



วารสาร การพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา

Nursing Public Health and Education Journal

ปีที่ 20 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2562 ISSN 2651-1908

ทัศนคติของสูติแพทย์ต่อการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย

* สุทธิรักษ์ นภาพันธุ์, พูนชัย บันธิยะ

พฤติกรรมรณรงค์ผ่านโลกโซเชียล : ผลกระทบ การป้องกันและบทบาทพยาบาลจิตเวช

* เขาวลิต ศรีเสริม, ไพรัชพิทย์ สันตะพันธ์, อนงค์ลักษณ์ วงศ์ศิริ

ผลทางโลหิตวิทยาของฟลูออไรด์และการเกิดฟันตกกระในเด็กนักเรียน อำเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่

* ฉัตรภัทร์ คงบัน

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกไม่แน่นอนในความเจ็บป่วยของเด็กป่วยโรคธาลัสซีเมีย

* บุษยารัตน์ ศิลปะวิทยาพร, ณัฐริ อนุกุลวรรณกะ, เกศินี อิ่มแมน, วรลักษณ์ ดิวิตร

ความปวดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรังสีรักษา

* อัญชลี วิเศษคุณาศิลป์, นุสรา ประเสริฐศรี, วรจรรพญาร มงคลดิษฐ์, พรทิพย์ แก้วสิงห์, รัตติยา ไชยสวัสดิ์, อมร หนองแก้ว, ชลียา วามะสุน

ความรู้ การประเมิน ปัญหาอุปสรรคในการประเมินและการจัดการอาการ ของพยาบาล เกี่ยวกับพยาธิสภาพประสาทส่วนปลาย
เนื่องจากเคมีบำบัดในผู้ป่วยมะเร็ง

* นุสรา ประเสริฐศรี, วิไลลักษณ์ ตีชาพันธ์, อภิชาติ เจริญบุญกุล, ชลียา วามะสุน

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับการตรวจติดตามระดับน้ำตาล
ที่กองการแพทย์ เทศบาลนครเชียงราย

* ณวดี เตชะประจิ, พิสิทธิ์ พวยพุ่ง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการแสดงบทบาทมารดาของวัยรุ่น

* จรรยา แก้วใจบุญ, อรทัย แซ่ตั้ง, ทักษิณา ชัยวัฒน์

ความชุกและปัจจัยเสี่ยงของการมองเห็นบกพร่องในผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย

* ชัญญาวิระ ไชยวงศ์, วนิดา ศรีพรหมษา, รุ่งภา ประมุขศิริศักดิ์, จิตติวรรณ โยธาทัย, อักษรศรา กะการดี, แจ่มจันทร์ เทศสิงห์

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกลายางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด

* จิรวุฒิ กุจะพันธ์, พิชราวรรณ จันทร์เพชร

พฤติกรรมการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการเกินและอ้วนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
จังหวัดนครปฐม

* อนิสรา รัตนยัง, กานต์สุดา วันจันทิก, ประไพศรี ศิริจักรวาล, จุริภรณ์ นวนมุสิก

ผลของโปรแกรมการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น
สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

* เสาวลักษณ์ ศรีดาเกษ, นิรุวรรณ เทิวันโปล, อิศร์ศักดิ์ พาจันทร์

การพัฒนาระบบการสอนจุลภาคอิงเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อสารเพื่อพัฒนาทักษะการสอน สำหรับนักศึกษาครู
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

* สลิลลลิต สิบประดิษฐ์, ทิพย์เกสร บุญอำไพ, ไพโรจน์ เบาใจ

การพัฒนาสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในการจัดการเรียนการสอนรายวิชากายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา สำหรับนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครเวียงจันทน์ จักรวรรดิ

* จักรพันธ์ ก็น้อย

การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างสมเหตุผล สำหรับนักศึกษาพยาบาล

* อติญาณ์ ศรีเกษม, นงนภัทร รุ่งเนย, ปริญญ์ อยู่เมือง

ผลของการสอนโดยกระบวนการสะท้อนคิด ต่อการพัฒนาทักษะทางปัญญา สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2
ในรายวิชา การพยาบาลเด็กและวัยรุ่น

* พินทอง ปินใจ, พงศ์พัชรา พรหมเผ่า, สุรางคณา ไชยรินคำ



วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

ปีที่ 20 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2562 ISSN 2651-1908

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่ผลงานวิชาการในรูปแบบรายงานวิจัย (Research Article) และบทความปริทัศน์ (Review Article) สาขาการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา

กำหนดการออกวารสาร

ทุกๆ 4 เดือน (ปีละ 3 ฉบับ)

มกราคม – เมษายน

พฤษภาคม – สิงหาคม

กันยายน – ธันวาคม

เจ้าของ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

312 หมู่ 11 ต.บ้านต๋อม อ.เมือง จ.พะเยา 56000

โทรศัพท์ 0-5443-1779 โทรสาร 0-5443-1889

ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์ ดร.เวทิน นพนิตย์

ผู้อำนวยการ Professional Associates of Thailand

ดร.ธานี กล่อมใจ

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

บรรณาธิการ

ดร.ทักษิภา ชัชรรัตน์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

อาจารย์ฐิติพร เรือนกุล

เลขานุการ

อาจารย์จรรยา แก้วใจบุญ

อาจารย์สมศรี ทาทาน

อาจารย์อัมพร ยานะ

นางสาว ชนิดาภา อินตะมุด

นายเอกชัย หมั่นขัติย์

กองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ประวิต เอรารวรรณ

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.สุดารัตน์ สิทธิสมบัติ

มหาวิทยาลัยเนชั่น

รองศาสตราจารย์ ดร.พรณพิไล ศรีอาภรณ์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล นธการกิจกุล

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.เดชา ทำดี

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมยศ ชิดมงคล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมานจิต ภิรมย์รัตน์

มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น

ดร.วิยะดา รัตนสุวรรณ

มหาวิทยาลัยพะเยา

ดร.ประจวบ แผลมหลัก

มหาวิทยาลัยพะเยา

ดร.สุภาภรณ์ อุดมลักษณ์

มหาวิทยาลัยเนชั่น

ดร.นุสรา ประเสริฐศรี

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สรรพสิทธิประสงค์

ดร.จุไรรัตน์ ห้าวหาญ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สุรินทร์

ดร.ดาราวรรณ รองเมือง

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ดร.ดลนภา หงส์ทอง

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

ดร.กฤตพัทธ์ ผิกฝน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

ดร.ปรศนีย์ สมิทธิ์

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

ดร. พิมพิมล วงศ์ไชยา

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

สารบัญ

	หน้า
● ทศนคติของสูติแพทย์ต่อการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย	3
● พฤติกรรมการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ : ผลกระทบ การป้องกัน และบทบาทพยาบาลจิตเวช	15
● ผลทางโลหิตวิทยาของฟลูออไรด์และการเกิดฟันตกกระในเด็กนักเรียน อำเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่	28
● ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกล้มแน่นอนในความเจ็บป่วยของเด็กป่วยโรคธาลัสซีเมีย	45
● ความปวดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรังสีรักษา	58
● ความรู้ การประเมิน ปัญหาอุปสรรคในการประเมินและการจัดการอาการของพยาบาลเกี่ยวกับพยาธิสภาพประสาทส่วนปลายเนื่องจากเคมีบำบัดในผู้ป่วยมะเร็ง	70
● ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับการตรวจติดตามระดับน้ำตาลที่ กองการแพทย์ เทศบาลนครเชียงราย	83
● ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการแสดงบทบาทมารดาของวัยรุ่น	95
● ความชุกและปัจจัยเสี่ยงของการมองเห็นบกพร่องในผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย	107
● ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกลายางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด	119
● พฤติกรรมการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการเกินและอ้วนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดนครปฐม	132
● ผลของโปรแกรมการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข	144
● การพัฒนาระบบการสอนจุลภาคอิงเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อสารเพื่อพัฒนาทักษะการสอนสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา	156
● การพัฒนาสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในการจัดการเรียนการสอนรายวิชากายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จักรีรัช	174
● การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างสมเหตุผลสำหรับนักศึกษาพยาบาล	187
● ผลของการสอนโดยกระบวนการสะท้อนคิด ต่อการพัฒนาทักษะทางปัญญาสำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ในรายวิชา การพยาบาลเด็กและวัยรุ่น	200



ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกลายางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด

จิรวุฒิ กุจะพันธ์ พัทธวรรณ จันทร์เพชร

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

Received : March 15, 2019

Revised : November 25, 2019

Accepted : November 28, 2019

บทคัดย่อ

การศึกษานี้รูปแบบวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกลายางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ บ้านเชียงใหม่ ตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 37 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความรู้ ทักษะการออกกำลังกาย และแบบทดสอบการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้และทักษะการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และค่าเฉลี่ยเวลาการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้สถิติ Paired Sample T - test ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เพศหญิง ร้อยละ 59.46 อายุเฉลี่ย 62.59 ปี จบการศึกษาประถมศึกษา ร้อยละ 94.59 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 81.08 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 81.09 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนเท่ากับ 1,667.57 บาท หลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - value < 0.001$) ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - value < 0.001$) และผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยเวลาการทรงตัวและการเคลื่อนไหวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - value < 0.001$) ข้อเสนอแนะในการวิจัยคือควรสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกลายางยืดให้กับผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความสมดุลในการทรงตัวและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวของร่างกายของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกลายางยืด การทรงตัวและการเคลื่อนไหว



Effects of Exercise Program using Elastic Coconut on improving the Balance and Movement for the Elderly in Pho Chai District, Roi-Et Province.

Jirawoot Kujapun Patcharwan Janpech
Program in Public Health, Faculty of Liberal Arts and Science
RoiEt Rajabhat University

Abstract

This quasi-experiment research aimed to a result of exercise programs with Elastic Coconut on the balance and movement among the elderly, who live in Ban Chiang Mai, Pho Chai District, Roi-Et Province about 37 sampling. Data collecting used questionnaires and the statistics with mobility tests of the elderly. The data were analyzed by means of descriptive statistics, standard deviation, the lowest score - the highest score and inferential statistics to compare the mean scores of exercise in the elderly, compare mean score of attitude toward exercise of the elderly, the mean balance time and mobility of the elderly before and after the program using Paired Sample t-test. The results found that most of the elderly were female (59.46%), average age 62.59 years, primary education (94.59%), marital status (81.08%), farmer (81.09%) and average monthly income was 1,667.57 baht. The elderly had a statistically significant increase in knowledge on exercise ($p < 0.001$), the attitude toward exercise of the elderly increased significantly (p - value < 0.001), and the elderly had a statistically significant decrease in time and movement (p - value < 0.001). Suggestions of the study. The research suggestion was support exercise activities with an Elastic Coconut for the elderly in order to balance and the movement of body in the elderly.

Keywords : Elderly, Exercise Program using Elastic Coconut, Balance and Movement



บทนำ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) คาดการณ์ว่าในปีพ.ศ. 2593 จำนวนประชากรของผู้สูงอายุทั่วโลกที่มีอายุ 65 ขึ้นไป จะเพิ่มสัดส่วนเป็นเท่าตัว จาก 605 ล้านคน หรือ ร้อยละ 11 ของจำนวนประชากรโลกทั้งหมด เป็น 2 พันล้านคน หรือ ร้อยละ 22 กล่าวโดยสรุป คือ 1 ใน 5 ของประชากรโลกจะมีอายุตั้งแต่ 65 ปี ขึ้นไป” หมายถึง สังคมโลกกำลังจะกลายเป็นสังคมแห่งผู้สูงอายุ ทั้งนี้ กระบวนการเกิดสังคมผู้สูงอายุในแต่ละประเทศจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยสภาพแวดล้อม อาทิ ความเจริญมั่งคั่งทางเศรษฐกิจ ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์ การสุขภาพ การโภชนาการ การศึกษา ซึ่งล้วนส่งผลต่อสุขภาพ และการมีอายุยืนยาวของประชาชนทั้งสิ้น (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ, 2560)

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 โดย 1 ใน 10 ของประชากรไทยเป็นประชากรที่มีอายุเกินกว่า 60 ปีขึ้นไป ปัจจุบันมีผู้สูงอายุประมาณ 10.3 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 16 และคาดว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ในปี พ.ศ. 2564 โดยมีผู้สูงอายุถึงร้อยละ 20 จึงมีความจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมการเข้าสู่สังคมสูงวัย ซึ่งไม่ได้หมายถึงสังคมของคนสูงวัยเท่านั้น แต่หมายถึงสังคมที่มีผู้สูงวัยเพิ่มขึ้นและวัยแรงงานขาดแคลน (พลเดช ปิ่นประทีป, 2560) ข้อมูลจำนวนผู้สูงอายุปีพ.ศ. 2557-2560 ประเทศไทยมีจำนวน 9,110,754 คน 9,455,777 คน, 9,934,309 คน และ 10,225,322 คน มีแนวโน้มสูงขึ้นตามลำดับ(กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560) คาดว่าในปี พ.ศ. 2573 จะมีจำนวนผู้สูงอายุ 17.6 ล้านคน และปี พ.ศ. 2583 จะมีจำนวนถึง 20.5 ล้านคน (ชนาธิพย์ ศุภผลศรี, 2556) สถานการณ์ในจังหวัดร้อยเอ็ดในปี พ.ศ. 2560 มีจำนวนผู้สูงอายุจำนวน 207,130 คน ร้อยละ 15.11 (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560) และในตำบลเชียงใหม่ มีจำนวนผู้สูงอายุจำนวน 1,013 คน ร้อยละ 12.3 หมู่ 8 บ้านเชียงใหม่ มีจำนวน

ผู้สูงอายุจำนวน 119 คน ร้อยละ 12.8 จะเห็นได้ว่าทุกพื้นที่ที่มีร้อยละของผู้สูงอายุสูงในทุกพื้นที่ของประเทศไทยซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งในด้าน สุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม และอารมณ์ของผู้สูงอายุ (เทศบาลตำบลเชียงใหม่, 2560)

กิจกรรมทางกาย การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ โดยกิจกรรมทางกาย แบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับเบา ปานกลาง และหนัก การขาดกิจกรรมทางกายทำให้เกิดความเสี่ยงทางสมรรถภาพทางร่างกาย โดยพบว่าการขาดกิจกรรมทางกายส่งผลให้เกิดการเสียชีวิต 7.2 ล้านคนต่อปี ของทั้งโลกโดยคนไทยมีอัตราการเสียชีวิต จากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ร้อยละ 71 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเสียชีวิต 11,129 ราย การขาดกิจกรรมทางกายเป็นสาเหตุนำโรคหลายชนิดในวัยกลางคนและผู้สูงอายุทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ในกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปในประเทศไทยพบว่า พ.ศ. 2561 พบผู้ป่วยจำนวน 305,332 ร้อยละ 73.67 โรคความดันโลหิตสูง ในประเทศไทยพบว่า ปี พ.ศ. 2561 จำนวน 5,830,271 ราย ร้อยละ 57.01 โรคเบาหวาน ในปัจจุบันประเทศไทย พบว่าในปี พ.ศ. 2561 จำนวน 4,936,628 ร้อยละ 48.27 (สำนักโรคไม่ติดต่อ, 2561) ปัจจุบันการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เพื่อประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น บริเวณแขน ขา และหลังเป็นต้น ทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก (สมชาย ลีทองอิน, 2543) ในสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งที่จำเป็น จึงมีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่พอ หรือขาดการออกกำลังกายจนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย จากสถิติกิจกรรมทางกายในปี



