

นิพนธ์ต้นฉบับ

ผลการประยุกต์การออกกำลังกายประกอบเพลงโคราชเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุม ภาวะความดันโลหิตสูงในกลุ่มผู้สูงอายุอำเภอขามทะเลสอ จังหวัดนครราชสีมา

เจนจิรา เขียวอ่อน⁽¹⁾ จิระศักดิ์ เจริญพันธ์⁽²⁾ และวิรติ ปานศิลา⁽²⁾

วันที่ได้รับต้นฉบับ: 26 พฤษภาคม 2558

วันที่ตอบรับการตีพิมพ์: 8 ตุลาคม 2558

- (1) ผู้รับผิดชอบบทความ: นิสิตหลักสูตร
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
(โทร.: 083-3772323,
Email: kapoo108@hotmail.com)
(2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการประยุกต์การออกกำลังกายประกอบเพลงโคราชเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มเปรียบเทียบ วัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอขามทะเลสอ จำนวนทั้งสิ้น 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 35 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม ซึ่งประกอบด้วย การออกกำลังกายด้วยไม้พลองประกอบเพลงโคราชสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 50 นาที การบรรยายเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การใช้ยาลดความดันโลหิตที่ถูกต้อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับโรค การจัดการความเครียด หนังสือ คู่มือสำหรับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ระยะเวลาดำเนินการ 8 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ลักษณะทางประชากรโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนด้วยสถิติ Dependent t-test และ Independent t-test ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกาย และการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงดีขึ้นจากก่อนการทดลอง และเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

โดยสรุป การประยุกต์การออกกำลังกายประกอบเพลงโคราชเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในกลุ่มผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติประกอบเพลงโคราช ซึ่งทำให้เกิดความสนใจและสนุกไปพร้อมกัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย, ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง

Original Article

Results of the Application of the Exercise with Korat Music to Modify Behavior Control of Hypertension in the Elderly Khamthaleso District, Nakhonratchasima Province

Janjira Khiew-on⁽¹⁾ Cheerasak Charoenpan⁽²⁾ and Wirat Pansila⁽²⁾

Received Date: May 26, 2015

Accepted Date: October 8, 2015

Abstract

This research aims to evaluate the application of the exercise with Korat music to modify the behavior control of hypertension in the elderly who live in Kham Thale So district, Nakhon Ratchasima province. The theory of self-efficacy, quasi-experimental research, pre- and post-test measurement were used. The 70 elderly people with hypertension who live in Kham Thale So district were divided into experimental and control groups which included 35 people in each group. The experimental group was received an exercise program with Korat music which consisted of the song with pole for 50 minutes per day and 3 days per week, lecture to enrich their knowledge about high blood pressure in the elderly, taking antihypertensive medication, exercise for health, proper diet, stress management, guide book for health care of older persons with high blood pressure and the exchange of experience. Eight weeks of experiment were performed and the data were collected using questionnaires. Descriptive statistics consisted of frequency, percentage, mean and standard deviation, dependent t-test and independent t-test at the 0.05 significance level were used for data analysis.

The results showed that the experimental group exhibited an average score of self-care behaviors, self-efficacy and expected benefits of exercise and blood pressure control better than before attending program and significant higher than the control group ($p\text{-value} < 0.05$).

In conclusion, the application the Korat music in an exercise program to modify the behavior of control of hypertension in the elderly results in learning from experience along with practice exercises with music Korat. This makes it interesting and fun along the way to make the right way for support behavior improvement.

Keyword: Exercise, Elderly with Hypertension

(1) Corresponding author:

Master of Public Health Student,
Faculty of Public Health,
Mahasarakham University
(Tel.: 083-3772323,
Email: kapoo108@hotmail.com)

