

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ตำบลบางพลีน้อย  
อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ  
EFFECTS OF EXERCISE PROGRAM ON ELDERLY AT TAMBOL BANGPHLINOI  
BANGBO DISTRICT SAMUTPRAKARN PROVINCE

อุษณีย์ แป้นถึง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
สิงหาคม 2560  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ อุษณีย์ เป็นถึง ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

.....*CP/ สอนวิ*..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย)

.....*น. อนุ*..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์ ดร.นิภา มหารัชพงศ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....*อนุ*..... ประธาน

(ศาสตราจารย์นายแพทย์ ดร.ศาสตร์ เสาวคนธ์)

.....*CP/ สอนวิ*..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย)

.....*น. อนุ*..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.นิภา มหารัชพงศ์)

.....*น.อนุ*..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ปจรรย์ อับดุลลาฮาซิม)

คณะสาธารณสุขศาสตร์ อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา

.....*CP/ สอนวิ*..... คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย)

วันที่...18...เดือน...*สิงหาคม*.....พ.ศ. 2560

## ประกาศคุณูปการ

ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งประกอบด้วย รองศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย ดร.นิภา มหารัชพงศ์ ที่ได้ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะ ให้กำลังใจ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงวุฒิทุกท่านที่มีเมตตาให้ความอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลสำคัญ และตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางพลีน้อย หมู่ 3 และหมู่ 8 ที่อนุเคราะห์ในการใช้สถานที่เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง และผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้ตลอดจนเพื่อนร่วมงานที่คอยให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา

อุษณีย์ แป้นถึง

53920860: สาขาวิชา: การสร้างเสริมสุขภาพ; วท.ม. (การสร้างเสริมสุขภาพ)

คำสำคัญ: โปรแกรมการออกกำลังกาย/ ผู้สูงอายุ

อุษณีย์ เป็นถึง: ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ตำบลบางพลีน้อย

อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ (EFFECTS OF EXERCISE ON ELDERLY AT TAMBOL BANGPHLINOI, BANGBO DISTRICT SAMUTPRAKARN PROVINCE)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ยูวดี รอดจากภัย, ศ.ด.; นิภา มหารัชพงษ์, Ph.D. 69 หน้า.

ปี พ.ศ. 2560.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-efficacy) ของแบนดูรา (Bandura, 1997) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ที่อายุ 60 ปีขึ้นไป สุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 26 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 25 คน โดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกาย เป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired t-test และ Independent t-test

ผลการวิจัยโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ พบว่า การรับรู้ความสามารถตนเอง และพฤติกรรมออกกำลังกายระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น และแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบภายหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันในทั้ง 3 ด้าน

จากผลการวิจัยจะพบว่า ถ้าจะนำโปรแกรมไปใช้การทำโปรแกรมการออกกำลังกายต้องมีการควบคุมและเฝ้าระวังการปนเปื้อนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

53920860: MAJOR: HEALTH PROMOTION; M.Sc. (HEALTH PROMOTION)

KEYWORDS: EXERCISE PROGRAM/ ELDERLY

USANEE PANTHUENG: EFFECTS OF EXERCISE PROGRAM IN THE ELDERLY TAMBOL BANGPHLINOI BANGBO DISTRICT SAMUTPRAKARN PROVINCE. ADVISORY COMMITTEE: YUVADEE RODJARKPAI, Dr.P.H, NIPA MAHARACHPONG, Ph.D. 69 P. 2017.

This research is a quasi-experiment research that has a objective to study the effects of exercise programs on the elderly by applying self – efficacy theory (Bandura,1997) . A sample group was composed of elders of 60 years and above. The sample was divided into 26 experimental groups and 25 comparison groups . The experimental group received the exercise program 8 weeks were collected before and after the trial . The experimental instrument was a general interview, self-efficacy, expected outcome and exercise behavior. Data were analyzed by percentage, mean standard deviation, paired t- test and independent t- test . The result of exercise program into elderly found that self – efficacy and exercise behavior between before and after the experiment at a level of 0.05 . After the experiment there was no difference in the three aspects in experiment group and comparison group. From research result, if the program is to be used, the exercise program must be controlled. And to be aware of the contamination between the experimental group and comparison group and periodic follow –up to measure the durability of elderly's exercise behavior.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
สารบัญ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ช
สารบัญภาพ .....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	4
สมมติฐานของการวิจัย .....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย .....	7
ขอบเขตของการวิจัย .....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	8
ความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ .....	8
แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ .....	9
การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ .....	10
กระบวนการกลุ่ม (Group Process) .....	16
แนวคิดทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self-Efficacy Theory) .....	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	20
3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	23
รูปแบบการวิจัย .....	23
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	24
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	25
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	26

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	29
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย .....	29
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	30
4 ผลการวิจัย.....	31
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	31
ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	32
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	37
สรุปผลการวิจัย.....	37
อภิปรายผลการวิจัย.....	38
ข้อเสนอแนะ.....	41
บรรณานุกรม .....	43
ภาคผนวก .....	45
ภาคผนวก ก.....	46
ภาคผนวก ข.....	48
ภาคผนวก ค.....	58
ประวัติย่อของผู้วิจัย .....	69

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	ข้อมูลส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ..... 32
2	เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรม การออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง (n = 26)..... 35
3	เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรม การออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง (n = 26)..... 36



## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น.....	18
3 การรับรู้ความสามารถตนเอง.....	19

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสถานการณ์โครงสร้างของประชากรในกลุ่มอาเซียนจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ประเทศดังกล่าวนี้ ได้แก่ ฟิlippินส์ ลาว กัมพูชา มาเลเซีย เวียดนาม เมียนมาร์ อินโดนีเซีย บรูไน สิงคโปร์และไทย ซึ่งภายใน 20 ปีข้างหน้า (พ.ศ. 2573) ข้อมูลจากการคาดประมาณขององค์การสหประชาชาติแสดงให้เห็นว่าเกือบทุกประเทศในอาเซียนจะเข้าสู่สังคมสูงวัย กล่าวคือมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) จากข้อมูลประชากรคาดประมาณ ณ กลางปี 2556 (1 กรกฎาคม) พบว่า จำนวนปีเฉลี่ยที่คาดว่าผู้ที่อายุ 60 ปีจะมีชีวิตอยู่ต่อไป ได้แก่ ชาย 19.9 ปี และหญิง 23.9 ปี และจำนวนปีเฉลี่ยที่คาดว่าผู้ที่อายุ 65 ปีจะมีชีวิตอยู่ต่อไป ได้แก่ ชาย 16.3 ปี และหญิง 19.1 ปี โดยยังคงทำกิจวัตรประจำวันได้เอง สามารถที่จะรับประทานอาหาร แต่งตัว อาบน้ำ เข้าห้องน้ำ และเคลื่อนไหว ภายในบ้านได้โดยไม่ต้องมีผู้อื่นช่วยเหลือ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555)

สำหรับประเทศไทย จากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และจะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าตัวอยู่ที่ร้อยละ 25 หรือในปีพ.ศ. 2576 ซึ่งถือได้ว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แบบ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2555) ผู้สูงอายุเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่มีความสำคัญที่ต้องได้รับการดูแล ส่งเสริมด้านสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้กับยุคสมัยของการเปลี่ยนแปลง อันอาจส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุซึ่งได้แก่ การเจ็บป่วยจากพฤติกรรม การเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ เป็นต้น จากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุไทยในปี พ.ศ. 2550 พบว่า ผู้สูงอายุมีการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.7 รองลงมาคือเบาหวานร้อยละ 13.3 โรคหัวใจและหลอดเลือดร้อยละ 7 โรคหลอดเลือดสมองร้อยละ 1.7 และโรคมะเร็งร้อยละ 0.5 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2555)

นอกจากนี้การเจ็บป่วยจากพฤติกรรมในการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสม ได้แก่ การดื่มสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ และขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2554) ทั้งนี้ การออกกำลังกายนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะสามารถส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้ โดยเฉพาะการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

จังหวัดสมุทรปราการ มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปี ขึ้นไป) นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 รวมจำนวน 208,079 คน โดยแบ่งเป็นประชากรผู้สูงอายุชาย จำนวน 89,978 คนและประชากรผู้สูงอายุหญิง จำนวน 118,101 คน คิดเป็นร้อยละ 10.36 และสำหรับอำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ ในปี พ.ศ. 2554 มีประชากรผู้สูงอายุ รวมจำนวน 24,507 คน แบ่งเป็นประชากรผู้สูงอายุชาย จำนวน 10,817 และประชากรผู้สูงอายุหญิง จำนวน 13,690 คน คิดเป็นร้อยละ 12.23 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) จากสถานการณ์จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นดังกล่าวนี้ ทำให้พบปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญส่วนใหญ่เป็นปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD: Non Communicable Disease) ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนจังหวัดสมุทรปราการทั้งปัจจุบันและอนาคต

จากการเผชิญกระแสโลกาภิวัตน์ ความเจริญทางเศรษฐกิจเทคโนโลยีและสังคมที่มีอิทธิพลส่งผลต่อการดำเนินวิถีชีวิตที่ไม่สมดุล วิถีชีวิตที่รีบเร่ง มุ่งแต่การทำงานเพื่อสร้างรายได้ ประกอบกับความสะดวกสบายที่หาซื้อได้ง่าย ขาดการเอาใจใส่ต่อการดูแลป้องกัน ควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม ไม่ได้สัดส่วน นิยมบริโภคหวาน มัน เค็ม การบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย มีภาวะอ้วนลงพุง มีความเครียดเรื้อรัง ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ เป็นต้น ในจังหวัดสมุทรปราการ ปี พ.ศ. 2553 พบว่า อัตราป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 7,997 ราย อัตราป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 11,847 ราย อัตราป่วยโรคหลอดเลือดสมอง จำนวน 2,962 ราย และอัตราป่วยโรคหัวใจขาดเลือด จำนวน 3,301 ราย และมีแนวโน้มสูงขึ้นโดยในปี พ.ศ. 2555 มีอัตราการป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 8365 ราย อัตราป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 12,91 ราย อัตราป่วยโรคหลอดเลือดสมอง จำนวน 3,011 ราย และอัตราป่วยโรคหัวใจขาดเลือด จำนวน 3,041 ราย (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2549-2555)

จากรายงานข้อมูลของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ของอำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ มีอัตราผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 2,786 คนและโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 5,337 คน และรายงานข้อมูลของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของตำบลบางพลีน้อย มีอัตราผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 293 คนและโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 685 คน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ, 2555) แนวโน้มของภาวะความเจ็บป่วยของประชากรผู้สูงอายุมากกว่าคนอายุน้อย ยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยมากขึ้น โรคของผู้สูงอายุมักจะเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ต้องการการดูแลอย่างต่อเนื่อง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น ซึ่งปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเหล่านี้ สามารถลดความรุนแรงมากขึ้นและสามารถชะลออาการให้ช้าลงได้ ถ้ามีการดูแลตนเองและมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ

การออกกำลังกายนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะสามารถส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้ โดยเฉพาะการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ในส่วนของงานส่งเสริมสุขภาพของสำนักงานเทศบาลตำบลบางพลีน้อยที่เกี่ยวข้องนั้น ได้ให้การสนับสนุนให้ประชาชนในพื้นที่ทุกเพศทุกวัยสามารถมีพื้นที่ในการออกกำลังกายในหมู่บ้าน เช่น โครงการลานส่งเสริมสุขภาพ ได้จัดตั้งเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้งประจำหมู่บ้านทั้ง 11 หมู่บ้าน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ได้หันมาออกกำลังกาย การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ส่งผลดีต่อสุขภาพ และการจัดกิจกรรมโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกายแบบโยคะ การออกกำลังกายแบบยางยืด การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งมีกลุ่มประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นวัยช่วงอายุ 30-60 ปี ได้แก่ กลุ่มแม่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่สามารถใช้เวลาเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวได้ แต่กลุ่มประชาชนที่อายุ 60 ปีขึ้นไปหรือผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้บางส่วนเท่านั้น ด้วยตำบลบางพลีน้อย ประชากรผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีหน้าที่ดูแลบ้าน เลี้ยงหลานหรืออาจมีภาระหน้าที่ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ภายในบ้าน เช่น ทำความสะอาดบ้าน การทำอาหาร เป็นต้น ทั้งนี้ในการทำกิจกรรมประจำวันนั้น ความหนักของการออกกำลังกายไม่มากพอที่จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของร่างกายและยังไม่มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ทุกที่ทุกเวลา เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงและดำรงชีวิตอยู่กับลูกหลานหลานได้อย่างปกติสุข

จากปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ครอบคลุมในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ปฏิบัติงานในสำนักงานเทศบาลตำบลบางพลีน้อย ซึ่งส่วนหนึ่งต้องรับผิดชอบในงานด้านส่งเสริมสุขภาพและได้นำกิจกรรมหลัก 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ มาดำเนินการในงานส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุในพื้นที่เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมและสามารถนำความรู้ ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวันรวมทั้งได้มีโอกาสพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันได้ กิจกรรมหลัก อ.ออกกำลังกาย จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคมได้

