

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบ Two Groups Pretest Posttest Design เพื่อศึกษาผลของแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ในโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท ประชากรในการวิจัยคือผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุ 60-74 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในหมู่บ้านของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น อาศัยอยู่กับครอบครัวซึ่งประกอบด้วย สามีหรือภรรยา หรือบุตร และไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพจากการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ไม่มีปัญหาอุปสรรคต่อการเรียนรู้ เช่น การพูด การใช้สายตา การได้ยิน การอ่าน และต้องสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบง่าย 2 ขั้นตอน (Two Stage Simple Random Sampling) ในขั้นตอนแรกสุ่มตำบลของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยวิธีจับฉลากจาก 18 ตำบลมาเพียง 2 ตำบล ได้ตำบลเมืองเก่า และตำบลบ้านเป็ด ขั้นตอนที่สอง สุ่มหมู่บ้านในเขตรับผิดชอบของตำบลทั้งสอง โดยวิธีการจับฉลากจาก 9 หมู่บ้านของตำบลเมืองเก่า และ 9 หมู่บ้านของตำบลบ้านเป็ดมาตำบลละ 1 หมู่บ้าน ได้หมู่บ้านโคกหินโป่ง ตำบลบ้านเป็ด และบ้านดอนนม ตำบลเมืองเก่า หลังจากนั้นสุ่มวิธีการสอนแก่หมู่บ้านทั้งสองโดยวิธีการโยนเหรียญ ผลปรากฏว่าได้หมู่บ้านดอนนม เป็นหมู่บ้านทดลอง ซึ่งได้รับโปรแกรมการออกกำลังกาย ร่วมกับการให้แรงสนับสนุนทางสังคมส่วนหมู่บ้านโคกหินโป่ง ซึ่งเป็นหมู่บ้านควบคุมได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายโดยไม่ให้แรงสนับสนุนทางสังคม เมื่อได้หน่วยทดลองทั้งสองหมู่บ้านแล้วทำการคัดเลือกตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ดังกล่าวหมู่บ้านละ 30 คน รวมจำนวนตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ 60 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์ สังเกต และวัดทักษะการออกกำลังกายตามแบบสัมภาษณ์ และแบบประเมินทักษะการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประเมินทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ส่วนการประเมินการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และทักษะการออกกำลังกายประเมินสัปดาห์ละครั้ง จนถึงสิ้นสุดการทดลอง 6 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่าง ของคะแนนทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งสองก่อนการทดลองด้วย สถิติเอฟ (F-Test) และสถิติที (t-test) วิเคราะห์การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในระยะเวลาการทดลองแต่ละสัปดาห์ โดยใช้ร้อยละ (Percentage) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลองโดยใช้ t test เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้ Paired t-test เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test และเปรียบเทียบกับทักษะการออก

กำลังกายแต่ละสัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยดัดแปลงการประเมินทักษะของเดฟ (Dave ,1970) เปรียบเทียบความผันแปรของการทดลอง โดยใช้สัมประสิทธิ์ของความผันแปร (Coefficient of Variation) ผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะของการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

ก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อการออกกำลังกาย และความแปรปรวนของคะแนนทัศนคติต่อการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลอง

1. ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

- กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย สูงกว่ากลุ่มควบคุม ที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1
- กลุ่มทดลองเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย สูงกว่ากลุ่มควบคุมเพศชาย ที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2
- กลุ่มทดลองเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย สูงกว่ากลุ่มควบคุมเพศหญิงที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3

2. ทักษะการออกกำลังกาย

- กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ด้านทักษะการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4
- กลุ่มทดลองเพศชาย มีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ด้านทักษะการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุมเพศชายที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 5
- กลุ่มทดลองเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ด้านทักษะการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุมเพศหญิงที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 6
- กลุ่มทดลองคะแนนเฉลี่ยทักษะการอุ่นเครื่อง และทักษะการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัวระหว่างชายและหญิงไม่แตกต่างกัน แต่ทักษะการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 ส่วนกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยทักษะการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันทั้งสามด้าน