(2) Assistant Professor,

Faculty of Public Health,
Mahasarakham University

บทนำ

ในปัจจุบันนี้ อัตราป่วยตายจากโรคเรื้อรังต่างๆ มีแนวโน้มสูงขึ้น สาเหตุเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของประชากร และเศรษฐกิจทางสังคม ทำให้วิถีชีวิตของคนเปลี่ยนไป มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ จากรายงานสถิติสาธารณสุขปี พ.ศ. 2550-2554 พบว่า อัตราตายต่อประชากรแสนคนด้วยโรคความดันโลหิตสูง มีอัตราตายสูงที่สุดในปี พ.ศ. 2554 เท่ากับ 35.8 และมีแนวโน้มสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับสถิติด้วยโรคนี้ในอดีต (พ.ศ. 2550-2554) จากข้อมูลสถิติสาธารณสุขดังกล่าวพบว่า การเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุหลักของการตายและการป่วย (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2554) โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด ผู้ป่วยต้องดูแล เอาใจใส่ตนเองตลอดเวลาของการมีชีวิตอยู่ เนื่องจากโรคนี้ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่ออวัยวะที่สำคัญ ของร่างกายต่างๆ ซึ่งมีผลทำให้เกิดความพิการ และเสียชีวิตได้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจหลอดเลือดแดงผิดปกติ คือผนังหลอดเลือดแดงหนา และแข็งตัว (atherosclerosis) และเร่งให้มีการเกาะของสารไขมันที่ผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดขาดความยืดหยุ่น (อรทัย ชูเมือง, 2554) ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นอันตรายต่อชีวิตผู้ป่วย

ในปี พ.ศ. 2556 ตำบลขามทะเลสอ มีผู้สูงอายุจำนวน 1,145 คน จากสรุปข้อมูลการป่วยด้วยโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุปี 2555 ของโรงพยาบาลขามทะเลสอ พบว่า ผู้สูงอายุป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 301 ราย เป็นโรคเบาหวาน 55 ราย เป็นทั้งโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน จำนวน 164 ราย ปัญหาความเจ็บป่วยเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นผลสืบเนื่องมาจาก การมีพฤติกรรมปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหารไม่ต่อเนื่อง การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกาย มีภาวะเครียดเรื้อรัง เป็นต้น ซึ่งจะส่งผลให้โรคทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ ผู้สูงอายุบางคนมีความเข้าใจที่ผิดคิดว่ารับประทานยาลดความดันโลหิตอย่างเดียวก็หายแล้ว ขาดความตระหนักถึงอันตรายที่จะเกิดจากภาวะแทรกซ้อนของโรค ทำให้ขาดการปฏิบัติตัวในเรื่องอื่นๆ เช่น การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การออกกำลังกายการผ่อนคลายความเครียด เป็นต้น เพื่อการป้องกันและควบคุมภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง จากปัญหาความเจ็บป่วยเหล่านี้จึงถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน

แม้ว่าในปัจจุบันการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ผู้สูงอายุปฏิบัติมีหลากหลาย ซึ่งล้วนแต่ส่งผลต่อการควบคุมความดันโลหิต และลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น แต่ก็ยังเห็นได้จากอุบัติการณ์ของโรคความดันโลหิตยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายน้อยและไม่สม่ำเสมอ ปัจจุบันได้มีการดัดแปลงรูปแบบการออกกำลังกายตามวัฒนธรรมท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้สอดคล้องกับวัฒนธรรม ดังเช่น การออกกำลังกาย

กายแบบฟ้อนเจิงของภาคเหนือ การรำไม้พลองแม่บุญมีของภาคกลาง การออกกำลังกายแบบโนราบิกของภาคใต้และ การออกกำลังกายด้วยท่าแข็งประยุกต์ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นอกจากนั้นการได้มีโอกาสสามารถรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน ได้พูดคุยกัน ได้ถามสุขทุกข์กัน ย่อมส่งผลต่อภาวะสุขภาพทางสังคม สุขภาพจิตและสุขภาพจิตวิญญาณได้

