

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎี
ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ชมรมผู้สูงอายุตำบลบางทราย อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
ผู้วิจัย จันทนา วังคะออม
ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)
สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

จกกล มหาวัจน์, วท.บ., M.P.H.

มงคล ใจดี, ค.บ., ค.ม.

ศุภชัย แสงรัตนกุล, วท.บ., วท.ม.

วันที่สำเร็จการศึกษา 18 เมษายน พ.ศ. 2540

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายถือเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างหนึ่ง ที่มีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ที่จะช่วยลดความเสี่ยงของภาวะสุขภาพและความสมบูรณ์ทางกาย ให้คงไว้ซึ่งการดูแลสุขภาพตนเองได้ หากมีการจัดโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมในชุมชนขึ้น การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ทำการศึกษากลุ่มเดียวโดยวัดก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยศึกษาจากผู้สูงอายุสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลบางทราย ที่ขาดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิง ที่ผ่านการตรวจสุขภาพโดยแพทย์ไม่มีโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย จำนวน 31 คน ระหว่างวันที่ 20 ธันวาคม 2539 ถึง 17 มีนาคม 2540 จัดโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นเวลา 8 สัปดาห์โดยฝึกออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้งร่วมกับการฝึกออกกำลังกายเองที่บ้านตามโปรแกรม และศึกษาความคงทนของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังจากนั้น 1 เดือน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกการทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย และโปรแกรมการออกกำลังกาย แผนให้ความรู้และทดสอบทางสถิติด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยสถิติที่ (paired t-test) ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

ผู้สูงอายุมีความคาดหวังความสามารถของตนเองในพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 74.2 และผู้สูงอายุทั้งหมดมีความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายอยู่ใน

ระดับสูง (ร้อยละ 100) ระดับภาวะสุขภาพอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 51.61 และกลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่งหนึ่งมีความสมบูรณ์ทางกายอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 45.2)

ผลการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ให้แก่ผู้สูงอายุ พบว่าสามารถส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีความคาดหวังความสามารถของตนเอง ในพฤติกรรมการออกกำลังกาย และความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย เพิ่มมากกว่า ก่อนการศึกษาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับต่ำกว่า 0.001 และ 0.0115 ตามลำดับ และมีการเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ส่งผลให้ภาวะสุขภาพ และความสมบูรณ์ทางกายของผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.003 และที่ระดับต่ำกว่า 0.0001 นอกจากนั้นหลังการทดลอง 1 เดือน ซึ่งเป็นระยะติดตามความคงทน ยังพบว่าความคาดหวังความสามารถของตนเองในพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นกว่าหลังการทดลองทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.014 ส่วนความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย ระยะติดตามหลังการทดลอง 1 เดือนไม่มีความแตกต่างกับหลังการทดลองทันที เช่นเดียวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและความสมบูรณ์ทางกายของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังพบว่า ระยะติดตามหลังการทดลอง 1 เดือน ผู้สูงอายุยังคงมีภาวะสุขภาพในระดับสูง และเพิ่มสูงขึ้นกว่าหลังการทดลองทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายสามารถเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ และการออกกำลังกายยังส่งผลให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพ และความสมบูรณ์ทางกายดีขึ้น นอกจากนั้นพฤติกรรมการออกกำลังกายยังคงอยู่ได้ในระดับเดิม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายไปแล้ว 1 เดือน และควรมีการศึกษาความคงทนของพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะต่อไปอีก เพื่อเป็นประโยชน์ในการวางแผนการจัดโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนต่อไป