3. ระดับทักษะการออกกำลังกาย

- กลุ่มทดลองพัฒนาทักษะ การอุ่นเครื่องออกกำลังกาย ทักษะการออกกำลังกาย

กายเพื่อพัฒนาการทรงตัว ทักษะการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อถึงระดับความชำนาญ กลุ่มควบคุม
พัฒนาทักษะการอ่อนเครื่อง ทักษะการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อถึงระดับ ความแม่นยำ ส่วนทักษะ
การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัวพัฒนาถึงระดับ ทำตามคู่มือหรือคำแนะนำ

4. ความผันแปรของการทดลอง

- กลุ่มทดลองมีค่าสัมประสิทธิ์ความผันแปรของคะแนนทัศนคติต่อการออกกำลังกาย
ร้อยละ 11.6 ค่าสัมประสิทธิ์ความผันแปรของคะแนนทักษะการออกกำลังกาย ร้อยละ 2.9 ส่วน
กลุ่มควบคุมค่าสัมประสิทธิ์ความผันแปรของคะแนนทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ร้อยละ 15.6 และค่า
สัมประสิทธิ์ความผันแปรของคะแนนทักษะการออกกำลังกาย ร้อยละ 14.3

5.2 การอภิปรายผล

5.2.1 เปรียบเทียบพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าหลังจากเข้ากลุ่มฝึกออกกำลังกาย ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง
เปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเองต่อการออกกำลังกาย ในขณะที่ผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมไม่เปลี่ยน
แปลงทัศนคติของตนเองต่อการออกกำลังกาย หรืออาจกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีทัศนคติที่
ดีต่อการออกกำลังกายมากกว่าผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุม ทั้งนี้เป็นเพราะผู้วิจัยได้วัดทัศนคติต่อการออก
กำลังกายของผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มก่อนที่จะฝึกการออกกำลังกาย และพบว่าทั้งสองกลุ่มมีทัศนคติต่อการ
ออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

จากผลการทดลองนี้อาจกล่าวได้ว่า แรงสนับสนุนทางสังคม มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง
ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ใน 3 ประเด็นคือ ประเด็นที่หนึ่งการที่มีบุคคลที่
ใกล้ชิดซึ่งมีความสำคัญต่อชีวิตให้แรงสนับสนุนทั้งด้านการแนะนำการออกกำลังกาย กระตุ้นให้เข้า
กลุ่มและร่วมกลุ่มฝึกออกกำลังกาย ให้การช่วยเหลือขณะฝึกออกกำลังกายร่วมกับการให้กำลังใจ
อย่างใกล้ชิด มีโอกาสได้เล่าปัญหาและแสดงความคิดเห็นต่อการออกกำลังกาย รวมทั้งได้ประเมิน
ความสามารถทั้งของตนเองและเปรียบเทียบกับคนอื่นในกลุ่ม สิ่งเหล่านี้เป็นการกระตุ้นผู้สูงอายุให้
เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย นั่นคือมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายผลที่เกิดขึ้นนี้สอดคล้อง
กับดอลและเกรซแฮม (Dall and Gresham, 1982) ที่พบว่าการสอนผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาการเรียนรู้
ด้านทัศนคติต้องเปิดโอกาสให้อภิปราย ได้เล่า แสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่เรียนรู้นั้น ประเด็นที่สอง
การมีกิจกรรมร่วมกันกับบุคคลที่ใกล้ชิดในครอบครัว ก่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน และ
สัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันนี้ย่อมทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีความหมาย ซึ่งผลจากการเรียนรู้นี้ทำให้เกิด
การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ประเด็นที่สามอาจกล่าวได้ว่าทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงนี้เกิดจากการคล้อย

ตาม (Conformity) (Freeman, Carlsmith and Sears ,1970) ซึ่งเห็นได้จากบุคคลใกล้เคียงสนับสนุนการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้แรงสนับสนุนมีความเชื่อ และเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย หรือมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุจึงได้รับการถ่ายทอดทัศนคติที่เหมือนกันจากบุคคลใกล้เคียง การเปลี่ยนแปลงทัศนคติในลักษณะเช่นนี้ สามารถอธิบายถึงทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่อยู่ภายใต้เงื่อนไขและแรงเสริม (Conditioning and Reinforcement) ที่อธิบายการเปลี่ยนแปลงทัศนคติอันเป็นผลมาจากการเรียนรู้ ซึ่งกระบวนการเรียนรู้เกิดจากลักษณะ 3 ประการคือ ประการแรกเกิดจากความคุ้นเคย ความเหมือนกันของสิ่งที่ตนเองเรียนรู้มา โดยกลุ่มทดลองได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมเหมือนกับสิ่งที่เรียนรู้ในโปรแกรมการออกกำลังกาย ทำให้เกิดความเหมือนกันของทัศนคติ ประการที่สองเกิดจากการได้รับการเสริมแรงในการเรียนรู้จากผู้ใกล้เคียง ประการที่สามเกิดจากการเลียนแบบผู้ใกล้เคียง ผู้ที่ศรัทธาเชื่อถือ สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Freeman, Carlsmith, and Sears ,1970)

สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ครอบครัวอาจไม่เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายจึงไม่สนับสนุนการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุขาดกำลังใจ ขาดการกระตุ้นจากผู้ใกล้เคียง นอกจากนี้ยังขาดการเสริมแรงในการเรียนรู้ และการเลียนแบบผู้ใกล้เคียง ศรัทธาเชื่อถือ ทำให้ทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่ดีเหมือนกลุ่มทดลอง

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนโดยเพนเดอร์ (Pender ,1987) ซึ่งรายงานผลการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายที่มีคู่สมรส ร้อยละ 80 ได้รับการสนับสนุนให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับการทดลองของบุษบา (2530) ที่พบว่ากลุ่มนักเรียนที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่มีทัศนคติด้านทัศนสุขภาพดีกว่ากลุ่มควบคุม

5.2.2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านทักษะการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า หลังจากเข้ากลุ่มฝึกการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองเรียนรู้ทักษะการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มควบคุม โดยสามารถพัฒนาทักษะได้เร็วกว่าและมีทักษะแต่ละด้านสูงจนถึงระดับ " ความชำนาญ " กลุ่มควบคุมพัฒนาทักษะการอ่อนเครื่องและทักษะการยืดถึงระดับ " ความแม่นยำ " ส่วนทักษะการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัวพัฒนาถึงระดับทำตามคู่มือ หรือ คำแนะนำเท่านั้น ผลที่เกิดขึ้นนี้อาจสรุปได้ว่าแรงสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อการพัฒนาทักษะการออกกำลังกาย ทั้งนี้อธิบายได้ใน 3 ประเด็นดังนี้ ประเด็นที่หนึ่ง กลุ่มทดลองมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มควบคุม จึงทำให้เกิดความพร้อมทั้งด้าน ความคิด ความรู้สึก และด้านร่างกาย ความพร้อมที่เกิดขึ้นนี้ทำให้เกิดแรงจูงใจ เกิดความตั้งใจในการออกกำลังกาย ส่งผลให้ทักษะการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองพัฒนาได้เร็ว เนื่องจากการเรียนรู้ทักษะ

มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางความคิด และการพัฒนาทัศนคติอย่างแน่นแฟ้น (จินตนา 2529) ประเด็นที่สอง จากการที่มีผู้ใกล้ชิดให้ความช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดและสม่ำเสมอทุกครั้งที่มีการออกกำลังกาย มีโอกาสได้เล่า ได้แสดงความคิดเห็น หรือปัญหาในการออกกำลังกาย มีผู้ชี้ให้เห็นความสามารถในการออกกำลังกายด้วยท่าที่อบอุ่นเป็นกันเอง มีส่วนทำให้ทักษะการออกกำลังกายพัฒนาได้ดียิ่งขึ้น ประเด็นนี้เห็นได้จากผลการวิจัยพบว่า การเรียนรู้ทักษะของผู้สูงอายุสามารถพัฒนาได้ดีที่สุดเมื่อการสอนเป็นไปในลักษณะให้การสนับสนุน ประคับประคอง โดยเฉพาะการชี้ให้เห็นความสามารถในการแสดงทักษะของผู้สูงอายุด้วยคำพูด ด้วยท่าที่สนิทสนม และจริงใจ (Ager, 1986) ประเด็นที่สามอาจกล่าวได้ว่า ทักษะการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองที่พัฒนาได้เร็วกว่ากลุ่มควบคุมนี้ เกิดจากการฝึกปฏิบัติ (Practice) และการบอกผลการปฏิบัติ (Feedback) ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการเรียนรู้ทักษะ (Cecco, 1974) โดยทักษะสามารถพัฒนาได้ดีถ้าการฝึกปฏิบัติเป็นไปอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และมีผู้ดูแลแนะนำอย่างใกล้ชิด ร่วมกับการรับรู้ผลการปฏิบัติด้วยตนเอง ที่เรียกว่า Internal Feedback และจากผู้อื่นบอกให้รับรู้ที่เรียกว่า External Feedback ผลการปฏิบัติที่รับรู้โดยผู้อื่นบอกมีผลมากที่สุดในการเรียนรู้ทักษะระยะแรกๆ เพราะช่วยให้ได้แก้ไขข้อบกพร่องซึ่งมักเกิดขึ้นในระยะแรกๆของการเรียนรู้ทักษะ ส่วนผลการปฏิบัติที่รับรู้ด้วยตนเองมีผลมากในระยะหลังของการเรียนรู้ทักษะ (Cecco, 1974) เพราะการที่บุคคลจะรับรู้ผลการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนรู้ทักษะต้องใช้เวลาและความถี่ของการเรียนรู้ทักษะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกทักษะการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ กลุ่มทดลองมีผู้ใกล้ชิดช่วยเหลือ และชี้ให้เห็นความสามารถในการออกกำลังกาย มีการฝึกออกกำลังกายด้วยตนเอง จึงรับรู้ผลการปฏิบัติทั้งจากตนเองและจากผู้ใกล้ชิด สิ่งเหล่านี้ช่วยกระตุ้นความพร้อม ความพยายาม ความตั้งใจในการออกกำลังกาย ทำให้ทักษะการออกกำลังกายพัฒนาได้เร็วกว่า และมีระดับทักษะที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุมทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่ตีเหมือนกลุ่มทดลอง เพราะไม่ได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว ทำให้ความพร้อมในการเรียนรู้ ด้านความคิด ความรู้สึก และด้านร่างกายมีน้อยกว่ากลุ่มทดลอง และนอกจากนั้นยังไม่มีผู้ใกล้ชิดร่วมฝึกออกกำลังกาย ไม่มีโอกาสได้เล่า แสดงความคิดเห็น หรือปัญหาในการออกกำลังกาย รวมทั้งขาดผู้ใกล้ชิดชี้ให้เห็นความสามารถ และข้อบกพร่องในการออกกำลังกาย ทำให้ความพยายามและความตั้งใจในการออกกำลังกายน้อยกว่ากลุ่มทดลอง ทักษะการออกกำลังกายจึงพัฒนาช้าและมีระดับทักษะต่ำกว่า นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่าทักษะการออกกำลังกายเป็นรายด้านระหว่างชาย และหญิงในกลุ่มนี้ไม่แตกต่างกันทั้งสามด้าน ส่วนกลุ่มทดลองพบความแตกต่างระหว่างชายและหญิง (ตารางที่ 8 หน้า 47) ผลที่เกิดขึ้นนี้อาจกล่าวได้ว่ากลุ่มทดลองได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมซึ่งส่งเสริมการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ จนสามารถพัฒนาทัศนคติที่ดี ช่วยกระตุ้นความพยายาม ความตั้งใจในการออกกำลังกายให้เป็นไปตามศักยภาพของตนเองอย่าง

เต็มที่ จึงพบความแตกต่างดังกล่าว กลุ่มควบคุมทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่ดีขึ้นเพราะขาดการสนับสนุนจากครอบครัว การออกกำลังกายไม่เป็นไปตามศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ จึงไม่พบความแตกต่างดังกล่าว ความแตกต่างของทักษะการออกกำลังกายระหว่างชายและหญิงในกลุ่มทดลองครั้งนี้สนับสนุนโดย ฮอจแนคกี (Hojnacki, 1981) ที่ศึกษาพบว่าความสามารถในการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน โดยเพศชายมีความสามารถสูงกว่าเพศหญิงเกือบทุกประเภทของการเรียนรู้ทักษะการออกกำลังกาย ยกเว้นทักษะการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ถึงแม้ว่าทักษะการออกกำลังกายของกลุ่มควบคุมพัฒนาได้ช้ากว่า และมีระดับทักษะต่ำกว่ากลุ่มทดลองก็ตาม แต่นับได้ว่ากลุ่มนี้มีการพัฒนาทักษะเช่นเดียวกัน ผลข้อนี้อธิบายใน 2 ประเด็นคือ ประเด็นแรกโปรแกรมการออกกำลังกายกำหนดการสอนเป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงอายุเดียวกัน ทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะเพื่อนวัยเดียวกันช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในกลุ่ม และโปรแกรมการสอนมีการฝึกออกกำลังกายมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดความสนใจ และตั้งใจในการออกกำลังกายมากขึ้น ประเด็นที่สองการตรวจสอบสุขภาพเพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งการคัดเฉพาะผู้ที่สมัครใจ อาจมีส่วนทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความพร้อมในการเรียนรู้ทั้งด้านทัศนคติ และส่งผลต่อการพัฒนาทักษะได้