จากแนวคิดของ Bandura (1977) ได้อธิบายไว้ว่า การที่บุคคลรับรู้ความสามารถตนเองสามารถกระทำในสิ่งนั้นได้ และคาดว่าผลที่เกิดจากการกระทำนั้นเป็นผลดี ก็จะมีพฤติกรรมนั้นออกมา ซึ่งการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองนั้น แบนดูราเสนอว่ามีอยู่ด้วยกัน 4 วิธีคือ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น โดยการใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง การกระตุ้นทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดทฤษฎีความสามารถตนเองมาประยุกต์ใช้ในกลุ่มทดลองโดยมี การสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย ได้แก่ การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีการเสนอตัวแบบ คือ คนที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมระดับความดันโลหิตสูงมาเป็นผู้นำการออกกำลังกาย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกการออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลองของป่าบุญมี เครือรัตน์ หรือที่นิยมเรียกกันว่า “รำไม้พลองป่าบุญมี” เพราะเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับการแก้ปัญหาสุขภาพสำหรับกลุ่มสูงอายุ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ลดผลข้างเคียงจากการออกกำลังกายในวัยนี้ การออกกำลังกายวิธีนี้ทำได้ง่ายและสะดวกเรียนรู้ง่าย ใช้วัสดุใกล้ตัว ไม่จำเป็นต้องมีผู้นำออกกำลังกาย สามารถฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง การรำไม้พลองช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ทำให้เหนื่อยน้อยลง กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนทานมากขึ้น ช่วยให้อายุยืนยาวขึ้น ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเครียด ทำให้จิตใจแจ่มใส และเนื่องจากเป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสานการออกกำลังกายหลายๆ ประเภทไว้ด้วยกัน จึงสามารถเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ มีผลทำให้เกิดการเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ช่วยทำให้ข้อไม่ยึด (อุษา ทัศนวิน, 2550)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจผลการประยุกต์การออกกำลังกายประกอบเพลงโคราชเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในกลุ่มผู้สูงอายุอำเภอขามทะเลสอ จังหวัดนครราชสีมา เพื่อให้สามารถควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคที่จะเกิดขึ้นซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวสามารถดำเนินชีวิตในบั้นปลาย ได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลการประยุกต์การออกกำลังกายประกอบเพลงโคราชเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในกลุ่มผู้สูงอายุ อำเภอขามทะเลสอ จังหวัดนครราชสีมา

2. วัตถุประสงค์เฉพาะ

2.1 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ, การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกาย ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการประยุกต์การออกกำลังกายประกอบเพลงโคราช

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการประยุกต์การออกกำลังกายประกอบเพลงโคราช

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการประยุกต์การออกกำลังกายประกอบเพลงโคราชเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในกลุ่มผู้สูงอายุ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง, การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

2. การควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการประยุกต์การออกกำลังกายประกอบเพลงโคราชเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในกลุ่มผู้สูงอายุ ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบโดยใช้เพลงโคราชซึ่งของคณะก้าน บ้านแท่นชุดซึ่งระเบิดโลก เป็นเพลงประกอบการออกกำลังกาย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ทำการวัดก่อนและหลังการทดลอง ใช้ระยะในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์

กลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) ตามขนาดกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณ คือ กลุ่มละ 35 คน เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ได้มาจากการคัดเลือกจากประชากรตามเกณฑ์ที่กำหนด มีคุณสมบัติดังนี้ คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป ผ่านการคัดกรองโดยทีมบุคลากรทางการแพทย์ว่าสามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ ไม่มีภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง เช่น โรคทางไต โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ต้องติดตามการรักษาของโรงพยาบาลชุมชนทะเลสอ อาศัยอยู่ในอำเภอมะขามทะเลสอ จังหวัดนครราชสีมา อย่างน้อย 5 ปี สามารถเข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้ดี ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาการศึกษา

ตำบลกลุ่มทดลองคือ ตำบลมะขามทะเลสอ และกลุ่มเปรียบเทียบ คือ ตำบลหนองสรวง คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง

โดยใช้สูตรของอรุณ จิรวัดนกุล และคณะ (2551) คำนวณจากผลงานวิจัยของชนิษฐา โกเมนทร์ (2547) ได้ขนาดตัวอย่างกลุ่มละ 33 คน ผู้วิจัยเพิ่มขนาดตัวอย่างเป็นกลุ่มละ 35 คน เพราะตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่พอ ($n \geq 30$) จะทำให้มีการแจกแจงปกติง่ายต่อการวิเคราะห์ทำให้การทดสอบมีนัยสำคัญทางสถิติ (อรุณ จิรวัดนกุล และคณะ, 2551)

• เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 5 ส่วน ดังต่อไปนี้ส่วนที่ 1 ลักษณะทางประชากร ประกอบด้วย อายุ เพศ สถานภาพสมรส การศึกษา และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ ประเมินพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับโรค, ด้านการออกกำลังกาย, ด้านการจัดการความเครียด และด้านการรับประทานยาและการมาตรวจตามนัด มีลักษณะคำถามเป็นการประเมินค่าตามแบบ Likert Scale โดยดัดแปลงแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เป็น 3 อันดับตัวเลือก คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่ปฏิบัติ รวมทั้งหมด 12 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และ ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย มีลักษณะคำถามเป็นการประเมินค่าตามแบบ Likert Scale โดยดัดแปลงแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เป็น 3 อันดับตัวเลือก คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย รวมทั้งหมด 20 ข้อ ส่วนที่ 4 แบบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ความดันโลหิต น้ำหนัก และเส้นรอบเอว โดยประเมินจากการวัดรอบเอว มีหน่วยเป็นเซนติเมตร และ ส่วนที่ 5 แบบบันทึกจำนวนครั้งที่มาออกกำลังกายโดยได้รับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ และผ่านการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เลขที่การรับรอง 0004/2558 ณ วันที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการออกกำลังกายประกอบเพลงโคราชเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง

• การดำเนินการวิจัย

1. ขั้นตอนงานก่อนการวิจัย ประชุมผู้ที่เกี่ยวข้องผู้เข้าร่วมการวิจัยลงนามในแบบฟอร์ม “เอกสารยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าวและเต็มใจ” เก็บข้อมูลก่อนการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบโดยใช้แบบสัมภาษณ์ตลอดจนวัดสุขภาพในเรื่อง ระดับความดันโลหิต น้ำหนัก และเส้นรอบเอว

2. ขั้นตอนการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ และบรรยายความเสื่อมสภาพร่างกายจิตใจของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายที่เหมาะสม การเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงในและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยไม้พลองประกอบเพลงโคราชสัปดาห์ที่ 2 เสริม

สร้างความรู้เรื่องการใช้อาหารความดันโลหิตที่ถูกต้องและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยไม้พลองประกอบเพลงโคราช *สัปดาห์ที่ 3* เสริมสร้างความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยไม้พลองประกอบเพลงโคราช *สัปดาห์ที่ 4* การเสริมสร้างความรู้เรื่องการเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับโรคและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยไม้พลองประกอบเพลงโคราช *สัปดาห์ที่ 5* เสริมสร้างความรู้เรื่องการจัดการความเครียดและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยไม้พลองประกอบเพลงโคราช *สัปดาห์ที่ 6-7* การทบทวนและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยไม้พลองประกอบเพลงโคราช *สัปดาห์ที่ 8* ตรวจสอบสุขภาพ ทบทวนความรู้/การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ตรวจสอบบันทึกพฤติกรรมด้านอาหาร การใช้เวลา การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง และร่วมกันอภิปรายปัญหา อุปสรรค ที่ทำให้ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงบางคนยังปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในแต่ละด้านยังไม่ถูกต้อง หาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันสรุปกิจกรรม เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ชุดเดิมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

3. วิเคราะห์ข้อมูลลักษณะประชากรด้วยสถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สถิติอนุมาณ เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ Dependent Sample t-test และ Independent Sample t-testตามลำดับ

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ของทั้ง 2 กลุ่มเป็นเพศหญิง จำแนกเป็นกลุ่มทดลองร้อยละ 57.14 กลุ่มเปรียบเทียบร้อยละ 51.43 อายุเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง คือ 66.40 ปี กลุ่มเปรียบเทียบ คือ 66.69 ปี ประชากรของทั้ง 2 กลุ่ม ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำแนกเป็นกลุ่มทดลองร้อยละ 71.43 กลุ่มเปรียบเทียบร้อยละ 85.71 สำหรับระดับการศึกษาสูงสุดของทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่จบ การศึกษาระดับประถมศึกษาร้อยละ 88.57 และ 80.00 ตามลำดับ ด้านการประกอบอาชีพโดยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ ทำนา/ทำไร่/ทำสวน ร้อยละ 48.57 และ ร้อยละ 54.28 ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมและความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.05$) ในขณะที่ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มเปรียบเทียบลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}>0.05$) ความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

($p\text{-value}>0.05$) แต่หลังการทดลองแตกต่างกัน ($p\text{-value}<0.05$) โดยกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุอยู่ในระดับดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

3. เปรียบเทียบระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง และความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง ในการออกกำลังกาย ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง หลังทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.05$) ในขณะที่การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}>0.05$) ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระหว่างกลุ่ม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน ($p\text{-value}>0.05$) แต่หลังการทดลองมีความแตกต่างกัน ($p\text{-value}<0.05$)