พ.ศ. 2558 พบว่า ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายในหลายรูปแบบ เช่น การเดิน ขี่จักรยาน การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายหรือกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 4,643,554 ร้อยละ 49.10 และในภาคตะวันออกเฉียงเหนือจำนวน 1,582,837 ร้อยละ 48.21 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558)

การออกกำลังกายที่มีคุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกายคือการใช้ร่างกายหรือกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวและเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและเหมาะสม การออกกำลังกายด้วยยางยืดช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุได้ และสามารถนำไปใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการล้ม (ศศิมา พุกลานนท์ และสมฤทัย พุ่มสลด, 2555) ยางยืดจะมีปฏิกิริยาสะท้อนกลับหรือมีแรงดึงกลับจากการถูกดึงให้ยืดออก ที่เรียกว่า สเตรตซ์รีเฟล็กซ์ (Stretch Reflex) ทุกครั้งที่ยางถูกกระตุ้นหรือถูกดึงให้ยืดออก ซึ่งเป็นคุณสมบัติพิเศษของ ยางยืดที่จะส่งผลต่อการช่วยกระตุ้นระบบประสาทส่วนที่รับรู้ความรู้สึกของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ให้มีปฏิกิริยาการรับรู้และตอบสนองต่อแรงดึงของยางที่กำลังถูกยืด ซึ่งจะส่งผลดีต่อการพัฒนา และบำบัดรักษากระบวนการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อ รวมทั้งช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของระบบประสาทกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ ข้อต่อและกระดูก (เจริญ กระบวนรัตน์, 2550) สาเหตุที่น่ายางยืดที่เคยมีการศึกษาการออกกำลังกายด้วยยางยืด นอกจากจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อและระบบโครงสร้างร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังช่วยกระตุ้นและพัฒนารับรู้สั่งงานของเซลล์ระบบประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมและการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมทั้งช่วยกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์ประสาทมากขึ้น ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความมั่นคงสมดุลในการทรงตัวและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวของร่างกายกลายายยืดหมายถึง การนำกะลามะพร้าวมาพัฒนาต่อยอดโดยการนำมาผูกติดกับปลายยางยืดทั้งสองข้าง กะลามะพร้าวยังมีประโยชน์ในการนำมานวดกดจุดด้วย

ตนเองที่ฝ่ามือและฝ่าเท้า (อรศักร ประจันต์เขต, 2557) อีกทั้งกะลามะพร้าวเป็นทรัพยากรที่มีจำนวนมากในชุมชนบ้านเชียงใหม่ และนำมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของปัญหาในผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ด้วยกะลาวยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ บ้านเชียงใหม่ ตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อช่วยให้เกิดประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสุขภาพของประชาชน อีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังและพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความรู้และทัศนคติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุก่อน - หลัง เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุด้วยกะลาวยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ
2. เพื่อเปรียบเทียบการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ก่อน - หลัง เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุด้วยกะลาวยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ

ระเบียบวิธีการวิจัย

การศึกษครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง Quasi – Experimental Research ดำเนินการศึกษาในช่วงเดือนธันวาคม 61 – เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ทำการศึกษา คือ ผู้สูงอายุ 61 – 65 ปี หมู่ 8 บ้านเชียงใหม่ ตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 44 คน

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้สูงอายุ 61 – 65 ปี เดิน และเคลื่อนไหวได้ และไม่มีอุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้วยกะลาวยืด หมู่ 8 บ้านเชียงใหม่ ตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ดและผู้ที่มีสมัครใจเข้าร่วมการดำเนินการ



วิจัย ได้กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ จำนวน 37 คน

เกณฑ์การคัดผู้เข้าร่วมออกจากการวิจัย ผู้ที่ไม่ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยผู้มีอุปสรรคทางการสื่อสารผู้ที่มีอุปสรรคในการทรงตัวและการเคลื่อนไหว และเป็นผู้ป่วยติดเตียง

การออกกำลังกายด้วยกลายางยืด หมายถึง กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยกลายางยืดในผู้สูงอายุ และจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกลายางยืด ทั้งหมด 10 ท่า ท่าละ 2 นาที ทำซ้ำ 2 รอบ ทุกวัน จันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 16.30 – 17.30 น. 3 ครั้ง/สัปดาห์ กลายางยืดประกอบด้วย การนำยางยืดที่เหลื่อใช้จากยางรถจักรยานหรือรถจักรยานยนต์ ใช้เป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกายผูกติดกับกะลาที่ผ่าครึ่งเจาะรูตรงกลางไว้ร้อยสายยางยืด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ต่อเดือน วิธีการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จำนวน 15 ข้อ ประกอบด้วย ประโยชน์การออกกำลังกายด้วยกลายางยืด การเลือกวิธีการออกกำลังกาย และระยะเวลาในการออกกำลังกาย ประยุกต์จาก รายงานวิจัย เรื่อง พฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของคนเกษิเจริญ (กุลธิดา จันทรเจริญ และคณะ, 2556) ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เกณฑ์ให้คะแนน ถ้าตอบ “ถูก” ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบ “ผิด” ให้ 0 คะแนน เกณฑ์ในการแปลผลคะแนนใช้การพิจารณาแบ่งระดับคะแนนแบบอิงเกณฑ์ โดยประยุกต์จากหลักเกณฑ์ของ บลูม (Bloom, 1997)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จำนวน 15 ข้อ ประกอบด้วย

ทัศนคติเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย กลายางยืด ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ประโยชน์ของการออกกำลังกายและปัญหาของการบาดเจ็บของการออกกำลังกาย ประยุกต์มาจาก สารนิพนธ์ เรื่อง ทัศนคติด้านการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกายของกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า (อารมย์ ขุนภาชี, 2553) โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ “เห็นด้วย” “ไม่แน่ใจ” และ “ไม่เห็นด้วย” คำถามมีทั้งเชิงบวกให้ 3, 2 และ 1 และคำถามเชิงลบให้ 1, 2 และ 3

ส่วนที่ 4 แบบทดสอบการทรงตัวและการเคลื่อนไหว (Timed Up and Go Test, TUG) เป็นการตรวจสอบประเมินการทรงตัวของผู้สูงอายุในขณะเคลื่อนไหวร่างกาย ตั้งแต่ลุกขึ้นจากเก้าอี้แล้วเดินตรงไปข้างหน้าเป็นระยะทาง 3 เมตร แล้วเดินวนกลับมาั่งที่เก้าอี้ตัวเดิม ประเมินผล โดยบันทึกเวลาทั้งหมดที่ใช้ในการเคลื่อนไหว การประเมินความสามารถในการทรงตัว (สมนึก กุลสถิตพร, 2549) มีเกณฑ์แบ่งคะแนนออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 วินาที หมายถึง ความสามารถในการทรงตัวและการเคลื่อนไหวดีมากกว่า 10 วินาทีถึง 20 วินาที หมายถึง ความสามารถในการทรงตัวและการเคลื่อนไหวปานกลาง และมากกว่าหรือเท่ากับ 20 วินาที หมายถึง ความสามารถในการทรงตัวและการเคลื่อนไหวต่ำ

3. โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ด้วยกลายางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ อำเภอโศกชัย จังหวัดร้อยเอ็ด

ดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นระยะที่ผู้วิจัยให้กลุ่มผู้สูงอายุ ทำตามโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ด้วยกลายางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุด้วยกลายางยืด อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การออกกำลังกายด้วยกลายางยืด ประโยชน์ของกลายางยืดแจกแผ่นพับความรู้ในการออกกำลังกาย และแผ่นพับวิธีและขั้นตอนการออกกำลังกายด้วยกลายางยืด



สามารถนำไปอ่านที่บ้านได้และสาธิตการออกกำลังกายด้วยกลายางยืดทั้งหมด 10 ท่า สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 2 ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยกลายางยืด และแบบติดตามการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ทุกวัน จันทร์ อังคาร พุธ และในสัปดาห์ที่ 4 ทำแบบทดสอบการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ บ้านเชียงใหม่ ตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกลายางยืดจัดกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เวลา 16.00 – 17.00 น.

