

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชามีต่อสมรรถภาพ
ทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา
ศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ
The Development of Health Promotion Based on the King's
Philosophy for Teachers' Physical Fitness in The Secondary
Educational Service Area Office Si Sa Ket Yasothon in Uthumphon
Phisai Sisaket

ภาณุภักดิ์ พิลลา (Phanuphat Phira)*

ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล (Torsak Kaewjaratwirai)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชามีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ 2) เปรียบเทียบผลของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ 3) ศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2565 จำนวน 40 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชามีค่าความตรงเชิงเนื้อหา ค่าอยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 2) แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ มีค่าความเชื่อมั่น 0.97 3) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของประชาชน ของกรมพลศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติ t-test for dependent ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชามีคุณภาพสามารถนำไปใช้ได้ 2) ผลการเปรียบเทียบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชามีการสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชามีค่าอยู่ในระดับ มากที่สุด

คำสำคัญ : โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ, ศาสตร์พระราชามี, สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

* นิสิตปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต กำแพงแสน

** อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

ABSTRACT

The purposes of this research were to 1) develop a health promotion program based on the King's Philosophy for the teachers in the Secondary Educational Service Area Office Si Sa Ket, Yasothon in Uthumphon Phisai District, Sisaket, 2) to compare the result of the physical fitness for health before and after the program, and 3) to examine the satisfaction of the health promotion program The sample used in this research was 40 teachers in the Secondary Educational Service Area Office Si Sa Ket Yasothon in Uthumphon Phisai District, Sisaket in academic year 2022. They were randomly assigned The research instruments used in the research were 1) the health promotion program based on the King's Philosophy had content validity between 0.60 and 1.00, which means it was an effective program, 2) a questionnaire about the satisfaction of health promotion program based on the King's Philosophy had reliability 0.97 and 3) the physical fitness test based on the manual for physical fitness test Department of Physical Education, The statistics used in the research were percentage, mean, standard deviation, and t-test for dependent. The results of the research were found that 1) the health promotion program based on the King's Philosophy which means it was an effective program, 2) the compare the result of the physical fitness before and after the program based on the King's Philosophy had significantly higher physical fitness at .05, and 3) the satisfaction of health promotion program based on the King's Philosophy was found to be the highest.

Keywords : Health Promotion, The King's Philosophy, Physical Fitness For Health

บทนำ

ในปัจจุบันเป็นสังคมแห่งเทคโนโลยี มีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างมากจนทำให้ผู้คนลืมนึกที่จะใส่ใจในด้านการดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะเรื่องการกินและความเป็นอยู่ ทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ได้เปลี่ยนแปลงไป ด้วยความสะดวกสบายที่มากเกินไปจนเกิดความจำเริญ ทำให้มนุษย์ต้องเผชิญกับความเสื่อมถอยทางด้านสุขภาพอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เนื่องจากขาดกิจกรรมทางกาย ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่เป็นปัญหาของกลุ่มประชาชนวัยทำงาน อายุ 15 - 59 ปี มีจำนวน 43.26 ล้านคน ซึ่งถือเป็นประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ การส่งเสริมสุขภาพประชาชนวัยทำงานให้มีสุขภาพดีจะทำให้ประชาชนวัยทำงานมีสมรรถนะในการทำงานได้เต็มศักยภาพ เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนยกระดับการพัฒนาประเทศ แต่จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชากรวัยทำงาน ปัจจุบันพบว่าวัยทำงานมีแนวโน้มการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563) โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตไม่น้อยกว่า 36 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ มี

กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยมีแนวโน้มการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรวัยทำงาน ส่งผลกระทบต่อทางเศรษฐกิจของประเทศชาติ (กระทรวงสาธารณสุข, 2561: 4)

กิจกรรมการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญในการดูแลสุขภาพให้มีความสมบูรณ์ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายสามารถทำได้ง่าย สามารถเลือกที่จะออกกำลังกายได้ในสถานที่ ๆ มีพื้นที่จำกัด การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นไม่เพียงแต่พัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเท่านั้น แต่ยังช่วยพัฒนาทางด้านจิตใจให้มีความเข้มแข็ง ความอดทน มีความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า โดยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ยังคงเป็นกิจกรรมเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต เมื่อมีการออกกำลังกายร่างกายจะตอบสนองโดยเกิดการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อลาย ทำให้มีผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ส่งผลให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายมีการทำงานประสานสัมพันธ์กันได้ดีขึ้น ในการออกกำลังกายเพื่อให้ได้สุขภาพที่ดีนั้นเราควรออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ เพื่อเพิ่มความสามารถทางกาย และลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคที่มีสาเหตุมาจากการขาดการออกกำลังกาย เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคอ้วน เป็นต้น (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562: 5)

โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ คือการบริการด้านสุขภาพ และการจัดอบรมโดยใช้ความรู้ และกิจกรรมที่เพิ่มความเพลิดเพลิน เป็นที่สนใจของผู้เข้ารับบริการ โดยให้ผู้ที่เข้าร่วมมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ มีเจตคติที่ดี เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพทั้งกาย ใจ และสังคม จนเกิดเป็นพฤติกรรม และมีความถาวร (เอมอัชมา วัฒนบุรณานนท์, 2556: 22) ซึ่งเชื่อมโยงกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นการส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญ โดยเกิดการเคลื่อนไหวในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้ระบบต่าง ๆ ทำงานเต็มที่ นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ต่อบุคคล การออกกำลังกายควรมีกิจกรรมที่ดี แรงบวกคือหัวใจหลัก เป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรม และความสามารถของมนุษย์ การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นอีกวิธีในการสร้างรูปแบบการออกกำลังกายต่าง ๆ ที่มีความน่าสนใจ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายและการพัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกายของมนุษย์

ศาสตร์พระราช เป็นศาสตร์ที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงปฏิบัติ และบำเพ็ญพระราชกรณียกิจ ต้นแบบที่ดั่งามของความเป็นครู ทรงเป็นครูของพสกนิกรชาวไทยทุกหมู่เหล่า ทรงนำหลักการทรงงานในด้านต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และประเทศชาติ โดยผ่านหลักการทรงงาน พระราชดำริ พระบรมราโชวาท พระราชกรณียกิจทั้งปวง มุ่งหวังพัฒนาพสกนิกรให้มีความอยู่ดีกินดี ทั้งนี้ศาสตร์พระราชเป็นรูปแบบองค์ความรู้ที่ผ่านการพิสูจน์แล้ว ที่ทรงเน้นการพัฒนาคนเป็นสำคัญ นับเป็นกระบวนการทำงานแบบบูรณาการที่คนเราจะมีความเป็นอยู่ที่ดีได้นั้นจะต้องเริ่มจากการมีสมรรถภาพร่างกายที่ดี สมรรถภาพร่างกายที่ดีจะนำมาสู่การมีชีวิตที่ดี มีความพร้อมในการประกอบอาชีพ พร้อมดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร(สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ, 2560:) ความว่า

"...การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรง เป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดีและสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงจะอำนวยผล ให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์ สร้างสรรค์เศรษฐกิจและสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่..."

จากการศึกษาของ วิศิษฐ์ ฤทธิบุญไชย (2560) พบว่า การใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาจังหวัดนครปฐม เกณฑ์คุณภาพของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก ทั้งด้านการพัฒนาความคิด ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญหาตามลำดับ และเสนอว่า การนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเข้ามาช่วย จึงเป็นสิ่งจำเป็นในการปลูกฝังให้กับทุกคนในองค์กร การประกอบอาชีพย่อมมีความสำคัญต่อบุคคลต่อสังคม ซึ่งกล่าวไม่ได้ว่าอาชีพใดมีความสำคัญกว่ากัน แต่ถ้าพิจารณาเฉพาะวิชาชีพครูจะพบว่า คนเป็นครูนั้นต้องแบกรับภาระหน้าที่ต่อสังคมและประเทศชาติ ถ้าคนเป็นครูมีความบกพร่อง ก็จะมีกระทบไปถึงปัญหาของสังคม ดังพระราโชวาทของกรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีที่ทรงพระราชทานในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยครู ณ อาคารใหม่สวนอัมพร ความว่า

