

ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพมากที่สุด การส่งเสริมสุขภาพเป็นแนวคิดที่สามารถลดความเสี่ยงดังกล่าวได้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดโดยกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาคือสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลบางศรีเมือง จำนวน 50 คน และกลุ่มเปรียบเทียบคือผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลบางรักน้อย จำนวน 50 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพซึ่งประกอบด้วย การอภิปรายกลุ่ม การฝึกทักษะ การสาธิต การนำเสนอตัวแบบพร้อมวีดิทัศน์ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือนมกราคม 2545 ถึง เดือนเมษายน 2545 รวมระยะเวลา 12 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง โดยแบ่งผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน จัดกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ระยะเวลา 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 ครั้ง ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์

ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้เปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลและการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมีผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลและการมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในเรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด ดังนั้นโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพรูปแบบดังกล่าวนี้ควรได้รับการพิจารณาเพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มอื่นๆต่อไป

It is recognized that the elderly are at high risk of ill health. Health promotion can be a measure to reduce this risk. This quasi-experimental research was designed to examine the effects of a health promotion program applying self-efficacy theory on food consumption, exercise and stress management behaviors among the elderly. Samples consisted of the elderly who were members of elderly clubs. Fifty elderly from Tambon Bangsrimueng club and 50 elderly from Tambon Bangruknoi club were assigned to experimental and comparison groups respectively. The experimental group participated in a health promotion program. The program included group discussions, model and video presentations, demonstrations and skill training to improve practice regarding food consumption, exercise and stress management. The program was implemented over 12 weeks from January to April, 2002. The elderly in the experimental group were divided into 5 small groups. Ten activities were conducted for each small group once a week. Each activity took 2 hours. Interviews were used to collect data before and after the experiment.

Results showed that after the experiment, the program could significantly improve knowledge, self efficacy, response efficacy and food consumption, and exercise and stress management behaviors of the elderly in the experimental group. Therefore, this program should be applied to other groups.