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ทีมผู้วิจัยนำเสนอแบบสอบถามจากเครื่องมือที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความตรงของเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนจะมีการนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ค่า IOC แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเท่ากับ 0.79 แบบสอบถามความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเท่ากับ 0.80 และแบบสอบถามทัศนคติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเท่ากับ 0.81 ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) ในผู้สูงอายุบ้านท่าม่วง ตำบลท่าม่วง อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 30 ชุด จากนั้นหาค่า KR-20 ของคูเดอร์-ริชชาร์ดสัน (Kuder-Richardson) ในแบบสอบถามความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มีค่าเท่ากับ 0.71 และคำนวณหาค่าค่าคอนบาร์ช แอลฟา (Cronbach's Alpha) ในแบบสอบถามทัศนคติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มีค่าเท่ากับ 0.88 ในส่วนโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกลายางยืดให้ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาทดสอบท่าทางการออกกำลังกายตามหลักกายศาสตร์

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ประกอบด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ สถิติพรรณนา การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุดและใช้สถิติเชิงอนุมาน

(Inferential statistics) ด้วยสถิติ Paired Sample T-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จริยธรรมวิจัย

จริยธรรมการวิจัย การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ขอรับรองจริยธรรมในมนุษย์จากคณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ดเลขที่ 009/2561 วันที่รับรอง 25 ธันวาคม 2561

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย หากผู้เข้าร่วมยินดียอมรับการเข้าร่วมโครงการวิจัยให้ลงลายมือชื่อยินยอมก่อนตอบแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้จะถูกปิดไว้เป็นความลับ และหากผู้วิจัยต้องการถ่ายภาพจะต้องขอความยินยอมผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยก่อนทุกครั้ง

ผลการวิจัย

พบว่า พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เพศหญิง ร้อยละ 59.46 อายุเฉลี่ย 62.59 ปี จบการศึกษา ประถมศึกษา ร้อยละ 94.59 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 81.08 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 81.09 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนเท่ากับ 1,667.57 บาท

ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความรู้ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - value < 0.001$) คะแนนเฉลี่ยทัศนคติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า คะแนนเฉลี่ยทัศนคติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - value < 0.001$) และค่าเฉลี่ยเวลาการทรงตัวและการเคลื่อนไหว ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยเวลาการทรงตัวและการเคลื่อนไหวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - value < 0.001$) ดังตารางที่ 1



ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความรู้ ทักษะคิด และการทรงตัวและการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ด้วยกลายางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด (n=37)

ตัวแปร	$\bar{x}$	S.D.	Min.	Max.	T	p – value
ความรู้ในการออกกำลังกาย						
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	11.97	1.69	8	15	5.295	<0.001
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	14.35	0.67	13	15		
ทัศนคติในการออกกำลังกาย						
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	41.70	2.58	35	45	4.296	<0.001
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	43.67	1.47	41	45		
การทรงตัวและการเคลื่อนไหว						
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	10.82	1.77	7	15	3.903	<0.001
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	9.56	1.79	6	13		

ระดับความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุพบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมผู้สูงอายุมีความรู้อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 54.10 และหลังเข้าร่วมโปรแกรมผู้สูงอายุมีความรู้อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 100.00 ดังตารางที่2

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ระดับความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ด้วยกลายางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุอำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด (n=37)

ระดับความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	หลังเข้าร่วมโปรแกรม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ระดับสูง	20 (54.10)	37 (100.00)
ระดับปานกลาง	16 (43.20)	-
ระดับต่ำ	1 (2.70)	-
รวม	37 (100.00)	37 (100.00)

ความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุพบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมผู้สูงอายุมีความรู้ถูกต้องร้อยละ 100.00 ในเรื่อง 1. การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดประกอบด้วย 3 ช่วงคือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงออกกำลังกาย และช่วงผ่อนคลาย 2. การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้นอนหลับดีขึ้น 3. การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดเหมาะกับผู้สูงอายุ 4. การออกกำลังกายทุกประเภททำให้ปลอดภัยตัวและ 5. การวิ่งเหยาะๆ ช่วยทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายและมีความรู้ไม่ถูกต้องร้อยละ 51.35 ในเรื่อง ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออกกำลังกายหักโหมและมากกว่าผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ส่วนหลังเข้าร่วมโปรแกรมผู้สูงอายุมีความรู้ถูกต้องร้อยละ 100 ทุกเรื่อง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (n=37)

ความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม		หลังเข้าร่วมโปรแกรม	
	ตอบถูก	ตอบผิด	ตอบถูก	ตอบผิด
ประโยชน์การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดเป็นประจำทำให้เจ็บป่วยน้อยลง	36(97.30)	1(2.70)	37(100.00)	0(0.00)
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดประกอบด้วย 3 ช่วงคือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงออกกำลังกาย และช่วงผ่อนคลาย	37(100.00)	0(0.00)	37(100.00)	0(0.00)



ความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม		หลังเข้าร่วมโปรแกรม	
	ตอบถูก	ตอบผิด	ตอบถูก	ตอบผิด
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดทำให้สุขภาพดี คือ ครั้งละ 15-30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	35(94.59)	2(5.41)	37(100.00)	0(0.00)
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค	36(97.30)	1(2.70)	37(100.00)	0(0.00)
บุคคลที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	27(72.97)	10(27.03)	37(100.00)	0(0.00)
ควรออกกำลังกายด้วยกลายางยืดหักใหม่ให้เหนียวมากๆ เมื่อเริ่มออกกำลังกายครั้งแรก	25(67.57)	12(32.43)	37(100.00)	0(0.00)
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดทำให้ระบบไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อ และระบบอื่นๆแข็งแรงขึ้น	36(97.30)	1(2.70)	37(100.00)	0(0.00)
ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออกกำลังกายหักใหม่และมากกว่าผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	18(48.65)	19(51.35)	37(100.00)	0(0.00)
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้อนอนหลับดีขึ้น	37(100.00)	0(0.00)	37(100.00)	0(0.00)
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดเป็นการหด ยืด กล้ามเนื้อและข้อต่อ	36(97.30)	1(2.70)	37(100.00)	0(0.00)
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดทำให้เกิดออกซิเจนและเผาผลาญอาหารในร่างกายเพิ่มขึ้น	37(100.00)	0(0.00)	37(100.00)	0(0.00)
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดเหมาะกับผู้สูงอายุ	37(100.00)	0(0.00)	37(100.00)	0(0.00)
การออกกำลังกายทุกประเภททำให้ปวดขยายตัว	37(100.00)	0(0.00)	37(100.00)	0(0.00)
การวิ่งเหยาะๆ ช่วยทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย	37(100.00)	0(0.00)	37(100.00)	0(0.00)
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดทำให้ลดอาการปวดหลังได้	18(48.65)	19(51.35)	37(100.00)	0(0.00)

ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ผู้สูงอายุมีทัศนคติอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 97.30 และหลังเข้าร่วมโปรแกรม ผู้สูงอายุมีทัศนคติอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 100.00 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละ ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ด้วยกลายางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุอำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด (n=37)

ระดับทัศนคติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	หลังเข้าร่วมโปรแกรม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ระดับสูง	36 (97.30)	37 (100.00)
ระดับปานกลาง	1 (2.70)	-
ระดับต่ำ	-	-
รวม	37 (100.00)	37 (100.00)



ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสูงในเรื่อง การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดเป็นไม้ใช้
เรื่องน่าเบื่อ การออกกำลังกายไม่ทำให้เหนื่อยล้าและนอนหลับ และการออกกำลังกายด้วยกลายางยืดทำให้รูปร่างกระชับ
ได้สัดส่วนและคล่องตัว และผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติปานกลางในเรื่อง การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดทำให้ปวด
เมื่อยตามร่างกาย หลังเข้าร่วมโปรแกรม ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสูงเท่ากับ (Mean=3.00 S.D.=0.00)ในเรื่องการ
ออกกำลังกายด้วยกลายางยืดทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดเป็นไม้ใช้เรื่องน่าเบื่อ
การออกกำลังกายไม่ทำให้เหนื่อยล้าและนอนหลับและการออกกำลังกายด้วยกลายางยืดสามารถลดโรคความดันโลหิตสูง
และหัวใจได้ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ (n=37)

รายการ	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม			หลังเข้าร่วมโปรแกรม		
	Mean	S.D.	ระดับ	Mean	S.D.	ระดับ
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืด สม่ำเสมอส่งผลให้ไม่มีปัญหาการ เจ็บป่วย	2.95	0.32	สูง	2.97	0.16	สูง
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดทำ ให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น	2.84	0.50	สูง	3.00	0.00	สูง
ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายด้วยกลา ยางยืด เพราะจะทำให้ร่างกายทรุด โทรม	2.81	0.56	สูง	2.92	0.36	สูง
ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีไม่จำเป็นต้องออก กำลังกาย	2.59	0.79	สูง	2.95	0.32	สูง
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดเป็น ประจำช่วยชะลอความเสื่อมของ ร่างกายได้	2.95	0.32	สูง	2.97	0.16	สูง
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืด เสียเวลาเปล่าประโยชน์	2.95	0.22	สูง	2.95	0.32	สูง
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดเป็น เรื่องน่าเบื่อ	2.97	0.16	สูง	3.00	0.00	สูง
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดทำ ให้ปวดเมื่อยตามร่างกาย	2.30	0.93	ปานกลาง	2.97	0.16	สูง
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดเป็น ทางเลือกสุดท้ายที่ท่านจะเลือก	2.81	0.56	สูง	2.84	0.50	สูง
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดเป็น การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย	2.92	0.36	สูง	2.97	0.16	สูง
การออกกำลังกายทำให้เหนื่อยล้า นอนหลับ	2.97	0.16	สูง	3.00	0.00	สูง
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืดทำ ให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วนและคล่องตัว	2.97	0.16	สูง	2.95	0.32	สูง



รายการ	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม			หลังเข้าร่วมโปรแกรม		
	Mean	S.D.	ระดับ	Mean	S.D.	ระดับ
ผู้มีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อน ออกกำลังกายด้วยกลายางยืด	2.65	0.58	สูง	2.97	0.16	สูง
การออกกำลังกายด้วยกลายางยืด สามารถลดโรคความดันโลหิตสูงและ หัวใจได้	2.89	0.45	สูง	3.00	0.00	สูง

พบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ผู้สูงอายุมีการทรงตัวและการเคลื่อนไหวปานกลาง ร้อยละ 54.10 และหลังเข้าร่วมโปรแกรม ผู้สูงอายุมีการทรงตัวและการเคลื่อนไหวดี จำนวน 28 คน ร้อยละ 75.68 ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 จำนวน ร้อยละ ระดับการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ด้วยกลายางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุอำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด (n=37)

การทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	หลังเข้าร่วมโปรแกรม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
การทรงตัวและการเคลื่อนไหวดี	17 (45.90)	28 (75.68)
การทรงตัวและการเคลื่อนไหวปานกลาง	20 (54.10)	9 (24.32)
การทรงตัวและการเคลื่อนไหวต่ำ	-	-
รวม	37 (100.00)	37 (100.00)

อภิปรายผล

จากการศึกษาการร่วมโปรแกรมกิจกรรมส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ด้วยกลายางยืด พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ในระดับสูง เมื่อพิจารณารายชื่อด้านการออกกำลังกายด้วยกลายางยืดช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้อ่อนหลับดีขึ้น สุขภาพร่างกายแข็งแรง เจ็บป่วยน้อยลง อาจเป็นเพราะว่าโปรแกรมได้เน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การออกกำลังกายด้วยกลายางยืด ประโยชน์ของกลายางยืด แจกแผ่นพับความรู้ในการออกกำลังกาย แผ่นพับวิธีและขั้นตอนการออกกำลังกายด้วยกลายางยืด สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมฤดี พูนทอง (2561) วิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรม

ส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพกริตยางพาราในการออกกำลังกายด้วยยางยืดและปรับท่าทางการทำงานเพื่อลดอาการปวดข้อเข่า พบว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย แนวทางการใช้โปรแกรม แผ่นกิจกรรม และสื่อ ได้แก่ คู่มือการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการปรับท่าทางในการทำงาน และแบบบันทึกการดูแลตนเอง กิจกรรมแบ่งเป็นระยะ ประเมินพฤติกรรมดูแลตนเอง โดยการให้ความรู้และสาธิตการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการปรับท่าทางการทำงาน และระยะปฏิบัติและประเมินผลจากแบบบันทึกและการติดตามเยี่ยมบ้าน และสอดคล้องงานวิจัยของบรรจง พลไชย (2560) วิจัยเรื่อง การรับรู้ประโยชน์ ปัญหา และพฤติกรรมออกกำลังกายของ



ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองนครพนม พบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - \text{value} < 0.001$) โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกะลาวยืด มุ่งเน้นการออกกำลังกาย มีกิจกรรม แจกแผ่นพับวิธีและขั้นตอนการออกกำลังกายด้วยกะลาวยืดสามารถนำไปศึกษาได้ด้วยตนเองที่บ้าน

ผลการศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรมการสาธิตการออกกำลังกายด้วยกะลาวยืดพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกะลาวยืดเป็นสิ่งแปลกใหม่ในชุมชน ผู้สูงอายุมาเข้าร่วมกิจกรรมกันเป็นการแลกเปลี่ยนพบปะในวัยเดียวกัน การเข้าร่วมกิจกรรม หลังจากออกกำลังกายเสร็จมีกิจกรรมสนทนา ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติสูงเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยกะลาวยืดสูงขึ้น อาจเป็นเพราะว่ากิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกะลาวยืดไม่ใช่เรื่องน่าเบื่อได้พบปะผู้สูงอายุด้วยกันในนอกจากนี้การออกกำลังกายด้วยกะลาวยืดสามารถลดโรคความดันโลหิตสูงและหัวใจได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของมยุรี ฌนอมสุข (2558) วิจัยเรื่องการสร้างต้นแบบการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุอำเภอคำแพงแสน พบว่า การออกกำลังกายจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น ทำให้จิตใจสบาย ไม่เครียด เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพิ่มความแข็งแรงของปอดและหัวใจ มีความพยายามในการทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ โดยไม่เบื่อหน่าย ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - \text{value} < 0.001$) และผู้สูงอายุที่สามารถออกกำลังกายด้วยกะลาวยืดสามารถกลับไปทำอยู่บ้านด้วยตนเองก็ยังส่งผลต่อทัศนคติของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของศรัณยา ดีสมบูรณ์ (2551) รายงานวิจัยเรื่อง โปรแกรมกิจกรรมทางกายในการทำกิจวัตรประจำวันที่บ้านของผู้สูงอายุ มีค่าคะแนนเฉลี่ยของทัศนคติเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - \text{value} < 0.001$) สอดคล้องกับผลงานวิจัยของอารมย์ ขุนภาชี (2553) รายงานวิจัยเรื่อง ทัศนคติด้านออกกำลังกาย และสรีรภาพทางกายของกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระ

มงกุฎเกล้า มีค่าคะแนนเฉลี่ยของทัศนคติเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - \text{value} = 0.004$)

ผลการศึกษาการทรงตัวและการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ พบว่า หลังสิ้นสุดโปรแกรมการออกกำลังกาย กลุ่มยาสยืดมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่า คะแนนการทรงตัวมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นเพราะว่า โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกะลาวยืดของผู้สูงอายุประกอบด้วย 10 ท่า ท่าละ 2 นาที ทำซ้ำ 2 รอบทำให้ผู้สูงอายุเดิน ลูก นั่ง มีความคล่องตัว ความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นนอกจากนี้ โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกะลาวยืดผู้สูงอายุออกกำลังกายทุกวัน จันทร์ พุธ และศุกร์ ทั้งหมด 4 สัปดาห์ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีผลต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของร่างกาย สอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์(2549) การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด เป็นวิธีการออกกำลังกายที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุได้ทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ ด้านความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืดเป็นการฝึกความอดทนและเพิ่มมวลของกล้ามเนื้อโดยการดึงยางที่มีแรงต้าน กดน้ำหนักเพิ่ม ขึ้นไปที่กลุ่มกล้ามเนื้อหลักๆ ทุกส่วนของร่างกาย จะช่วยทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อให้แข็งแรง เพิ่มขึ้น อีกทั้งโปรแกรมการออกกำลังกายออกกำลังกายด้วยกะลาวยืดทำให้การทรงตัวของผู้สูงอายุในขณะเคลื่อนไหวร่างกาย ตั้งแต่ลุกขึ้นจากเก้าอี้แล้วเดินตรงไปข้างหน้าเป็นระยะทาง 3 เมตร แล้วเดินวนกลับมานั่งที่เก้าอี้ตัวเดิม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้เวลาในการทำกิจกรรมดังกล่าวลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยเวลาการทรงตัวและการเคลื่อนไหวที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - \text{value} < 0.001$) และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของทิวาพร ทวีวรรณิจและคณะ (2553) ได้รายงานเรื่อง การทรงตัว การล้มและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวและไม่เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ พบว่า ผลการประเมินด้านการทรงตัวของอาสาสมัครที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีความสามารถในการทรงตัวดีขึ้นกว่ากลุ่มที่เคลื่อนไหวน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) นอกจากนี้ กะลาวยืดทำให้ผู้สูงอายุฝึกการทรงตัว



โดยการเหยียบตัวโค้งบนตัวกะลาและฝึกเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของสกุลรัตน์ อัสวโกสินชัย และคณะ(2554) ผลของการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ พบว่า หลังสิ้นสุดโปรแกรมการออกกำลังกายกลุ่มยางยืดมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่า คะแนนการทรงตัวมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบค่าก่อนเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับความสามารถในการเคลื่อนไหว กลุ่มยางยืดมีค่าการลุกเดิน 8 พุดลดลง 0.53 วินาทีอย่างมีนัยสำคัญสถิติ ($p<0.005$)

ข้อเสนอแนะ

ควรนำโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกะลา ยางยืดไปพัฒนาในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มความรู้และทัศนคติในการออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกายด้านการทรงตัวและการเคลื่อนไหว ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเองตามคู่มือและแผ่นพับด้วยตนเองที่บ้าน อีกทั้งยังเป็นการนำกะลาที่เหลือใช้ที่มีอยู่ในท้องถิ่น มาประยุกต์ใช้เป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่มีคุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด ควรมีเพลงประกอบในการออกกำลังกายด้วยกะลา ยางยืดเพื่อให้ผู้สูงอายุลดความคลาญกังวล และสร้างความเพลิดเพลินในการเข้าร่วมกิจกรรม และควรสร้างต้นแบบของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายด้วยกะลา ยางยืดเพื่อเป็นต้นแบบของการเรียนรู้

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). สถิติผู้สูงอายุแผนที่แสดงจังหวัดเรียงตามลำดับร้อยละของจำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยปี พ.ศ.2560. ค้นเมื่อ 21 กันยายน 2561, จาก <http://www.dop.go.th/th/know/1/139>
- กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ. (2560). *สูงวัยในศตวรรษที่ 21: การเฉลิมฉลองและการท้าทาย*. ค้นเมื่อ 21 กันยายน 2561, จาก https://www.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/Thai%20summary_Ageing%20in%20the%2021st%20Century_0.pdf
- กุลธิดา จันทรเจริญ, ชนิดา มัททวงกูร, ฐิติมา อุดมศรี, นารี รมย์นุกูล, เนตร หงส์ไกรเลิศ, พรพิมล ภูมิฤทธิกุล, และสมหญิง เหง้ามูล. (2556). *พฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของคนเกษียณอายุ* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2549). *ยางยืดพิชิตโรค*. กรุงเทพฯ : แกรนด์สปอร์ต.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2550). *ความสำคัญในการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : สหมิตรพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ชนาทิพย์ ศุภผลศิริ. (2556). *เทคโนโลยีและความสะดวกสบายเพื่อสังคมสูงวัย*. ค้นเมื่อ 23 กันยายน 2561, จาก <https://m.mgsonline.com/mutualfund/detail/9600000125513>
- มยุรี ถนอมสุข. *การสร้างต้นแบบการออกกำลังกายผู้สูงอายุอำเภอกำแพงแสน* (รายงานการวิจัย). นครปฐม: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน.
- ทิวพร ทวีวรรณิจ, พรธณี ปิงสุวรรณ, ลักขณา มาทอและสุกัลยา อมตฉายา. (2553). การทรงตัวการล้ม และคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวและไม่เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ. *วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด*, 22(3), 271-274.



เอกสารอ้างอิง

- เทศบาลตำบลเชียงใหม่. (2561). *ข้อมูลประชากรผู้สูงอายุตำบลเชียงใหม่*. ร้อยเอ็ด: เทศบาลตำบลเชียงใหม่.
บรรจง พลไชย. การรับรู้ประโยชน์ ปัญหา และพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมือง
นครพนม. *วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม*. 18(34), 62-72.
- พลเดช ปิ่นประทีป. (2560). *เตรียมความพร้อมไทยสู่สังคมสูงวัยสร้างระบบรองรับออมเงินสร้างหลักประกันยาม
ชรา*. ค้นเมื่อ 20 กันยายน 2561, จาก <https://www.hfocus.org/content/2017/03/13631>
- ศรันยา ดีสมบุรณ์. (2551). *โปรแกรมกิจกรรมทางกายในการทำกิจวัตรประจำวันที่บ้านของผู้สูงอายุ* (รายงานการ
วิจัย). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สกุรัตน์ อัครโกสินชัย, จารุวรรณ แสงเพชรและ วราภรณ์ รุ่งสาย. (2554). ผลของการส่งเสริมสุขภาพด้วยการ
ออกกำลังกายด้วยยางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ. *วารสารศูนย์การศึกษา
แพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า*. 28(2), 110-124.
- สมชาย ลีทองอิน. (2543). *สุขภาพดีมีได้ทุกวัน ออกกำลังกายไร้รูปแบบไม่เสียเงิน ไม่เสียเวลา ไม่เสียงาน*.
กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สมนึก กลุสดีพร. (2549). *กายภาพบำบัดในผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สมฤดี พูนทอง, อาภรณ์ทิพย์ บัวเพชร และ แสงอรุณ อิศระมาลัย. (2561). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการดูแล
ตนเองของผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพกรีดยางพาราในการออกกำลังกายด้วยยางยืดและปรับท่าทางการ
ทำงานเพื่อลดอาการปวดข้อเข่า. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 19(ฉบับพิเศษ), 118-126.
- สมฤทัย พุ่มสลุต และ ศศิมา พุกลานนท์. (2555). *ผลของการออกกำลังกายด้วยยางยืดต่อความสามารถในการ
ทรงตัวของผู้สูงอายุ*. ในการวิชาการแห่งชาติ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ครั้งที่ 9.
นครปฐม: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2559). *การสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร พ.ศ. 2558*. กรุงเทพฯ: สำนักสถิติ
พยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *ตัวชี้วัดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปี 2561*. ค้นเมื่อ 23
กันยายน 2561, จาก [http://www.thaincd.com/2016/mission/documents-
detail.php?id=12966&tid=32&gid=1-020](http://www.thaincd.com/2016/mission/documents-detail.php?id=12966&tid=32&gid=1-020)
- อารมย์ ขุนภาชี. (2553). ทักษะด้านการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกายของกำลังพลกอง
เวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. *เวชสารแพทย์ทหารบก*, 63(3), 125-134.
- อรวรรณ แผนคง และอรทัย สวงนพพรค. (2555). การออกกำลังกายแบบรำไทยประยุกต์ต่อสมรรถภาพทางกาย
ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. *พยาบาลสาร*,
39(suppl), 118-127.
- Bloom, Benjamin S. (1971). *Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student
Learning*. New York: McGraw – Hill.



