

## การประเมินระบบเทคโนโลยีส่งเสริมสุขภาพ โครงการก้าวทำใจ

สุพิชชา วงศ์จันทร์

ชลพันธ์ ปิยถาวรอนันต์

ณัฐนันท์ แซมเพชร

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

วันรับ 9 เมษายน 2567, วันแก้ไข 23 พฤษภาคม 2567, วันตอบรับ 24 พฤษภาคม 2567.

### บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินสภาพแวดล้อม/บริบท ปัจจัยนำเข้า/ทรัพยากร กระบวนการดำเนินงาน ผลผลิต และปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของโครงการ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่เกี่ยวข้องในระดับนโยบาย ระดับปฏิบัติการ และผู้เชี่ยวชาญด้านออกกำลังกายรวม 27 คน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และเก็บข้อมูลโดยแบบสอบถามจากบุคลากรของกระทรวงสาธารณสุข อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน 436 คน กลุ่มผู้เข้าร่วม 745 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และ t-test ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติในโครงการและกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจโดยภาพรวม และรายด้าน ได้แก่ สภาพแวดล้อม/บริบท ปัจจัยนำเข้า/ทรัพยากร กระบวนการดำเนินงาน ผลผลิตอยู่ในระดับมากทั้งหมด และมีคะแนนมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ที่ร้อยละ 75 ( $\bar{X} = 3.75$ ) และเป็นโครงการที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมและความพร้อมของประชาชนในปัจจุบันจึงได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายเป็นอย่างดี ผู้บริหารเป็นปัจจัยสำคัญทำให้ประสบความสำเร็จ กิจกรรมการออกกำลังกายมีความเหมาะสม ควรมีกลไกในการกระตุ้นให้มีการส่งผลออกกำลังกายมากขึ้น การสมัครในช่วงแรกค่อนข้างทำได้ยาก การใช้เลขบัตรประชาชนทำให้ไม่สบายใจ การให้รางวัลเป็นการกระตุ้นเป็นอย่างดี โครงการมีความคุ้มค่ากับงบประมาณที่ลงทุนไปแต่ยังขาดการสร้างความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายในชุมชน และปัจจัยที่มีผลสำเร็จของโครงการของบุคลากรมากที่สุด คือ การประชาสัมพันธ์ ส่วนปัจจัยความสำเร็จของประชากรที่เข้าร่วมโครงการมากที่สุด คือ การใช้รางวัลจูงใจ

**คำสำคัญ :** การประเมิน ระบบเทคโนโลยีส่งเสริมสุขภาพ โครงการก้าวทำใจ

# The Evaluation of the health promotion technology system of the Kaotajai Project

Supitcha Wongchan

Chonlaphan Piyathawornanan

Nattanun Sampet

Division of Physical Activity and Health, Department of Health

Received 9 April 2024, Revised 23 May 2024, Accepted 24 May 2024.

## Abstract

The objective of the research is to assess the environment and context, Inputs and resources, operational processes, output, and factors affecting success of project. The sample group is people involved at the policy level. Operational level and fitness experts with totals of 27 peoples through in-depth interviews and data were collected by questionnaire from Ministry of Public Health personnel and village volunteers with totals of 436 peoples and a group of participants with total of 745 peoples. The data were analyzed using descriptive statistics including mean, percentage and t-test. The results of the study found that a group of officials who implement the project and a group of participants in the Kaotajai project, overall and in each aspect, including the environment and context, inputs and resources, operation process. The production is all at a high level and has a score higher than the specified criteria of 75 percent ( $\bar{X} = 3.75$ ) and it is project that is consistent with the current social context and the readiness of the people, so it has received good cooperation from network partners. Executives are a key factor in success exercise activities are appropriate. There should be a mechanism to encourage more exercise results. Applying in the beginning is quite difficult. Using your ID card number makes you uncomfortable. Giving rewards is very motivating. The project is worth the budget invested. But there is still a lack of cooperation with network partners in the community. The factor that has the greatest effect on the project success of personnel is public relations. The most important success factor for the people participating in the project is the use of incentives.

**Keyword** : Evaluations, Health promotion technology system, Kaotajai Project

## ■ บทนำ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีการดำเนินโครงการก้าวทำใจที่ส่งผลกระทบต่อสังคมอย่างเป็นวงกว้าง โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่อง และความรอบรู้สุขภาพ กิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพ ซึ่งปัจจุบันพบว่าประชาชนออกกำลังกายลดน้อยลง รวมถึง

การดูแลสุขภาพที่ไม่ดีเท่าที่ควร การดำเนินโครงการดังกล่าวนับได้ว่าเป็นโครงการที่เน้นในด้านพัฒนาศักยภาพของประชาชนอย่างแท้จริง โดยกระบวนการสำคัญในการดำเนินโครงการมีจุดเน้นคือ การพัฒนาดิจิทัลแพลตฟอร์มการส่งเสริมการออกกำลังกาย เนื่องจากปัจจุบันการใช้ดิจิทัลแพลตฟอร์มเพื่อสุขภาพในประเทศไทยได้รับความนิยมและกำลังเติบโตอย่างรวดเร็วและมี