ดังนั้นจึงทำให้ผู้วิจัยเกิดแรงจูงใจที่จะจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยเลือกการเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขนซึ่งการเดินเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีแรงกระแทกต่ำ มีระดับความหนักของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ก่อให้เกิดอันตรายหรือบาดเจ็บได้น้อย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถทำได้ ทุกที่ ทุกเวลา ส่วนการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขน เริ่มเป็นที่นิยมและมีการฝึกฝนกันอย่างกว้างขวางขึ้นในประเทศไทยเพราะรูปแบบการออกกำลังกายง่าย ๆ สะดวกไม่ใช้พื้นที่มาก ผู้ที่ขาดทักษะในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายที่มีรูปแบบเฉพาะสลับซับซ้อนก็สามารถออกกำลังกายโดยการ

แกว่งแขนอยู่กับที่ได้ เป็นการเคลื่อนไหวอีกรูปแบบหนึ่ง มีต้นกำเนิดจากประเทศจีน เน้นถึงความสำคัญของร่างกาย อันได้แก่พลังและท่าทางของร่างกายที่เหมาะสมในการฝึกสมาธิ โดยมีการกำหนดท่าทาง ระยะเวลา ความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของอวัยวะทุกส่วน ซึ่งจะส่งผลดีให้กับการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self-Efficacy Theory) มาประยุกต์ใช้ในการศึกษาวิจัย สำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลบางพลีน้อย ซึ่งยังไม่มีงานวิจัยใดๆที่เกี่ยวข้องมา ดำเนินงานและแนวคิดทฤษฎีนี้กล่าวว่าบุคคลจะมีพฤติกรรมใดบุคคลนั้นต้องมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำได้และมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำนั้น ๆ ด้วย ประกอบกับการใช้กระบวนการกลุ่ม (Group Process) เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่ม มีบทบาทในการพัฒนาด้านเจตคติ ความรู้ความเข้าใจ การอภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เกิดการเรียนรู้ของตนเองรวมถึงสนองตอบต่อความต้องการ กระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีผลงานวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของ โปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเชิงในผู้สูงอายุ และผลงานวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของ โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเชิงในผู้สูงอายุ และผลงานงานวิจัยเรื่องผลของกระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกันในการออกกำลังกายที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันและทำให้สนุกสานเพลิดเพลิน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของ โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุก่อนและหลัง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ในเรื่องต่อไปนี้
  - 1.1 การรับรู้ความสามารถตนเอง
  - 1.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์
  - 1.3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของ โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ภายหลังจากทดลอง ระหว่างผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ในเรื่องต่อไปนี้
  - 2.1 การรับรู้ความสามารถตนเอง
  - 2.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์
  - 2.3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

## สมมติฐานของการวิจัย

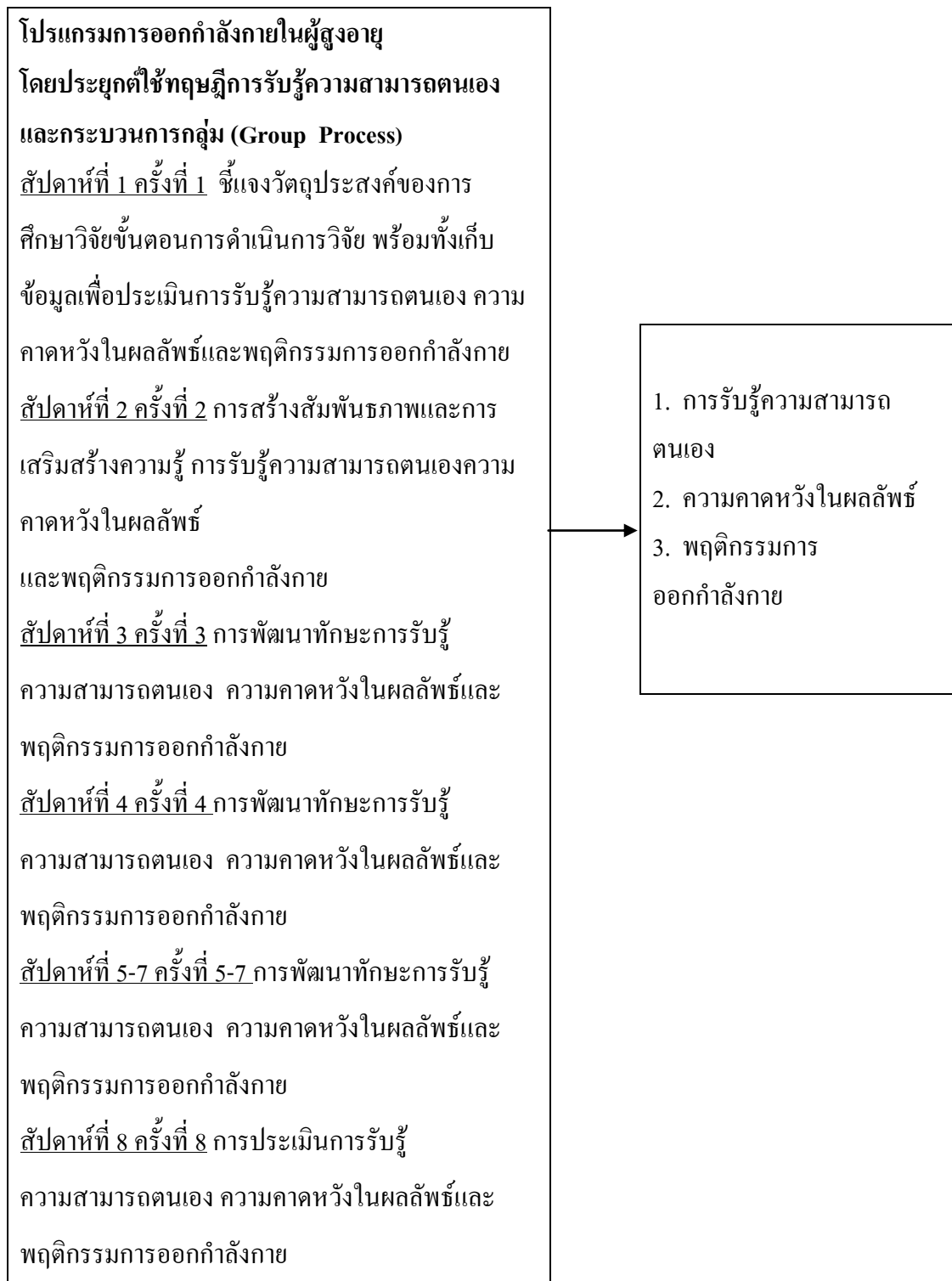
โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ตำบลบางพลีน้อย อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการที่ได้สร้างขึ้น มีสมมติฐานดังนี้

1. ภายหลังการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง ในเรื่องต่อไปนี้
  - 1.1 การรับรู้ความสามารถตนเอง
  - 1.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์
  - 1.3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย
2. ภายหลังการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ในเรื่องต่อไปนี้
  - 2.1 การรับรู้ความสามารถตนเอง
  - 2.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์
  - 2.3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

### ตัวแปรอิสระ

### ตัวแปรตาม



## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุตำบลบางพลีน้อย
2. ผู้วิจัยหรือผู้สนใจสามารถนำโปรแกรมไปพัฒนาให้เกิดประโยชน์สำหรับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุหรือบุคคลอื่น

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกาย ด้วยการเดินเพื่อสุขภาพ ร่วมกับการแกว่งแขนในผู้สูงอายุตำบลบางพลีน้อย อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คนและกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 30 คน ทำการศึกษาในระหว่างเดือนมีนาคม ถึง เดือนเมษายนเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

## นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ หมายถึง กิจกรรมที่จัดให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย การเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขนโดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองและ กระบวนการกลุ่ม เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปีที่อาศัยอยู่ในตำบลบางพลีน้อย อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายตามความสามารถและเหมาะสมของบุคคล โดยเน้นที่ความเหมาะสมของบุคคล โดยเน้นความบ่อยของการออกกำลังกาย คือมีการออกกำลังกายมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์หรือมากกว่า สามารถระบุช่วงเวลาในการออกกำลังกายและสถานออกกำลังกายได้

การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย หมายถึง การรับรู้ความสามารถตนเองของผู้สูงอายุที่จะสามารถมีพฤติกรรมการออกกำลังกายให้ได้ครั้งละ 30 นาทีหรือมากกว่าและการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันหรือมากกว่า สามารถออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขน สามารถแบ่งเวลาออกกำลังกายได้ในแต่ละวันและสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง

ความคาดหวังผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย หมายถึง ความเชื่อที่ผู้สูงอายุประเมินค่า พฤติกรรมออกกำลังกายอันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตนเองออกกำลังกาย



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ตำบลบางพลีน้อย ผู้ศึกษาได้  
ดำเนินการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยลำดับไว้ดังนี้

1. ความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
3. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
4. กระบวนการกลุ่ม (Group Process)
5. แนวคิดทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self-Efficacy Theory)
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

##### 1. ความหมาย

องค์การสหประชาชาติเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ได้ให้ความหมายของ “ผู้สูงอายุ” ว่า หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปทั้งชายและหญิง และกำหนดให้ปี ค.ศ. 1982 เป็นปีรณรงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีคำขวัญว่า Add Life to Years เพื่อให้ประเทศต่าง ๆ ร่วมกันส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยได้กำหนดแผนปฏิบัติการระยะยาวระหว่างประเทศเกี่ยวกับผู้สูงอายุและเชิญชวนให้ประเทศสมาชิกจัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุซึ่งประเทศไทยได้กำหนดคำขวัญในปีนั้นว่า “ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน”

องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดให้ผู้สูงอายุคือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ประเทศไทยได้มีการบัญญัติคำว่าผู้สูงอายุขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อ วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2525 ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุ (World Assembly, On Aging) จึงกำหนดว่าผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยนับอายุตามปฏิทิน ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันให้เป็นมาตรฐานสากลในการกำหนดอายุเริ่มต้นของการเป็นผู้สูงอายุ ความสูงอายุเป็นกระบวนการสากลที่เริ่มต้นตั้งแต่เกิด ความสูงอายุที่กำหนดโดยจำนวนปี (Chronological Age) นิยมใช้ในการกำหนดการเกษียณอายุหรือหยุดจากงาน โดยประเทศไทยใช้อายุ 60 ปี ส่วนบางประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา กำหนดให้อายุ 65 ปี การแบ่งช่วงของความสูงอายุแบ่งได้เป็น 3 ช่วง ดังนี้

1. วัยสูงอายุตอนต้น (Young-old) อายุ 60-69 ปี
2. วัยสูงอายุตอนกลาง (Medium-old) อายุ 70-79 ปี
3. วัยสูงอายุตอนปลาย (Old-old) อายุ 80 ปี หรือมากกว่า

ดังนั้น ผู้สูงอายุหมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งผู้สูงอายุมีความสำคัญที่ทุกภาคส่วน ต้องให้การส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพพลานามัยที่ดี มีอายุยืนยาว

### แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

แนวทางการดูแลผู้สูงอายุ มุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ ในเรื่องของการรับประทานอาหารที่สมวัยสมโรค การออกกำลังกายเพื่อคงสมรรถนะและป้องกันภาวะทุพพลภาพ การส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้คือ (อรวรรณ แสนคง, 2553)

#### 1. ด้านโภชนาการ

มุ่งแก้ปัญหาการได้รับสารอาหารเกลือแร่และแร่ธาตุไม่เพียงพอซึ่งมีสาเหตุจากปัญหาการเคี้ยว การย่อยอาหารไม่ดี ดูดซึมไม่ได้

#### 2. ด้านการออกกำลังกาย

มุ่งส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับสมรรถนะของอวัยวะมิให้เกิดการเสื่อมถอยมากขึ้น ได้แก่ กล้ามเนื้อ และกระดูก ระบบประสาทส่วนกลางและส่วนปลาย ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินหายใจและการขับถ่าย โดยที่ต้องเลือกให้มีความเหมาะสมตามสภาพผู้สูงอายุและความชอบของผู้สูงอายุ

#### 3. ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ

มุ่งเน้นหลักการในการจัดสิ่งแวดล้อม เนื่องจากการจัดสิ่งแวดล้อมที่ดีสามารถช่วยลดปัญหาการหกล้มและภาวะทุพพลภาพตามมา สิ่งสำคัญในการจัดสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกบ้าน ได้แก่ การลดสิ่งกีดขวาง การมีอุปกรณ์ที่อำนวยความสะดวกและช่วยในการเคลื่อนไหว ลักษณะสีของสิ่งของควรแตกต่างกันอย่างชัดเจน

สรุปแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุคือการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ ทั้งในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการป้องกันอุบัติเหตุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี คงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกาย ลดภาวะทุพพลภาพ

#### 4. ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต (คู่มือการส่งเสริมและดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ, 2552)

เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพจิตที่ดีได้ เช่น การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ การหางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เป็นต้น ผู้สูงอายุควรมีการส่งเสริมสุขภาพจิตของ

ตนเองเป็นประจำและสม่ำเสมอ

สรุปแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุคือการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ ทั้งในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การป้องกันอุบัติเหตุและการส่งเสริมสุขภาพจิตตนเอง