ผลการวิจัยข้อนี้สนับสนุนโดย มอริสกี และคณะ (Morisky et al, 1985) ที่ทดลองให้ความรู้แก่บุคคลที่ความดันโลหิตสูง และต้องการควบคุมความดันโลหิตร่วมกับการให้เอกสารอ่านประกอบพบว่า กลุ่มที่ให้ความรู้แก่ครอบครัวด้วยสามารถควบคุมความดันโลหิตดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ให้ความรู้แก่ครอบครัว และเช่นเดียวกับการทดลองบุรุษ (2530) ที่พบว่ากลุ่มนักเรียนที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่ มีการปฏิบัติด้านทันตสุขภาพดีกว่ากลุ่มควบคุม

5.2.3 เปรียบเทียบความผันแปรของการทดลอง

หลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบความผันแปรของการทดลองจากค่าสัมประสิทธิ์ของความผันแปร (Coefficient of variation) (ตารางที่ 12 หน้า 52) พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าสัมประสิทธิ์ของความผันแปรคะแนนทัศนคติมากกว่า ค่าสัมประสิทธิ์ของความผันแปรคะแนนทักษะการออกกำลังกาย ผลที่เกิดขึ้นนี้อาจกล่าวได้ว่าคะแนนทัศนคติต่อการออกกำลังกายได้จากการประเมินค่าความคิดเห็น ความรู้สึก และความพร้อมของบุคคล ซึ่งความคิดเห็น ความรู้สึก และความพร้อมในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป และแปรเปลี่ยนได้ตามสภาพอารมณ์ของบุคคล มากกว่าคะแนนทักษะการออกกำลังกายที่ได้จากการประเมินความสามารถของบุคคลจากเกณฑ์ที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน และเฉพาะเจาะจง ดังนั้นคะแนนทักษะการออกกำลังกายจึงคงที่มากกว่าคะแนนทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ค่าสัมประสิทธิ์ของความผันแปรคะแนนทัศนคติต่อการออกกำลังกาย และค่าสัมประสิทธิ์ของความผันแปรคะแนนทักษะการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ผลข้อนี้อาจกล่าวได้ว่าแรงสนับสนุนทางสังคม มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง ทัศนคติ และทักษะการออกกำลังกาย ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่ากลุ่มทดลองได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีรูปแบบการกำหนดกิจกรรมการให้แรงสนับสนุน กำหนดระยะเวลา และความถี่ของการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ใกล้ชิดที่สุดเหมือนกัน มาเสริมในโปรแกรมการสอนการออกกำลังกาย จึงทำให้ทัศนคติต่อการออกกำลังกายในกลุ่มทดลองแตกต่างกันน้อยกว่ากลุ่มควบคุม และจากการที่ทัศนคติต่อการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันมากนัก อาจมีส่วนทำให้ทักษะการออกกำลังกายแต่ละด้านของกลุ่มทดลองมีระดับทักษะ ไม่แตกต่างกันมากนักด้วย ทั้งนี้เป็นเพราะกลุ่มนี้ได้รับกำลังใจและความพร้อมด้านจิตใจในการเรียนรู้เหมือนกัน เห็นได้จากระดับทักษะการออกกำลังกายแต่ละด้านของกลุ่มทดลองพัฒนาในระดับเดียวกันคือ " ระดับความชำนาญ " ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมซึ่งมีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้เหมือนกลุ่มทดลอง ทำให้ทัศนคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกันมากกว่ากลุ่มทดลอง และอาจส่งผลให้ทักษะการออกกำลังกายแต่ละด้านแตกต่างกันด้วย เห็นได้จากระดับทักษะการออกกำลังกายเป็นรายด้านของกลุ่มนี้มีทั้งพัฒนาถึงระดับ " ความแม่นยำ " แต่ทักษะบางด้านพัฒนาถึงระดับ " ทำตามคู่มือ " หรือ " ทำตามคำแนะนำ " เท่านั้น