บทบาทที่สำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนการดูแลสุขภาพของประชาชนไทย เช่น แอปพลิเคชันสุขภาพที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และการบริหารจัดการโรคต่างๆ เช่น หมอพร้อมที่ใช้ในการติดตามและรายงานผลการตรวจโควิด-19 Healthy Family ที่ให้ข้อมูลและแนะนำการดูแลสุขภาพของครอบครัว และ Fitbit แอปพลิเคชันที่ใช้ในการติดตามและบันทึกการออกกำลังกายและการนอน รวมถึงเว็บไซต์และสื่อสังคมออนไลน์โดยพบว่าเว็บไซต์และชุมชนออนไลน์ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพอื่นๆ เช่น ThaiHealth เป็นองค์กรรัฐบาลที่มุ่งเน้นในการสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่ประชาชนไทย และมีเว็บไซต์และช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น Healthy Eating Thailand เว็บไซต์ที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ นอกจากนี้แล้วการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เพิ่มมากขึ้นจะมีส่วนกระตุ้นในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพจะเป็นช่องทางสำคัญในการแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ บุคคลทั่วไปและผู้เชี่ยวชาญสามารถแบ่งปันความรู้ คำแนะนำ และประสบการณ์เกี่ยวกับสุขภาพผ่านแพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์ เช่น Facebook, Instagram, Twitter และ YouTube<sup>(1-2)</sup> ดังนั้นการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายผ่านดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจโดยขับเคลื่อนผ่านเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย กรมอนามัย หน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทุกระดับ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หน่วยงานภาคีเครือข่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ประชาชนทุกกลุ่มวัย การประเมินโครงการในครั้งนี้มุ่งที่จะดำเนิน

โครงการอย่างเป็นระบบ โดยใช้แบบแผนการประเมิน CIPP Model<sup>(3-4)</sup> โดยเก็บข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง 3 กลุ่ม ได้แก่ ระดับนโยบาย ระดับปฏิบัติการ และกลุ่มผู้ใช้ประโยชน์/ผู้รับบริการ เพื่อให้การประเมินในครั้งนี้ได้ข้อสารสนเทศที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุง และพัฒนาโครงการได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

### ■ วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อประเมินสภาพแวดล้อม/บริบทปัจจัยนำเข้า/ทรัพยากร กระบวนการดำเนินงาน ผลผลิต และผลลัพธ์ของการดำเนินงานโครงการก้าวทำใจ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของโครงการก้าวทำใจ

### ■ นิยามศัพท์

**โครงการก้าวทำใจ** หมายถึง การส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย เล่นกีฬา และนันทนาการมากขึ้นภายใต้วิถีใหม่ เกิดความรอบรู้สุขภาพ เกิดความตระหนักรู้ สามารถมีความรู้ มีทักษะดูแลตนเองได้เพื่อสุขภาพะยั่งยืน

**ระบบเทคโนโลยีส่งเสริมสุขภาพ** หมายถึง การรวบรวมข้อมูลและวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาสร้างสรรค์ “ดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ” อย่างเป็นระบบซึ่งจะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค เพื่อให้บุคคลหรือชุมชนมีสุขภาพที่ดี

**การประเมิน** หมายถึง กิจกรรมการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ความหมายข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความต้องการ การหาแนวทาง

วิธีการปรับปรุง วิธีการจัดการ เกี่ยวกับโครงการ และหาผลที่แน่ใจว่าเกิดจากโครงการ เพื่อเป็นการเพิ่มคุณภาพและประสิทธิภาพของโครงการให้ดียิ่งขึ้น

**■ กรอบแนวคิดการวิจัย**

การศึกษาแบบวิจัยเชิงประเมินผล โดยการศึกษาเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณโครงการก้าวทำใจ ที่มีการดำเนินการทั่วประเทศ ปีงบประมาณ 2563 - 2564 โดยใช้แบบการประเมินแบบ CIPP ประกอบด้วย ประเมินสภาพแวดล้อม/บริบท (Context Evaluation) ประเมินปัจจัยนำเข้า/ทรัพยากร (Input Evaluation) ประเมินกระบวนการดำเนินโครงการ (Process Evaluation) และประเมินผลผลิต (Product Evaluation)

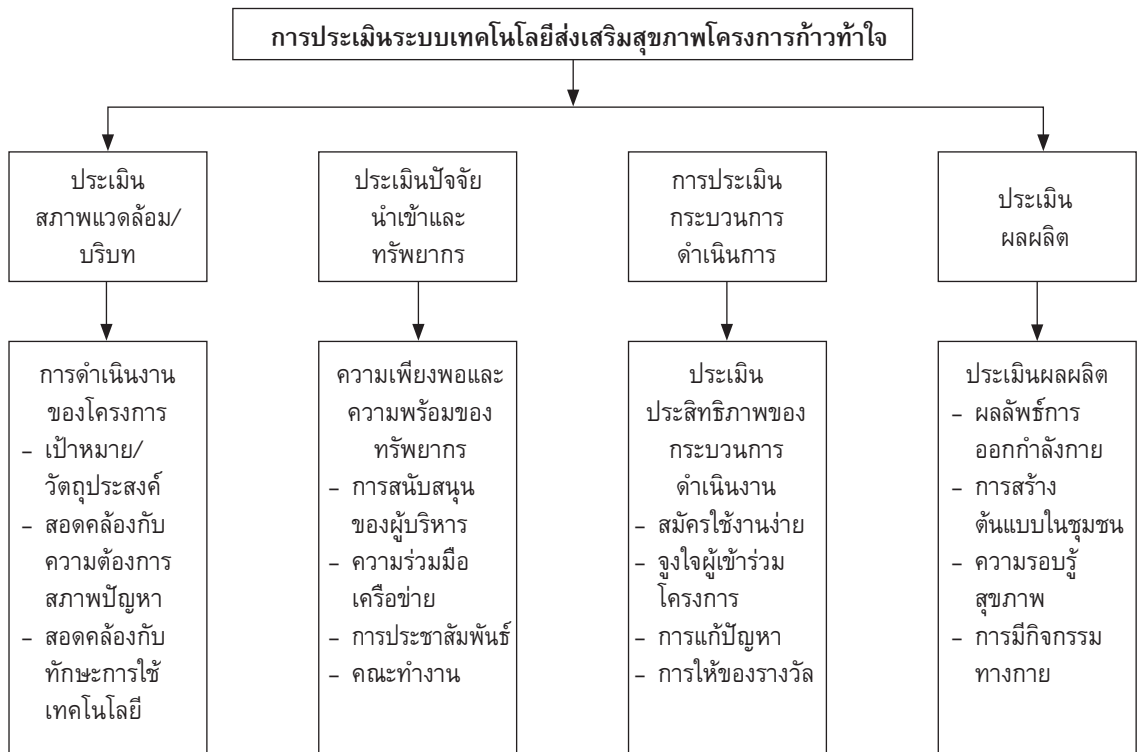
**■ วิธีการศึกษา**

การเก็บข้อมูลกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมด 3 ระดับ ได้แก่ ระดับนโยบาย ระดับปฏิบัติการ และกลุ่มผู้ใช้ประโยชน์/ผู้รับบริการ

1. ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในระดับนโยบาย รวมจำนวน 10 คน ได้แก่

1.1) ผู้บริหารระดับของกระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2563 และ 2564 ที่รับรู้ถึงกระบวนการดำเนินงานของโครงการ และผู้บริหารของหน่วยงานภาคีเครือข่าย รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ผู้ตรวจราชการ รวมจำนวน 3 คน ซึ่งจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก

1.2) ผู้บริหารในการดำเนินโครงการ ได้แก่ อธิบดี รองอธิบดี ผู้อำนวยการกองกิจกรรม



ทางกายเพื่อสุขภาพ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัย และสาธารณสุขจังหวัด ซึ่งจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก 5 คน สุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ผู้บริหารที่ขับเคลื่อนโครงการก้าวทำใจในปี 2563 – 2564 และขับเคลื่อนก้าวทำใจได้ตามเป้าหมายที่กำหนดและสมัครใจที่จะให้สัมภาษณ์

1.3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกาย ได้แก่ นักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 2 คน

## 2. ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในระดับปฏิบัติการ ได้แก่

2.1) บุคลากรของกระทรวงสาธารณสุขในระดับจังหวัดและอำเภอที่มีส่วนในการขับเคลื่อนและผลักดันโครงการก้าวทำใจ รวมถึงตัวแทนของหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่ได้นำโครงการก้าวทำใจไปใช้ในหน่วยงาน ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง กลุ่มบุคคลที่ได้รับการยอมรับว่ามีความตั้งใจ และทุ่มเทในการผลักดันให้โครงการก้าวทำใจในระดับปฏิบัติในท้องถิ่นอย่างแท้จริง รวมจำนวน 17 คน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์กลุ่ม

2.2) เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในโครงการก้าวทำใจ ได้แก่ เจ้าหน้าที่ภาครัฐสังกัดกระทรวงสาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ขับเคลื่อนโครงการก้าวทำใจ จำนวน 436 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามแบบออนไลน์ ด้วยเทคนิคการสุ่มอย่างง่าย

3. กลุ่มผู้ใช้ประโยชน์/ผู้รับบริการ คือ กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ ที่อยู่ในดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ รวมจำนวน 745 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามแบบออนไลน์ ด้วยเทคนิค

การสุ่มอย่างง่าย

กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยกำหนดประชากรที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 1,106,560 คน ซึ่งเป็นจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจทั้งหมดในดิจิทัลแพลตฟอร์ม กำหนดค่าร้อยละของ Exposure ที่จะทำการศึกษาไว้ที่ร้อยละ 50 กำหนดค่า Acceptable Margin of Error ไว้ที่ร้อยละ 5 กำหนดค่า Design Effect ไว้ที่ 1 เนื่องจากเป็นการสุ่มอย่างง่ายกำหนดค่า Clusters ไว้ที่ 1 เนื่องจากไม่ได้มีการแบ่งกลุ่มในการสุ่มไว้ได้กลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำที่ความคลาดเคลื่อน ร้อยละ 99 รวมจำนวน 663 คน ซึ่งผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลแบบออนไลน์ โดยใช้เวลา 1 สัปดาห์ ได้กลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลทั้งหมด จำนวน 745 คน ซึ่งมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้และเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในโครงการก้าวทำใจ ปีงบประมาณ 2563 และ 2564 ได้แก่ นักวิชาการสาธารณสุข เจ้าพนักงานสาธารณสุข และ อสม. มีจำนวน 1,088,549 คน กำหนดค่า Clusters ไว้ที่ 1 เนื่องจากไม่ได้มีการแบ่งกลุ่มในการสุ่มไว้ ได้กลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำที่ความคลาดเคลื่อน ร้อยละ 95 รวมจำนวน 384 คน ซึ่งผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลแบบออนไลน์ โดยใช้เวลา 1 สัปดาห์ ได้กลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลทั้งหมด จำนวน 436 คน ซึ่งมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

4. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data)<sup>(5)</sup> ได้แก่ เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโครงการการรายงานค่าสถิติต่างๆ ที่เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และหลักฐานทางวิชาการที่มีความเกี่ยวข้อง

## เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน

กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินตามแบบแผนการประเมิน และผู้ให้ข้อมูลในการ

ประเมิน มีรายละเอียดดังนี้

ประเด็นประเมิน	เกณฑ์เชิงปริมาณ	
	เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ
1. ประเมินสภาพแวดล้อม/บริบท	≥ 75%	โครงการมีความจำเป็น เป้าหมาย/นโยบายมีความชัดเจน
2. ประเมินปัจจัยนำเข้า/ทรัพยากร	≥ 75%	ทรัพยากรในการดำเนินงานมีเพียงพอ และมีประสิทธิภาพ
3. ประเมินกระบวนการดำเนินโครงการ	≥ 75%	กระบวนการดำเนินงานมีประสิทธิภาพ
4. ประเมินผลผลิต	≥ 75%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ระบบจัดเก็บข้อมูลฯ</li> <li>- จำนวนคนรอบรู้สุขภาพ</li> <li>- การขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย</li> <li>- การยอมรับและการนำไปใช้ประโยชน์</li> <li>- ต้นแบบหรือชุมชนขับเคลื่อนการออกกำลังกาย</li> </ul>

