KKU Journal for Public Health Research
Vol.7 No.1 January - April 2014

วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม – เมษายน 2557

นิพนธ์ต้นฉบับ

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้งในผู้สูงอายุ

จีรณัฐ มานะดี[1] และจุฬาภรณ์ โสตะ[2]

วันที่ได้รับต้นฉบับ: 19 กรกฎาคม 2556
วันที่ตอบรับการตีพิมพ์: 23 กันยายน 2556

*(1) **ผู้รับผิดชอบบทความ:** นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (โทรศัพท์: 089-8637183, E-mail: PP_packky@hotmail.com)*
(2) รองศาสตราจารย์ ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บทคัดย่อ

ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังอันเนื่องมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง การรำเซิ้งเป็นวัฒนธรรมพื้นบ้านที่สำคัญของชาวอีสาน เป็นกิจกรรมการเข้าจังหวะที่นำมาประยุกต์ในการออกกำลังกาย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้งในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60–69 ปี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 43 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การบรรยายให้ความรู้ แจกคู่มือ การอภิปรายกลุ่ม การจัดกิจกรรมกลุ่ม เสนอตัวแบบจริง สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้ง การแข่งขันการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้ง ใช้ระยะเวลาดำเนินการ 12 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังทดลองโดยใช้แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เปรียบเทียบความแตกต่างด้วยสถิติ Paired Sample t-test และ Independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และค่าความเชื่อมั่น 95%CI

ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.001) และกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้งอยู่ในระดับสูง จึงควรส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้ง โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในผู้สูงอายุ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีในชุมชนอื่นๆ ต่อไป

คำสำคัญ: *การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้ง, ทฤษฎีความสามารถตนเอง, กระบวนการกลุ่ม*

KKU Journal for Public Health Research
Vol.7 No.1 January - April 2014

วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม – เมษายน 2557

Original Article

The Effectiveness of Health Education Program by Application Self-Efficacy and Group Process on Exercise Promoting Behavior with Thai Esan Folkdance (Zerng) among Elderly

Jiranat Manadee[(1)] *and Chulaporn Sota*[(2)]

Received Date: July 19, 2013
Accepted Date: September 23, 2013

(1) Corresponding author:
Master of Public Health Student,
in Health Education and Health Promotion,
Faculty of Public Health,
Khon Kaen University
(Tel.: 089-8637183,
E-mail: PP_packky@hotmail.com)

(2) Associate Professor,
Department of Health Education,
Faculty of Public Health,
Khon Kaen University

Abstract

Through the demographic transition the proportion of elderly in Thailand increases. The health of the elderly is affected by chronic diseases among other reasons due to unhealthy behavior. Thai Esan Folk Dance (Zerng) might be good for health since the rhythmic activities applied helps in exercising. The dance is a traditional heritage of the Northeastern region. This quasi-experimental research aimed to investigate the effectiveness of a health education program by the application of self – efficacy and a group process on exercise promoting behavior with Thai Esan Folk Dance (Zerng) among elderly. The participants were elderly aged 60 to 69 years. They were divided into an experimental and a control group of 43 participants each. The experimental group was exposed to the health education program that comprised of different facets such as lectures, distribution of handbooks, exercises, group process initiating, modeling, training and practice the Thai Esan Folk Dance (Zerng). The intervention was implemented for 12 weeks. Data was collected before and after the intervention from both groups by interviews. Ordinary descriptive statistics were used for assessing the outcome of the study and for analytical purposes inferential statistics such as the paired t-test and the independent t-test was applied. Statistical significance was set at $p<0.05$ with95% confidence intervals (95%CI).

After implementation, the experimental group had significantly higher mean scores of knowledge, perceived self-efficacy of exercise, outcome expectation of exercise, and exercisable practice than before the implementation and the control group at p-value<0.001. The experimental group liked the exercise by the Thai Esan Folk Dance (Zerng) very much. It is suggested that the Thai Esan Folk Dance (Zerng) exercise should be promoted for groups of elderly within communities.