เป็นต้น

### การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ปัญหาสุขภาพที่สำคัญของผู้สูงอายุ คือ ภาวะทุพพลภาพและการพึ่งพาภาวะเหล่านี้ส่วนหนึ่งสามารถดำเนินการป้องกันและแก้ไขได้โดยการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างไรก็ตามในการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของวัยสูงอายุ มีประเด็นที่พึงสังวร ดังนี้คือ (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2554)

1. ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะกระดูกพรุนได้ง่าย
2. เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ยึดติง และเส้นเอ็นมีความยืดตัวลดลงและการเคลื่อนไหวข้อมี

ค่อนข้างจำกัด

3. มวลกล้ามเนื้อลดลง ปฏิบัติการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ช้าลง
4. มีโรคประจำตัวหรือภาวะของการเป็นโรคซ่อนเร้นอยู่

การเคลื่อนไหวการออกกำลังกายประเภท ฝึกความทนทานหรือแอโรบิกด้วยความแรงระดับเบาถึงปานกลาง ในวิถีชีวิต หรือเป็นแบบเป็นแผนพอเพียงแล้วแต่สุขภาพ และยังสามารถลดความดันโลหิตได้ด้วยและในระยะยาว ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายในด้านต่าง ๆ กิจกรรมฝึกความทนทาน เช่น การเดิน ถีบจักรยาน ออกกำลังกายในน้ำ ว่ายน้ำ รำมวยจีน หรือกิจกรรมในวิถีชีวิตอื่น ๆ ถ้าร่างกายมีการปรับตัวและฝึกฝนได้ดีก็สามารถเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยความแรงที่หนักขึ้น การเริ่มต้นจึงควรเริ่มเบา ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลา จนร่างกายปรับตัวได้ จึงค่อย ๆ เพิ่มความแรงเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

### การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลก (2545) กล่าวว่า การออกกำลังกายคือ การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน (แคลอรี) การเคลื่อนไหว ได้แก่ การเดินเร็ว เล่นสเก็ต ทำความสะอาดบ้าน เดินขึ้นบันได เป็นต้น

สุชาดา รอดมงคลดี (2550) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อข้อต่อ ของร่างกายให้มีการทำงานมากกว่าปกติ ทำให้เกิดการเผาผลาญอาหารและออกซิเจนในร่างกายเพิ่มขึ้นและร่างกายสมส่วนมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สมลักษณ์ ศุกระศร (2551) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งเป็นการกระทำซ้ำ ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย เช่น การวิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน โยคะ เป็นต้น โดยกิจกรรมนั้นต้องเป็นการออกกำลังกายที่มีความแรง ความนาน และความถี่ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายนั้นมีหลากหลายรูปแบบการออกกำลังกายที่ถูกต้องแต่ละรูปแบบหรือแต่วิธีจะส่งผลต่อสุขภาพแตกต่างกันไป ดังนั้นการเลือกประเภทหรือกิจกรรมการออกกำลังกายต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และตรงตามความต้องการของแต่ละคนและรูปแบบ การออกกำลังกายไม่ควรซ้ำซากจำเจและงานวิจัยนี้ใช้การออกกำลังกายด้วยการเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ให้คุณค่าและมีประโยชน์ต่อสุขภาพสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ ทุกเวลา สะดวกและง่าย ไม่มีอุปกรณ์หรือเครื่องมือในการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงต้องสนับสนุนและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุหันมาใส่ใจกับสุขภาพของตนเองด้วยการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้น

#### **หลักการออกกำลังกาย**

หลักออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงหลักสำคัญที่กล่าวไว้ดังนี้คือ (อรวรรณ แผนคง, 2553)

1. ชนิดการออกกำลังกายควรเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจ มีความสนุกสนานและไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ เช่น การเดิน การขี่จักรยานหรือทำสวน โดยกิจกรรมการออกกำลังกายอาจผสมผสานกับกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดินจ่ายตลาด การพบปะเพื่อนฝูงหรือร่าว สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางกระดูกและกล้ามเนื้อ ควรออกกำลังกายในสระน้ำหรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ซึ่งการออกกำลังกายที่ดีควรเป็นการออกกำลังกายที่ลงน้ำหนัก

2. ความรุนแรงของการออกกำลังกาย ควรเพิ่มความรุนแรงของการออกกำลังกายขึ้นทีละน้อย

3. ความถี่ของการออกกำลังกาย ขึ้นกับขนาดความรุนแรงของการออกกำลังกาย ถ้าผู้สูงอายุออกกำลังกายชนิดเบา จำนวนครั้งในการออกกำลังกาย ควรเป็นวันละ 3-4 ครั้ง

4. ระยะเวลา ควรใช้เวลาประมาณ 30 นาที ในแต่ละวัน

ดังนั้นสรุปได้ว่าหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุนั้นควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่นการเดิน โดยเพิ่มขนาดความรุนแรงและความถี่การออกกำลังกายขึ้นทีละน้อย ซึ่งการออกกำลังกายควรปฏิบัติเป็นประจำ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลาราว 30 นาทีต่อวัน

## การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

ในผู้สูงอายุที่สามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีความหนักและความนานที่พอเหมาะจะให้ผลในการเปลี่ยนแปลงต่ออวัยวะเกือบทุกส่วนของร่างกายเป็นไปในทางที่ดีขึ้นอย่างที่เราเห็นได้ชัดคือ (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2554)

### 1. ระบบการเคลื่อนไหว

กระดูก: จะมีความหนาแน่นและแข็งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเกาะ  
ข้อต่อ: เอ็นของข้อต่อมีความเหนียวและหนาขึ้น ทำให้ข้อต่อมีความแข็งแรง สามารถมีการเคลื่อนไหวได้เต็มวงของการเคลื่อนไหว (Full range of motion) อย่างมีประสิทธิภาพ  
เยื่อข้อจะสร้างน้ำหล่อเลี้ยงในปริมาณพอเหมาะทำให้การเคลื่อนไหว และไม่ทำให้บริเวณหัวกระดูกเกิดการเสียดสีกันจนเกิดอันตราย

กล้ามเนื้อ: เอ็นของกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้นและยืดหยุ่นได้มาก ทำให้สามารถลดแรงที่มากกระทำต่อกล้ามเนื้อโดยทันทีทันใดได้เป็นจำนวนมาก เป็นการลดอันตรายที่เกิดแก่กล้ามเนื้อและเอ็นกล้ามเนื้อ การไปออกกำลังกายมีผลทำให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้ออยู่ในสภาวะพอเหมาะทำให้ข้อและกระดูกต่าง ๆ วางอยู่ในท่าที่เหมาะสมเป็นการป้องกันความผิดปกติได้

### 2. ระบบหายใจ

การออกกำลังกายทำให้ระบบหายใจดีขึ้น โดยกล้ามเนื้อในการหายใจคือกล้ามเนื้อระหว่างช่องซี่โครงและกล้ามเนื้อกระบังลมแข็งแรงขึ้น ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น มีเลือดหล่อเลี้ยงมากขึ้นและมีความสามารถแลกเปลี่ยนแก๊สดีขึ้น ในขณะที่พักอัตราการหายใจจะลดต่ำลง เป็นการประหยัดพลังงานที่ใช้ในการหายใจ

### 3. ระบบไหลเวียนโลหิต

หัวใจ: ในการออกกำลังกายที่ใช้ความอดทนเป็นเวลานาน หัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงขึ้น สามารถสูบฉีดโลหิตดีขึ้น

หลอดเลือด: การกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อและอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมากขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดีขึ้น

### 4. ระบบประสาท

ระบบประสาทต่าง ๆ ทำงานดีขึ้น โดยเฉพาะสั่งงานกล้ามเนื้อจะทำงานได้ดีขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ ประสานงานกันได้ดี การเคลื่อนไหวเป็นไปโดยถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

### 5. จิตใจ

การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อจิตใจในการลดความเครียดได้ บรรเทาหรือลดความเศร้า ทำให้อารมณ์และจิตใจดีขึ้น ลดความกระวนกระวายใจ ทำให้เป็นตัวของตัวเองและสามารถ

ดูแลตนเองได้ ทำให้ความสนใจ ความเอาใจใส่และความจำดีขึ้น

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ที่มีความนาน ความหนักที่เหมาะสมอย่าง สม่ำเสมอสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีต่อระบบร่างกายส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งในเรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ระบบหายใจ ระบบการไหลเวียนเลือด ระบบประสาทรวมทั้งจิตใจ

### ข้อควรระวังการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ อาจมีการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมกับวัย หากหักโหมมากเกินไป อาจทำให้เกิดผลเสียได้แทนที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้น จึงมีข้อควรระวังดังนี้ (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2554)

1. ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็งหรือเบ่ง เช่น การยกน้ำหนักเพราะจะทำให้ ความดันโลหิตสูงขึ้น
2. ไม่ควรออกกำลังกายที่มีแรงกระทำต่อข้อมาก ๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด การขึ้นลง บันไดบ่อย ๆ เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีปัญหากระดูกหลังหรือข้อเข่าเสื่อมตามวัย
3. ไม่ควรบริหารร่างกายในท่าที่ต้องใช้ความเร็วสูง ต้องเปลี่ยนทิศทางอย่างฉับพลันหรือ เดินบนทางลาด ทางลื่น เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทส่วนกลางบางอย่าง ทำให้การรักษาสมดุลของร่างกายทำได้ไม่ดึ้นัก จึงมีโอกาสเกิดการล้มได้ง่าย
4. ไม่ควรออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อนอบอ้าว หรือแดดจัดจ้า ซึ่งจะทำให้ร่างกาย เสียเหงื่อและเกลือแร่มาก เนื่องจากระบบการระบายความร้อนของร่างกายเสื่อมประสิทธิภาพ
5. ไม่ควรออกกำลังกายที่มีการแข่งขันเพราะจะทำให้เกิดอันตรายจากการแข่งขันได้ง่าย เช่น วิ่งชนสิ่งกีดขวาง โยนลูกบอลหรือลูกเทนนิสกระทัดเป็นต้น เนื่องจากความสามารถในการ หลบหลีกรวมทั้งปัญหาทางสายตาซ้าลง
6. ควรเริ่มออกกำลังกายจากน้อยไปหามาก ไม่หักโหม ทั้งนี้ขึ้นกับสภาพร่างกายของแต่ละคน
7. อย่าลืมอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มออกกำลังกาย รวมทั้งช่วงท้ายสุดควรมีระยะผ่อนคลาย ก่อนหยุดออกกำลังกายประมาณ 5-10 นาทีเสมอ
8. ไม่ควรออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลียหรือไม่สบาย

### การเดินเพื่อสุขภาพ

การเดินเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่ง ซึ่งการเดินที่ให้ผลดีกับร่างกายก็คือ การเดิน เพื่อสุขภาพนั่นเอง การเดินเป็นการออกกำลังกายขั้นพื้นฐานอย่างหนึ่งที่สามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย (คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชน, 2554) ลักษณะท่าทางการเดินที่ถูกต้องวิธี ดังนี้ คือ

1. สายตามองตรงไปข้างหน้า
2. ศรีษะและคอตั้งตรง
3. ไหล่ทั้งสองข้างอยู่ในระดับตรง
4. มือทั้งสองข้างกำแบบหลวม ๆ
5. งอแขนทำมุม 90 องศา ระหว่างแขนท่อนบนและล่าง
6. หลังตรง เวลาเดินขยับแต่ช่วง โค้งของเอว
7. เกร็งหน้าท้องให้ขมุกเข้า เพื่อให้ตัวเบา
8. ขาทั้งสองข้างเหวี่ยงออกไปจากสะโพก
9. เข่าอเล็กน้อย
10. ขาหน้าเหยียบลงพื้น โดยให้ส้นเท้าลงก่อน
11. ขาหลังเหยียดออกไป ด้านหลังปลายเท้ายันพื้น
12. ขณะเดินควรกางนิ้วออก จะทำให้กล้ามเนื้อขาทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ

#### การหายใจระหว่างการเดิน

หายใจเข้าลึก ๆ ทางจมูกเข้าไปสู่ศรีษะ จะทำให้กล้ามเนื้อคอยืดตรง เมื่ออากาศผ่านไปถึง สันหลังทำให้ท้องขมุกเข้าไป แล้วจึงปล่อยลมหายใจออกทางปาก

#### การลงน้ำหนักของเท้าขณะเดิน

ก้าวเท้าออกไปประมาณครึ่งก้าว ให้ส้นเท้าแตะพื้นแล้วถ่าน้ำหนักตัวไปที่ฝ่าเท้า เหยียบพื้นให้เต็มฝ่าเท้า ส่วนขาอีกข้างเมื่อกำลังจะเคลื่อนย้าย ให้ยกส้นเท้าขึ้นถ่าน้ำหนักตัวลงที่ปลายเท้า ซึ่งกดพื้นไว้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ตลอดเวลาที่เดิน จะเป็นการเดินเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องและเสริมบุคลิกภาพด้วย

#### ระยะก้าวในการเดิน

ก้าวเท้าขนาดที่พอเหมาะคือ ยืนตัวตรง ก้าวขาข้างหนึ่งประมาณ 2-3 นิ้ว โดยยังไม่ให้เท้าแตะพื้นจากนั้นจึงเริ่มปล่อยเท้าลงสู่พื้นช้า ๆ เมื่อฝ่าเท้าถึงพื้นตำแหน่งนี้คือระยะก้าวที่ดีในการเดินเพื่อสุขภาพ

#### ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายก่อนเดิน

เริ่มเดินอย่างช้า ๆ เดินแบบตามสบายเพื่ออบอุ่นร่างกาย 5 นาทีแรก เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อให้เลือดไหลเวียนไปส่วนต่าง ๆ ร่างกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขาซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บเกิดขึ้น เริ่มความเร็วทีละน้อย หลังจากเดินอบอุ่นร่างกายช้า ๆ 5 นาที เริ่มเร่งฝีเท้าให้เร็วกว่าเดิม เร่งทีละน้อยจนเร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ จนถึงจุดหนึ่งจึงผ่อนคลายความเร็วลงเดินไปอีก 5 นาที จึงเร่งความเร็วใหม่เป็นระยะทางหนึ่ง จึงผ่อนคลายลงอีก

เดินจนถึง 10 นาทีเริ่มเร่งฝีเท้าอีกครั้งทำเช่นนี้สลับกันไปจนกว่าจะเลิกเดิน

### ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายหลังเดิน

ปรับร่างกายก่อนหยุดเดิน หลังเดิน ได้ระยะทางและเวลาที่ต้องการแล้วไม่ควรหยุดเดินทันที ต้องเริ่มปฏิบัติเหมือนตอนเริ่มเดินคือเดินแบบ เดินเล่นตามสบายไปเรื่อย ๆ จนกว่าร่างกายจะเข้าที่แล้วรู้สึกหายเหนื่อย

### การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เมื่อปรับร่างกายเข้าที่ปกติแล้ว ให้บริหารร่างกาย 2-3 ท่า เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณขา คอ ไหล่ สะโพกและส่วนอื่น ๆ เรียบร้อยแล้วจึงจะเป็นการเดินเพื่อสุขภาพที่แท้จริง

### การแกว่งแขน

การออกกำลังกายโดยการแกว่งแขน เป็นการเคลื่อนไหวอีกรูปแบบหนึ่งมีต้นกำเนิดจากประเทศจีนเน้นถึงความสำคัญของร่างกาย อันได้แก่ พลังและท่าทางของร่างกายที่เหมาะสมในการฝึกสมาธิ โดยมีการกำหนดท่าทาง ระยะเวลา ความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของอวัยวะทุกส่วน ซึ่งจะส่งผลดีให้กับการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพ (Petchan, 2006)

### วิธีการแกว่งแขนอย่างถูกวิธี

1. ยืนตัวตรง เข่าไม่งอ แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกัน โดยมีระยะห่างประมาณความกว้างหัวไหล่
2. ปลดปล่อยมือทั้งสองข้างลงตามธรรมชาติอย่างเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง
3. หดท้องน้อยเข้า เอวตั้งตรง เขยิบหลัง ผ่อนคลาย กระดูกลำคอ ศีรษะและปาก ผ่อนคลายตามธรรมชาติ
4. จิกปลายนิ้ว เท้าชิดเกาะพื้น สันเท้าออกแรงเหยียบลงบนพื้นให้แน่น
5. ควรงอข้อเข่าขึ้นเล็กน้อย ระหว่างบริหารต้องหดก้นหรือขมิบทวารหนัก
6. ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่ง ทำสมาธิให้รู้สึกอยู่ที่เท้า
7. แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาหน้อยท่ามุม 30 องศา กับลำตัว หายใจเข้าแล้วแกว่งแขนไปข้างหลังให้แรงท่ามุม 60 องศา กับลำตัวแล้วปล่อยให้แกว่งกลับมาหายใจออกขณะแกว่งไปข้างหลัง
8. ควรทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย ครั้งละ 10 นาที และใน 1 วัน ควรทำรวมกันให้ได้อย่างน้อย 30 นาที ทำเช่นนี้สัปดาห์ละ 5 ครั้ง หากทำติดต่อกันอย่างน้อย 1 เดือนครั้ง ก็น่าจะเห็นผลลัพธ์ตามต้องการ



อย่างไรก็ตาม ในช่วงที่เริ่มทำแรก ๆ อย่าหักโหมนัก อาจจะลองแวงแขนสัก 200-300 ครั้งก่อน วันต่อมาก็ค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้ง หรือเวลาให้นานขึ้น และอาจแบ่งทำเป็นช่วง ๆ เช้า กลางวัน เย็นก็ได้โดยควรแวงแขนครั้งละอย่างน้อย 10 นาทีและควรทำต่อเนื่อง

### ประโยชน์ของการแวงแขน

1. ลดการสะสมไขมัน
2. ลดความดันโลหิตสูง ช่วยทำให้เกิดการไหลเวียนของโลหิตเป็นไปอย่างปกติ
3. ช่วยลดความเครียด เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย
4. ช่วยให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า
5. ลดอาการปวดบ่า คอ ไหล่ จากการทำงาน
6. ลดน้ำตาลในเลือด
7. ลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
8. ช่วยชะลอความเสื่อมของเข่าเพราะการแวงแขนนั้นไม่มีการกระแทกน้ำหนักลงที่

ส่วนขาเหมือนกับคาร์วิ่งหรือการขี่จักรยาน จึงเหมาะกับผู้ที่มีปัญหาข้อเข่าหรือขาด้วย

### กระบวนการกลุ่ม (Group Process)

กระบวนการกลุ่ม (Group process) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับความรู้จากการลงมือร่วมกับปฏิบัติเป็นกลุ่ม กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคนและสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มก็มีอิทธิพลและปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน ซึ่งหลักการจัดการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่มมีดังนี้ (อรทัย มูลคำ, 2547)

1. เป็นวิธีการที่ฝึกผู้เรียนเป็นศูนย์กลางทางการเรียนรู้ โดยให้ผู้เรียนทุกคนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด
2. ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากกลุ่มมากที่สุด
3. ให้ผู้เรียนได้ค้นพบและสร้างสรรค์ความรู้ด้วยตนเอง
4. ผู้สอนจะต้องให้ความสำคัญของกระบวนการต่าง ๆ ในการแสวงหาคำตอบ

#### ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม ดังนี้

1. ขึ้นตั้งจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้ ก่อนที่จะจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนจะต้องตั้งจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้
2. ขึ้นจัดประสบการณ์เรียนรู้ โดยเน้นให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองและทำงานเป็นกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นนำ เป็นการสร้างบรรยากาศและสมาชิกผู้เรียนให้มีความพร้อมในการเรียน การสอน การจัดสถานที่ การแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย แนะนำวิธีดำเนินการสอนกติกากฎหรือ กฎเกณฑ์การทำงาน ระยะเวลาในการทำงาน

2.2 ขั้นสอน เป็นขั้นที่ผู้สอนลงมือสอน โดยให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่ม เพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรง โดยที่กิจกรรมต่าง ๆ จะต้องคัดเลือกให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่องใน บทเรียน เช่น อภิปรายกลุ่ม สถานการณ์จำลอง เป็นต้น

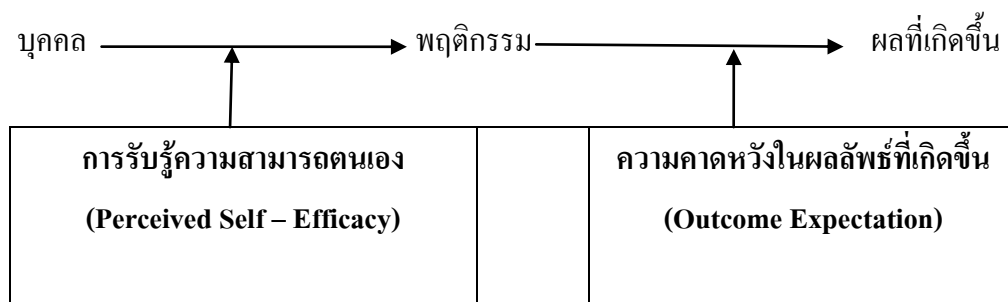
2.3 ขั้นวิเคราะห์ เมื่อดำเนินการจัดประสบการณ์เรียนรู้แล้ว จะให้ผู้เรียนวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมต่าง ๆ ความสัมพันธ์กันในกลุ่ม ตลอดจนความร่วมมือใน การทำงานร่วมกัน โดยวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ได้รับจากความรู้สึกลงและการเรียนรู้ของผู้เรียน แสดงข้อคิดเห็นที่ได้จากการทำงานกลุ่มให้คนอื่นได้รับรู้ เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์เรียนรู้ของ กันและกัน ขั้นวิเคราะห์จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและมองเห็นปัญหาและวิธีการ ทำงานที่เหมาะสม เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการทำงาน เป็นการถ่ายโอนประสบการณ์การ เรียนรู้ที่ดี จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถค้นแนวคิดที่ต้องการด้วยตนเอง เป็นการขยายประสบการณ์การ เรียนรู้ให้ถูกต้องเหมาะสม

2.4 ขั้นสรุป และนำหลักการไปประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสรุปรวบรวมความคิดให้เป็น หมวดยุติ โดยผู้สอนกระตุ้นให้แนวทางและหาข้อสรุป จากนั้นนำข้อสรุปที่ค้นพบจากเนื้อหาวิชาที่ เรียนไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับตนเองและนำหลักการที่ได้ไปใช้เพื่อปรับปรุงตนเอง ประยุกต์ใช้ให้ เข้ากับคนอื่น ประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาสร้างสรรค์สิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน และการ ดำรงชีวิตประจำวัน เช่น ปรับปรุงบุคลิกภาพ เกิดความเห็นอกเห็นใจ เคารพสิทธิของผู้อื่น แก้ปัญหา ประดิษฐ์สิ่งใหม่ เป็นต้น

2.5 ขั้นประเมินผล เป็นการประเมินผลว่าผู้เรียนบรรลุผลตามจุดมุ่งหมายมากน้อย เพียงใด โดยจะประเมินทั้งด้านเนื้อหาวิชาและด้านกลุ่มสัมพันธ์ ได้แก่ ประเมินด้านมนุษยสัมพันธ์ ผลสัมฤทธิ์ของกลุ่ม เช่น ผลการทำงาน ความสามัคคี คุณธรรมหรือค่านิยมของกลุ่ม ประเมิน ความสัมพันธ์ในกลุ่ม จากการให้สมาชิกติชมหรือวิจารณ์แก่กันและกัน โดยปราศจากอคติ จะทำให้ ผู้เรียนสามารถประเมินตนเองได้และผู้สอนเข้าใจผู้เรียนได้ อันจะทำให้ทั้งผู้เรียนผู้สอนเข้าใจปัญหา ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเป็นหนทางนำไปพิจารณาแก้ปัญหาและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่ ผู้เรียน

## แนวคิดทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self-Efficacy Theory)

Albert Bandura นักจิตวิทยาชาวแคนาดา ได้พัฒนาและแพทย์ทดสอบทฤษฎีโดยมีสมมุติฐานของทฤษฎี คือ ถ้าบุคคลมีความต้องการและมีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูง และเมื่อทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่ คาดหวังไว้ บุคคลนั้นก็จะมีความโน้มที่จะปฏิบัติตนตาม



ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น  
(Bandura, 1997)

จากโครงสร้างทฤษฎีแสดงให้เห็นองค์ประกอบที่สำคัญคือ

1. การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self-efficacy) ซึ่งแบนดูราได้ให้ความหมายว่าเป็นการตัดสินใจความสามารถตนเองว่า สามารถทำงานได้ในระดับใดหรือความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการในการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึกความคิดแรงจูงใจและพฤติกรรม
2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ (Outcome expectation) หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประเมินค่าพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่ปฏิบัติ อันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้เป็นการคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้น สืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ

จากรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเอง กับความคาดหวังในผลลัพธ์นั้นบุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งหรือไม่ขึ้นอยู่กับความสามารถตนเองว่าจะทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่และความคาดหวังในผลลัพธ์ในผลที่จะเกิดจากการกระทำพฤติกรรม เนื่องจากมนุษย์เรียนรู้ว่าการกระทำใดนำไปสู่ผลลัพธ์ใด แต่ความสามารถของมนุษย์แต่ละคนที่จะ กระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีขีดจำกัดไม่เท่ากัน ดังนั้นการที่บุคคลจะตัดสินใจว่า จะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ ส่วนหนึ่งจึงขึ้นอยู่กับความสามารถตนเองและอีกส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ ดังภาพที่ 3

ความคาดหวังเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่จะเกิด

สูง

ต่ำ

การรับรู้ความสามารถ	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำแน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ
ตนเอง	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำแน่นอน

ภาพที่ 3 การรับรู้ความสามารถตนเอง

จากภาพที่ 3 Bandura กล่าวว่า ผู้ที่จะรับรู้ความสามารถตนเองจะส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคล โดยที่บุคคลกล้าเผชิญต่อปัญหาต่าง ๆ แม้กระทำความล้มเหลวหรือสิ่งที่ยากและความพยายามทำให้สำเร็จ โดยมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นสูง สำหรับบุคคลที่มีความรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ จะไม่มั่นใจต่อการกระทำของตนเพื่อให้เกิดผลสำเร็จได้ จะพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญต่อปัญหา คิดว่าสิ่งที่เป็นปัญหาหรือสิ่งที่ตนจะต้องทำนั้นยาก ซึ่งจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นต่ำหรือปานกลาง จนอาจทำให้บุคคลไม่พยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่คาดหวังไว้ (Bandura, 1997)

ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองนั้น Bandura เสนอว่ามี 4 วิธีด้วยกัน คือ

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุด ในการพัฒนาความสามารถตนเอง เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถตนเอง
2. การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) โดยการใช้ตัวแบบ (Modeling) การได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้ผลกรรมที่พึงพอใจ จะทำให้ผู้สังเกตฝึกความรู้ว่า เขามีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ถ้ามีความพยายามจริงไม่ย่อท้อ
3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีค่อนข้างง่ายและใช้กันทั่วไป Bandura กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงไม่ค่อยได้ผลมากนักในการที่จะให้คนเราสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง ถ้าจะให้ได้ผลควรใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจต้องค่อย ๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไป และให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ย่อมจะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง
4. การกระตุ้นอารมณ์ (Emotional arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองในสภาพที่ถูกต้องมุ่ง ในการตัดสินใจความวิตกกังวลและความเครียดของบุคคล

นั้น บางส่วนจะขึ้นอยู่กับภาระกระตุ้นทางสรีระ การกระตุ้นที่รุนแรงทำให้เกิดการกระทำที่ไม่ค่อยได้ผลดี บุคคลจะคาดหวังความสำเร็จ เมื่อบุคคลไม่ได้อยู่ในสภาพการณ์ที่กระตุ้นด้วยสิ่งที่ไม่พอใจ ความกลัวจะกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากขึ้น บุคคลจะเกิดประสบการณ์ของความล้มเหลว อันจะทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีผู้นำการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ ในผู้สูงอายุ มาใช้ในการศึกษาดังนี้คือ

วารภรณ์ ทินเกิด (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ เป็นเวลา สัปดาห์ เพื่อเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม และเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วม โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุหลังเข้าร่วม โปรแกรมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรศิริ พุกชะศรี (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศช่วยพัฒนาการทรงตัวและความเชื่อมั่นในการทรงตัวให้ดีขึ้น ในขณะที่การรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้มต่ำลง นับเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยในการส่งเสริมผู้สูงอายุโดยมีการเลือกใช้จังหวะและลวดลายในการลีลาศให้เหมาะสมตามสภาพผู้สูงอายุ

พูนทรัพย์ สมกล้า (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืดต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลมหาสารคาม เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังได้ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีค่าเฉลี่ยของระดับน้ำตาล เกล็ดเม็ดเลือดแดงต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด ช่วยให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น มีความมั่นใจในการออกกำลังกายมากขึ้น

ธีรวิทย์ วีรวรรณ (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการออกกำลังกายแบบผสมผสานต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร โดยการออกกำลังกาย ประกอบด้วยท่าหนึ่งปีน

จักรยาน ทำยืนเข่ง ทำจับเก้าอี้ทรงตัวและท่าเดินจงกรม ใช้เวลารวม 15 นาที ออกกำลังกาย 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ที่เคยมีประวัติหกล้มหรือมีการทรงตัวไม่ดี จำนวน 28 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองการทรงตัวดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ( $p < 0.05$ )

สิวนารถ จารุพันธ์ (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการออกกำลังกาย ไร้มัลลอป้านบุญมีแบบประยุกต์ร่วมกับทฤษฎีความสามารถตนเองต่อภาวะภาวะซึมเศร้าและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

1. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้า ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .001
2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
3. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
4. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

วิมลศรี พันธุ์จิราภค (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุหญิง จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุหญิง จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 20 คนและกลุ่มเปรียบเทียบ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ภาวะสุขภาพดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

พัชรพร กัลป์หะรัตน์ (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินสำหรับผู้ป่วยหลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตันต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและอาการปวด เป็นเวลา 6 สัปดาห์ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 40 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินสำหรับผู้ป่วยหลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นและอาการปวดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .05$ ) และมีระดับความรุนแรงความปวด ระดับผลกระทบจากความปวดน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .05$ )

ยูพา จิวพัฒนกุล (2555) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนร่วมกับครีواتต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 31 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านของระยะเวลาที่ออกกำลังกายต่อวัน ( $P < .001$ ) จำนวนวันออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ( $P < .05$ ) จำนวนวันออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ( $P < .05$ ) และจำนวนครั้งของการแกว่งแขนแต่ละท่า ( $P < .001$ )

เกศินี แซ่เลา, วิชิต คะนิงสุขเกษม (2555) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขน การเดิน และการเดินตามด้วยการแกว่งแขนที่มีต่อสุขุมรณะของผู้สูงอายุหญิงเป็นเวลา 8 สัปดาห์ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง 47 คน ทำการสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็น 3 กลุ่ม สรุปผลการวิจัยการออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขนและการเดินในผู้สูงอายุหญิง ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขุมรณะที่ดีขึ้น จึงเหมาะสมเป็นทางเลือกในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุได้

จิรณัฐ มานะดี และจุฬารณณ์ โสตะ (2555) ได้ทำการวิจัยเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเชิงในผู้สูงอายุ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุอายุระหว่าง 60-69 ปี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 43 คน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.001$ ) และกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยการรำเชิงอยู่ในระดับสูง

สะอาด ศิริมงคล และพูนสุข ช่วยทอง (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของกระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-70ปี ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.001$ ) และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.001$ )

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ตำบลบางพลีน้อย อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้ คือ

1. รูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย
6. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย
7. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง (Experiment group) และกลุ่มเปรียบเทียบ (Comparison group) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ตำบลบางพลีน้อย อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ

กลุ่มทดลอง             $O_1$  ——— X ———  $O_2$

กลุ่มเปรียบเทียบ     $O_3$  —————  $O_4$

โดยกำหนดให้

$O_1O_3$  คือ การรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง

$O_2O_4$  คือ การรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง

X คือ การเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายที่จัดให้กลุ่มทดลอง



## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ ระหว่าง 60-69 ปี ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในตำบลบางพลีน้อย อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คนและกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 30 คน แต่ภายหลังพบว่า กลุ่มทดลองเหลือ 26 คน กลุ่มเปรียบเทียบ เหลือ 25 คน เนื่องจากผู้สูงอายุมีอุปสรรคในการเดินทางมาเข้าร่วมการทดลอง

### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการทดลอง

O<sub>1</sub> หมายถึง การวัดครั้งที่ 1 ในกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ประกอบด้วยการใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกายและพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

O<sub>2</sub> หมายถึง การวัดครั้งที่ 2 ในกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ประกอบด้วยการใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกายและพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

O<sub>3</sub> หมายถึง การวัดครั้งที่ 1 ในกลุ่มเปรียบเทียบ ประกอบด้วยการใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกายและพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

O<sub>4</sub> หมายถึง การวัดครั้งที่ 2 ในกลุ่มเปรียบเทียบ โดยห่างจากครั้งที่ 1 เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ประกอบด้วยการใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกายและพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

X หมายถึง โปรแกรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับกลุ่มทดลองจำนวน 8 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์

### เกณฑ์การคัดเลือกเข้าศึกษา (Inclusion criteria)

1. เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี
2. เป็นผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที

3. ไม่เป็นโรคที่ไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

4. สนใจและยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย

ผู้วิจัยสำรวจรายชื่อผู้สูงอายุ หมู่ 1-หมู่ 4 และหมู่ 8-หมู่ 11 จากบัญชีรายชื่อของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางพลีน้อย หมู่ 3 และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางพลีน้อย หมู่ 8 จากนั้นทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เมื่อได้ผู้สูงอายุตาม

เกณฑ์ข้างต้นแล้วใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลากและถามความสนใจและยินดีเข้าร่วมกิจกรรมจึงเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

**ส่วนที่ 1** แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยเป็นลักษณะเลือกตอบและแบบปลายเปิด มีจำนวน 4 ข้อ ประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และการได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

**ส่วนที่ 2** แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายด้วยการเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขน เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจาก วิมลศรีมี พันธุ์จิระภาค (2554) มีจำนวน 10 ข้อ วัด 3 ระดับ ดังนี้

2 หมายถึง มีระดับการตัดสินใจในความสามารถมาก

1 หมายถึง มีระดับการตัดสินใจในความสามารถปานกลาง

0 หมายถึง มีระดับการตัดสินใจไม่มีความสามารถเลย

**ส่วนที่ 3** แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังในผลลัพธ์การออกกำลังกายในการออกกำลังกายด้วยการเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขน เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจาก วิมลศรีมี พันธุ์จิระภาค (2554) มีจำนวน 10 ข้อ วัด 3 ระดับ ดังนี้

3 หมายถึง มีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายมาก

2 หมายถึง มีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายปานกลาง

1 หมายถึง มีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายน้อย

**ส่วนที่ 4** แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายในการเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขน เป็นแบบสัมภาษณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีจำนวน 4 ข้อ ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ 3 ระดับ คือ

2 หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ

1 หมายถึง ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ

0 หมายถึง ไม่ปฏิบัติเลย

**2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง** ในการวิจัยนี้ใช้กิจกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

2.1 โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-efficacy) และกระบวนการกลุ่ม (Group process)

## 2.2 คู่มือการเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขน ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งขั้นตอนการดำเนินงานออกเป็นไว้เป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการทดลอง ขั้นตอนการทดลองและขั้นตอนการหลังการทดลอง รายละเอียดดังนี้

#### ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1. ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางพลีน้อยหมู่ 3 และหมู่ 8 ของพื้นที่ทำการศึกษาเพื่อชี้แจงรายละเอียดและขอความร่วมมือในการทดสอบเครื่องมือและดำเนินการวิจัยก่อนการทดลอง

2. พบกลุ่มทดลองที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางพลีน้อยหมู่ 3 ในสัปดาห์ที่ 1 วันที่ 1 และกลุ่มเปรียบเทียบที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางพลีน้อยหมู่ 8 ในสัปดาห์ที่ 1 วันที่ 2 เพื่อแนะนำตนเองแก่กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยศึกษานั้น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะได้พิทักษ์สิทธิ์

3. นัดหมายสถานที่และเวลาที่สะดวกในการดำเนินการทดลองของกลุ่มทดลองที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางพลีน้อย โดยผู้วิจัยพบผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ 09.00-10.00 น.

4. ในการทำวิจัย มีผู้ช่วยวิจัยจำนวน 1 คน โดยผู้ช่วยวิจัยได้รับความรู้ ความเข้าใจในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การสาธิตการออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลอง จากผู้วิจัย และสามารถดำเนินการจนเสร็จสิ้นการทดลอง

#### ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่ม ในกลุ่มทดลอง ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 ในวันที่ 1 ในกลุ่มทดลอง (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง)

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
2. เก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนการทดลองด้วยแบบสัมภาษณ์ ข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายด้วยการเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขน ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกายด้วยการเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขนและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

### สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 ในวันที่ 2 ในกลุ่มเปรียบเทียบ (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง)

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
2. เก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนการทดลองด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้

ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายด้วยการเดินเพื่อสุขภาพพร้อมกับการแกว่งแขน ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการ ออกกำลังกายด้วยการเดินเพื่อสุขภาพพร้อมกับการแกว่งแขนและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

### สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 2 ในวันที่ 1 ในกลุ่มทดลอง (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง)

กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพและเสริมสร้างความรู้

1. กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยใช้กระบวนการกลุ่ม
2. กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ในการออกกำลังกาย โดยใช้ตัวแบบสาธิตการเดินและ

การแกว่งแขน ประโยชน์การออกกำลังกาย

3. ประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์รวมทั้งปัญหา อุปสรรค และแนวทางการแก้ปัญหา ผู้วิจัยพูดชักจูงและกระตุ้นให้เกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย

4. แจกคู่มือการเดินเพื่อสุขภาพพร้อมกับการแกว่งแขน นัดหมายในครั้งต่อไป

### สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 3 ในวันที่ 1 ในกลุ่มทดลอง (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง)

การพัฒนาทักษะการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย

1. การแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย ให้คำปรึกษาปัญหาเป็นรายบุคคลเพื่อสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. ผู้วิจัยนำเสนอตัวแบบภายในกลุ่มที่ประสบความสำเร็จและพูดให้กำลังใจและชมเชยตัวแบบ กระตุ้นให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

3. ประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์รวมทั้งปัญหา อุปสรรค และแนวทางการแก้ปัญหา ผู้วิจัยพูดชักจูงและกระตุ้นให้เกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย นัดหมายในครั้งต่อไป

### สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 4 ในวันที่ 1 ในกลุ่มทดลอง (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง)

การพัฒนาทักษะการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย

1. การแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย ให้คำปรึกษาปัญหาเป็นรายบุคคล เพื่อสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. ผู้วิจัยนำเสนอตัวแบบภายในกลุ่มที่ประสบความสำเร็จและพูดให้กำลังใจและชมเชยตัวแบบ กระตุ้นให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

3. ประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์รวมทั้งปัญหา อุปสรรค และแนวทางการแก้ปัญหา ผู้วิจัยพูดคุยซักถามและกระตุ้นให้เกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย นัดหมายในครั้งต่อไป

#### **สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 5 ในวันที่ 1 ในกลุ่มทดลอง (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง)**

1. การแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย ให้คำปรึกษาปัญหาเป็นรายบุคคล เพื่อสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. ผู้วิจัยนำเสนอตัวแบบภายในกลุ่มและพูดให้กำลังใจและชมเชย ให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ กระตุ้นให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

3. ประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์รวมทั้งปัญหา อุปสรรค และแนวทางการแก้ปัญหา ผู้วิจัยพูดคุยซักถามและกระตุ้นให้เกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย นัดหมายในครั้งต่อไป

#### **สัปดาห์ที่ 6-7 ครั้งที่ 6-7 ในวันที่ 1 ในกลุ่มทดลอง (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง)**

1. การแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย ให้คำปรึกษาปัญหาเป็นรายบุคคล เพื่อสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. ผู้วิจัยนำเสนอตัวแบบภายในกลุ่มและพูดให้กำลังใจและชมเชย ให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ กระตุ้นให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

3. การประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ในการออกกำลังกาย แนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสม ผลดีการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง

#### **สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 8 ในวันที่ 1 ในกลุ่มทดลอง**

1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง

2. ติดตามแบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมออกกำลังกาย

3. ประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์รวมทั้งปัญหา อุปสรรค และแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสม ผลดีการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง

4. ผู้วิจัยขอบคุณกลุ่มทดลองที่เข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกาย

#### **สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2 ในวันที่ 2 ในกลุ่มทดลองเปรียบเทียบ**

1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง

2. ติดตามแบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

3. ประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์รวมทั้งปัญหา อุปสรรค และแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสม ผลดีการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง

4. ผู้วิจัยขอขอบคุณกลุ่มเปรียบเทียบ

**ขั้นตอนการหลังการทดลอง**

1. เก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังการทดลอง โดยใช้แบบสัมภาษณ์ใน ส่วนที่ 1 ส่วนที่ 2 ส่วนที่ 3 และส่วนที่ 4 ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

2. นำข้อมูลตรวจสอบความถูกต้อง จัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

### **การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย**

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics)

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรม การออกกำลังกาย ด้วยสถิติ Paired Simple t-test และเป็นการทดสอบทางเดียว

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรม การออกกำลังกาย ด้วยสถิติ Independent Simple t-test และเป็นการทดสอบทางเดียว

### **การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย**

1. การหาความตรงตามเนื้อหา (Content validity)

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของภาษา ความครอบคลุมของเนื้อหา ตลอดจนการจัดเรียงลำดับความสอดคล้องของเนื้อหา

2. การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability)

ผู้วิจัยนำเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ผ่านการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ไปทำการทดลองใช้ (Try out) ในกลุ่ม

ผู้สูงอายุที่อยู่ในบริบทพื้นที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาความเที่ยงของเครื่องมือ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์รายข้อ และความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

1. การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอขอจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา และอนุมัติเมื่อวันที่ 21 เมษายน พ.ศ. 2557
2. ผู้วิจัยจัดทำเอกสารพิทักษ์สิทธิที่แสดงความยินยอมเข้าร่วม โครงการวิจัยก่อนเก็บข้อมูล โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย
3. การเข้าร่วมโครงการเป็นไปด้วยความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการให้ข้อมูลและมีสิทธิปฏิเสธการเข้ารับโครงการวิจัยและระหว่างเข้าร่วมโครงการวิจัย กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยการบอกเลิกการเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยนี้จะไม่ มีผลใด ๆ ต่อกลุ่ม

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ดำเนินการ  
จัดโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ตำบลบางพลีน้อย อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ  
ในกลุ่มทดลอง เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และ  
พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดย มีการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนทดลอง และหลังทดลองด้วยแบบ  
สัมภาษณ์ ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ รวมทั้งสิ้น 51 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน  
26 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 25 คน ผู้วิจัย นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน  
ดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

- n แทน จำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่าง  
Min แทน จำนวนที่น้อยที่สุด  
Max แทน จำนวนที่มากที่สุด  
 $\bar{X}$  แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)  
SD. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)  
 $SD_d$  แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่าง  
 $\bar{d}$  แทน ผลต่างของคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม  
t แทน สถิติทดสอบที่ใช้พิจารณาใน t-distribution  
CI แทน ช่วงความแตกต่างที่เชื่อถือได้  
Sig แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่



### ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบผลต่างการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ภายในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการทดลอง

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย อายุ เพศ สถานภาพ อาชีพ ระดับการศึกษาการได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียดข้อมูล ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n = 26)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 25)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ				
ชาย	7	26.9	4	16.0
หญิง.	19	73.1	21	84.0
2. อายุ				
60-64 ปี	14	53.8	13	52.0
60-69 ปี	12	46.2	12	48.0
3. สถานภาพ				
โสด	2	7.7	1	4.0
สมรส	12	46.2	19	76.0
หม้าย/ หย่า/ แยก	12	46.2	5	20.0

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n = 26)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 25)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
4. อาชีพ				
แม่บ้าน	8	30.8	3	12.0
รับจ้างทั่วไป	10	38.5	5	20.0
ไม่ได้ทำงาน	5	19.2	5	20.0
ค้าขาย	2	7.7	0	0.0
เกษตรกรรม/ ทำสวน	1	3.8	12	48.0
5. ระดับการศึกษา				
ไม่ได้ศึกษา	7	26.9	3	12.0
ประถมศึกษา	18	69.2	20	80.0
มัธยมศึกษาตอนต้น	1	3.8	1	4.0
มัธยมศึกษาตอนปลายหรือ ปวช.	0	0.0	1	4.0
การได้รับข้อมูลข่าวสาร				
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ				
เสียงตามสายและ ไร้สาย	0	0.0	13	52.0
โทรทัศน์/ วิทยุ/ หนังสือ	5	19.2	7	28.0
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	16	61.5	11	44.0
อสม.	26	100.0	24	96.0
เพื่อนบ้าน/ ชมรม	12	46.2	9	36.0
บุคคลในครอบครัว	0	0.0	7	28.0
ไลน์/ เฟสบุ๊ก	0	0.0	0	0.0

จากตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีข้อมูล ดังนี้

#### เพศ พบว่า

- กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 19 คน ร้อยละ 73.1 เพศชาย จำนวน 7 คน ร้อยละ 26.9

- กลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 21 คน ร้อยละ 84.0 เพศชาย จำนวน 4 คน ร้อยละ 16.0

#### อายุ พบว่า

- กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอายุ 60-64 ปี จำนวน 14 คน ร้อยละ 53.8 รองลงมา คืออายุ 65-69 ปี จำนวน 12 คน ร้อยละ 46.2

- กลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีอายุ 60-64 ปี จำนวน 13 คน ร้อยละ 52.0 อายุ 65-69 ปี จำนวน 12 คน ร้อยละ 48.0

#### สถานภาพ พบว่า

- กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีสถานภาพ สมรส จำนวน 12 คน ร้อยละ 46.2 หม้าย/ หย่า/ แยก จำนวน 12 คน ร้อยละ 46.2 และ โสด จำนวน 2 คน ร้อยละ 7.7

- กลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 19 คน ร้อยละ 76.0 รองลงมาคือ หม้าย/ หย่า/ แยกจำนวน 5 คน ร้อยละ 20.0 และ โสด จำนวน 1 คน ร้อยละ 4.0

#### อาชีพ พบว่า

- กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มีอาชีพ รับจ้างทั่วไป จำนวน 10 คน ร้อยละ 38.5 รองลงมาคือ แม่บ้าน จำนวน 8 คน ร้อยละ 30.8 และ ไม่ได้ทำงาน จำนวน 5 คน ร้อยละ 19.2

- กลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่มีอาชีพ เกษตรกรรม จำนวน 12 คน ร้อยละ 48.0 รองลงมา คือ รับจ้างทั่วไป จำนวน 5 คน ร้อยละ 20.0 ไม่ได้ทำงาน จำนวน 5 คน ร้อยละ 20.0 และแม่บ้าน จำนวน 3 คน ร้อยละ 12.0

#### ระดับการศึกษา พบว่า

- กลุ่มทดลองมีระดับการศึกษาส่วนใหญ่ในระดับประถมศึกษา จำนวน 18 คน ร้อยละ 69.2 รองลงมาคือ ไม่ได้ศึกษา จำนวน 7 คน ร้อยละ 26.9 และมัธยมศึกษา จำนวน 1 คน ร้อยละ 3.8

- กลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีระดับการศึกษา ในระดับประถมศึกษา จำนวน 20 คน ร้อยละ 80.0 รองลงมาคือ ไม่ได้ศึกษา จำนวน 3 คน ร้อยละ 12.0 และมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1 คน ร้อยละ 4.0

### การได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ พบว่า

- กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ ได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกาย จาก อสม. จำนวน 26 คน ร้อยละ 100.0 รองลงมาคือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 16 คน ร้อยละ 61.5 และเพื่อนบ้าน/ ชมรม จำนวน 12 คน ร้อยละ 46.2

- กลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกาย จากอสม. จำนวน 24 คน ร้อยละ 96.0 รองลงมาคือ เสี่ยงตามสายและไร้สาย จำนวน 13 คน ร้อยละ 52.0 และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 11 คน ร้อยละ 44.0

### ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบผลต่างการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลอง

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรม การออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง (n = 26)

พฤติกรรม	$\bar{X}$	SD	95% CI		t	Sig
			Lower	Upper		
การรับรู้ความสามารถตนเอง						
ก่อนทดลอง	25.19	4.77	0.12	5.10	-2.16	0.040
หลังการทดลอง	27.80	2.66				
ความคาดหวังในผลลัพธ์						
ก่อนการทดลอง	25.96	2.54	0.09	-5.24	-1.98	0.058
หลังการทดลอง	28.53	1.49				
พฤติกรรมการออกกำลังกาย						
ก่อนการทดลอง	7.61	1.49	0.23	1.60	-2.77	0.010
หลังการทดลอง	8.53	0.64				

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง รายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเอง พฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อน

การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญและมีความคาดหวังในผลลัพธ์ หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนทดลอง ดังตารางที่ 3 เปรียบเทียบผลต่างการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง (n = 26) และกลุ่มเปรียบเทียบ (n = 25)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรม การออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง (n = 26)

พฤติกรรม	$\bar{X}$	SD	95% CI		t	Sig
			Lower	Upper		
การรับรู้ความสามารถตนเอง						
ก่อนทดลอง	2.61	6.16	-2.77	4.32	0.43	0.663
หลังการทดลอง	1.84	6.44				
ความคาดหวังในผลลัพธ์						
ก่อนการทดลอง	2.57	6.61	-3.25	3.61	0.10	0.918
หลังการทดลอง	2.40	5.52				
พฤติกรรมการออกกำลังกาย						
ก่อนการทดลอง	0.92	1.69	-0.42	1.71	1.20	0.233
หลังการทดลอง	0.28	2.09				

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 3 เมื่อเปรียบเทียบผลต่างการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรม การออกกำลังกาย ไม่แตกต่าง

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ดำเนินการ  
จัดโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ตำบลบางพลีน้อย อำเภอบางป่อ จังหวัดสมุทรปราการ  
ในกลุ่มทดลอง เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และ  
พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนทดลอง และหลังทดลอง ด้วย  
แบบสอบถาม ทั้งในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งมีกลุ่มทดลอง จำนวน 26 คน และ  
กลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 25 คน ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอข้อมูล ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลกาวิจัย

##### 1. ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 19 คน ร้อยละ 73.1 เพศชาย จำนวน 7 คน  
ร้อยละ 26.9 มีอายุส่วนใหญ่ 60-64 ปี จำนวน 14 คน ร้อยละ 53.8 รองลงมาคือ อายุ 65-69 ปี จำนวน  
12 คน ร้อยละ 46.2 มีสถานภาพ สมรส จำนวน 12 คน ร้อยละ 46.2 หม้าย/ หย่า/ แยก จำนวน 12 คน  
ร้อยละ 46.2 และ โสด จำนวน 2 คน ร้อยละ 7.7 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอาชีพ รับจ้างทั่วไป จำนวน  
10 คน ร้อยละ 38.5 รองลงมาคือ แม่บ้าน จำนวน 8 คน ร้อยละ 30.8 และไม่ได้ทำงาน จำนวน  
5 คน ร้อยละ 19.2 กลุ่มทดลองมีระดับการศึกษาส่วนใหญ่ในระดับประถมศึกษา จำนวน 18 คน  
ร้อยละ 69.2 รองลงมาคือ ไม่ได้ศึกษา จำนวน 7 คน ร้อยละ 26.9 และมีมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน  
1 คน ร้อยละ 3.8 และกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ ได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกาย จากอสม.  
จำนวน 26 คน ร้อยละ 100.0 รองลงมาคือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 16 คน ร้อยละ 61.5 และ  
เพื่อนบ้าน/ ชมรม จำนวน 12 คน ร้อยละ 46.2

กลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 21 คน ร้อยละ 84.0 เพศชาย จำนวน  
4 คน ร้อยละ 16.0 มีอายุส่วนใหญ่ 60-64 ปี จำนวน 13 คน ร้อยละ 52.0 รองลงมา คือ อายุ 65-69 ปี  
จำนวน 12 คน ร้อยละ 48.0 มีสถานภาพ สมรส จำนวน 19 คน ร้อยละ 76.0 หม้าย/ หย่า/ แยก  
จำนวน 5 คน ร้อยละ 20.0 และ โสด จำนวน 1 คน ร้อยละ 4.0 กลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีอาชีพ

เกษตรกรรม จำนวน 12 คน ร้อยละ 48.0 รองลงมาคือ รับจ้างทั่วไป 5 คน ร้อยละ 20.0 และไม่ได้ทำงาน จำนวน 5 คน ร้อยละ 20.0 และแม่บ้าน จำนวน 3 คน ร้อยละ 12.0 กลุ่มเปรียบเทียบ มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่ ในระดับประถมศึกษา จำนวน 20 คน ร้อยละ 80.0 รองลงมาคือไม่ได้ศึกษา จำนวน 3 คน ร้อยละ 12.0 และมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1 คน ร้อยละ 4.0 และกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ ได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายจากอสม. จำนวน 24 คน ร้อยละ 96.0 รองลงมาคือเสียงตามสายและไร้สาย จำนวน 13 คน ร้อยละ 52.0 และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 11 คน ร้อยละ 44.0

## **2. ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง**

หลังจากได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่ม พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเอง พฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญ และมีความคาดหวังในผลลัพธ์ หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนทดลอง

## **3. เปรียบเทียบผลต่างการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ**

หลังจากได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่ม พบว่า การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

## **อภิปรายผลการวิจัย**

ผลการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ตำบลบางพลีน้อย อำเภอ บางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่ม เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ และพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มีประเด็นในการอภิปรายผล ดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง

### 1. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง เพิ่มขึ้นจากก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่าโปรแกรมการออกกำลังกายหลังจากได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่ม ผ่านกระบวนการจัดกิจกรรม สร้างสัมพันธภาพและให้ความรู้การออกกำลังกาย กิจกรรมการพัฒนาทักษะการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้กลวิธี การบรรยายความรู้ การสาธิตท่าทางการออกกำลังกายด้วยการเดินและการแกว่งแขน การใช้ตัวแบบ การพูดชักจูงเพื่อกระตุ้นและจูงใจ กระบวนการกลุ่ม ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองในกลุ่มทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ วิมลรัศมี พันธุ์จิราภ (2554) ที่ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุหญิง จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุหญิง จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 20 คนและกลุ่มเปรียบเทียบ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ภาวะสุขภาพดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

### 2. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ด้านความคาดหวังผลลัพธ์

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลลัพธ์ หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนทดลอง แสดงว่าโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่ม ผ่านกระบวนการจัดกิจกรรม โดยใช้กลวิธี การบรรยายความรู้ การสาธิตท่าทางการออกกำลังกายด้วยการเดินและการแกว่งแขน การใช้ตัวแบบ การพูดชักจูงเพื่อกระตุ้นและจูงใจ กระบวนการกลุ่ม ซึ่งเป็นไปได้ว่า ในช่วงระหว่างการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม กลุ่มทดลองอาจได้รับการกระตุ้น จากการได้รับข้อมูลข่าวสารจากภายนอกที่ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมปัจจัยดังกล่าวจึงส่งผลต่อความวิตกกังวลในการคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง ของ Bandura ที่กล่าวว่า ผู้ที่รับรู้ความสามารถตนเองจะส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคล โดยที่บุคคลกล้าเผชิญต่อปัญหาต่าง ๆ แม้กระทำความล้มเหลวหรือสิ่งที่ยากและความพยายามทำให้สำเร็จ โดยมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นสูง สำหรับบุคคลที่มีความรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ จะไม่มั่นใจต่อการ



กระทำของตนเพื่อให้เกิดผลสำเร็จได้ จะพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญต่อปัญหา คิดว่าสิ่งที่เป็นปัญหา หรือสิ่งที่ตนจะต้องทำนั้นยาก ซึ่งจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นต่ำหรือปานกลาง จนอาจทำให้บุคคลไม่พยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่คาดหวังไว้ (Bandura, 1997)

### 3. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ด้านพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย หลังการทดลอง เพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่าโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่ม ผ่านกระบวนการจัดกิจกรรม สร้างสัมพันธ์ภาพและให้ความรู้การออกกำลังกาย กิจกรรมการพัฒนาทักษะการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้กลวิธี การบรรยายความรู้ การสาธิตท่าทางการออกกำลังกายด้วยการเดินและการแกว่งแขน การใช้ตัวแบบ การพูดชักจูงเพื่อกระตุ้นและจูงใจ กระบวนการกลุ่ม ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ วิมลศรีมี พันธุ์จิรภาค (2554) ที่ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุหญิง จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุหญิง จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 20 คนและกลุ่มเปรียบเทียบ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ภาวะสุขภาพดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และสอดคล้องกับผลงานวิจัย ของจิรณัฐ มานะดี และจุฬารณณ์ โสตะ (2555) ที่ทำการวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเชิงในผู้สูงอายุเป็นเวลา 12 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุอายุระหว่าง 60-69 ปี แบ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุเป็นเวลา 12 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุอายุระหว่าง 60-69 ปี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 43 คน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.001$ ) และกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยการรำเชิงอยู่ในระดับสูง

**สมมติฐานที่ 2 ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ**

**ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย**

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปได้ว่า ในช่วงระหว่างการดำเนินกิจกรรมตาม โปรแกรม กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอาจได้รับการกระตุ้นจากการได้รับข้อมูลข่าวสารจากภายนอกที่ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมปัจจัยดังกล่าวได้ อาทิ การกระตุ้นจากสื่อ การรณรงค์ในการออกกำลังกายตามนโยบายของรัฐเกี่ยวกับประเด็นด้านสุขภาพ ซึ่งทำให้ทั้งสองกลุ่มได้รับข้อมูลข่าวสารที่คล้ายคลึงกัน ในระยะเวลาเดียวกัน จึงทำให้ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบออกมาไม่แตกต่างกัน

สรุปผลโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่ม สามารถส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง และพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุที่เหมาะสมในระยะสั้นได้ จึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งผลของการดำเนินกิจกรรมด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ซึ่งมีผลไม่แตกต่างกันนั้น ควรมีการปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมให้สอดคล้องสถานการณ์ และสร้างแรงจูงใจ และกระตุ้นความสนใจเพิ่มมากขึ้น และมีการขยายเวลาการดำเนินกิจกรรมในด้านนี้ เนื่องจากการสร้างความเชื่อมั่นในกลุ่มทดลอง จำเป็นต้องมีการได้รับประสบการณ์และการเสริมแรง เพื่อเป็นการกระตุ้นความเชื่อมั่น และให้เกิดการคงอยู่ของความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อไป

### **ข้อเสนอแนะ**

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยประยุกต์แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่ม เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากก่อนทดลอง จึงควรจัดให้มีการดำเนินการ ดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ส่งเสริมให้มีการประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่มในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และปรับ โปรแกรมให้เหมาะสม สอดคล้องตามบริบท และสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรขยายเวลาการศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และมีการกระตุ้นเตือนความตั้งใจและความเชื่อมั่นที่จะกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม และทำการติดตามผลเป็นระยะเพื่อวัดความคงทนของพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อไป

## บรรณานุกรม

- จิรัชฐู มานะดี และจุฬารัตน์ โสตะ. (2555). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้  
ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่ม. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 7(1), 1-9.
- ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. (2553). *การส่งเสริมสุขภาพในชุมชน แนวคิดและการปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ:  
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ, จงจิต เสน่หา, รุ่งนภา ผาณิตรัตน์, กลิ่นชบา สุวรรณรงค์, พรรณิกา  
สืบสุข และเดช เกตุคำ. (2554). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของ  
ตำรวจไทย. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 29(2), 133-142.
- นาฏอนงค์ สุวรรณจิตต์. (2547). *การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ปี 2547*. ม.ป.ท.
- นิภาพรรณ อธิคมานนท์. (2554). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ  
ในชมรม ผู้สูงอายุ อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา*. วิทยานิพนธ์  
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ประนอม โอททานนท์. (2554). *ชีวิตที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย หลักการ งานวิจัยและบทเรียนจาก  
ประสบการณ์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปริมประภา ก้อนแก้ว. (2554). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการที่มีภาวะ  
ไขมันในเลือดผิดปกติ. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพ*, 5(3), 17-28.
- เปรมใจ สุขศิริ, สุนีย์ ละกำปิ่น, เรวดี จงสุพัฒน์ และแอนน์ จิรพงษ์สุวรรณ. (2553). การประยุกต์  
แบบแผนการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ในการลดภาวะไขมันในเลือดของกำลังพล  
กองทัพเรือ. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 24(1), 32-49.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2556). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุ*. นนทบุรี:  
เอส เอส พลัส.
- วิมลรัศมี พันธุ์จิรภาค. (2554). *ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ  
หญิง จังหวัดสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต,  
คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2554). *ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ งานบริการวิชาการ*. กรุงเทพฯ:  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมนึก กุลสถิตพร. (2549). *กายภาพบำบัดในผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: ออฟเซ็ท.

- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2554). *สถิติสาธารณสุข*.  
นนทบุรี: เอส เอส พลัส.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). *เครื่องชี้วัดพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารของ  
ประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ. (2555). *รายงานข้อมูลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง*.  
สมุทรปราการ: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ.
- อรรวรรณ แผนคง. (2554). *การพยาบาลผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- 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* (3<sup>rd</sup> ed.). Connecticut: Appleton &  
Lang Stamford.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายแพทย์วิชาญ เกติวิชัย      คณบดีคณะแพทยแผนไทย มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ดร.สุกัญญา เจริญวัฒนะ      คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ดร.อรวิชัย อิงคเตชะ      คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



**ภาคผนวก ข**

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

## เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

### 1. แบบสัมภาษณ์

#### ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณากรอกข้อความในช่องว่างหรือทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในช่องคำตอบตามความเป็นจริง ดังนี้

1. ในปัจจุบันนี้ท่านมีอายุ.....ปี เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. สถานภาพ ( ) โสด ( ) สมรส ( ) หม้าย/หย่า/แยก
3. อาชีพ .....
4. ระดับการศึกษา
  - ( ) ไม่ได้ศึกษา
  - ( ) ประถมศึกษา
  - ( ) มัธยมศึกษาตอนต้น
  - ( ) มัธยมศึกษาตอนปลายหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)
  - ( ) อนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)
  - ( )ปริญญาตรีหรือสูงกว่า
  - ( ) อื่น ๆ ระบุ.....
5. การได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
  - ( ) เสียงตามสายและไร้สาย
  - ( ) โทรทัศน์/วิทยุ/หนังสือ
  - ( ) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
  - ( ) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
  - ( ) เพื่อนบ้าน/ ชมรม
  - ( ) บุคคลในครอบครัว
  - ( ) ไลน์/ เฟสบุ๊ก (Facebook)
  - ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องทางขวามือให้เลือกตอบเพียงช่องใดช่องหนึ่งตามความเป็นจริงของท่านเท่านั้น ดังนี้

ข้อ	คำถาม	ระดับการตัดสินใจ ความสามารถตนเอง			สำหรับ ผู้วิจัย
		ทำได้ทุกครั้ง	ทำได้บางครั้ง	ทำไม่ได้เลย	
1.	ท่านสามารถออกกำลังกาย อย่างน้อยได้นานวันละ 30 นาทีหรือมากกว่า				
2.	ท่านสามารถออกกำลังกาย ได้สัปดาห์ละ 3 วันหรือ มากกว่านั้น				
3.	ท่านสามารถเลือกชนิดการ ออกกำลังกายตามความ สนใจหรือตามความถนัด ของท่าน				
4.	ท่านสามารถออกกำลังกาย ได้ทุกที่ ทุกเวลา				
5.	ท่านสามารถแบ่งเวลาใน การออกกำลังกายได้ใน แต่ละวัน				
6.	ท่านสามารถออกกำลังกาย ได้ตามลำพัง				
7.	ท่านสามารถอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกายได้				
8.	ท่านสามารถผ่อนคลาย กล้ามเนื้อหลัง ออกกำลังกายได้				

ข้อ	คำถาม	ระดับการตัดสินใจ ความสามารถตนเอง			สำหรับ ผู้วิจัย
		ทำได้ทุกครั้ง	ทำได้บางครั้ง	ทำไม่ได้เลย	
9.	ท่านสามารถออกกำลังกาย ได้อย่างต่อเนื่อง				
10.	ท่านสามารถออกกำลังกาย ได้อย่างถูกวิธี				

### ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องทางขวามือให้เลือกตอบเพียงช่องใดช่องหนึ่งตาม  
ความเป็นจริงของท่านเท่านั้น ดังนี้

ข้อ	คำถาม	ระดับความคาดหวังผลลัพธ์			สำหรับ ผู้วิจัย
		มาก	ปานกลาง	น้อย	
1.	การออกกำลังกายจะช่วย ท่านนอนหลับสบายขึ้น				
2.	การออกกำลังกายจะช่วย ให้ท่านรู้สึก กระปรี้กระเปร่าขึ้น				
3.	การออกกำลังกายจะช่วย ให้ท่านมีระบบการขับถ่าย ที่ดีขึ้น				
4.	การออกกำลังกายจะช่วย ให้ท่านมีการเคลื่อนไหวที่ ดีขึ้น				
5.	การออกกำลังกายจะช่วย ให้ท่านมีอารมณ์แจ่มใส เบิกบานขึ้น				