● **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** การประเมินโครงการก้าวทำใจครั้งนี้ เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก และแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ เก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถาม โดยในการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

**การพัฒนาแบบสอบถาม**

1. ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงการและแนวทางการประเมินโครงการ

2. ศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มผู้เกี่ยวข้องระดับนโยบาย ระดับปฏิบัติการ และกลุ่มผู้ใช้ประโยชน์/ผู้รับบริการ เพื่อศึกษาถึงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องในแต่ละประเด็นการประเมินตามแบบแผนที่ใช้ในการประเมินครั้งนี้ เพื่อให้ประเด็นข้อคำถามที่สร้างขึ้นเป็นไปตามบริบท และเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการดำเนินโครงการอย่างแท้จริง

3. ดำเนินการกำหนดนิยามและเกณฑ์การประเมินของแต่ละประเด็นที่จะทำการประเมินตามแบบแผนการประเมินแล้วพัฒนาข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ดำเนินการ

ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาด้วยการนำแบบสอบถามทุกข้อคำถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีด้วยเทคนิคการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องแล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า .60 ขึ้นไป

4. ดำเนินการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 ฉบับ ด้วยวิธีการหาค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวมโดยให้ข้อคำถามมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อมากกว่า .20 ขึ้นไป และหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับด้วยเทคนิค Cronbach Alpha<sup>(6)</sup> โดยให้แต่ละตัวแปรที่มีค่าความเชื่อมั่นมากกว่า .70 ขึ้นไป

5. การสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยการทบทวนเอกสารและกำหนดประเด็นที่จะดำเนินการประเมินแล้วจึงดำเนินการยกร่างข้อคำถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการประเมินจำนวน 3 คน ได้วิพากษ์วิจารณ์ เพื่อให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงประเด็นข้อคำถามให้มีความสอดคล้องกับแบบแผนการประเมินตามที่ได้

กำหนดไว้ในทางทฤษฎี

6. ตัวอย่างของลักษณะข้อคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก มีรายละเอียดดังนี้

6.1) ท่านเห็นว่า โครงการก้าวทำใจ เป็นโครงการที่มีความจำเป็นจะต้องดำเนินการอย่างไรบ้าง รวมทั้งเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของโครงการมีความชัดเจน และสอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของสังคมอย่างไร

6.2) ท่านเห็นว่า ในการดำเนินโครงการก้าวทำใจ มีทรัพยากรในการดำเนินโครงการที่เพียงพอและมีประสิทธิภาพอย่างไรบ้าง ทั้งด้านบุคลากร งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ในการดำเนินงาน สถานที่ดำเนินงาน ระบบการบริหารจัดการ

6.3) ท่านเห็นว่า กระบวนการในการดำเนินโครงการก้าวทำใจ ทั้งในส่วนของ การพัฒนาระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ กระบวนการดำเนินงานเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย กระบวนการขับเคลื่อนมหกรรม “ก้าวทำใจ” และ กระบวนการพัฒนาองค์ความรู้การมีประสิทธิภาพอย่างไรบ้าง

6.4) ท่านเห็นว่า ผลผลิตที่เกิดขึ้นจากการจัดโครงการก้าวทำใจ ได้แก่ จำนวนคนไทยมีความรอบรู้สุขภาพ จำนวนต้นแบบการขับเคลื่อนชุมชนรักการออกกำลังกาย ระบบจัดเก็บข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้รับการยอมรับและนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินงานได้จริง กิจกรรมที่ดำเนินงานตามระยะเวลาที่กำหนด มีผลเป็นอย่างไรบ้าง

### ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ดำเนินการประสาน และชี้แจง วัตถุประสงค์ ประโยชน์จากการศึกษาวิจัย และขอความยินยอมในการสัมภาษณ์ให้ข้อมูลจากผู้ที่มี

ส่วนเกี่ยวข้องการดำเนินโครงการก้าวทำใจ

2. ประสานงานไปยังหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมายตามที่ได้กำหนดไว้ ทั้งแบบออนไลน์ และการเก็บข้อมูลแบบเผชิญหน้า

3. ดำเนินการเก็บด้วยแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนดไว้แบบออนไลน์ โดยการประสานงานไปยังหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเทคนิคการสุ่มอย่างง่ายตามที่ได้กำหนดไว้

4. วิเคราะห์ข้อมูล และอภิปราย สรุปผล จัดทำรายงานและเผยแพร่

### ● การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ กำหนดเกณฑ์ในการแปลผลของค่าเฉลี่ย ดังนี้

ช่วงคะแนน	การแปลความหมาย
1.00 – 1.50	น้อยที่สุด
1.51 – 2.50	น้อย
2.51 – 3.50	ปานกลาง
3.51 – 4.50	มาก
4.51 – 5.00	มากที่สุด

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ 75.00 ตามเกณฑ์ที่คาดหวังด้วยสถิติ t-test สอดคล้องกับอุไรภรณ์ ไทรทอง และขจรศักดิ์ สุขเปรม<sup>(7)</sup>

3. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้วยเทคนิคกระบวนการประชุมเสวนาด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาที่วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากความเป็นจริงโดยไม่เจือปนความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้วิจัยเข้าไปด้วย และมองภาพรวมทั้งหมด

