

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การนอนหลับช่วยให้ผู้สูงอายุคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ เนื่องจากขณะหลับร่างกายมีการใช้พลังงานลดลง ในขณะที่หลับสนิทต่อมใต้สมอง (Pituitary Gland) จะเพิ่มการสังเคราะห์และการหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและซ่อมแซมร่างกาย (Growth Hormone) ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่ถูกทำลาย รวมทั้งยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol Hormone) ที่มีผลลดการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ (Cauter, Leproult & Plat, 2000) นอกจากนี้ การนอนหลับในระยะเวลาที่มีการกลดอกตาเร็ว (REM) จะเพิ่มการทำงานของระบบประสาทส่วนกลางในการทบทวน รวบรวมข้อมูลที่ได้รับ นำมาถ่วงถ่วงและรวบรวมเก็บไว้ในความทรงจำ จึงมีประโยชน์ในการเรียนรู้ การจำ และการปรับตัว (National Sleep Foundation [NSF], 2006) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับไม่ดึกมากกว่าร้อยละ 50 (กุสุมาลย์ งามศิริ, 2543; ปองขวัญ พีรพัฒน์ โภคิน, 2549; สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2549; Eser, Khorshid & Cinar, 2007; Linton & Lach, 2007)

การมีคุณภาพนอนหลับไม่ดีมีผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจและเศรษฐกิจ ผลกระทบด้านร่างกายได้แก่ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนและภายในบ้าน ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมลดลง (Misra & Malow, 2008) ทำให้ช่วงเวลาซ่อมแซมร่างกายและความสามารถในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดลง ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย คุณภาพชีวิตลดลง และที่สำคัญคือ ในผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังอยู่เดิมจะมีอัตราป่วย และอัตราตายสูงขึ้น (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2549; Cuellar, Rogers & Hisghman, 2007; Foley, Ancoli-Israel, Britz & Walsh, 2004; Vgontzas et al., 2010) ผลกระทบด้านจิตใจ ได้แก่ หงุดหงิดง่าย เฉยเมย ไม่มีสมาธิ ความเครียด ก้าวร้าว แรงจูงใจลดลง (กุสุมาลย์ งามศิริ, 2543) ทำให้เกิดความบกพร่องด้านสติปัญญา และความสนใจ การตัดสินใจ ความจำ และอาจเกิดภาวะซึมเศร้าได้ (Linton & Lach, 2007; Misra & Malow, 2008; NSF, 2006) และทำให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คิดฆ่าตัวตายได้ (Yokoyama et al., 2010) ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ มีค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น (Daley, Morin, LeBlanc, Gregoire & Savard, 2009) ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมการนอนหลับที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น

ปัจจุบันมีวิธีส่งเสริมการนอนหลับในผู้สูงอายุ 2 วิธี ได้แก่ การใช้ยานอนหลับและไม่ใช้ยานอนหลับ การใช้ยานอนหลับแม้ว่าช่วยให้ผู้สูงอายุนอนหลับดีในช่วงแรกแต่ก็มีผลเสียตามมาภายหลังได้ ดังเช่น ผลการศึกษาของ Sivertsen, Omvik, Pallesen, Nordhus, and Bjorvatn (2009) ที่พบว่า การใช้ยานอนหลับติดต่อกันเป็นเวลา 1 ปีขึ้นไป มีผลทำให้ผู้สูงอายุตื่นกลางคืนบ่อย มีระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับนานขึ้น และประสิทธิผลของการนอนหลับลดลง ส่วนวิธีส่งเสริมการนอนหลับโดยไม่ใช้ยานอนหลับมีหลายวิธี ได้แก่ การลดแสงและเสียง การดูแลการขับถ่าย สุขกรบบำบัด การใช้แสงบำบัด (The Joanna Briggs Institute [JBI], 2004) คนตรีบำบัด การใช้กลิ่นลาเวนเดอร์ (Cuellar et al., 2007) การใช้เมลาโทนิน การใช้สมุนไพรวาเรเรียน การฝังเข็ม การออกกำลังกายแบบไทจีชี่กง และโยคะ (Gooneratne, 2008) การหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ คาเฟอีน และสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย การเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลา (Cheek, Shaver & Lentz, 2004)