"อาชีพครูถือว่าสำคัญอย่างยิ่ง เพราะครูมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญมั่นคง และก่อนที่จะพัฒนาบ้านเมืองให้เจริญได้นั้น จะต้องพัฒนาคน ซึ่งก็ได้แก่เยาวชนของชาติ เสียก่อน เพื่อให้เยาวชนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณค่าสมบูรณ์ทุกด้าน จึงจะสามารถช่วยกันสร้างความเจริญให้แก่ชาติต่อไปได้ ผู้เป็นครูนั้นมีความสำคัญอย่างมาก เพราะครูเป็นผู้ปลูกฝังความคิดและจิตใจของมนุษย์ พัฒนาเยาวชนให้มีความเจริญในทุก ๆ ด้าน เพื่อให้เยาวชนเหล่านั้นเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติบ้านเมืองต่อไป การมุ่งพัฒนาสมรรถภาพทางกายของครูจึงเป็นเรื่องที่ควรให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก"

สมรรถภาพทางกาย จึงเป็น สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย ซึ่งเป็นผลทำให้การปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ อาจกล่าวได้ว่า เป็นลักษณะของสมรรถภาพทางกายโดยรวม สมรรถภาพทางกาย จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการดำรงชีพในปัจจุบัน ถ้าคนมีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ การดำเนินชีวิตก็จะมีสุขและมีประสิทธิภาพ ก็คือการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี สอดคล้องกับผลวิจัยของ รุ่งอรุณ สุทธิพงษ์ (2555) ผลการฝึกซ้อม คือการปรับตัวทางสรีรวิทยา มีแนวโน้มทำให้สิ่งต่อไปนี้ลดลง ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจที่ขณะพัก ความเสี่ยงจากโรคอ้วน ลดเปอร์เซ็นต์ไขมัน และเป็นไปตามหลักของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกาโดยการกำหนดความหนัก 60-80 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ความถี่ในการฝึกสัปดาห์ละ 3 วันละ 40 นาที เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ดังนั้นการพัฒนากิจกรรมทางกายให้มีความหนักของงาน 40-50 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด จึงส่งผลทำให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น

การดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะครู หากผู้เป็นครูมีสมรรถภาพทางกายบกพร่อง ผลกระทบต่าง ๆ ก็จะตกไปถึงปัญหาด้านการศึกษาของสังคมและชาติบ้านเมือง โดยโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่สามารถช่วยเสริมสร้างให้ครูที่เข้าร่วมมีสุขภาพที่ดีได้ ด้วยหลักการทรงงานต่าง ๆ ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิ

เบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เป็นกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพนั้นยังเป็นนโยบายการของรัฐบาลในปัจจุบัน ทางผู้วิจัยได้ตอบสนองต่อนโยบายของรัฐบาล โดยการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษาเพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่ดียิ่งขึ้น เพื่อเป็นการลดอัตราการเจ็บป่วยในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของประชากรประเทศไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชาสำหรับครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชาสำหรับครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชาที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยกำหนดวิธีการดำเนินวิจัย ดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2565 จำนวน 188 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2565 จำนวน 40 คน ซึ่งดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรมคำนวณกลุ่มตัวอย่าง G*Power ในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับ สถิติที่ใช้คือ t-test (one groups) กำหนดค่า ขนาดของอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 0.8 ค่าความเชื่อมั่นระดับนัยสำคัญ 0.05 และ ค่า Power test เท่ากับ 0.6 ทำให้ได้ขนาดของ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 40 คน
2. ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง ตามเกณฑ์การคัดเข้าและคัดออกที่กำหนดขึ้น ดังนี้

2.1 เกณฑ์การคัดเข้า

2.1.1 สมัครใจเข้าร่วม

2.1.2 มีอายุระหว่าง 25 – 59 ปี

2.1.3 มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงปกติ

2.1.4 สมัครใจที่จะเข้าร่วมในการวิจัยโดยไม่หวังผลตอบแทน

2.2 เกณฑ์การคัดออก

2.2.1 สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง

2.2.2 มีโรคประจำตัวหรือการบาดเจ็บของร่างกาย

2.2.3 ไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ

ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ทั้ง 3 ข้อ ได้แก่

หลักความเคารพในบุคคล (Respect for person) คือการเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ได้แก่

1) เคารพในการขอความยินยอมโดยให้ข้อมูลอย่างครบถ้วนจนผู้ที่ได้รับเชิญให้เข้าร่วมในการวิจัยเข้าใจเป็นอย่างดี และให้อาสาสมัครตัดสินใจอย่างอิสระในการให้ความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย ปราศจากการข่มขู่ บังคับ หรือให้สินจ้างรางวัล และตัดสินใจอย่างอิสระในการให้ความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย 2) เคารพในความเป็นส่วนตัวของอาสาสมัคร 3) เคารพในการเก็บรักษาความลับของข้อมูลส่วนตัวของโดยในเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลจะไม่มีข้อมูลที่บ่งชี้ (Identifiers) ถึงอาสาสมัคร