ของข้อมูลโดยไม่แยกส่วน (Holistic) เทคนิคดังกล่าวเป็นวิธีการตีความของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม อย่างเป็นระบบ โดยให้ความสำคัญกับการตีความหมายตามสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลให้มาเป็นสำคัญ ลดอคติของตนเองและลบภาพความรู้ที่ได้จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อเป้าหมายหลักที่จะให้ได้ข้อมูล เนื้อหาที่เป็นไปตามกลุ่มเป้าหมายได้เสนอมาอย่างแท้จริง

- **ระยะเวลาดำเนินการ** กันยายน 2565 - กันยายน 2566

- **การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง** โครงการวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ กรมอนามัย รหัส 532/2565 วันที่ 30 กันยายน 2565

**■ ผลการศึกษา**

1. **สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ** ที่เก็บรวบรวมข้อมูลได้จากกลุ่มบุคลากรของกระทรวงสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในโครงการก้าวทำใจ จำนวน 436 คน และกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจที่อยู่ในแพลตฟอร์มก้าวทำใจ จำนวน 745 คน มีรายละเอียดดังตารางที่ 1

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติในโครงการก้าวทำใจให้คะแนนผลการประเมินโครงการก้าวทำใจในภาพรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ 75 ( $\bar{X} = 3.75$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสภาพแวดล้อม/บริบท ด้านปัจจัยนำเข้า/ทรัพยากร ด้านกระบวนการดำเนินโครงการ ด้านผลผลิต และด้านมูลค่าของประโยชน์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการดำเนินโครงการอยู่ในระดับมากทั้งหมด และมีคะแนนผลการประเมินมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ที่ร้อยละ 75 ( $\bar{X} = 3.75$ ) หรือกล่าวได้ว่า ผ่านเกณฑ์ตามที่กำหนดไว้

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจให้คะแนนผลการประเมินโครงการก้าวทำใจในภาพรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ร้อยละ 75 ( $\bar{X} = 3.75$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสภาพแวดล้อม/บริบท ด้านปัจจัยนำเข้า/ทรัพยากร ด้านกระบวนการดำเนินโครงการ ด้านผลผลิต และด้านมูลค่าของประโยชน์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการดำเนินโครงการอยู่ในระดับมากทั้งหมด และ

**ตารางที่ 1 ผลการประเมินโครงการก้าวทำใจในภาพรวมของกลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติในโครงการก้าวทำใจ (n = 436)**

การประเมินโครงการก้าวทำใจ	$\bar{X}$	SD	%	แปลผล	เกณฑ์การประเมินร้อยละ 75 ( $\bar{X}=3.75$ )		
					t	df	p
1. ด้านสภาพแวดล้อม/บริบท	4.00	.85	80.00	มาก	6.328**	435	.000
2. ด้านปัจจัยนำเข้า/ทรัพยากร	3.95	.86	79.00	มาก	4.920**	435	.000
3. ด้านกระบวนการดำเนินโครงการ	3.82	.92	76.40	มาก	1.689	435	.092
4. ด้านผลผลิต	4.00	.94	80.00	มาก	5.530**	435	.000
<b>รวมเฉลี่ยทุกด้าน</b>	<b>3.95</b>	<b>.83</b>	<b>78.85</b>	<b>มาก</b>	<b>4.617**</b>	<b>435</b>	<b>.000</b>

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ตารางที่ 2 ผลการประเมินโครงการก้าวทำใจในภาพรวมของกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจที่อยู่ในดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ (n = 745)

การประเมินโครงการก้าวทำใจ	$\bar{X}$	SD	%	แปลผล	เกณฑ์การประเมินร้อยละ 75 ( $\bar{X}=3.75$ )		
					t	df	p
1. ด้านสภาพแวดล้อม/บริบท	4.43	.58	88.60	มาก	32.115**	744	.000
2. ด้านปัจจัยนำเข้า/ทรัพยากร	4.46	.61	89.20	มาก	31.982**	744	.000
3. ด้านกระบวนการดำเนินโครงการ	4.33	.68	86.60	มาก	23.388**	744	.000
4. ด้านผลผลิต	4.50	.65	90.00	มาก	31.431**	744	.000
<b>รวมเฉลี่ยทุกด้าน</b>	<b>4.44</b>	<b>.57</b>	<b>88.80</b>	<b>มาก</b>	<b>33.036**</b>	<b>744</b>	<b>.000</b>

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มีคะแนนผลการประเมิน มากกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ที่ร้อยละ 75 ( $\bar{X}= 3.75$ ) หรือกล่าวได้ว่า ผ่านเกณฑ์ตามที่กำหนดไว้

**2. สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ** ที่เก็บรวบรวมข้อมูลได้ในระดับนโยบาย และในระดับปฏิบัติการ มีรายละเอียดดังนี้

1) โครงการก้าวทำใจเป็นโครงการที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมในปัจจุบัน ทั้งจากปัจจัยของสถานการณ์โควิด-19 และความพร้อมของประชาชนในการเข้าถึงและใช้ Social Media

2) โครงการที่ได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายเป็นอย่างดี ทั้งจากกลุ่มบุคคลที่มีชื่อเสียง และองค์กรภาครัฐและเอกชนต่างๆ ซึ่งมีผลทำให้โครงการเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในวงกว้าง

3) ผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนับเป็นผู้ทำให้โครงการประสบความสำเร็จ เพราะหากผู้บริหารให้ความสำคัญก็จะผลักดันให้หน่วยงานระดับอำเภอและระดับตำบลมีความจริงจังในการขับเคลื่อนโครงการ

4) กิจกรรมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายต่างๆ ในแพลตฟอร์ม

ก้าวทำใจส่วนใหญ่แล้วเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชนในเขตเมืองมากกว่าประชาชนที่อาศัยอยู่นอกเขตเมืองหรือต่างจังหวัด

5) ทางโครงการควรจะมีกลไกในการกระตุ้นให้เกิดการทำกิจกรรมผ่านอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ส่งผลออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

