

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุตำบลบางพลีน้อย
อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ
Effects Of Exercise Program On Elderly At Tambol Bangphlinol
Bangbo District Samutprakarn Province

อุษณีย์ แป้นถึง
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รศ.ดร.ยุวดี รอดจากภัย และ ดร.นิภา มหารัชพงศ์

Abstract

This study was a quasi – experimental study. The objective of this study was to investigate the effects of exercise program on elderly such as self – efficacy, expected outcome and exercise behaviors by applying self – efficacy theory and group process. The sample was 26 elders who aged 60 – 69 years. They received the exercise program for 8 weeks. Data were analyzed by mean, standard deviation and paired simple t-test. The results of the exercise program showed that self – efficacy, expected outcome and exercise behaviors had increased at the 0.05 level of significance. The research suggested that this program could be used to promote the health of the elderly.

Key Words: Exercise Program, Elderly

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุต่อการรับรู้ความสามารถตนเองความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยนำทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่มมาดำเนินการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี จำนวน 26 คน โดยได้รับโปรแกรมการออกกำลังกาย เป็นเวลา 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ Paired Simple t – test ผลการวิจัยโปรแกรมการออกกำลังกายมีผลทำให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถตนเอง การรับรู้ความคาดหวังและพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ < 0.05 ข้อเสนอแนะจากการวิจัยโปรแกรมนี้สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้

คำสำคัญ : โปรแกรมการออกกำลังกาย, ผู้สูงอายุ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และจะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าตัวอยู่ที่ร้อยละ 25 หรือในปี พ.ศ. 2576 ซึ่งถือได้ว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แบบผู้สูงอายุเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่มีความสำคัญที่ต้องได้รับการดูแลส่งเสริมด้านสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้กับยุคสมัยของการเปลี่ยนแปลง อันอาจส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุซึ่งได้แก่การเจ็บป่วยจากพฤติกรรม การเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เป็นต้น จากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุไทยในปี พ.ศ. 2550 พบว่าผู้สูงอายุมีการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.7 รองลงมาคือ เบาหวานร้อยละ 13.3 โรคหัวใจและหลอดเลือดร้อยละ 7 โรคหลอดเลือดสมองร้อยละ 1.7 และโรคมะเร็งร้อยละ 0.5 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2556) และมีพฤติกรรมในการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสม ได้แก่ การดื่มสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ และขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2554)

จังหวัดสมุทรปราการ มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปี ขึ้นไป) นับตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2554 รวมจำนวน 208,079 คน คิดเป็นร้อยละ 10.36 และอำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ ในปี พ.ศ. 2554 มีประชากรผู้สูงอายุ รวมจำนวน 24,507 คน คิดเป็นร้อยละ 12.23 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) จากสถานการณ์จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นดังกล่าวนี้ ทำให้พบปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญส่วนใหญ่เป็นปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD : Non Communicable Disease) ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนจังหวัดสมุทรปราการทั้งปัจจุบันและอนาคต จากรายงานข้อมูลของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของอำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ มีอัตราผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 2,786 คน และโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 5,337 คน และรายงานข้อมูลของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของตำบลบางพลีน้อย มีอัตราผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 293 คน และโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 685 คน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ, 2555)

การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยเลือกการเดินเพื่อสุขภาพพร้อมกับการแกว่งแขน ซึ่งการเดินเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีแรงกระแทกต่ำ มีระดับความหนักของการออกกำลังกายอยู่