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายที่สามารถช่วยส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น (NSF, 2006) ดังเช่นผลการศึกษาของ Guimaraes, Carvalho, Yanaguibashi and Prado (2008) ที่ศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุเพศหญิงที่มีการออกกำลังกายโดยการเดินหรือเดินอย่างน้อย 60 นาที สัปดาห์ละ 4 วัน เป็นเวลา 30 วัน กับกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเลย ผลการทดลองพบว่า ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายมีระยะเวลาการนอนหลับตลอดคืนเพิ่มขึ้น 48 นาที และมีการตื่นตอนกลางคืนลดลง 1 ครั้ง สอดคล้องกับการศึกษาของ Reid et al. (2010) ที่ศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยการเดิน หรือปั่นจักรยาน สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 10-40 นาที เป็นเวลา 16 สัปดาห์กับผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายเลย หลังการทดลอง พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มที่ออกกำลังกายมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แม้ว่าจะมีผลการศึกษาที่ยืนยันว่าการออกกำลังกายมีผลทำให้คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุดีขึ้น แต่จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุไทยมีการออกกำลังกายน้อย เพียงร้อยละ 12 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุมีข้อจำกัดด้านร่างกาย ขาดความเข้าใจในการออกกำลังกาย มีความรู้สึกลบต่อการออกกำลังกาย และรูปแบบการออกกำลังกายที่จัดให้ไม่เหมาะสม (คลนภา สร้าง ไรสง, 2549) ดังนั้นพยาบาลซึ่งมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จึงควรจัดรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีความหนักเบาระดับปานกลาง เช่น ไทจีชี่กง เดินเร็ว ปั่นจักรยาน และว่ายน้ำ เป็นต้น การออกกำลังกายแบบไทจีชี่กงเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากมีการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบกับการควบคุมจังหวะการหายใจ

เข้าออกอย่างมีสมาธิ เป็นการฝึกจิตใจควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย ทำให้มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและจิตใจได้อย่างเป็นธรรมชาติ มีความนุ่มนวล ทำได้ง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ประหยัด และไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกาย (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2545)

การออกกำลังกายแบบไทจีซังสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น (ณภัทรินทร์ พุฒศรี, 2547; เบญจมาศ ถิ่นหัวเตย, 2546; ศศิวิมล วรณทอง, 2549; สุนุดตรา ตะบูนพงส์, ณภัทรินทร์ พุฒศรี, วิภาวี คงอินทร์ และเอมอร แซ่จิว, 2551; Irwin, Olmstead & Motivala, 2008; Li et al., 2004) เนื่องจากการออกกำลังกายแบบไทจีซังทำให้สารสื่อประสาทโมโนเอมีน ได้แก่ Norepinephrine และ Dopamine ที่มีคุณสมบัติช่วยในการนอนหลับ มีปริมาณสูงขึ้น และทำให้ 5-hydroxytryptamine ลดลง ทำให้หลอดเลือดขยายตัว เพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปสู่เนื้อเยื่อและอวัยวะส่วนปลายมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยบรรเทาอาการปวดลง (Liu, Jiao & Li, 1990) ช่วยคลายความเครียด ความวิตกกังวล (Li et al., 2004) และลดภาวะซึมเศร้าได้ (สุชาดา ภัณฑารักษ์สกุล, 2546) จึงทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น

อย่างไรก็ตามจากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไทจีซังต่อประสิทธิภาพในการส่งเสริมการนอนหลับในผู้สูงอายุในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาใดที่ศึกษาเฉพาะในผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี รวมถึงยังไม่มีการศึกษาที่ประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายแบบไทจีซังในผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ผู้วิจัยจึงมีความสนใจประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี มีพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น

การจะทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถตนเอง เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการเกิดพฤติกรรม (Bandura, 1997) จากการศึกษาพบว่า การส่งเสริมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองสามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (บังเอิญ แพ้รุ่งสกุล, 2550; พนิดา โยวะสุข, 2551; พรทิพย์ ราชภัณฑ, 2550; พิมพภา ปัญโญใหญ่, 2550; สายฝน กันธมาลี, 2550; สุชาดา ภัณฑารักษ์สกุล, 2546; McAuley et al., 2007)

จากทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self-efficacy Theory) ของ Bandura (1997) เชื่อว่าการรับรู้ความสามารถตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเกิดพฤติกรรมของบุคคล และอธิบายการเกิดพฤติกรรมของบุคคลโดยใช้แนวคิด 2 ประการ คือ ความเชื่อในความสามารถตนเอง (Efficacy Beliefs) และความคาดหวังผลดีที่เกิด (Outcome Expectancies) การรับรู้ความสามารถตนเองเกิดจากการได้รับการส่งเสริมจากแหล่งสนับสนุนข้อมูล 4 แหล่ง คือ การได้รับประสบการณ์

ความสำเร็จด้วยตนเอง (Enactive Mastery Experience) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experience) การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) และสภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and Affective States) ดังนั้นพยาบาลจึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุเชื่อว่าตนเองสามารถออกกำลังกายแบบไทจีชึ่งได้ และคาดหวังว่าการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่งทำให้คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมออกกำลังกายแบบไทจีชึ่งเพิ่มขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ของ Bandura (1997) เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ผลจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับพยาบาลและบุคลากรด้านสุขภาพ โดยสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการมีปัญหานอนไม่หลับ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น

คำถามการวิจัย

1. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง และคุณภาพการนอนหลับ ในระยะหลังการทดลองดีกว่าระยะก่อนการทดลองหรือไม่
2. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง และคุณภาพการนอนหลับ ในระยะหลังการทดลองดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

แบบไทจีซิ่ง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีซิ่ง และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีซิ่ง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีซิ่ง และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ในระยะหลังการทดลอง

สมมติฐานของการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานการวิจัยไว้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีซิ่ง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีซิ่ง และคุณภาพการนอนหลับ ในระยะหลังการทดลองดีกว่าระยะก่อนการทดลอง

2. ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีซิ่ง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีซิ่ง และคุณภาพการนอนหลับ ในระยะหลังการทดลองดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีซิ่ง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีซิ่ง และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ 2 ชมรม ในอำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2553 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554

ประชากร ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปทั้งเพศหญิงและเพศชาย ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดสิงห์บุรี และได้รับการประเมินว่าคุณภาพการนอนหลับไม่ดี

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ 2 ชมรม ในอำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ได้รับการประเมินว่ามีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี และมีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ที่กำหนด (Inclusion Criteria) จำนวนกลุ่มละ 31 คน รวมเป็น 62 คน

ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วยตัวแปรต้นและตัวแปรตามดังนี้

1. ตัวแปรต้น คือ การเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง

2. ตัวแปรตาม คือ ผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ได้แก่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีซัง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีซัง และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ หมายถึง วิธีการดำเนินกิจกรรมอย่างมีแบบแผน โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองของ Bandura (1997) ด้วยการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองจากการส่งเสริมจากแหล่งสนับสนุนข้อมูล 4 แหล่ง คือ การให้ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ วิธีส่งเสริมการนอนหลับ การออกกำลังกายแบบไทจีซัง ร่วมกับการออกกำลังกายแบบไทจีซัง (Enactive Mastery Experience) การได้เห็นตัวแบบผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจากการออกกำลังกายเป็นประจำ และการชมวิดิทัศน์ที่มีผู้สูงอายุเป็นตัวแบบ (Vicarious Experience) มีการใช้คำพูดโน้มน้าว ชื่นชม และให้กำลังใจ (Verbal Persuasion) และมีการประเมินความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย โดยการวัดสัญญาณชีพ ภายหลังการออกกำลังกายมีการรวมกลุ่มเพื่อพูดถึงผลดี ปัญหาและอุปสรรคจากการออกกำลังกาย รวมทั้งร่วมกันหาแนวทางแก้ไข (Physiological and Affective States) เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีซังและความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีซัง โดยใช้เวลาดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

2. คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ หมายถึง ลักษณะการนอนหลับของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผลรวมของการนอนหลับ 2 ลักษณะ คือ การนอนหลับเชิงปริมาณ และการนอนหลับเชิงคุณภาพ การนอนหลับเชิงปริมาณ ได้แก่ ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ ระยะเวลาในการนอนหลับในแต่ละคืน และประสิทธิผลของการนอนหลับโดยปกติวิสัย และการนอนหลับเชิงคุณภาพ ได้แก่ คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย การรบกวนการนอนหลับ การใช้ยานอนหลับ และผลกระทบต่อการปฏิบัติกิจกรรมในเวลากลางวัน ประเมินโดยใช้แบบสัมภาษณ์คุณภาพการนอนหลับ The Pittsburgh Sleep Quality Index (PQSI) ของ Buysse, Reynolds, Monk, Beran and Kupfer (1989) แปลโดยตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และวรัญญ์ ดันชัยสวัสดิ์ (2542)

3. การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีซัง หมายถึง ความรู้สึกมั่นใจของผู้สูงอายุว่าสามารถออกกำลังกายแบบไทจีซังได้ ประเมินโดยใช้แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีซัง ที่ผู้วิจัยดัดแปลงจาก สุชาดา ภัณฑารักษ์สกุล (2546)

4. ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง หมายถึง ความรู้สึกของผู้สูงอายุเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองภายหลังการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง ประกอบด้วยผลดีด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และคุณภาพการนอนหลับ ประเมินโดยใช้แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง ที่ผู้วิจัยดัดแปลงจาก สุชาดา ภัณฑารักษ์สกุล (2546)

5. ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศหญิงและเพศชาย ที่ได้รับการประเมินคุณภาพการนอนหลับ โดยใช้แบบสัมภาษณ์คุณภาพการนอนหลับ (PQSI) ของ Buysee et al. (1989) แปลโดย ตะวันชัย จิรประมุขพิทักษ์ และวรัญญู ดันชัยสวัสดิ์ (2542) โดยได้คะแนนตั้งแต่ 5 คะแนน ขึ้นไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษานี้ ผู้วิจัยนำทฤษฎีความสามารถตนเองของ Bandura (1997) มาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดของการศึกษา ด้วยการนำปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองทั้ง 4 ประการ ซึ่งประกอบด้วย การได้รับประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเอง (Enactive Mastery Experience) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experience) การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) และสภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and Affective States) โดยวิธีการดังกล่าวจะทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองสูงขึ้น เมื่อบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงก็จะทำให้มีความคาดหวังผลที่เกิดสูงตามไปด้วย และมีแนวโน้มที่จะเกิดพฤติกรรม (Bandura, 1997) ดังเช่นผลการศึกษาของภริมย์ ทับทิมเทศ (2546) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ วรรรณา อนันต์สุขสวัสดิ์ (2549) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับการศึกษาของสุชาดา ภัณฑารักษ์สกุล (2546) ที่พบว่า การประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง สามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่งในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการศึกษาของ McAuley et al. (2007) ที่พบว่า การเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถตนเองและพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

เมื่อผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่งเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น จากแนวคิดที่กล่าวมาสามารถสรุปความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาในกรอบแนวคิด ดังภาพที่ 1

ตัวแปรต้น

การเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับที่
ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองสำหรับ
สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี

ตัวแปรตาม

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการ
นอนหลับที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎี
ความสามารถตนเองสำหรับ
สูงอายุที่มีคุณภาพการ
นอนหลับไม่ดี ประกอบด้วย

- การรับรู้ความสามารถตนเอง
ในการออกกำลังกายแบบ
ไทจีชิ่ง
- ความคาดหวังผลดีจากการ
ออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง
- คุณภาพการนอนหลับ

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย