

วิธีการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษารายวิชาที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการออกกำลังกายกลุ่ม ทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต จากนั้นรวบรวมเอกสาร งานวิจัย รวมถึงข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. สร้างแบบสอบถามคุณภาพชีวิตที่ประกอบไปด้วยสุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิตใจ และความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในสังคม มีด้วยกัน 8 มิติ คือ ด้านกิจกรรมทางกาย บทบาทของร่างกายที่มีผลกระทบต่อการทำงาน อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย สุขภาพทั่วไป ความสดชื่นมีชีวิตชีวา การประกอบกิจกรรมทางสังคม บทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน และ สุขภาพจิต และแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อบันทึกข้อมูล และขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอาสาสมัคร รวมไปถึงกำหนดปฏิทินการฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายกลุ่มของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

3. สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายกลุ่ม ซึ่งประกอบไปด้วย มวยไทยแอโรบิก สเต็ปแอโรบิก โยคะ ชุมบ้าเพาเวอร์บีม (การฝึกเวทประกอบจังหวะเพลง) ใช้เวลาในการฝึก 45-60 นาที รวมทั้งกำหนดวิธีเครื่องมือในการเก็บข้อมูลได้แก่แบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 และแบบสอบถามความพึงพอใจ จากนั้นนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญพิจารณาค่าความสอดคล้อง และให้คะแนนดังนี้ +1 เมื่อเห็นว่าเหมาะสมและสอดคล้อง ให้คะแนน 0 เมื่อเห็นว่าไม่แน่ใจว่าเหมาะสมและสอดคล้อง ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าไม่เหมาะสมและไม่สอดคล้อง แล้วนำคะแนนที่ได้มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Item – Objective congruence) โดยได้ค่า IOC เท่ากับ 0.96 ถือว่าเครื่องมือสามารถนำไปใช้ได้ถือว่าเครื่องมือสามารถนำไปใช้ได้

4. เมื่อผ่านความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญ จึงนำเครื่องมือการวิจัยไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มาออกกำลังกายบ้างโอกาสแต่ไม่ใช่อาสาสมัคร จำนวน 10 คน เพื่อหาปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับการฝึก และเป็นการฝึกซ้อมความเข้าใจกับผู้ช่วยวิจัยถึงกระบวนการฝึกและการเก็บข้อมูล

5. นำแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 ไปทดสอบกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองหรือก่อนเริ่มโครงการ

6. นำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญแล้วไปใช้กับกลุ่มทดลองคือบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 20 คน โดยกำหนดระดับความหนักของการฝึกที่ 60%จากอัตราการเต้นสูงสุดของชีพจร เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน คือวันจันทร์-วันศุกร์ในช่วงเวลา 17.30 –18.30 น. ปรากฏดังตารางการฝึกที่ 1

7. นำแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 และแบบสอบถามความพึงพอใจไปทดสอบกลุ่มตัวอย่างภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

8. นำผลการทดสอบที่ได้ทั้งหมด มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ แล้วสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลทางกายภาพของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูงและนำแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 วัดก่อนการฝึกกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน ภายหลังการฝึกครบสัปดาห์ที่ 8 จากนั้นนำแบบและแบบสอบถามความพึงพอใจและแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 มาวัดอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของข้อมูลพื้นฐานและคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการทดลองแล้วนำมาหาอัตราการเปลี่ยนแปลง (ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์)

2. นำค่าเฉลี่ยของตัวแปรต่างๆมาวิเคราะห์ความแตกต่างก่อนทดลองและหลังการทดลองภายในกลุ่มโดยใช้ Dependent Samples t-test ที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ 0.05

ตารางที่ 1 ขั้นตอนโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม ในสัปดาห์ที่ 1-8 ของกลุ่มทดลอง