6) การสมัครเข้าร่วมโครงการในแพลตฟอร์มก้าวทำใจในช่วงแรกค่อนข้างทำได้ยาก และต้องใช้เลขาบัตรประชาชนในการสมัครทำให้ประชาชนเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ

7) กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและหน่วยงานส่งเสริมสุขภาพระดับตำบลมีผลต่อความสำเร็จของโครงการทั้งในด้านของการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ และด้านการกระตุ้นการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ในแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

8) การให้รางวัล ซึ่งนับได้ว่าเป็นการสร้างสีสันให้กับโครงการได้เป็นอย่างดี แต่ก็พบปัญหาว่าการแลกของรางวัลกับห้างร้านยังเป็นไปได้ยากเพราะไม่สามารถแลกกับร้านในชุมชนหมู่บ้านได้

9) โครงการมีความคุ้มค่ากับงบประมาณที่ลงทุนไป เพราะมีผู้เข้าร่วมโครงการเป็นจำนวนมากสามารถกระตุ้นการออกกำลังกายในกลุ่มประชาชนได้จริง ทั้งในระดับนโยบายที่เห็นว่าจากจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก และในด้านของการสร้างบุคคลต้นแบบในการส่งเสริมการออกกำลังกายก็ได้รับความร่วมมือจากเหล่าศิลปิน ดารา และบุคคลที่มีชื่อเสียง ได้เข้ามาให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในโครงการ ซึ่งหากคิดว่าเป็นธุรกิจแล้ว งบประมาณดังกล่าวไม่น่าจะสามารถทำได้มากเท่านี้ และในระดับประชาชนที่เห็นว่าสามารถกระตุ้นการมีกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายและการออกกำลังกายได้

10) ในระดับปฏิบัติการในพื้นที่แล้ว การร่วมมือกับภาคีเครือข่ายขาดประสิทธิภาพ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงเรียน และภาคเอกชน ซึ่งหากหน่วยงานภาคีเครือข่ายให้ความร่วมมือแล้วก็จะทำให้โครงการนี้ประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดี เพราะหน่วยงานภาคีเครือข่ายมีกลุ่มประชาชนที่พร้อมจะเข้าร่วมโครงการ แต่ข้อมูลการประชาสัมพันธ์โครงการยังไม่ทั่วถึงมากเพียงพอ

### 3. ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของโครงการก้าวทำใจ

กลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติในโครงการก้าวทำใจ ได้แสดงความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จมากที่สุด คือ การประชาสัมพันธ์โครงการเป็นอันดับที่ 1 รองลงมาคือ การทุ่มเทของหน่วยงานระดับตำบล เช่น รพ.สต. การใช้รางวัลจูงใจให้คนออกกำลังกาย ความง่ายในการใช้งานของดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ และการใช้บุคคลที่มีชื่อเสียง เช่น ดารา นักแสดง มาจูงใจ

สำหรับกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ

ที่อยู่ในดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจได้แสดงความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จมากที่สุด คือ การใช้รางวัลจูงใจให้คนออกกำลังกายเป็นอันดับที่ 1 รองลงมาคือ การประชาสัมพันธ์โครงการ ความง่ายในการใช้งานของดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ การทุ่มเทของหน่วยงานระดับตำบล เช่น รพ.สต. และการใช้บุคคลที่มีชื่อเสียง เช่น ดารา นักแสดง มาจูงใจ

### ■ อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยที่พบว่าทั้งในกลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานกับโครงการก้าวทำใจ ได้แก่เจ้าหน้าที่สังกัดกระทรวงสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจที่อยู่ในแพลตฟอร์มก้าวทำใจล้วนแต่ให้คะแนนผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด ผลการประเมินในภาพรวม ด้านสภาพแวดล้อม/บริบท ด้านปัจจัยนำเข้า/ทรัพยากร ด้านกระบวนการดำเนินโครงการ ด้านผลผลิต ทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการดำเนินโครงการ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะโครงการดำเนินงานอยู่ในช่วงเวลาที่มีความเหมาะสม ทั้งจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ส่งผลทำให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด ต้องทำงานที่บ้านตามนโยบายของรัฐบาล การพบปะผู้คนของประชาชนที่ลดน้อยลง ประกอบกับกระแสสังคมในปัจจุบันที่ให้ความสำคัญกับเรื่องการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก มีการต่อยอดภาพของกระแสการออกกำลังกายในสังคมไทยอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาที่ผ่านมามา ทั้งจากสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ของภาคเอกชน สินค้าและบริการเป็นจำนวนมากที่พยายามปรับตัวให้อยู่ในกระแสของการเป็นสินค้าและบริการที่เป็นมิตรต่อสุขภาพ ตลอดจนกระแสการ