ในระดับปานกลาง ก่อให้เกิดอันตรายหรือบาดเจ็บน้อย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถทำได้ ทุกที่ ทุกเวลา ส่วนการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนเริ่มเป็นที่นิยมและมีการฝึกฝนกันอย่างกว้างขวางขึ้นในประเทศไทยเพราะรูปแบบการออกกำลังกายง่ายๆ สะดวกไม่ใช้พื้นที่มาก ผู้ที่ขาดทักษะในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายที่มีรูปแบบเฉพาะสลับซับซ้อนก็สามารถออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนอยู่กับที่ได้ เป็นการเคลื่อนไหวอีกรูปแบบหนึ่ง เน้นถึงความสำคัญของร่างกาย อันได้แก่ พลังและท่าทางของร่างกายที่เหมาะสมในการฝึกสมาธิ โดยมีการกำหนดท่าทาง ระยะเวลา ความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของอวัยวะทุกส่วน ซึ่งจะส่งผลดีให้กับการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายมีการทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นจึงทำให้ผู้วิจัยเกิดแรงจูงใจที่จะจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยเลือกการเดินเพื่อสุขภาพพร้อมกับการแกว่งแขนซึ่งการเดินเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีแรงกระแทกต่ำ มีระดับความหนักของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ก่อให้เกิดอันตรายหรือบาดเจ็บน้อย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถทำได้ ทุกที่ ทุกเวลา ส่วนการออกกำลังกายโดยการ แกว่งแขน เริ่มเป็นที่นิยมและมีการฝึกฝนกันอย่างกว้างขวางขึ้นในประเทศไทยเพราะรูปแบบการออกกำลังกายง่าย ๆ สะดวกไม่ใช้พื้นที่มาก ผู้ที่ขาดทักษะในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายที่มีรูปแบบเฉพาะสลับซับซ้อนก็สามารถออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนอยู่กับที่ได้ ซึ่งแนวโน้มของภาวะความเจ็บป่วยของประชากรผู้สูงอายุมากกว่าคนอายุน้อย ยิ่งอายุมากก็ยิ่งมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยมากขึ้น โรคของผู้สูงอายุมักจะเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ต้องการการดูแลอย่างต่อเนื่อง เช่นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น ซึ่งปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเหล่านี้ สามารถลดความรุนแรงมากขึ้นและสามารถชะลออาการให้ช้าลงได้ ถ้ามีการดูแลตนเองและมีพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ การออกกำลังกายนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะสามารถส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้ โดยเฉพาะการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลองในด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แนวคิดทฤษฎี

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษา แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ แนวคิดการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุกระบวนการกลุ่ม (Group Process) และแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self – Efficacy Theory) มาประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินเพื่อสุขภาพ ร่วมกับการแกว่งแขนในผู้สูงอายุ

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกาย ด้วยการเดินเพื่อสุขภาพ ร่วมกับการแกว่งแขนในผู้สูงอายุตำบลบางพลีน้อย อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ โดยใช้กลุ่มทดลองจำนวน 26 คน ทำการศึกษาในระหว่างเดือนมีนาคม ถึง เดือนเมษายน 2560

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ ระหว่าง 60 – 69 ปี ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในตำบลบางพลีน้อย อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 26 คน ซึ่งมีรูปแบบการวิจัยแบบศึกษาหนึ่งกลุ่มวัด 2 ครั้ง คือก่อนและหลังการทดลอง โดยศึกษาระหว่างเดือนมีนาคม ถึงเดือนเมษายน 2560

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการออกกำลังกาย ด้วยการเดินเพื่อสุขภาพ ร่วมกับการแกว่งแขน ในผู้สูงอายุ และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังในผลลัพธ์การออกกำลังกายและแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่ม

ตัวอย่างที่ทำการศึกษามากที่สุด จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาความเที่ยงด้วย วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถ ในตนเอง เท่ากับ 0.92 ได้ค่าความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์ความคาดหวังในผลลัพธ์การออกกำลังกาย เท่ากับ 0.89 และได้ค่าความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.90

การดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยติดต่อประสานงานผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางพลีน้อย เพื่อขออนุญาตและอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม และเก็บรวบรวมข้อมูล ขั้นตอนดำเนินการวิจัยตามโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 8 ครั้ง กิจกรรมครั้งที่ 1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย และขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ใช้เวลา 1 ชั่วโมง กิจกรรมครั้งที่ 2 กิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพและเสริมสร้างความรู้ในการออกกำลังกาย โดยใช้ตัวแบบสาธิตการเดินและการแกว่งแขนประโยชน์ของการออกกำลังกายประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง กิจกรรมครั้งที่ 3 ถึงกิจกรรมครั้งที่ 7 เป็นกิจกรรมการพัฒนาทักษะการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย โดยฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายให้คำปรึกษาปัญหาเป็นรายบุคคลเพื่อสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง นำเสนอตัวแบบภายในกลุ่มที่ประสบความสำเร็จและพูดให้กำลังใจและชมเชยตัวแบบกระตุ้นให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และพูดชักจูงและกระตุ้นให้เกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย ซึ่งแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง และกิจกรรมครั้งที่ 8 กิจกรรมติดตามประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีการประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์รวมทั้งปัญหา อุปสรรคแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสม และผลที่เกิดจากการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องใช้เวลา 1 ชั่วโมง หลังเสร็จสิ้นขั้นตอนตามโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ชุดเดิมเก็บข้อมูลอีกครั้ง และผู้วิจัยได้วิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้สถิติแบบ Paired Sample t – test