คำแนะนำ



การส่งผลงานวิชาการลงตีพิมพ์

ในวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา พ.ศ.2562

เพื่อให้การจัดทำวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และมีคุณภาพ ดังนี้

วารสารจะดำเนินการในลักษณะ E- journal ไม่จัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม

ผู้ทรงคุณวุฒิ หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความสามารถและเชี่ยวชาญในสาขาวิชานั้นๆ

ผลงานวิชาการที่ได้รับการพิจารณาตีพิมพ์ หมายถึง ผลงานที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 คน ในลักษณะ Double blinded ที่มีความเห็นตรงกันว่าเป็นผลงานที่มีคุณภาพสามารถลงตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารได้

ผลงานวิชาการที่รับตีพิมพ์ หมายถึง บทความวิจัย และบทความปริทรรศน์

คำแนะนำของการเตรียมบทความ

1. ข้อกำหนดการตีพิมพ์ผลงานวิชาการในวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษามีดังต่อไปนี้

1.1. เป็นผลงานวิชาการทั้งภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษในสาขาการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา

1.2. ผลงานวิชาการต้องไม่เคยลงตีพิมพ์ในหนังสือและวารสารใดมาก่อนยกเว้นเป็นผลงาน

วิชาการที่ได้นำเสนอในการประชุมทางวิชาการที่ไม่มี Proceedings และผู้เขียนจะต้องไม่ส่งบทความเพื่อไปตีพิมพ์ในวารสารฉบับอื่นในเวลาเดียวกัน

1.3. ผลงานวิชาการจะได้รับการพิจารณาถ้อยแถลงจากผู้ทรงคุณวุฒิที่กองบรรณาธิการเห็นสมควร ไม่น้อยกว่า 2 คน

1.4. กองบรรณาธิการจะแจ้งผลการพิจารณาการลงตีพิมพ์ในวารสารหลังจากผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิและกองบรรณาธิการเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

1.5. หากผลงานวิชาการใดได้รับการพิจารณาตีพิมพ์ เจ้าของผลงานวิชาการจะต้องแก้ไขต้นฉบับให้เสร็จและส่งคืนกองบรรณาธิการภายในเวลาที่กำหนดมิฉะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์การตีพิมพ์

1.6. ผลงานวิจัยต้องได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสถาบันใดสถาบันหนึ่ง (เฉพาะวิจัยในมนุษย์)

2. อัตราค่าบำรุงวารสารฯ / ค่าธรรมเนียมในการนำผลงานวิชาการลงตีพิมพ์ในวารสารฯ อัตราค่าธรรมเนียม 4,000 บาท/ 1 บทความ โดยชำระค่าลงทะเบียนตีพิมพ์บทความ โดยการโอนเงินมาที่บัญชีธนาคารกรุงไทย สาขา พระยา เลขบัญชี 512-0-69285-0 ชื่อบัญชี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี (งานวารสาร)

3. การเตรียมต้นฉบับบทความวิจัยมีแนวปฏิบัติตามลำดับการเขียน ดังนี้



3.1 ชื่อเรื่อง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
3.2 ชื่อ-สกุลและสถานที่ทำงานของผู้แต่ง (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)

3.3. บทคัดย่อภาษาไทยและภาษาอังกฤษ (Abstract)

3.4. คำสำคัญ (Keywords) ให้ผู้เขียนพิจารณา คำสำคัญทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวน 3-5 คำ

3.5. บทนำเป็นการเขียนความเป็นมาหรือความสำคัญ ควรเขียนสาระหรือข้อมูลสำคัญที่เป็นประเด็นหลักการวิจัยเขียนให้กระชับตรงประเด็นและแสดงถึงความสำคัญหรือปัญหาที่ต้องทำการศึกษา

3.6. วัตถุประสงค์การวิจัย กระชับและชัดเจน

3.7. ระเบียบวิธีการวิจัยเป็นการเขียนอธิบายกระบวนการทำวิจัยตามหลักระเบียบวิธีวิจัยที่มีคุณภาพ โดยมีรายละเอียดพอสังเขปที่แสดงให้เห็นถึงรายละเอียดของกระบวนการ

3.8. ผลการวิจัย เป็นการเขียนผลการวิเคราะห์ข้อมูลหรือข้อค้นพบจากการวิจัยหากจะมีการนำเสนอข้อมูลด้วยตารางควรออกแบบตารางให้เหมาะสมและให้นำเสนอข้อมูลได้ตารางตามที่จำเป็น การอธิบายข้อมูลควรหลีกเลี่ยงการกล่าวซ้ำกับสิ่งที่แสดงในตาราง

3.9. อภิปรายผลเป็นการแปลความหมายของผลการวิจัยและอธิบายเหตุผลว่าข้อค้นพบหรือสิ่งที่เกิดขึ้นสามารถอธิบายด้วยหลักการหรือทฤษฎีใดบ้าง ผลการวิจัยสอดคล้องหรือขัดแย้งกับผลการวิจัยของคนอื่นหรือไม่อย่างไรทั้งนี้ในการอภิปรายควรสนับสนุนด้วยข้อมูลที่เป็นเหตุเป็นผลและอธิบาย โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์

3.10. ข้อเสนอแนะในการเขียนข้อเสนอแนะจากการวิจัย ควรเขียนข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้ หรือสำหรับการทำวิจัยต่อยอดในอนาคตทั้งนี้ข้อเสนอแนะควรสืบเนื่องจากข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ไม่ใช่ข้อเสนอแนะตามหลักการโดยทั่วไป

3.11. กิตติกรรมประกาศ (หากมี)

3.12. เอกสารอ้างอิง

4. การเตรียมต้นฉบับบทความปริทัศน์ (Review Article) มีแนวปฏิบัติตามลำดับการเขียนดังนี้

4.1 ชื่อเรื่อง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

4.2 ชื่อผู้นิพนธ์ทุกคน และสถานที่ทำงาน โดยใช้ภาษาไทย

4.3 บทคัดย่อ (Abstract) ให้เขียนทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษเป็นความเรียงย่อหน้าเดียว ประกอบด้วยสาระสังเขปที่สำคัญและครบถ้วน คำสำคัญ (Key words) มีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวน 3-5 คำ

4.4 บทนำ เป็นการเขียนความสำคัญ ควรเขียนสาระหรือข้อมูลสำคัญที่เป็นประเด็นหลักของเรื่องที่น่าสนใจ เขียนให้กระชับตรงประเด็นและแสดงถึงความสำคัญว่าทำไมจึงนำเสนอบทความนี้