หลักการให้ประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดอันตราย (Beneficence/non-maleficence) อาจเกิดความเสี่ยงต่อร่างกาย/จิตใจของอาสาสมัคร โดยผู้วิจัยมีวิธีการป้องกัน คือ ชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบถึงข้อควรระวังเพื่อป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้ อาสาสมัครจะได้รับประโยชน์ทางตรง/ทางอ้อม ดังนี้ 1) ประโยชน์ทางร่างกาย คือ ผู้เข้าร่วมวิจัยมีการทรงตัวที่ดีขึ้น มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นเนื่องจากการออกกำลังกายจากโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะและรำไทชิ หรือ 2) ประโยชน์ทางด้านจิตใจ คือ ผู้เข้าร่วมวิจัยมีจิตใจที่สดใส ร่าเริงขึ้นและทราบถึงแนวทางในการออกกำลังกายเพื่อให้การทรงตัวในผู้สูงอายุได้ดีขึ้น และประโยชน์อื่นๆ คือสามารถนำโปรแกรมการออกกำลังกายไปใช้กับผู้สูงอายุในตำบล อำเภอ จังหวัดต่าง ๆ ไปพัฒนาปรับปรุงการออกกำลังกายและการทรงตัวให้ดีขึ้นได้

หลักความยุติธรรม (Justice) คือ มีเกณฑ์การคัดเข้าและเกณฑ์การคัดออกชัดเจน มีการกระจายประโยชน์และความเสี่ยงอย่างเท่าเทียมกัน ไม่มีอคติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราช สำหรับครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 6 กิจกรรม โดยผ่านการพิจารณาประเมินเพื่อหาคุณค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 แสดงว่ามีคุณภาพสามารถนำไปใช้ได้

2. แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราช สำหรับครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 1 ฉบับ เป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ ความพึงพอใจมากที่สุด ความพึงพอใจมาก ความพึงพอใจปานกลาง ความพึงพอใจน้อย และความพึงพอใจน้อยที่สุด โดยแบบสอบถามผ่านการพิจารณาประเมินเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีการของ Cronbach (1990 อ้างถึงใน พงษ์รัตน์ทวีรัตน์, 2540) ซึ่งมีค่า 0.97 แสดงว่ามีความสามารถนำไปใช้ได้

3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของประชาชนโดยใช้ คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี ของกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2562) ประกอบด้วย 5 รายการ ได้แก่ 1) ด้านองค์ประกอบของร่างกาย โดยการประเมินค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) 2) ด้านความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) 3) ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบแรงบีบมือ (Grip Strength) 4) ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand) และ 5) ด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด โดยการทดสอบการยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของงานวิจัย อธิบาย วิธีการต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้เข้าใจในรายละเอียดของการทำการวิจัยอย่างชัดเจน ตลอดจน วิธีการปฏิบัติ การบันทึก ผลการวิจัยให้ถูกต้องตรงกันแก่ผู้ช่วยผู้วิจัย

2. ดำเนินการจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ ในการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราช สำหรับครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ

3. ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายกลุ่มตัวอย่าง วัน เวลา สถานที่ใช้ในการทำการวิจัย

4. ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราช บันทึกผลและนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

5. นำกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราช จำนวน 12 สัปดาห์ ตามกิจกรรมที่กำหนด

6. ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราช ครบตามระยะเวลา 12 สัปดาห์ ทำการบันทึกผลและนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

7. ทำการสอบถามความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
8. นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ผลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลการวิจัยมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติเชิงสรุปอ้างอิงที่ใช้ในการทดสอบเปรียบเทียบ ได้แก่ การทดสอบเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองใช้สถิติ t-test for dependent

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชามีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัย ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชามีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ

โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชามีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 6 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 สุขภาพน่ารู้: ไม่ติดตำรา เป็นกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา

กิจกรรมที่ 2 รู้รักสามัคคี: กลุ่มเพื่อนดีที่รู้ใจ เป็นกิจกรรมกลุ่มร่วมแชร์ประสบการณ์การออกกำลังกายที่ผ่านมา ได้ออกกำลังกายด้วยวิธีใด ผลลัพธ์ที่ได้เป็นอย่างไร ส่งผลต่อสุขภาพในด้านใดบ้าง เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์

กิจกรรมที่ 3 เข้าใจตนเอง: พอยู่พอกิน เป็นกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพ จุดมุ่งหมายเพื่อประเมินสมรรถภาพร่างกายและสุขภาพว่ามีจุดอ่อนและจุดแข็ง อะไรบ้าง เพื่อนำไปสู่การวางแผนปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ โดยนำหลัก “เศรษฐกิจพอเพียง” ในเรื่องของความพอประมาณ มาปรับรูปแบบความหนักเบาในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 4 แคลอรีเครดิต พิชิตสุขภาพ...ปลูกป่าในใจคน โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรม Calories Credit พิชิตสุขภาพ ให้ผู้เข้าร่วมโครงการเลือกรูปแบบการออกกำลังกาย

กายด้วยตนเอง แล้วส่งผลการออกกำลังกายหรือผลอัตราการเผาผลาญพลังงานให้กับผู้ดำเนินโครงการเพื่อเป็นการสะสมจำนวนอัตราการเผาผลาญพลังงาน มีกิจกรรมการสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เข้าร่วมโครงการโดยสร้างเกณฑ์ ผู้เข้าร่วมโครงการท่านใดมีผลอัตราการเผาผลาญพลังงานตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ก็ได้ได้รับรางวัลตามเกณฑ์นั้น ๆ

กิจกรรมที่ 5 ตามลำดับ...ของการกระทำ เป็นกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพ จุดมุ่งหมายเพื่อประเมินสมรรถภาพทางกายและสุขภาพว่ามีความเปลี่ยนแปลงอย่างไร หลังจากที่ได้เข้าร่วมโครงการ

กิจกรรมที่ 6 ผู้ชนะ...อย่างมีความสุข ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา ว่าสมาชิกที่เข้าร่วมมีอัตราการเผาผลาญพลังงานในร่างกายตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมโครงการ ผลเป็นอย่างไรและสภาพร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปมากน้อยเพียงใด และมอบรางวัลให้ผู้เข้าร่วมที่สามารถทำตามเกณฑ์การให้รางวัลได้อย่างสมบูรณ์

ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาคัดชั้นความสอดคล้อง พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 ถือว่ามีคุณภาพสามารถนำไปใช้ได้

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา

รายการ	N	ก่อน		หลัง		t	p
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ดัชนีมวลกาย	40	24.91	4.54	23.55	4.25	8.54	.001*
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	40	5.55	6.93	9.57	7.98	13.96	.001*
แรงบีบมือ	40	30.62	9.13	36.41	11.22	11.07	.001*
ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที	40	30.47	7.54	38.70	9.63	11.70	.001*
ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	40	186.15	35.17	230.50	51.64	9.72	.001*

*p<.05

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา ทุกรายการสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา ของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ

ตารางที่ 2 ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา ของครู
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดศรีสะเกษ

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความ พึงพอใจ
ด้านที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ			
1. ขั้นตอนกระบวนการดำเนินโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพมีความชัดเจน	4.73	0.25	มากที่สุด
2. วิธีการปฏิบัติของโปรแกรมมีขั้นตอนอย่างเป็นระบบ	4.53	0.82	มากที่สุด
3. การใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพมีการอธิบาย ชี้แจง และแนะนำเข้าใจได้ง่าย	4.76	0.23	มากที่สุด
4. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพมีองค์ประกอบครบถ้วน	4.66	0.47	มากที่สุด
5. อุปกรณ์และเครื่องมือในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพมีความเหมาะสม	4.43	1.20	มาก
รวม	4.62	0.79	มากที่สุด
ด้านที่ 2 ด้านการดำเนินกิจกรรม			
6. การดำเนินกิจกรรมตรงตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ	4.63	0.74	มากที่สุด
7. กิจกรรมมีความเหมาะสมกับเพศและวัย	4.66	0.34	มากที่สุด
8. รูปแบบ เทคนิค วิธีการให้ความรู้มีความเหมาะสม	4.60	0.55	มากที่สุด
9. ระยะเวลาที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.53	0.88	มากที่สุด
10. สถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.53	0.88	มากที่สุด
รวม	4.59	0.84	มากที่สุด
ด้านที่ 3 ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ			
11. ความสุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใสกิริยามารยาทของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ	4.76	0.62	มากที่สุด
12. ความเอาใจใส่ กระตือรือร้น และความพร้อมในการให้บริการของเจ้าหน้าที่	4.83	0.13	มากที่สุด
13. เจ้าหน้าที่มีความรู้ ความสามารถในการให้บริการ เช่น สามารถตอบคำถามชี้แจงข้อสงสัย ให้คำแนะนำช่วยแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องน่าเชื่อถือ	4.73	0.38	มากที่สุด
14. ความซื่อสัตย์สุจริตในการปฏิบัติหน้าที่	4.63	0.74	มากที่สุด
15. เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความเต็มใจ	4.53	1.27	มากที่สุด
รวม	4.70	0.81	มากที่สุด
ด้านที่ 4 ด้านการวัดและประเมินผล			
16. การวัดและประเมินผลของกิจกรรมมีความชัดเจน ถูกต้อง สามารถตรวจสอบได้	4.63	0.87	มากที่สุด