4. เปรียบเทียบระดับความคาดหวังผลดีและความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกาย ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.05$) ในขณะที่ความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายของกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}>0.05$) ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายระหว่างกลุ่ม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน ($p\text{-value}>0.05$) แต่หลังการทดลองและติดตามผลมีความแตกต่างกัน ($p\text{-value}<0.05$)

5. ความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับควบคุมได้ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 42.90 ควบคุมไม่ได้ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 57.10 ในกลุ่มเปรียบเทียบมีผู้สูงอายุที่มีการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับควบคุมได้ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 65.70 ควบคุมไม่ได้ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 34.30

หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับควบคุมได้ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 ควบคุมไม่ได้ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบมีการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับควบคุมได้ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 54.30 ควบคุมไม่ได้ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 45.70

โดยสรุปการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง ของกลุ่มทดลองมีจำนวนเพิ่มขึ้นหลังสิ้นสุดการทดลอง ในขณะที่การควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงของกลุ่มเปรียบเทียบมีจำนวนลดลงหลังสิ้นสุดการทดลอง

บทสรุปและอภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานได้ดังนี้

1. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$, 95% CI = -0.89 ถึง -0.59) และภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$, 95% CI = 0.61 ถึง 0.97) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นหลังการทดลองอาจเป็นผลเนื่องมาจากผลของการใช้โปรแกรมการประยุกต์การออกกำลังกายประกอบเพลงโคราชเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในกลุ่มผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดหลักการรับรู้ความสามารถตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม โดยมีการสร้างแรงจูงใจ ใช้คำพูดชักจูง และสังเกตตัวแบบ โดยการให้ผู้สูงอายุได้ชมวิดีโอ ซึ่งเป็นเรื่องของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ตามบอกเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พึงประสงค์ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การกิจกรรมคลายเครียดที่เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของนันทยา ภมรเดชากุล (2552) ที่ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่มีต่อพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองในผู้ป่วยสูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลโกรกพระ โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่มีต่อพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองในผู้ป่วยสูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง ซึ่งประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด 5 แผนการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมตามโปรแกรม ใช้ระยะเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ที่ 1-5 เป็นการจัดการกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้ ใช้เวลาสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง ทั้งหมดใช้เวลา 10 ชั่วโมง สัปดาห์ที่ 6-7 ผู้ป่วยสูงอายุปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่บ้าน โดยลงบันทึกพฤติกรรมสุขภาพในแต่ละด้านตามแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ สัปดาห์ที่ 8 สรุปผลการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้ป่วยสูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมรายด้าน และรวมทุกด้านเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

2. การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$, 95% CI = -1.10 ถึง -0.76) และภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$, 95% CI = 0.84 ถึง 1.25) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว อาจเนื่องมาจากการให้ผู้สูงอายุได้พูดคุยเล่าถึงประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตัว ได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง โดยการสาธิต ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย การได้รับการกระตุ้นด้วยคำพูดชมเชย และให้กำลังใจจากผู้วิจัย และผู้สูงอายุด้วยกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ส่งผลให้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น และยอมรับว่าผลของการออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ทำให้เกิดความมั่นใจที่จะออกกำลังกายเพื่อป้องกันและควบคุมภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูงได้ส่งผลให้การควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของธนบดี ชุ่มกลาง (2554) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบรรเทาความปวดของผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 66 คนและแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 33 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมกิจกรรมประกอบด้วยบรรยายประกอบสื่อการฝึกปฏิบัติการอภิปรายกลุ่มการเยี่ยมบ้านการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้การรับรู้ความสามารถตนเองความคาดหวังผลจากผลลัพธ์การปฏิบัติตัวสูงกว่าก่อนการทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ความปวดของข้อเข่าอ่อนกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

3. ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$, 95% CI = -1.61 ถึง -1.39) และภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$, 95% CI = 1.38 ถึง 1.53) เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจเป็นผลเนื่องมาจากการออกกำลังกายประกอบเพลงโคราชได้รับรู้ถึงข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องและชัดเจนเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ตลอดจนได้รับประสบการณ์ตรงจากตัวแบบ ซึ่งเป็นผู้นำการออกกำลังกาย จึงมีความสนใจและมั่นใจในผลดีของการออกกำลังกาย จึงเต็มใจและมุ่งมั่นที่จะฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายตามที่ผู้วิจัยจัดโปรแกรมให้ จนประสบผลสำเร็จ ซึ่งผู้วิจัยได้นำแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายประกอบเพลงโคราชให้กลุ่มทดลองตามแนวคิดของ Bandura มาใช้ในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย โดยมีการสาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายมาเป็นตัวแบบใน