4.5 สาระปริทัศน์ในประเด็นต่างๆ ที่ตรงกับชื่อเรื่อง โดยประเด็นที่น่าสนใจจะต้องกระชับตรงประเด็น ไม่ซ้ำซ้อน

4.6 วิจารณ์ เป็นการสรุปสาระ และแสดงความคิดเห็นของผู้เขียนโดยจะอ้างอิงวรรณกรรมต่างๆมาเพิ่มเติมหรือไม่ก็ได้

4.7. กิตติกรรมประกาศ (หากมี)

4.8 เอกสารอ้างอิง

5. การอ้างอิงเอกสาร

การเขียนเอกสารอ้างอิง (References) ท้ายบทความสำหรับแนวทางของการเขียนเอกสารอ้างอิง โดยใช้ระบบของ APA ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 6 (The Publication Manual of the American Psychological Association, 6th edition, published by the American Psychological Association, 2011) มีรายละเอียด ดังนี้

ผู้แต่งเป็นชาวไทยให้ลงทั้งชื่อและนามสกุลตามลำดับ

ผู้แต่งเป็นชาวต่างประเทศให้ลงนามสกุลตามด้วยเครื่องหมายจุลภาค และต่อด้วยอักษรย่อของชื่อต้น และชื่อรอง ทั้งนี้รวมถึงผู้แต่งชาวไทยที่เขียนหนังสือเป็น



ภาษาอังกฤษจะลงรายการผู้แต่ง โดยใช้นามสกุลขึ้นต้น
เหมือนผู้แต่งชาวต่างประเทศดังตัวอย่าง

5.1 หนังสือ

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อหนังสือ (ครั้งที่พิมพ์ ตั้งแต่พิมพ์ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป). เมืองที่พิมพ์:สำนักพิมพ์

บุญชม ศรีสะอาด. (2547). *วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่4). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

Kosslyn, S. M., & Rosenberg, R. S. (2004). *Psychology: The brain, the person, the world*. (2nd ed.). Essex, England: Pearson Education Limited.

Mussen, P., Rosenzweig, M. R., Aronson, E., Elkind, D., Feshbach, S., Geiwitz, P. J., et al. (1973). *Psychology: An introduction*. Lexington, Mass.: Heath.

5.2 วารสาร

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อบทความ. ชื่อวารสาร, ปีที่(ฉบับที่), หน้า.

เพชญ์ กิจระการ และสมนึก ภัททิยธนี. (2545). ดัชนีประสิทธิผล Effectiveness Index:E.I.). *วารสารการวัดผลการศึกษามหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 8(1), 30-36.

Klimoski, R., & Palmer, S. (1993). The ADA and the hiring process in organizations. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 45(2), 10-36.

5.3 หนังสือรวมเรื่อง (Book Review)

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อเรื่อง. ใน ชื่อบรรณาธิการ (บรรณาธิการ), ชื่อหนังสือ (ครั้งที่พิมพ์ ตั้งแต่พิมพ์ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป, หน้า). เมืองที่พิมพ์: สำนักพิมพ์

ประสม เนื่องเฉลิม. (2549). *วิทยาศาสตร์พื้นฐานการจัดการเรียนรู้มิติทางวัฒนธรรมท้องถิ่น การบูรณาการ ความรู้พื้นฐานกับการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์เพื่อชุมชน: กรณีศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ป่าปู้ตา. ใน ฉลาด จันทรมบัติ (บรรณาธิการ), ศึกษาศาสตร์วิจัย ประจำปี2548 – 2549 (หน้า 127 – 140). มหาสารคาม:สารคาม-การพิมพ์-สารคามเปเปอร์*

Cooper, J., Mirabile, R., & Scher, S. J. (2005). Actions and attitudes: The theory of cognitive dissonance. In T. C. Brock & M. C. Green (Eds.), *Persuasion: Psychological insights and perspectives* (2nd ed., pp. 63-79). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

5.4 สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ชื่อผู้นิพนธ์. (วันที่ เดือน ปีที่ปรับปรุงล่าสุด). ชื่อเรื่อง. วันที่ทำการสืบค้น, ชื่อฐานข้อมูลสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (3 ธันวาคม 2548). *ธนาคารหลักสูตร*. สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2550, จาก <http://db.onec.go.th/thaigifted/lessonplan/index.php>

Wollman, N. (1999, November 12). *Influencing attitudes and behaviors for social change*. Retrieved July 6, 2005, from <http://www.radpsynet.org/docs/wollmanattitude.html>

6. โปรดตรวจสอบ ต้นฉบับดูว่า ท่านได้เขียนหัวข้อต่างๆ และให้ข้อมูลครบถ้วน ใช้คำต่างๆ ถูกต้องตามพจนานุกรมไทย และอังกฤษ รวมทั้งคำศัพท์ทางวิชาการ และระบบการอ้างอิง ได้ถูกต้อง

7. ในการนำผลงานของผู้อื่นมาใช้ในการบทความขอให้ผู้เขียนใช้ข้อมูลจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือและ



ทันสมัยไม่เกิน 10 ปีมีการระบุชื่อผู้แต่งและปีพิมพ์ ปรากฏอย่างชัดเจนควรอ้างอิงจากแหล่งหรือเอกสารที่เป็นต้นตอของข้อมูลและบทความใดที่มีการตรวจสอบพบว่าเข้าข่าย Plagiarism จะถูกตัดสิทธิ์ในการพิจารณาลงตีพิมพ์

8. การตั้งค่าน้ำกระดาษให้ตั้งค่าขนาดกระดาษ A4 จัดหน้าให้มีช่องว่างด้านบน 1 นิ้ว ด้านล่าง 1 นิ้ว ด้านซ้าย 1.25 นิ้ว ด้านขวา 1 นิ้ว อักษรที่ใช้ในการพิมพ์ให้ใช้ฟอนต์ AngsanaNew ขนาด 16 และ single space และมีเนื้อหารวมบทความย่อและเอกสารอ้างอิงไม่เกิน 15 หน้า

9. การส่งต้นฉบับให้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

9.1. ส่งต้นฉบับบทความวิชาการหรือบทความวิจัยเป็นอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์ (.docx) ไปที่เว็บไซต์ของวารสารที่ <https://www.tci-thaijo.org/index.php/bcnpy> เพื่อทำการลงทะเบียนสมาชิกวารสารและดำเนินการส่งบทความผ่านระบบออนไลน์ของ TCI ทั้งนี้ผู้เขียนสามารถศึกษาข้อมูลคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับผู้พิมพ์ที่เมนูด้านขวามือของหน้าเว็บไซต์ หรือตามคู่มือแนบท้าย

9.2. เมื่อบทความผ่านประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วจะมีการแจ้งจากกองบรรณาธิการ

วารสารให้ผู้เขียนดำเนินการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

9.3. ชำระเงินค่าธรรมเนียมการตีพิมพ์ในวารสารเมื่อได้รับการแจ้งจากกองบรรณาธิการ

ข้อ 8. วารสารมีกำหนดออกปีละ 3 ฉบับคือ ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม และฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม

ผู้พิมพ์หรือผู้อ่านท่านใดประสงค์จะขอข้อมูลหรือรายละเอียดเพิ่มเติมโปรดติดต่อกองบรรณาธิการได้ดังนี้

กองบรรณาธิการวารสารการพยาบาล
การสาธารณสุขและการศึกษา
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา
312 หมู่ 11 ตำบลบ้านต๋อม อำเภอเมือง
จังหวัดพะเยา รหัสไปรษณีย์ 56000
โทรศัพท์ 0-5443-1779 ต่อ 105,114
โทรสาร 0-5443-1889
มือถือ 06-1289-5926
E-mail : journal@bcnpy.ac.th