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
17. การวัดและประเมินผลมีเกณฑ์อย่างชัดเจน	4.73	0.38	มากที่สุด
18. การประมวลผลจำนวนแคลอรีมีความชัดเจน	4.76	0.23	มากที่สุด
19. การวัดและประเมินผลตรงตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม	4.80	0.41	มากที่สุด
20. ความพึงพอใจในการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราช	4.53	1.08	มากที่สุด
รวม	4.69	0.79	มากที่สุด
ด้านที่ 5 ด้านการนำศาสตร์พระราชประยุกต์กับการออกกำลังกาย			
21. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชสามารถประยุกต์ใช้กิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย	4.60	0.55	มากที่สุด
22. กิจกรรมการออกกำลังกายตามแนวคิดศาสตร์พระราชสามารถประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม	4.56	0.56	มากที่สุด
23. ศาสตร์พระราชช่วยสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย	4.73	0.25	มากที่สุด
24. ศาสตร์พระราชสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย	4.66	0.98	มากที่สุด
25. ศาสตร์พระราชช่วยสร้างแรงบันดาลใจในกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้ใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราช	4.63	0.80	มากที่สุด
รวม	4.64	0.81	มากที่สุด
รวมทั้ง 5 ด้าน	4.65	0.81	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราช สำหรับครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ทุกด้านมีความพึงพอใจอยู่ในระดับ มากที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยนำเสนอข้อวิจารณ์ดังนี้

1. การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราช ประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) คำชี้แจง 3) จุดประสงค์ 4) ระยะเวลาที่ใช้ 5) รูปแบบกิจกรรม และ 6) การประเมินผล ซึ่งผู้วิจัยหาความเชิงตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาคัดขัณความสอดคล้อง มีค่าอยู่ระหว่าง 0.60 –

1.00 ถือว่ามีคุณภาพสามารถนำไปใช้ได้ สอดคล้องกับวิชาญ มีเครือรอด (2563) ที่ทำการศึกษา ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพ ดัชนีมวลกาย และระดับความดันโลหิต ของบุคลากรสาธารณสุข อำเภอศรีมามาศ จังหวัดสุโขทัย พบว่าผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพและสามารถพัฒนาสมรรถภาพร่างกายได้

2. การเปรียบเทียบผลของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภอยุฑมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา พบว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ทุกรายการสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ผลน่าจะเกิดจากระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจำนวน 12 สัปดาห์ มีความเหมาะสมต่อกระบวนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับจักรกริช กล้าผจญ (2559) การออกกำลังกายเพื่อการบำบัดรักษา เมื่อมีการฝึกหรือการออกกำลังกายนานถึง 12 สัปดาห์ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ เช่นระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ และ ระบบกล้ามเนื้อ อีกประเด็นเกิดจากสภาพความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ ในการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ และได้นำหลักศาสตร์พระราชา หลักการทรงงานเข้าไปบูรณาการทำให้ผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ เกิดแรงจูงใจ เกิดความรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ มีความตั้งใจ มีความอดทน ในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ตามโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

ทั้งนี้จากการศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชาในรายองค์ประกอบ พบว่า

1) ผลการเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกาย ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ผลน่าจะเกิดจากกิจกรรมการออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของร่างกาย ทำให้มวลของร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง สอดคล้องกับ สุภาพร ทิพย์กระโทก และธนิดา ผาติเสนะ (2563) ที่ทำการศึกษา ผลของโปรแกรมการจัดการตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอว ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีภาวะอ้วนลงพุง พบว่า โปรแกรมการจัดการตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอว ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีภาวะอ้วนลงพุง มีประสิทธิภาพต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอวได้

2) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ผลน่าจะเกิดจาก ก่อนการเริ่มกิจกรรมทุกครั้ง กำหนดให้มีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อได้ตื่นตัว เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวของข้อต่อ ทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อออกกำลังกาย สอดคล้องกับหลักการทรงงานในเรื่อง ศึกษาข้อมูลอย่างเป็นระบบ และ ทำตามลำดับขั้น ก่อนจะเริ่มกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะต้องรู้หลักการ ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจาก

การออกกำลังกาย ต้องเริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย จนถึงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อ เพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกายเพื่อให้ร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติ และเพิ่มความอ่อนตัวของร่างกาย สอดคล้องกับชิตชนก ศรีราช และชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2564) ที่ทำการศึกษาการพัฒนาความอ่อนตัวด้วยโปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ที่มีต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี พบว่า ผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำให้ความอ่อนตัวและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายที่ดีขึ้น

3) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแรงบีบมือ ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ผลน่าจะเกิดจาก รูปแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย ผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสามารถเลือกรูปแบบการออกกำลังกายเองได้ โดยในแต่ละครั้งของการออกกำลังกายก็จะแนะนำให้เข้าร่วมโปรแกรม ออกกำลังกายด้วยแรงต้าน เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเกิดการเปลี่ยนแปลง สอดคล้องกับหลักการทรงงานในเรื่อง ระเบิดจากข้างใน ในการเลือกรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่ตนเองสนใจ เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และหลักการ ทำให้ง่าย การออกกำลังกายหลาย ๆ คนมองเป็นเรื่องที่ยาก ไม่สนุก เหนื่อย เราจึงได้จัดกิจกรรมเพื่อให้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ง่าย สนุก ทำหาย อยากที่ทำมันต่อไป และสอดคล้องกับ เปรม พิมาย (2562) ที่ทำการศึกษาผลของการฝึกด้วยน้ำหนักตัวที่เป็นแรงต้านที่มีผลต่อสมรรถภาพทางร่างกายเพื่อสุขภาพของผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน พบว่า การฝึกโดยโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักตัวที่เป็นแรงต้านก่อนและหลังการทดลอง มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ทั้ง 5 ด้าน องค์ประกอบของร่างกาย ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหัวใจ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่และกล้ามเนื้อหน้าอก ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ หน้าท้อง หลังช่วงล่างและต้นขาด้านหลัง มีการพัฒนาขึ้นและแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

4) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ผลน่าจะเกิดจาก ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ในแต่ละครั้งของการออกกำลังกายของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพมีระยะเวลา 40 นาทีต่อครั้ง อย่างต่อเนื่อง การออกกำลังกายที่นานและต่อเนื่องจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับหลักการทรงงานในเรื่องความเพียร การออกกำลังกายในแต่ละครั้งต้องอาศัยความเพียร ความพยายาม และความอดทน เพราะไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายไหนที่ไม่เหนื่อย จึงต้องอาศัยความเพียร ความพยายาม และความอดทนในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับทิพรรัตน์ ล้อมแพน และหทัยรัตน์ ราชนาวิ (2562) ที่ทำการศึกษาความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายด้วยยางยืดในผู้สูงอายุ พบว่า ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อหลังการทดลองในการทดสอบลุกนั่งเก้าอี้ 30 วินาที มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ผลเกิดจาก ระยะเวลาของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่บ่อยครั้งและนานมากขึ้น จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เพิ่มประสิทธิภาพของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต สอดคล้องกับหลักการทรงงานในเรื่องความเพียร การออกกำลังกายในแต่ละครั้งต้องอาศัยความเพียร ความอดทน เพราะไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายไหนที่ไม่เหนื่อย จึงต้องอาศัยความเพียร ความพยายาม และความอดทนเพื่อที่จะพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้เกิดความแข็งแรงและสอดคล้องกับจักรกริช กล้าผจญ (2559) ที่ทำการศึกษา การออกกำลังกายเพื่อการบำบัดรักษา เมื่อมีการฝึกหรือการออกกำลังกายนานถึง 12 สัปดาห์ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ เช่นระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ และ ระบบกล้ามเนื้อ