Keyword: *Exercise Promoting Behavior with Thai Esan Folk Dance (Zerng), Self–efficacy Theory, Group Process*

บทนำ

ในปัจจุบันประชากรโลกได้เพิ่มจำนวนมากขึ้น วิวัฒนาการทางด้านการแพทย์และเทคโนโลยีต่างๆ มีผลโดยตรงต่อการลดอัตราการตายของมนุษย์ ประชากรโลกเพิ่มขึ้น แนวโน้มของประชากรวัยเด็กมีจำนวนลดลง ตรงกันข้ามประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป (เกณฑ์ผู้สูงอายุของประเทศอเมริกา) ในปี พ.ศ. 2553 มีจำนวน 524 ล้านคน คาดการณ์ว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.5 พันล้านคน ในปี พ.ศ. 2593 (United Nations, 2010) และจากรายงานของสหประชาชาติปี พ.ศ. 2552 พบว่า มีประชากรผู้สูงอายุทั่วโลก (60 ปีขึ้นไป) ประมาณ 600 ล้านคน คิดเป็น 1 ใน 10 คนของประชากรโลก การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้โลกก้าวไปสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) (วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554)

ในประเทศไทย จากการสำรวจของสำนักงาน สถิติแห่งชาติ พบว่าประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2573 จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเป็นสองเท่าอยู่ที่ ร้อยละ 25 ซึ่งถือ ได้ว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แบบ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2555) ผู้สูงอายุเป็นประชากรอีกกลุ่มสำคัญที่ต้อง ดำรงชีวิตอยู่ในยุคของการเปลี่ยนแปลง ทำให้ส่งผลกระทบต่างๆ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ได้แก่ การเจ็บป่วยจากพฤติกรรม การเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรัง และปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง จากการสำรวจประชากรสูงอายุไทยในปี พ.ศ. 2550 พบว่าผู้สูงอายุมีการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 31.7 รองลงมาคือ เบาหวาน ร้อยละ 13.3 โรคหัวใจและหลอดเลือดร้อยละ 7 โรคอัมพฤกษ์และอัมพาต ร้อยละ 2.5 โรคหลอดเลือดสมองร้อยละ 1.6 และโรคมะเร็งร้อยละ 0.5 รวมทั้งปัญหาจากโรคความจำเสื่อม ข้อเสื่อม และภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นต้น (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2555) นอกจากนี้ยังพบว่าการเจ็บป่วยนั้นมาจากปัจจัยเสี่ยงสำคัญในการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมตามลำดับ ได้แก่ การบริโภคสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ความดันโลหิต ภาวะอ้วน คอเรสเตอรอล การบริโภคผักและผลไม้ และการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2554ข)

การออกกำลังกายถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อภาวะสุขภาพเป็นอย่างมาก ส่งผลดีในการป้องกันโรคโดยเฉพาะโรคเรื้อรังที่มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ องค์การอนามัยโลกได้กล่าวว่าการมีกิจกรรมทางกายหรือมีการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดถึงร้อยละ 22-23 โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ร้อยละ 16-17 โรคเบาหวานร้อยละ 15 โรคหลอดเลือดสมองร้อยละ 12-13 และยังพบว่าในประเทศไทยการขาดกิจกรรมทางกายเป็นสาเหตุของภาระโรคในลำดับที่ 9 ทำให้มีการสูญเสียปีสุขภาวะ (Disability-Adjusted Life Years: [DALY]) ถึงร้อยละ 1.3 และยังพบว่าผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ สามเดือนขึ้นไป จะมีการป่วยในรอบ 1 เดือนหรือเข้ารับการรักษาตัวในสถานพยาบาลในรอบปีน้อยกว่าผู้ที่มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2554ก) และจากการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายของประชากรไทยที่มีอายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไปในปี พ.ศ. 2554 พบว่ากลุ่มวัยที่พบว่ามีการออกกำลังกายต่ำที่สุดคือวัยผู้สูงอายุ (60 ปี ขึ้นไป) ร้อยละ 12.8 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554)

จังหวัดร้อยเอ็ดมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น และพบว่าในปีงบประมาณ 2552–2554 ประชากร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในจังหวัดร้อยเอ็ดมีการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคสมองขาดเลือด (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด, 2554) และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยผู้วิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่าผู้สูงอายุในตำบลดงสิงห์ส่วนใหญ่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีความเข้าใจผิด เช่น คิดว่าการเดินไปทำไร่ทำนา การยกแขนยกขา ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นที่จะต้องออกกำลังกายอีก ไม่มีการจัดสรรเวลาเพื่อออกกำลังกายอย่างจริงจัง ระยะเวลาในการออกกำลังกายยังไม่เหมาะสม มีระยะเวลาสั้นเพียงประมาณ 10-15 นาที ขั้นตอนในการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องตามหลัก รูปแบบการออกกำลังกายยังไม่เหมาะสมและยังขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