ออกกำลังกายทั้งการวิ่งมาราธอน การปั่นจักรยาน จากปัจจัยดังกล่าว จึงน่าจะเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ประชาชนมีความสนใจเข้าร่วมโครงการและทำกิจกรรมต่างๆ ที่โครงการมีอยู่เป็นอย่างดี การใช้ดิจิทัลแพลตฟอร์มสามารถเป็นส่วนสำคัญในการเปลี่ยนแปลง และสนับสนุนกิจกรรมทางกายได้ในหลายๆ ด้าน โดยพบว่า แอปพลิเคชันการออกกำลังกายมีหลายแอปพลิเคชันที่ออกแบบมาเพื่อช่วยสนับสนุนการออกกำลังกายและการมีกิจกรรมทางกาย เช่น แอปพลิเคชันการวิ่ง การเต้นแอโรบิก หรือแอปพลิเคชันสำหรับการฝึกสร้างกล้ามเนื้อ ผู้ใช้สามารถใช้แอปพลิเคชันเหล่านี้เพื่อติดตามและบันทึกความคืบหน้า และรับคำแนะนำเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการฝึกออกกำลังกายและการมีกิจกรรมทางกาย การมีแพลตฟอร์มสื่อสังคมและแพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น Facebook, Instagram, Twitter, หรือ TikTok สามารถเป็นเครื่องมือที่ดีในการเปลี่ยนแปลงการมีกิจกรรมทางกายได้ เนื่องจากสามารถแบ่งปันความคืบหน้าในการออกกำลังกาย และให้กำลังใจแก่ผู้คนในระบบสังคม นอกจากนี้ยังสามารถร่วมกิจกรรมและกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อสร้างความสนุกและแรงจูงใจในการมีกิจกรรมทางกาย รวมถึงแพลตฟอร์มการสอนออนไลน์เป็นที่มาของคอร์สออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายสามารถเข้าร่วมคอร์สออนไลน์เหล่านี้ได้จากที่บ้านหรือที่ทำงาน มีหลายแพลตฟอร์มที่ให้คอร์สการออกกำลังกายแบบออนไลน์ เช่น Udemy, Coursera, หรือ YouTube ซึ่งจะมีคอร์สออนไลน์ต่างๆ ที่เน้นการเล่นกีฬา การฝึกพิทเนส หรือการเต้นเพื่อสุขภาพ สามารถเลือกคอร์สที่เหมาะสมกับความสนใจและระดับความสามารถ นอกจากนี้ยังพบว่ามีเซ็นเซอร์และอุปกรณ์สวมใส่ เช่น นาฬิกา

สมาร์ทวอตช์ ตัวตรวจวัดการออกกำลังกาย หรือแท็บเล็ตสำหรับการติดตามความคืบหน้าของกิจกรรมทางกาย สามารถช่วยในการติดตามความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย และให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปริมาณการออกกำลังกาย อัตราการเต้นของหัวใจ และการเผาผลาญพลังงาน เพื่อให้สามารถปรับแผนการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเป้าหมายที่ตั้งไว้<sup>(8-10)</sup> การใช้ดิจิทัลแพลตฟอร์มสามารถช่วยให้สามารถเปลี่ยนแปลงและสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายได้ในวิธีที่สะดวกและเพิ่มประสิทธิภาพขึ้น ซึ่งในปัจจุบันทั่วโลกต่างพัฒนาแอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ดูแลสุขภาพให้สามารถตอบโจทย์ได้ทุกกลุ่มเป้าหมาย รวมถึงประเทศไทยได้มีการนำเทคโนโลยีต่างๆ เข้ามาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาและเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพประชาชนมากยิ่งขึ้น ดังนั้นแนวทางการควบคุมและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ ควรมีการนำเทคโนโลยี หรือดิจิทัลแพลตฟอร์มมาปรับใช้ในการส่งเสริมสุขภาพด้านการมีกิจกรรมทางกายควบคู่กับการส่งเสริมทางด้านพฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ ที่ส่งผลต่อค่าดัชนีมวลกาย โดยประชาชนต้องมีความพอใจ และเข้าใจถึงประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ประยุกต์ใช้เทคโนโลยีด้านสุขภาพ รวมทั้งต้องมีความตั้งใจและให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและคงสภาพที่ดีได้ตลอดไป

2. ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของโครงการก้าวทำใจจากกลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานกับโครงการก้าวทำใจได้แสดงความคิดเห็นว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จมากที่สุด คือ การประชาสัมพันธ์โครงการ เป็นอันดับที่ 1 รองลงมา คือ การทุ่มเทของหน่วยงานระดับตำบล เช่น รพ.สต. การใช้รางวัลจูงใจให้คนออกกำลังกาย ความง่ายในการใช้งานของดิจิทัลแพลตฟอร์ม

ก้าวทำใจ และการใช้บุคคลที่มีชื่อเสียง เช่น ดารา นักแสดง มาจูงใจ และสำหรับกลุ่มผู้เข้าร่วม โครงการก้าวทำใจที่อยู่ในดิจิทัลแพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ ได้แสดงความคิดเห็นว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จมากที่สุด คือ การใช้รางวัลจูงใจให้คนออกกำลังกายเป็นอันดับที่ 1 รองลงมา คือ การประชาสัมพันธ์โครงการ ความง่ายในการใช้งานของดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ การทุ่มเทของหน่วยงานระดับตำบล เช่น รพ.สต. และการใช้บุคคลที่มีชื่อเสียง เช่น ดารา นักแสดง มาจูงใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชฎาภรณ์ ชัชวาลดำรงเจตน์<sup>(11)</sup> ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความตั้งใจ ใช้งานเทคโนโลยีสวมใส่พกพาติดต่อเพื่อป้องกันความเสี่ยงของสภาวะสุขภาพ พบว่า ปัจจัยการรับรู้ถึงประโยชน์ การรับรู้ถึงความง่ายในการใช้อิทธิพลทางสังคม ความเข้ากันได้หรือความเหมาะสมกับผู้ใช้งาน และความรู้ความสัมพันธ์ต่ออุปกรณ์สวมใส่ มีความสัมพันธ์เชิงบวก โดยตรงต่อความตั้งใจในการใช้งานเทคโนโลยีสวมใส่พกพาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งปัจจัยด้านอิทธิพลทางสังคมเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากที่สุด บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้ใช้งานมีแนวโน้มที่จะเป็นแรงส่งเสริมในทางบวกที่ตั้งใจจะใช้งานเทคโนโลยีสวมใส่พกพา โดยผ่านปัจจัยการรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับซึ่งทำให้ค่าอิทธิพลโดยรวมสูงมากขึ้น