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา ของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร ในเขตอำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ พบว่ามีความพึงพอใจอยู่ในระดับ มากที่สุด ทั้งนี้ผลน่าจะเกิดจากโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชา เป็นรูปแบบโปรแกรมที่มีกิจกรรมน่าสนใจ สามารถทำได้ง่าย สะดวก และสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยใช้หลักการทรงงานในเรื่อง ระเบิดจากข้างใน ในการเลือกออกกำลังกายในแต่ละครั้งคงเป็นเรื่องยากสำหรับบางคน แต่โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชาเป็นรูปแบบกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่ตนเองสนใจได้เอง ส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย สนุก ทำหาย อยากที่ทำมันต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัย ญัฐพล ประภารัตน์ (2555) ที่ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการเต้นแอโรบิคแบบมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย และความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการเต้นแอโรบิคแบบมวยไทย พบว่าผู้เข้าร่วมออกกำลังกายมีความพึงพอใจต่อแอโรบิคมวยไทย เพราะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เกิดความสนุกสนาน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการอธิบายจุดมุ่งหมายของการวิจัย และแนวคิดศาสตร์พระราชาให้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติ

2. ควรเพิ่มกิจกรรมการติดตามผลการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการกระตุ้นและส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราชาในด้านอื่น ๆ เช่น ด้านการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นต้น

2. ควรนำศาสตร์ในด้านอื่น ๆ มาปรับใช้ และบูรณาการร่วมกัน เพื่อให้ได้ประโยชน์ และประสิทธิภาพสูงสุด

References

- Department of Physical Education. (2562). the physical fitness test based on the manual for physical fitness test and criteria for people from 15 to 59 years old. OK mass company, Bangkok. (in Thai)
- Kaewjaratwirai. T. (2557). Creation of an ancient Muay Thai exercise form for youth. Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus, Thailand. (in Thai)
- KlaPhajon. C. (2549). Therapeutic exercise Regenerative Medicine for General Medicine. Sutin Karn Phim, Chiang Mai. (in Thai)
- Loam. P.,Radchanawi. H. (2562). “Muscle Strength and Endurance after Elastic Band Exercise Training in Older Adults.” The Journal of Baromarajonani College of Nursing, Nakhonratchasima. 25(2): 148-167 (in Thai)
- Meekruarot. W. (2563). “Effect of Health Promotion Program to Health Behavior, Body Mass Index and Blood Pressure Among Khirimat District Health Personnel, Sukhothai Province.” Phichit Public Health Research and Academic Journal. 1(1): 70-85 (in Thai)
- Ministry of Public Health. (2561). Trends in deaths of Thai people from chronic non – communicable diseases. [online]. Retrieved October 12, 2020, from <http://dmsic.moph.go.th/index/detail/7246>. (in Thai)
- Office of the Royal Development Projects Board. (2560). Work on practical. [online]. Retrieved October 25, 2020, from <http://www.dgr.go.th/skr/th/about/386>. (in Thai)
- Phimai. P. (2562). Effects of Body Weight Training on Health Related Physical Fitness of Overweight Woman. Master of Science major Exercise and Sport Mahasarakham University. (in Thai)
- Rittiboonchai. W. (2560). “Adaptation of Sufficiency Economy Philosophy,Affecting the Quality of Life of University Students in Nakhon Pathom PProvince.” Journal for Social Sciences Research. 9(2): 287-302 (in Thai)
- Srirach. C.,Yiammit. C. (2564). “Flexibility development with a muscle stretching program for improving physical quality of the life of elderly in chanthaburi province.” NRRU community research journal. 15(3): 104-115 (in Thai)

- Thipkratok. S.,Phatisena. T. (2563). “Effects of Self-Management Program for Health Behavior Modification, Body Mass Index and Waist Circumference among Village Health Volunteers with Abdominal Obesity.” Regional Health Promotion Center 9 Journal . 14(34): 210-223 (in Thai)
- Wattana Buranon. A. (2556). Health Promotion. [online]. Retrieved September 5, 2020, from <https://he02.tcithaijo.org/index.php/RDHSJ/issue/view/17757>. 5 กันยายน 2565 (in Thai)