ข้อ	คำถาม	ระดับความคาดหวังผลลัพธ์			สำหรับ ผู้วิจัย
		มาก	ปานกลาง	น้อย	
6.	การออกกำลังกายทำให้ ท่านได้มีโอกาสพบปะ สังสรรค์ผู้อื่น				
7.	การออกกำลังกายจะช่วย ให้ท่านมีความมั่นใจใน ตนเอง				
8.	การออกกำลังกายจะช่วย ให้ท่านมีสุขภาพที่ดีขึ้น				
9.	การออกกำลังกายจะช่วย ให้ท่านมีรูปร่างที่ดีขึ้น				
10.	การออกกำลังกายอย่าง ต่อเนื่องจะช่วยให้ท่านมี อายุยืนยาวได้				

**ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย**

คำชี้แจง ให้ท่านกรอกข้อความลงในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องตามความเป็นจริงของท่านเท่านั้น ดังนี้

ข้อ	คำถาม	สำหรับ ผู้วิจัย
1.	<p>ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาท่านได้ออกกำลังกาย</p> <p>- ความถี่ในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 30 นาที/ ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p>	
2.	<p>ท่านเลือกการออกกำลังกายประเภทใด</p> <p>2.1 การเดินเพื่อสุขภาพพร้อมกับการแกว่งแขน</p> <p>- ความถี่ในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 30 นาที/ ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>2.2 แอโรบิค</p> <p>- ความถี่ในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p>	

ชื่อ	คำถาม	สำหรับ ผู้วิจัย
	<p>- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 30 นาที/ ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>2.3 จี้จักรยาน</p> <p>- ความถี่ในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 30 นาที/ ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>2.4 โยคะ</p> <p>- ความถี่ในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 30 นาที/ ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>2.5 อื่นๆ</p> <p>- ความถี่ในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p>	

ชื่อ	คำถาม	สำหรับ ผู้วิจัย
	<p>- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 30 นาที/ ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>3. ท่านออกกำลังกายในช่วงเวลาใด</p> <p>3.1 ช่วงเวลาเช้า</p> <p>- ความถี่ในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 30 นาที/ ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>3.2 ช่วงเวลาบ่าย</p> <p>- ความถี่ในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 30 นาที/ ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p>	



ชื่อ	คำถาม	สำหรับ ผู้วิจัย
	<p>3.3 ช่วงเวลาเย็น</p> <p>- ความถี่ในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 30 นาที/ ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>4. ทำนออกกำลังกายบริเวณใด</p> <p>4.1 ที่บ้าน</p> <p>- ความถี่ในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 30 นาที/ ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>4.2 ลานส่งเสริมสุขภาพ</p> <p>- ความถี่ในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p>	

ชื่อ	คำถาม	สำหรับ ผู้วิจัย
	<p>- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 30 นาที/ ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>4.3 ละคร้าน</p> <p>- ความถี่ในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 3 วัน/ สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p> <p>- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยกว่า 30 นาที/ ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย</p>	

**ภาคผนวก ค**

คู่มือการเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขน

# คู่มือ

การเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขน



จัดทำโดย

นางสาวอุษณีย์ แป้นถึง

## คำนำ

ความสูงอายุ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติซึ่งจะส่งผลกระทบต่ออวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของผู้สูงอายุ การดูแลส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ คู่มือเล่มนี้ได้รวบรวมเนื้อหาในเรื่องการออกกำลังกายด้วยการเดินเพื่อสุขภาพ ร่วมกับการแกว่งแขน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ที่อาจไม่มีเวลาไปนอกบ้าน สามารถทำได้ทุกที่และทุกเวลา ผู้สูงอายุทุกท่านจะได้รับความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อการเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อไป

ผู้จัดทำ  
อุษณีย์ แป้นถึง

## การเดินเพื่อสุขภาพ

การเดินเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่ง ซึ่งการเดินที่ให้ผลดีกับร่างกายก็คือ การเดินเพื่อสุขภาพนั่นเอง การเดินเป็นการออกกำลังกายขั้นพื้นฐานอย่างหนึ่งที่สามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย

**ลักษณะท่าทางการเดินที่ถูกต้องวิธี ดังนี้ คือ**

1. สายตามองตรงไปข้างหน้า
2. ศรีษะและคอตั้งตรง
3. ไหล่ทั้งสองข้างอยู่ในระดับตรง
4. มือทั้งสองข้างกำแบบหลวม ๆ



5. งอแขนทำมุม 90 องศา ระหว่างแขนท่อนบนและล่าง
6. หลังตรง เวลาเดินขยับแต่ช่วง โคงีงของเอว
7. เกร็งหน้าท้องให้แน่นเข้า เพื่อให้ตัวเบา
8. ขาทั้งสองข้างเหวี่ยงออกไปจากสะโพก



## 9. เข่าอเล็กน้อย

10. ขาหน้าเหยียบลงพื้น โดยให้ส้นเท้าลงก่อน
11. ขาหลังเหยียดออกไป ด้านหลังปลายเท้ายันพื้น
12. ขณะเดินควรกางนิ้วออก จะทำให้กล้ามเนื้อขาทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ



แผนการจัดกิจกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ  
โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-efficacy ร่วมกับกระบวนการกลุ่ม  
(Group Process))

ครั้งที่ 1	เวลา	กิจกรรม
สัปดาห์ที่ 1 วันจันทร์ ...มี.ค. 2560	เวลา 1 ชั่วโมง	<p>กลุ่มทดลอง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย แจกแบบสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล</li> <li>2. นัดหมายในครั้งต่อไป</li> </ol>
วันอังคาร ...มี.ค. 2560	เวลา 1 ชั่วโมง	<p>กลุ่มเปรียบเทียบ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย แจกแบบสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล</li> <li>2. นัดหมายในครั้งต่อไป</li> </ol>

ครั้งที่ 2	เวลา	กิจกรรม
สัปดาห์ที่ 2 วันจันทร์ ...มี.ค. 2560	เวลา 1 ชั่วโมง	<p>กลุ่มทดลอง</p> <p>กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและผู้ช่วยวิจัย ให้ความรู้ในการออกกำลังกายด้วยการเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขนพร้อมสาธิตการออกกำลังกาย โดยใช้กระบวนการกลุ่ม แบ่งกลุ่มจัดกิจกรรม นำเสนอตัวแบบที่เป็นสัญญาณลัทธิ ผู้วิจัยพูดชักจูงและกระตุ้นอารมณ์ในการออกกำลังกาย แจกคู่มือการออกกำลังกายการเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขน</li> <li>2. นัดหมายในครั้งต่อไป</li> </ol>



ครั้งที่ 3	เวลา	กิจกรรม
สัปดาห์ที่ 3 วันจันทร์ ...มี.ค. 2560	เวลา 1 ชั่วโมง	<p><b>กลุ่มทดลอง</b></p> <p><b>กิจกรรมการพัฒนาทักษะในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การแบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย โดยใช้กระบวนการกลุ่ม แบ่งกลุ่มจัดกิจกรรมการออกกำลังกายการเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขน ให้คำปรึกษาปัญหาเป็นรายบุคคลเพื่อสร้างความเชื่อมั่นตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย</li> <li>2. ผู้วิจัยนำเสนอตัวแบบภายในกลุ่มที่ประสบความสำเร็จและพูดให้กำลังใจและชมเชยตัวแบบ กระตุ้นให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง</li> <li>3. จัดประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์รวมทั้งปัญหาอุปสรรค และแนวทางการแก้ปัญหา ผู้วิจัยพูดชักจูงและกระตุ้นให้เกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกายนัดหมายในครั้งต่อไป</li> </ol>
ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 4 วันจันทร์ ...มี.ค. 2560	เวลา 1 ชั่วโมง	<p><b>กลุ่มทดลอง</b></p> <p><b>กิจกรรมการพัฒนาทักษะในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การแบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย โดยใช้กระบวนการกลุ่ม แบ่งกลุ่มจัดกิจกรรมการออกกำลังกายการเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขน ให้คำปรึกษาปัญหาเป็นรายบุคคลเพื่อสร้างความเชื่อมั่นตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย</li> <li>2. ผู้วิจัยนำเสนอตัวแบบภายในกลุ่มที่ประสบความสำเร็จและพูดให้กำลังใจและชมเชยตัวแบบ กระตุ้นให้ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง</li> </ol>

<p>ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 4 วันจันทร์ ...มี.ค. 2560</p>	<p>เวลา เวลา 1 ชั่วโมง</p>	<p>กิจกรรม</p> <p><b>กลุ่มทดลอง</b> กิจกรรมการพัฒนาทักษะในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้าง การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และ พฤติกรรมในการออกกำลังกาย</p> <p>3. จัดประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมทั้งปัญหา อุปสรรค และแนวทางการแก้ปัญหา ผู้วิจัยพูดคุยถึงและ กระตุ้นให้เกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย นัดหมายในครั้งต่อไป</p>
<p>ครั้งที่ 5 สัปดาห์ที่ 5 วันจันทร์ ...เม.ย. 2560</p>	<p>เวลา เวลา 1 ชั่วโมง</p>	<p>กิจกรรม</p> <p><b>กลุ่มทดลอง</b> กิจกรรมการพัฒนาทักษะในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้าง การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และ พฤติกรรมในการออกกำลังกาย</p> <p>1. การแบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย โดยใช้ กระบวนการกลุ่ม แบ่งกลุ่มจัดกิจกรรมการออกกำลังกายการ เดินเพื่อสุขภาพร่วมกับการแกว่งแขน ให้คำปรึกษาปัญหา เป็นรายบุคคลเพื่อสร้างความเชื่อมั่นตนเอง ความคาดหวังใน ผลลัพธ์และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย</p> <p>2. ผู้วิจัยนำเสนอตัวแบบภายในกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ และพูดคุยให้กำลังใจและชมเชยตัวแบบ กระตุ้นให้ออกกำลัง กายอย่างต่อเนื่อง</p> <p>3. ประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมทั้งปัญหา อุปสรรค และแนวทางการแก้ปัญหา ผู้วิจัยพูดคุยถึงและ กระตุ้นให้เกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย นัดหมายในครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่ 6	เวลา	กิจกรรม
<p>สัปดาห์ที่ 6</p> <p>วันจันทร์</p> <p>....เม.ย. 2560</p>	<p>เวลา 1 ชั่วโมง</p>	<p><b>กลุ่มทดลอง</b></p> <p><b>กิจกรรมการพัฒนาทักษะในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมออกกำลังกาย</b></p> <p>1. การแบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย โดยใช้กระบวนการกลุ่ม แบ่งกลุ่มจัดกิจกรรม การเดินเพื่อสุขภาพ ร่วมกับการแวงแขน ให้คำปรึกษาปัญหาเป็นรายบุคคลเพื่อสร้างความเชื่อมั่นตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมออกกำลังกาย</p> <p>2. ผู้วิจัยนำเสนอตัวแบบภายในกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ และพุดให้กำลังใจและชมเชยตัวแบบ กระตุ้นให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง</p> <p>3. ประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์รวมทั้งปัญหาอุปสรรค และแนวทางการแก้ปัญหา ผู้วิจัยพุดชักจูงและกระตุ้นให้เกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกายนัดหมายในครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่ 7	เวลา	กิจกรรม
สัปดาห์ที่ 7 วันจันทร์ ...เม.ย. 2560	เวลา 1 ชั่วโมง	<p><b>กลุ่มทดลอง</b></p> <p><b>กิจกรรมการพัฒนาทักษะในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การแบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย โดยใช้กระบวนการกลุ่ม แบ่งกลุ่มจัดกิจกรรมการออกกำลังกายการเดินเพื่อสุขภาพ ร่วมกับการแกว่งแขน ให้คำปรึกษาปัญหาเป็นรายบุคคลเพื่อสร้างความเชื่อมั่นตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย</li> <li>2. ผู้วิจัยนำเสนอตัวแบบภายในกลุ่มที่ประสบความสำเร็จและพูดให้กำลังใจและชมเชยตัวแบบ กระตุ้นให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง</li> <li>3. ประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์รวมทั้งปัญหา อุปสรรค และแนวทางการแก้ปัญหา ผู้วิจัยพูดชักจูงและกระตุ้นให้เกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย นัดหมายในครั้งต่อไป</li> </ol>
ครั้งที่ 8 สัปดาห์ที่ 8 วันจันทร์ ....เม.ย. 2560	เวลา 1 ชั่วโมง	<p><b>กลุ่มทดลอง</b></p> <p><b>การประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง</li> <li>2. ติดตามแบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย</li> <li>3. กิจกรรมกระบวนการกลุ่ม ประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์รวมทั้งปัญหา อุปสรรค และแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสม ผลดีการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง</li> <li>4. ผู้วิจัยขอบคุณกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย</li> </ol>

ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 8 วันอังคาร ....พ.ค.58	เวลา 1 ชั่วโมง	<b>กลุ่มเปรียบเทียบ</b> <b>การประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังใน</b> <b>ผลลัพธ์และพฤติกรรมการออกกำลังกาย</b> 1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง 2. ติดตามแบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง ความ คาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมการออกกำลังกาย 3. ผู้วิจัยขอขอบคุณกลุ่มเปรียบเทียบ ที่เข้าร่วม โปรแกรมการออก กำลังกาย
---	----------------	---