5.3 ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพบทั้งข้อดี และข้อบกพร่องทำให้ได้แนวความคิดบางประการ ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอแนะเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ และการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

1. จากข้อสรุปผลการวิจัยพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีผลทำให้พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นการจัดโปรแกรมสุขภาพในชุมชนเพื่อมุ่งหวังให้บังเกิดประสิทธิผลสูงสุดสำหรับผู้สูงอายุ ไม่อาจกระทำเฉพาะกับกลุ่มผู้สูงอายุแต่เพียงอย่างเดียว ควรคำนึงถึงเครือข่ายทางสังคมที่กลุ่มผู้สูงอายุเหล่านั้นเป็นสมาชิกอยู่ โดยเฉพาะเครือข่ายทางสังคมที่ใกล้ชิด เช่น ครอบครัว และเครือญาติ และพยายามพัฒนาเครือข่ายดังกล่าวซึ่งเป็นแหล่งสนับสนุนตามธรรมชาติ ให้มีความสามารถในการช่วยเหลือสนับสนุนผู้สูงอายุให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพในทางที่พึงประสงค์

2. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ โดยวิธีการตรวจสอบสุขภาพเพื่อความปลอดภัยและความคล้อยคลึงของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองก่อนการทดลอง รวมทั้งการคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย มีส่วนทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองร่วมมือในการทดลองและเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้เป็นเพราะการตรวจสอบสุขภาพเป็น

บริการทางสุขภาพอย่างหนึ่งที่ทุกคนต้องการ โดยเฉพาะวัยสูงอายุซึ่งอยู่ในวัยเสื่อมและเกรงกลัวต่อความตาย และมักมีความวิตกกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น

3. เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 6 สัปดาห์ จำนวน 18 ครั้ง ดังนั้นเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองเกิดความสะดวกเกิดความพร้อม และพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม ผู้วิจัยจึงให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้กำหนดวันและเวลาเริ่มต้นการเข้าร่วมโปรแกรม ปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกำหนด วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เป็นวันเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละสัปดาห์ ส่วนเวลาเริ่มต้นเข้าโปรแกรมกลุ่มทดลองกำหนดเวลา 07.00 น. กลุ่มควบคุมกำหนดเวลา 13.00 น. และแม้ว่าเวลาที่กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกำหนดขึ้นนี้เกิดจากความพอใจและความสะดวกต่อการเข้าร่วมก็ตาม แต่ลักษณะความแตกต่างของอากาศในเวลาดังกล่าว อาจมีผลต่อการเรียนรู้ทักษะการออกกำลังกาย ดังนั้นหากมีการวิจัยครั้งต่อไปนอกจากพิจารณา ความสะดวก ความพร้อม ความพอใจ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองแล้ว ควรพิจารณาความแตกต่างของช่วงเวลาในการเรียนรู้ด้วย และไม่ควรถูกช่วงเวลาเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองแตกต่างกันมากนัก

4. เพื่อให้เกิดความมั่นใจในผลการทดลองมากขึ้น ก่อนการทดลองนอกจากการตรวจสุขภาพ ควรทดสอบสมรรถภาพร่างกายในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการศึกษาด้วยเพื่อจัดอิทธิพลด้านสมรรถภาพร่างกายที่แตกต่างกันออกไป และความมั่นใจในผลการทดลอง

5. ควรทำการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลของแรงสนับสนุนทางสังคมแต่ละประเภท หรือแรงสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งต่างๆ เช่นจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จากกลุ่มอาสาสมัครในชุมชน จากโรงเรียน หรือจากหมู่บ้านใกล้เคียง กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาบทบาทระบบสนับสนุนตามธรรมชาติให้มีคุณภาพ ในการสนองตอบตามความต้องการและความคาดหวัง ตามสิทธิขั้นพื้นฐานที่ประชากรกลุ่มนี้พึงจะได้รับในสังคม

6. ควรทำการวิจัย เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสม และสอดคล้องกับแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทั้งในชุมชนชนบท และชุมชนในเขตเมือง เพื่อให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของประชากรกลุ่มนี้