การออกกำลังกาย รวมทั้งกระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่ทำทำไม่ถูกต้องได้แก้ไขให้ถูกต้อง ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขสนุกสนานและตื่นตัวในการออกกำลังกายและตั้งใจปฏิบัติจนสามารถทำได้ตามความคาดหวัง ตลอดจนผู้สูงอายุได้รับผลดีของการออกกำลังกาย เช่น ร่างกายสดชื่น ตัวเบา นอนหลับสนิท ไม่ปวดเมื่อยตามตัว มีความสนุกสนานในการออกกำลังกาย จนบางครั้ง ลืมเวลาว่าออกกำลังกาย 50 นาทีแล้ว ยังไม่อยากจะหยุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1977) กล่าวว่า ถ้าบุคคลสามารถคาดหวังในผลจากการปฏิบัติของตนเอง และมีความเชื่อในความสามารถตนเองว่าสามารถปฏิบัติได้ โดยทราบว่าจะต้องทำอะไร และเมื่อปฏิบัติแล้วได้รับผลดีตามที่ตนคาดหวังไว้ บุคคลนั้นจะปฏิบัติตามสอดคล้องกับงานวิจัยของสุวิทย์ พิมพ์ภาค (2554) ที่ได้ศึกษาโปรแกรมความสามารถในการดูแลตนเองร่วมกับแรงจูงใจด้านการออกกำลังกายและอาหาร เพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประทาย อำเภอกุดชุม จังหวดยโสธร จำนวน 86 คน โดยผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง พฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการควบคุมระดับความดันโลหิต มากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

4. การควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีจำนวนผู้ควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นหลังสิ้นสุดการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจเนื่องมาจากผลของการใช้โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยได้นำแนวคิดหลักการรับรู้ความสามารถตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม มีการสร้างแรงจูงใจ ใช้คำพูดชักจูง และสังเกตตัวแบบ โดยการให้ผู้สูงอายุได้ชมวีดิทัศน์ ซึ่งเป็นเรื่องของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ดีมาบอกเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พึงประสงค์ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การกิจกรรมคลายเครียดที่เหมาะสม ผู้สูงอายุได้พูดคุยเล่าถึงประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตัว ได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง โดยการสาธิต ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย การได้รับการกระตุ้นด้วยคำพูดชมเชย และให้กำลังใจจากผู้วิจัย และผู้สูงอายุด้วยกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ส่งผลให้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น และยอมรับว่าผลของการออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ ทำให้เกิดความมั่นใจที่จะออกกำลังกายเพื่อป้องกันและควบคุมภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูงได้ ส่งผลให้การควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงดีขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลพร คลีกร (2550) ที่ศึกษาประสิทธิผลของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านของกลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 60-74 ปี อายุเฉลี่ย 65 ปี อาศัยอยู่ในอำเภอนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 35 คน ที่เข้า

ร่วมโปรแกรมออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 50 นาที นาน 12 สัปดาห์ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังการทดลอง ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความดันโลหิตช่วงบน ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอวลดลงและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p\text{-value} < 0.05$) ยกเว้นความดันโลหิตช่วงล่าง และระดับน้ำตาลในเลือดลดลงและแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวของหัวใจ/ขา ความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขน/ขา ความอดทนของร่างกาย และการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวสูงกว่าก่อนการทดลอง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความคาดหวังในความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนทดลอง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

ข้อเสนอแนะหรือการนำไปใช้ประโยชน์

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า การฝึกอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง และการออกกำลังกายประกอบเพลงโคราช ส่งผลให้หลังการทดลอง ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายดีขึ้นจากการทดลอง เนื่องจากผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้อง และได้ออกกำลังกายเป็นประจำ เมื่อปฏิบัติประจำก็จะส่งผลให้การควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงดีไปด้วย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดด้านเวลา จึงควรเพิ่มระยะเวลาในการศึกษา เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบถาวร ต้องใช้ระยะเวลานาน ควรมีการตรวจสอบสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างเป็นช่วงๆ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิตสูง เช่น หลังการทดลอง 2, 4, 6 และ 8 สัปดาห์ และ ควรมีการติดตามในระยะยาวเพื่อประเมินความคงอยู่ และความยั่งยืนของพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ

2.2 ผลจากการวิจัย พบว่า การจัดโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองในครั้งนี้ ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองในทางที่เหมาะสม ดังนั้นจึงควรนำวิธีการจัดโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันโรคติดต่ออื่นๆ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จีระศักดิ์ เจริญพันธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิรัตน์ ปานศิลา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ในการให้คำปรึกษา แนะนำแก้ไข

เกี่ยวกับการทำวิทยานิพนธ์อย่างต่อเนื่องจนเกิดความสำเร็จ
ขอพระคุณคณาจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหาสารคามทุกท่านที่อบรมสั่งสอนให้ความรู้ในการศึกษาตลอด

หลักสูตร และขอพระคุณทุกท่านที่ได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ ที่มี
ส่วนร่วมในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- ชนิษฐา โกเมนทร์. (2547). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพต่อพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุโรงพยาบาลค่ายสุรนารี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธนบดี ชุ่มกลาง. (2554). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบรรเทาความปวดของผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นาคยา ภมรเดชากุล. (2552). ผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่มีต่อพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพตนเองในผู้ป่วยสูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลโกรกพระ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.
- วิไลพร คลีกร. (2550). ประสิทธิภาพการออกกำลังกายด้วยไม้พลองประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านของผู้สูงอายุ อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสุขภาพชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2554). จำนวนและอัตราการตายต่อประชากร 100,000 คน จำแนกตามสาเหตุที่สำคัญ พ.ศ. 2550-2554. ค้นเมื่อ 27 สิงหาคม 2558, จาก http://bps.ops.moph.go.th/E-book/statistic/statistic54/2.3.6_54.pdf
- สุวิทย์ พิมพ์ภาค. (2555). การประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับทฤษฎีแรงจูงใจ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประทายตำบลหนองแห่น อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดยโสธร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อรทัย ชูเมือง. (2554). ผลของการออกกำลังกายแบบโนราแขกต่อความดันโลหิตในผู้สูงอายุที่เป็นความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อรุณ จีรวัดมนกุล และคณะ. (2551). ชีวสถิติ (พิมพ์ครั้งที่ 4). ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- อุษา ทิศนวิน. (2550). ผลของการเข้าค่ายเบาหวานกลางวันต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน พฤติกรรมการดูแลตนเองและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Bandura, A. (1977). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายและพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=35)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=35)		t	95%CI	p-value
	$\overline{x_1}$	S.D. ₁	$\overline{x_2}$	S.D. ₂			
การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย							
ก่อนการทดลอง	1.92	0.28	1.77	0.24	1.26	-0.09ถึง 0.39	0.224
หลังการทดลอง	2.85	0.10	1.80	0.28	11.20	0.84ถึง 1.25	<0.001
ความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกาย							
ก่อนการทดลอง	1.43	0.13	1.48	0.07	-0.85	-014ถึง 0.06	0.410
หลังการทดลอง	2.94	0.03	1.48	0.10	44.23	1.38 ถึง 1.53	<0.001
พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ							
ก่อนการทดลอง	0.94	0.25	0.90	0.19	0.49	-0.13ถึง 0.23	0.626
หลังการทดลอง	1.68	0.25	0.89	0.17	8.97	0.61ถึง 0.97	<0.001

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระดับความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ภายในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง (n=35)

ตัวแปร	ก่อน		หลัง	
	ระดับ	จำนวน(ร้อยละ)	ระดับ	จำนวน(ร้อยละ)
การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย				
กลุ่มทดลอง	ปานกลาง	26(74.28)	ปานกลาง	27(77.14)
กลุ่มเปรียบเทียบ	สูง	27(77.14)	ปานกลาง	23(65.71)
ความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกาย				
กลุ่มทดลอง	ต่ำ	26(74.28)	สูง	35(100.00)
กลุ่มเปรียบเทียบ	ต่ำ	30(85.71)	ต่ำ	32(91.43)
พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ				
กลุ่มทดลอง	พอใช้	30(85.71)	ดี	34(97.14)
กลุ่มเปรียบเทียบ	พอใช้	30(85.71)	พอใช้	30(85.71)