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 21 เมษายน 2557 เลขที่ 003/2558 ลงวันที่ 28 พฤษภาคม 2558

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 60 - 64 ปี มีสถานภาพจำนวน 12 คน ร้อยละ 46.2 หม้าย/ หย่า/ แยก จำนวน 12 คน ร้อยละ 46.2 มีอาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน 10 คน ร้อยละ 38.5 มีการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 18 คน ร้อยละ 69.2 ได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายจาก อสม. จำนวน 26 คน ร้อยละ 100

ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองพบว่า หลังทดลองกลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ($n = 26$)

การรับรู้ ความสามารถ ตนเองใน การออก กำลังกาย	X	SD.	95% CI		t	Sig
			Lower	Upper		
ก่อนทดลอง	25.1	4.7	0.12	5.10	2.1	0.0
หลังการ ทดลอง	27.8	2.6	9	7	6	4

$p < 0.05$

ด้านการรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองพบว่า หลังทดลองกลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ($n = 26$)

ความคาดหวังใน ผลลัพธ์ในการ ออกกำลังกาย	X	SD.	95% CI		t	Sig
			Lower	Upper		
ก่อนทดลอง	25.96	2.54	0.09	5.24	1.98	0.05
หลังการทดลอง	28.53	1.49				

$P < 0.05$

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองพบว่า หลังทดลองกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ($n = 26$)

พฤติกรรม ในการ ออกกำลังกาย	X	SD.	95% CI		t	Sig
			Lower	Upper		
ก่อน ทดลอง	7.61	1.49	0.23	1.60	2.77	0.01
หลังการ ทดลอง	8.53	0.64				

$p < 0.05$

อภิปรายผล

ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย หลังจากในกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อธิบายได้ว่า โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ การประยุกต์แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง ในการสร้างกิจกรรมการพัฒนาทักษะการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง โดยการบรรยายความรู้ การสาธิต ทำทางการออกกำลังกายด้วยการเดินและการแกว่งแขน การใช้ตัวแบบ การพูดชักจูงเพื่อกระตุ้นและจูงใจ ร่วมกับกระบวนการกลุ่ม ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับการศึกษาของ วิมลศรีศรี มั่นธัญจิราภค (2554) ที่ศึกษา ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุหญิง จังหวัดสมุทรปราการ และสอดคล้องกับการศึกษาของ วิจัย ของจิรัญฐ มานะดี และจุฬารักษ์ โสตะ (2555) ที่ทำการวิจัยเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่ม

ด้านการรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย จะมีการรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการรับรู้ความสามารถตนเองที่เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการรับรู้

ความสามารถตนเองของ (Bandura, 1997) ที่กล่าวว่า ผู้ที่จะรับรู้ความสามารถตนเองจะส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคล โดยที่บุคคลกล้าเผชิญต่อปัญหาต่างๆ แม้กระทำความล้มเหลวหรือสิ่งที่ยากและความพยายามทำให้สำเร็จ โดยมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นสูง สำหรับบุคคลที่มีความรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ จะไม่มั่นใจต่อการกระทำของตนเพื่อให้เกิดผลสำเร็จได้ จะพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญต่อปัญหา คิดว่าสิ่งที่เป็นปัญหาหรือสิ่งที่ตนจะต้องทำนั้นยาก ซึ่งจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นต่ำหรือปานกลาง จนอาจทำให้บุคคลไม่พยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่คาดหวังไว้ ด้านพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองพบว่า หลังทดลองกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายได้รับการพัฒนาทักษะการออกกำลังกาย โดยการบรรยายความรู้ การสาธิตท่าทางการออกกำลังกายด้วยการเดิน และการแกว่งแขน การใช้ตัวแบบ การพูดชักจูงเพื่อกระตุ้นและจูงใจร่วมกับกระบวนการกลุ่มทำให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมมีทักษะในการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย ทำให้มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมาก สิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมาก และการที่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายน้อย มีผลทำให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายของตนเองมากขึ้น ซึ่งส่งผลทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (1996) การศึกษาของ สุภาภรณ์ ตันตินันท์ ตระกูล และคณะ (2558) และการศึกษาของเชียง เกาซิด และพรณราย เทียมทัน (2559) ที่ศึกษาเรื่อง การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัด นครสวรรค์ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุหลังการทดลองผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยด้านการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย เพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ นอกจากนี้การศึกษาของ ญัฐนิชา ศรีละมัย และนฤมล ธีระรังสิกุล (2558) การศึกษาของอัมมร บุญช่วย (2558) และการศึกษาของเสาวนีย์ ชูจันทร์ และคณะ (2559) ที่ได้ประยุกต์ใช้การรับรู้ความสามารถ

ของตนมาใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ และการมีพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้น

ผลการวิจัยโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ พบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น และแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบภายหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันในทั้ง 3 ด้าน จากผลการวิจัยจะพบว่า ถ้าจะนำไปโปรแกรมไปใช้การทำโปรแกรมการออกกำลังกายต้องมีการควบคุมและเฝ้าระวังการปนเปื้อนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ข้อเสนอแนะ

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยประยุกต์แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่มเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น จากก่อนทดลอง จึงควรจัดให้มีการดำเนินการดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ส่งเสริมให้มีการประยุกต์แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่ม ในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุและปรับโปรแกรมให้เหมาะสม สอดคล้องตามบริบท และสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรขยายเวลาการศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และมีการกระตุ้นเตือนความตั้งใจและความเชื่อมั่นที่จะกระทำพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและทำการติดตามผลเป็นระยะเพื่อวัดความคงทนของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายต่อไป

เอกสารอ้างอิง

จิรณัฐ มานะดี และจุฬารัตน์ โสตะ. (2555). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่ม. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 7(1), 1-9.

- เซียะ เกาซิด และพรรณราย เทียมทัน. (2559).
การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
ผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์. **สุทธิปริทัศน์**.
30(94), 112-127.
- ณัฐนิชา ศรีละมัย และนฤมล ชีระรังสิกุล. (2558).
ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถ
ตนเองของมารดา ในการดูแลทารกคลอด
ก่อนกำหนด. **วารสารการพยาบาลและ
การศึกษา**. 8(2), 83-94.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2556).
รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุ. นนทบุรี:
เอส เอส พลัส.
- วิมลรัศมี พันธุ์จิระภาค. (2554). **ผลของโปรแกรมการออก
กำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุหญิง
จังหวัดสมุทรปราการ**. วิทยานิพนธ์
สาธิตสุขศาสตร์มหาบัณฑิต, คณะสาธารณสุข
ศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวง
สาธารณสุข. (2554). **สถิติสาธารณสุข**. นนทบุรี.
สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). **เครื่องชี้วัดพัฒนา
เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารของ
ประเทศไทย**. กรุงเทพฯ.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ. (2555).
รายงานข้อมูลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. สมุทรปราการ.
สุภาภรณ์ ตันตินันทระกุล, อนงค์ หาญสกุล และคณะ.
(2558). พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของ
ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2
ตำบลห้วยกะปิอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี.
วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา. 7(2),
181-192.
- เสาวนีย์ ชูจันทร์, วนลดา ทองใบ และคณะ. (2559).
ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถ
ของตนและการสนับสนุนจากครอบครัวต่อ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน
ตอนปลายที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. **วิทยาลัย
พยาบาลบรมราชชนนีกทม**. 32(1), 31-43.
- อัมมร บุญช่วย. (2558). ผลของโปรแกรมส่งเสริม
สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง
กรณีศึกษาโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
ไทรทอง อำเภอชัยบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี.
**วารสารการพัฒนาสุขภาพชุมชน
มหาวิทยาลัยขอนแก่น**. 3(2), 231-244.
- Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise
of control**. New York : W. H. Freeman.
and company.
- Pender, N. J. (1996). **Health promotion in
Nursing practice** (3rd ed.). Connecticut:
Appleton & Lange Stamford.