วัน	กิจกรรม	เวลา(นาที)
จันทร์	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ฝึกมวยไทยแอโรบิก (Boxing aerobic)	30
	3. คลายกล้ามเนื้อ	10
อังคาร	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ฝึกสตีปแอโรบิก (Step aerobics)	30
	3. คลายกล้ามเนื้อ	10
พุธ	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. โยคะ(Yoga)	30
	3. คลายกล้ามเนื้อ	10
พฤหัสบดี	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ซุมบ้า (Zumba dance)	30
	3. คลายกล้ามเนื้อ	10
ศุกร์	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ฝึกเพาเวอร์ปั๊ม (Power pump)	30
	3. คลายกล้ามเนื้อ	10

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผู้วิจัยได้นำผลของการทดสอบคุณภาพชีวิต SF-36 ก่อนและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มาเปรียบเทียบกันเพื่อหาความแตกต่างของคุณภาพชีวิต ปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และร้อยละของการเปลี่ยนแปลง คะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

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

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 9.60% แสดงให้เห็นว่าคุณภาพชีวิตของบุคลากร และนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ดีขึ้นภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึก

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การทดลอง 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. บทบาทของร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อ การทำงาน	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. บทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อ การทำงาน	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*

จากตารางที่ 3 พบว่าด้านอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ความสดชื่นมีชีวิตชีวา การประกอบกิจกรรมทางสังคมและสุขภาพจิต ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม สูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

หลังจากเข้าร่วมฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายกลุ่มเสรีจลัน 8 สัปดาห์ ทำการประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมฝึก พบว่า มีระดับคะแนนความพึงพอใจอยู่ในระดับระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) 0.52

อภิปรายผล

การส่งเสริมการออกกำลังกายหลายรูปแบบควบคู่กับการแนะนำ ให้คำปรึกษาเพื่อทำให้นักศึกษาและบุคลากรทำให้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ความสดชื่นมีชีวิตชีวา การประกอบกิจกรรมทางสังคม และสุขภาพจิตดีขึ้นเป็นเพราะ การปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่มีลักษณะทำซ้ำไปซ้ำมา หลากหลายและสม่ำเสมอ ปฏิบัติกิจกรรมอย่างน้อย 45-60 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ โดยฝึก

ทำพื้นฐานนำไปสู่ท่าประยุกต์ท่าทำให้เกิดความสนุกสนานเร้าใจมากขึ้น แต่มีแบบแผนกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้แล้ว ทั้งนี้ก็มีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะปรับปรุงสมรรถนะทางกายให้ดีขึ้นหรือคงสภาพสมรรถนะที่มีอยู่เอาไว้ การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอในปริมาณที่มากพอจะทำให้มี สุขภาพดี ป้องกันกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง (เรณูมาศ มาอ่อน, 2548) นอกจากนี้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอยังทำให้ป้องกันโรคซึมเศร้า ช่วยให้จิตใจแจ่มใสขึ้น ลดความเครียดจากชีวิตประจำวัน สร้างความสัมพันธ์อันดีแก่กัน ให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยไม่มีข้อจำกัด ด้านระบบไหลเวียนเลือดการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้ชีพจรขณะพักลดลง ร่างกายมีความสามารถในการจับออกซิเจนมากขึ้น และการออกกำลังกายที่มีแรงต้านจะช่วยเพิ่มมวลกระดูกหรือช่วยชะลอทำให้มวลกระดูกลดลงช้ากว่าคนทั่วไป ทำให้ร่างกายมีรูปร่างดีขึ้น สอดคล้องกับประสิทธิ์ กมลพรมงคล และคณะ (2560) ได้ศึกษาแนวทางการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพนักงานในสถานประกอบการ พบว่าแนวทางการปฏิบัติที่ดี พนักงานต้องมีส่วนร่วมกับกิจกรรมในทุกขั้นตอน ต้องสนับสนุนและการสร้างแรงจูงใจ ผู้บริหารจะต้องเห็นความสำคัญและให้การสนับสนุนตามที่ประกาศนโยบายไว้ พร้อมให้การสนับสนุนช่วยเหลือ งบประมาณ และการให้รางวัลเพื่อสร้างแรงจูงใจ รวมถึงการสื่อสารสุขภาพ เป็นการให้ข้อมูล ความรู้ จูงใจ ให้พนักงานในสถานประกอบการตระหนักต่อความสำคัญของสุขภาพ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับทศพร จิรกิจวิบูลย์ (2558) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตในการทำงานและแนวทางในการปฏิบัติงานที่ดี ที่มีผลต่อการสร้างแรงจูงใจต่อพนักงานระดับปฏิบัติการในเขตนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร จังหวัดชลบุรี พบว่า การสร้างแรงจูงใจในการทำงานที่แตกต่างกัน และทดสอบคุณภาพชีวิตในการทำงานและแนวทางการปฏิบัติงานที่ดีมีอิทธิพลต่อการสร้างแรงจูงใจในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับผจญ เฉลิมสาร (2540) ที่ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตการทำงานว่า เป็นการสร้างสรรค์บรรยากาศที่จะทำให้ผู้ใช้แรงงานได้รับความพึงพอใจในการทำงานสูงขึ้น โดยผ่านการเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาสำคัญขององค์กร ซึ่งจะมีผลกระทบต่อชีวิตการทำงานของพวกเขา รวมถึงการปรับปรุงการบริหารเกี่ยวกับทรัพยากรมนุษย์ โดยทำให้มีประชาธิปไตยในสถานที่ทำงานเพิ่มมากขึ้น เพื่อก่อให้เกิดการปรับปรุงประสิทธิภาพขององค์กร และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานทุกระดับได้นำเอาความเชี่ยวชาญทักษะและความสามารถอื่น ๆ มาใช้ใน ในการทำงาน ซึ่งทำให้พนักงานได้รับความพึงพอใจสูงขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติและพฤติกรรมภายในกลุ่มและองค์กรขึ้น

ศึกษาความพึงพอใจของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มของบุคลากร และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมผลร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มอยู่ในระดับมากที่สุดนั้นเป็นเพราะ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม (GX Group exercise) เป็นการนำเอา กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน เช่น มวยไทยแอโรบิก สเต็ปแอโรบิก โยคะ ชุมบ้า เพาเวอร์บ็อกซ์ (การฝึกเวทประกอบจังหวะเพลง) ใช้เวลาในการฝึก ในการฝึกตามโปรแกรมมีกิจกรรมไม่ซ้ำหมุนเวียนกันไป ตามความชอบความสนใจของผู้เข้าร่วมและยังมีอุปกรณ์ในการฝึกที่ทันสมัย มีผู้นำกิจกรรมที่จะคอยแนะนำ กระตุ้นตลอดการฝึกประกอบกับเสียงเพลงที่สนุกสนาน

เร้าใจ ตลอดจนบรรยากาศของสถานที่ฝึกตามโปรแกรมที่สะอาดสะอ้าน สอดคล้องกับ ชีวชาลย์ รัตนพร (2555) ได้กล่าวเอาไว้ว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์ กำลังเป็นที่นิยม อย่างแพร่หลายในปัจจุบันเนื่องจากประชาชนเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายมากขึ้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์หรือกิจกรรมประยุกต์ที่นำเอาจังหวะดนตรีมาผสมผสาน กับท่า การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน แต่อย่างไรก็ตามผู้ฝึกต้องคำนึงถึงสุขภาพ (Health) ปลอดภัย (Safety) และประโยชน์ด้านต่างๆ (Efficiency) ด้วย ดังนั้นการเลือกกิจกรรมจึงต้องมีความเหมาะสม กับเพศวัยของตนเอง การออกกำลังกายแบบในปัจจุบันสามารถเลือกออกกำลังกายได้หลากหลายรูปแบบ มีการคิดรูปแบบใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ผู้สนใจได้เลือกกิจกรรมตามความชอบและจุดมุ่งหมาย ของแต่ละคน

