

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการจัดการ การเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการสร้างนิสัยต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ศึกษาแบบ 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการจัดการการเรียนรู้ ที่เน้นกระบวนการสร้างนิสัย กลุ่มตัวอย่างได้จากการจับคู่ให้มีลักษณะใกล้เคียงกันในเรื่อง เพศ อายุ และค่าคะแนน Thai-FRAT แล้วจับฉลากเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือวิจัยมี 2 ชุด 1) เครื่องมือทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการจัดการการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการ สร้างนิสัย สร้างจากแนวคิด ทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพและทฤษฎีการจัดการการเรียนรู้ ประกอบด้วย การพัฒนาความรู้ การสร้างความตระหนัก เจตคติ ด้วยการฝึกปฏิบัติเสริมสร้าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ควบคุมการทรงตัว และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องที่บ้าน โปรแกรมฯ ใช้เวลานาน 12 สัปดาห์ 2) แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม แบ่งเป็น 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง ด้านการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ด้านการจัด และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Wilcoxon matched-pairs signed ranks test

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มโดยรวม และรายด้านทุกด้านหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการจัดและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันพบว่าไม่มีความแตกต่างทางสถิติ งานวิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป คือ การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันต้องใช้เวลาการ สร้างนิสัยมากกว่า 12 สัปดาห์ และมีการเพิ่มกลุ่มตัวอย่างให้มากกว่านี้

The purpose of this quasi-experimental research was to study the effects of a learning management program focused on fall prevention behaviors among the elderly. The sample consisted of two groups. Randomized assignment was used to recruit 15 subjects for experimental group and control group. The subjects in both two groups were matched on gender, age, and Thai Fall Risk Assessment Test score. The experimental group underwent a learning management program focused on fall prevention behaviors. Two instruments were employed as follow: 1) learning management program 2) fall prevention behaviors questionnaire. The learning management program was constructed by using the model of health behavior and the model of teaching-learning management. The program consisted of activities aimed to develop knowledge, build attitude to strengthen muscle, and continue their practice at home. This program implemented in twelve weeks. The fall prevention behaviors questionnaire was composed of health promotion behaviors, activities of daily life and modifying their living environment. The reliability of the interview was 0.85. Wilcoxon matched-pairs signed ranks test was used for data analysis.

The results revealed that the total score and the sub-scores on health promotion behaviors, activities of daily life and modifying their living environment of the experimental group were significantly higher than the pre-test scores ($p < 0.05$). Additionally, the total score and the sub-scores on health promotion behaviors and modifying their living environment of the experimental group were significantly higher than those of the control group ($p < 0.05$). There was no significantly difference in the sub-score of activities of daily life. For further study, the intervention period should be more than 12 weeks to verify the effectiveness of the learning management program on activities of daily life of fall prevention behaviors and larger sample size was also needed.