## ■ ข้อเสนอแนะ:

1. ควรที่จะมีการพัฒนากระบวนการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในด้านการมอบรางวัลจากโครงการก้าวทำใจให้กับผู้เข้าร่วมโครงการที่มีประสิทธิภาพ โดยจะต้องบริหารจัดการเพื่อให้การแจกรางวัลมีความยุติธรรมมากที่สุด และการแลกเปลี่ยนรางวัลจากห้าง

ร้านของภาคีเครือข่ายที่ร่วมโครงการให้ได้จริงอย่างทั่วถึงในทางปฏิบัติ และปรับปรุงกระบวนการแก้ไขปัญหาในการสมัคร การแก้ไขข้อมูล ในแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ให้มีความสะดวก และง่ายมากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการฝึกอบรม และสอนการใช้งานแพลตฟอร์มก้าวทำใจให้กับกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเพื่อให้เกิดทักษะการใช้งานได้อย่างคล่องแคล่ว เพราะจะเป็นกลุ่มที่มีความใกล้ชิดกับประชาชนในการส่งเสริมสุขภาพเป็นอย่างมาก และจะผลักดันการใช้ได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. หน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุขระดับจังหวัด อำเภอ และตำบล จะต้องเร่งสร้างความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายในท้องถิ่นเป็นรูปธรรม เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงเรียน หรือโรงงาน เป็นต้น เพื่อให้โครงการก้าวทำใจเข้าถึงประชาชนทั่วไปได้มากยิ่งขึ้น

4. ควรมีการเพิ่มกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายที่มีหลากหลายมากยิ่งขึ้น โดยมีการขยายการพัฒนาเนื้อหาที่มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชนที่อาศัยอยู่นอกเขตและเขตชนบท

5. ควรมีการนำต้นแบบการออกกำลังกายที่เป็นบุคคลธรรมดาทั่วไปที่ประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย การลดน้ำหนัก การมีสุขภาพที่ดี มาเป็นต้นแบบในโครงการให้มากขึ้น เพื่อให้กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการได้มองเห็นว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทักษะกิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่คนทั่วไปก็สามารถทำได้ ซึ่งจะเป็นการสร้างแรงจูงใจที่ดีได้ นอกเหนือไปจากการนำบุคคลที่มีชื่อเสียงมาเป็นแบบ

7. แพลตฟอร์มก้าวทำใจ ควรมีการพัฒนาการเชื่อมต่อ Function ต่างๆ ให้มี

ประสิทธิภาพ และมีความเสถียรของระบบมากยิ่งขึ้น เพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้งานของผู้เข้าร่วมโครงการได้มากยิ่งขึ้น

8. ควรมีการประชาสัมพันธ์โครงการก้าวทำใจผ่านช่องทางการสื่อสารต่างๆ เพิ่มมากยิ่งขึ้น เพื่อให้โครงการเป็นที่รู้จักของประชาชนทั่วไป เช่น สื่อสังคมออนไลน์ทั่วไป (Social Media) Facebook เป็นต้น

9. ได้รับข้อมูลสะท้อนถึงประสิทธิผลของ

การดำเนินโครงการก้าวทำใจ เพื่อนำมาปรับปรุงพัฒนาต่อไป และนำมากำหนดนโยบายและวางแผนการดำเนินโครงการให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

### ■ กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้บริหารกรมอนามัย บุคลากรกรมอนามัย ที่ให้การสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้

## เอกสารอ้างอิง

1. Suranartvatchavong S, Sudnongbau S. Applications of Digital Technology for Elderly Health Care during the Spread of COVID-19 Pandemic. *Journal of Southern Technology* 2022;15(12):129-38.
2. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. ตามรอยพระยุคลบาทในหลวงรัชกาลที่ 10 แห่งไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 26 ธันวาคม 2565]. เข้าถึงได้จาก: <http://kb.hsri.or.th>
3. รัตนะ บัวสนธิ. รูปแบบการประเมิน CIPP และ CIPIEST มโนทัศน์ที่คลาดเคลื่อนและถูกต้องในการใช้. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย* 2555;5(2):7-21.
4. Ebeam DL. The CIPP model for evaluation in national conference on educational research. Faculty of Education. Phitsanulok; 2008.
5. Fink A. *Evaluation Fundamentals*. 2nd Ed. California: Sage Publications, Inc; 2005.
6. พวงรัตน์ ทวีรัตน์. *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบการศึกษาและจิตวิทยา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2540.
7. อุไรภรณ์ ไทรทอง, ขจรศักดิ์ สุขเปรม. การศึกษาผลการประเมินสมรรถนะของผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตรพัฒนาสมรรถนะผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม หรือ OSOF รุ่นที่ 5 และรุ่นที่ 6 ตามสมรรถนะของกรมอนามัย. *นันทบุรี: กลุ่มพัฒนาทรัพยากรบุคคล กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย*; 2566.
8. Lee Y, Boden-Albala B, Larson E, Wilcox A, Bakken S. Mobile health interventions for obesity: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Preventive Medicine & Public Health* 2014;47(6):867-74.
9. Chen J, Cade J, Allman-Farinelli M. The most popular smartphone apps for weight loss: A quality assessment. *JMIR mHealth and uHealth* 2015;4(3):e104.
10. Wang B, Cadmus-Bertram A, Natarajan L, White M, Madanat H, Nichols F, et al. Wearable Sensor/Device (Fitbit One) and SMS Text-Messaging Prompts to Increase Physical Activity in Overweight and Obese Adults: A Randomized Controlled Trial. *Telemedicine and e-Health* 2015;21(10):782-79.
11. ธัญญภัทร์ ชัชวาลดำรงเจตน์. ปัจจัยที่มีผลต่อความตั้งใจในการใช้งานเทคโนโลยีสวมใส่พกพาดิตตัวเพื่อป้องกันความเสี่ยงของสภาวะสุขภาพ. *วารสารระบบสารสนเทศด้านธุรกิจ* 2562;5(3):6-18.