สรุปผลและเสนอแนะ

1. ผลการศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากร และนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พบว่ามีอัตราการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิตดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 9.60 ภายหลังจากฝึก 8 สัปดาห์ เมื่อเปรียบเทียบผลการศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากร และนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ระหว่าง ก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลอง พบว่ามีคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ความสดชื่นมีชีวิตชีวา การประกอบกิจกรรมทางสังคม และสุขภาพจิตดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. การศึกษาความพึงพอใจของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากร และนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามพบว่า มีความพึงพอใจในการเข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.59$, S.D. = 0.52)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ควรพิจารณาถึงปัจจัย อุปกรณ์ความต้องการถึง กิจกรรม สถานที่และช่วงเวลาที่เหมาะสม รวมถึงบริบทการใช้ชีวิตของนักศึกษาและบุคลากร ในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

1.2 ควรพิจารณาเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่าง เช่น นักศึกษาแต่ละสาขา คณะ หรือช่วงอายุของเจ้าหน้าที่ เพศ ตำแหน่ง เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มกับกลุ่มบุคคลทั่วไป พนักงานบริษัท พนักงานสายวิชาการ สายสนับสนุน ผู้บริหาร เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มตัวแปรตามอื่น ๆ เช่นความสัมพันธ์กับอาการเจ็บป่วยหรือค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพของพนักงาน ความสัมพันธ์กับกำลังใจในการทำงาน การลดระดับความเครียด ความผูกพันกับสถาบัน หน่วยงาน เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

วิจัยฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันชัย กองพลพรหม อาจารย์วีระยุทธ กองวงษา อาจารย์ศุภนิธิ ขำพรหมราช และ อาจารย์ชยกร พาลสิงห์ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้คำปรึกษา และเป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย และรายละเอียดตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิจัยฉบับนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ชุมชนศรีสวัสดิ์และกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองมหาสารคามที่ช่วยเหลือในด้านการเก็บข้อมูลและงบประมาณบางส่วน ในการทำวิจัยในครั้งนี้

การวิจัยในครั้งนี้ “ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม” ประโยชน์และคุณค่าจากงานวิจัยฉบับนี้ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดา และบูรพาจารย์ทุกท่านที่อบรมสั่งสอนให้ความรู้ให้ชีวิตและสติปัญญาแก่ผู้วิจัยจนประสบผลสำเร็จ

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2561). *สถานการณ์การดำเนินงานด้านการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อ (NCDs)*. กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี : ม.ป.พ.
- ชัชวาลย์ รัตนพร. (2555). *แอโรบิกแดนซ์*. เอกสารประกอบการเรียนการสอน. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม.
- ณัฐนันท์ วิจิตรอักษร. (2561). *ค่าใช้จ่ายสาธารณสุขด้านสุขภาพของไทยสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI)*. สำนักข่าวอิสระ เขียนเมื่อวันที่ 23 มกราคม 2561.
- ทศพร จิรกีจวิบูลย์. (2558). *การศึกษาคุณภาพชีวิตในการทำงานและแนวทางในการปฏิบัติงานที่ดี ที่มีผลต่อการสร้างแรงจูงใจต่อพนักงานระดับปฏิบัติการในเขตนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร จังหวัดชลบุรี* [การค้นคว้าอิสระปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ประสิทธิ์ กมลพรมงคล, ยุวดี รอดจากภัย, บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ และอนามัย เทศกะทีก (2560). *แนวทางการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพนักงานในสถานประกอบการ*. *วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีปีที่ 12(1)*, 51-62.
- ผจญ เฉลิมสาร. (2540). *คุณภาพชีวิตการทำงาน*. *วารสารเพื่อการพัฒนาผลผลิต*, 2(7), 23.
- พรรณทิพา ศักดิ์ทอง. (2550). *คุณภาพชีวิตที่เกี่ยวกับสุขภาพ (Health-Related Quality of Life)*. *วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ*, 327-337.
- เรณูมาศ มาอุ้น (2548). *คู่มือดำเนินการเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกายสำหรับบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม)*. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข.

ศุภนิธิ ขำพรหมราช. (2554). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยมินิฟิตบอลที่มีต่อสุขสมรรถนะ และคุณภาพชีวิตในหญิงวัยทำงาน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.