การรำเซิ้งถือว่าเป็นกิจกรรมการเข้าจังหวะประเภทหนึ่ง และสามารถนำมาประยุกต์เป็นการออกกำลังกายด้วยท่าทางต่างๆ อย่างต่อเนื่องและมีการนำดนตรีมาประกอบจังหวะ (รังสฤษฎ์ บุญชะลอ, 2539) ซึ่งการรำเซิ้งเป็นวัฒนธรรมพื้นบ้านที่มีอยู่คู่ชาวอีสาน กล่าวได้ว่าเป็นการตอบสนองทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุชาวอีสานที่ชื่นชอบความสนุกสนาน การประยุกต์ใช้การรำเซิ้งให้อยู่ในรูปแบบการออกกำลังกายทั้งยังสร้างประโยชน์ให้กับร่างกายหลายประการ และจากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self-Efficacy) (Bandura, 1997 อ้างถึงใน จุฬาภรณ์ โสตะ, 2554) กล่าวว่าบุคคลจะสามารถกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ถ้าบุคคลนั้นมีความเชื่อว่าตนเองสามารถทำได้ โดยจะเกิดความพยายามอดทน ประกอบกับการคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติว่าเมื่อทำแล้วจะเกิดผลลัพธ์ตามที่คาดหวังเอาไว้ บุคคลนั้นก็มีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตามหรือมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้นได้ ประกอบกับการใช้กระบวนการกลุ่ม (Group Process) เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่ม มีบทบาทในการพัฒนาด้านเจตคติ ความรู้ความเข้าใจ การอภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกันเกิดการเรียนรู้ของตนเอง รวมถึงสนองตอบต่อความต้องการ (ประนอม เดชชัย, 2531) กระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยสมาชิกจะมีส่วนร่วมต่อการเปลี่ยนแปลงและมี

จุดมุ่งหมายร่วมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำแนวคิดทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self-Efficacy) ร่วมกับกระบวนการกลุ่ม (Group Process) ไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบลดงสิงห์ อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด และนำรูปแบบการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้การรำเซิ้งประกอบเพลงพื้นบ้านอีสานที่มีเครื่องดนตรีพื้นบ้านอีสาน และมีจังหวะที่สนุกสนานปลุกเร้าอารมณ์ ให้ผู้สูงอายุเกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างให้มีภาวะสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและมีความยั่งยืนในชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้งในผู้สูงอายุตำบลดงสิงห์ อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด

สมมติฐานของการวิจัย

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่ม เปรียบเทียบในเรื่องต่อไปนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย
3. ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย
4. การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย
5. หลังการทดลอง ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในรูปแบการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้ง

วิธีดำเนินการวิจัย

- **รูปแบบการวิจัย**

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) แบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง ก่อนและหลังการทดลอง โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษาในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้ง ดำเนินการทั้งหมด 12 สัปดาห์ และผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ รูปแบบการวิจัย ดังนี้

- **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาคือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด และอำเภอโกสุมพิสัยจังหวัดมหาสารคาม

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในตำบลดงสิงห์ อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 43 คน และตำบลหนองบัว อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 43 คน รวมเป็น 86 คน โดยคำนวณจากสูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (อรุณ จิรวัฒน์กุล, 2551) ดังนี้

$$n / group = \frac{2(Z_{\alpha} + Z_{\beta})^2 \sigma^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

- **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

1. 1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้งในผู้สูงอายุ สื่อและอุปกรณ์ ได้แก่ สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ดังนี้ เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความดันโลหิต คู่มือการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจากกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข คู่มือการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้งและซีดีเพลง แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย 6 ส่วน ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการ ออกกำลังกาย ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย ส่วนที่ 6 แบบสัมภาษณ์วัดความพึงพอใจในการออกกำลังกาย ได้สร้างครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์การวิจัย ได้ทดสอบความตรง (Validity) โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และผ่านการทดลองใช้และวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) ใช้วิธีของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Richardson 20) ในหมวดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้ค่าความเที่ยง 0.74 ส่วนหมวดอื่นๆ ใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.76 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81 การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.78 และความพึงพอใจในการออกกำลังกายได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.72

- **การวิเคราะห์ข้อมูล**

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เปรียบเทียบความแตกต่างด้วยสถิติ Paired Sample t-test และ Independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และค่าความเชื่อมั่น 95%CI

- **กิจกรรม**

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมเพื่อสร้างการรับรู้ความ สามารถตนเอง ประกอบด้วย การบรรยายให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสม พร้อมแจกคู่มือการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ การอภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกแต่ละคน เพื่อให้สมาชิก

ค้นหาสภาพปัญหาร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น หาปัญหาและแนวทางแก้ไขร่วมกัน มีการเสนอตัวแบบ ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมเพื่อสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ การแนะนำการออกกำลังกายแบบประยุกต์โดยใช้ “การรำเซิ้ง” พร้อมฉายคลิปวิดีโอตัวอย่างการออกกำลังกายและแจกคู่มือการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้งและซีดีเพลงพร้อมท่าทางการปฏิบัติ ประกอบกับการนำเสนอ ตัวแบบผู้สูงอายุในชุมชนที่เป็นสมาชิกชมรมฟ้อนรำในวงกลองยาวภายในชุมชน สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยวิธีการรำเซิ้งร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น ในเรื่องท่าทางที่ผู้สูงอายุจะสามารถปฏิบัติได้ครบทุกท่าหรือไม่ เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจ รับรู้ว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ และชี้แจงการจัดประกวดแข่งขันการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้งในสัปดาห์สุดท้ายก่อนสิ้นสุด การทำกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนได้ทราบ

สัปดาห์ที่ 3–11 กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้ง ประกอบด้วย กิจกรรมกลุ่มการออกกำลังกายร่วมกัน สัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะเป็นแกนหลักในการจัดกิจกรรมเป็นสัปดาห์เว้นสัปดาห์ และในสัปดาห์ที่ผู้วิจัยไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม จะมีผู้นำชุมชนและผู้นำกลุ่มเป็นแกนหลักร่วมกันจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย ประยุกต์ท่าทางการออกกำลังกายมาจาก กลุ่มท่าฟ้อนอีสานของอาจารย์พนอ กำเนิดกาญจน์ คัดเลือกมาจำนวน 10 ท่า ที่มีการประเมินว่ามีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุและมีการผสมการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกจำนวน 1 ท่า ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ตามหลักของการออกกำลังกาย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ใช้ระยะเวลา 5 นาที ประกอบด้วย 4 ท่าทางโดยในแต่ละท่าใช้เวลาประมาณ 1 นาที ปฏิบัติต่อเนื่องจนครบต่อเนื่อง 5 นาที ดังนี้

1) การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ให้เข้ากับจังหวะเพลง ประกอบด้วยการยืดเหยียดแขน การสะบัดข้อมือ การก้มเงย การหมุนหัวไหล่ และการกระทืบเท้าเบาๆ

2) ท่ารำส่าย เหยียดแขนให้ตึงทั้งสองข้าง มือจีบและรำส่ายสลับแขนไปมาด้านข้างลำตัวพร้อมการสะบัดข้อมือให้พริ้วไหวไปตามจังหวะเพลง เท้าเดินย่ำสลับขวา-ซ้าย ตามจังหวะเพลง

3) ท่าโปรยดอกไม้ กำมือทั้งสองหลวมๆ แล้วปล่อยมือทั้งสองไปด้านข้าง สลับกันซ้ายขวา คล้ายกับการสลัดปลายนิ้วทั้งหมดออกพร้อมๆ กัน ซึ่งสลัดออกไปข้างลำตัวในระดับไหล่เอียงตามมือที่ปล่อย เท้าเดินย่ำสลับขวา-ซ้าย ตามจังหวะเพลง

4) ท่ายิงธนู มือขวาทำเป็นวงหงายให้ปลายนิ้วทั้งหมดชี้ไปด้านหลังและหักข้อมือลง โดยให้ฝ่ามือขนานไปกับหูงอข้อศอกออกด้านข้าง ส่วนมือซ้ายทำแขนตึงยื่นไปข้างหน้าและจีบคว่ำ ทำสลับกันไปมา เท้าเดินย่ำสลับขวา-ซ้าย ตามจังหวะเพลง

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายอย่างจริงจัง (Exercise) ใช้ระยะเวลาประมาณ 20 นาที ประกอบด้วย 7 ท่าทาง โดยในแต่ละท่าใช้เวลาประมาณ 1 นาที ปฏิบัติสลับไปมาต่อเนื่องจนครบ 20 นาที ดังต่อไปนี้

1) ท่าหนีเจ้าหนี้หรือท่ารีบไปนา ย่ำเท้าอยู่กับที่สลับกันไปมา โดยใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างแบแนบติดกับสะโพกแล้วหมุนมือสลับกันเป็นวงกลม ลำตัวตรง

2) ท่าพรหมสี่หน้า เหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหลังในลักษณะคว่ำแขนและจีบหงาย จากนั้นก้าวเท้าไปข้างหน้าสองก้าวและแตะเท้าพื้นอีก 1 ครั้ง พร้อมม้วนแขนทั้งสองข้างที่จีบมาด้านหน้า โดยให้แขนทั้งสองข้างออกมาด้านหน้าข้อศอกตั้งฉากอยู่ในระดับใบหน้า โดยให้หักข้อมือไปด้านหน้าปลายนิ้วที่งายชี้ไปด้านหน้า จากนั้นเดินถอยหลังกลับสองก้าวและแตะเท้าที่พื้นอีก 1 ครั้ง พร้อมกับหมุนแขนมาด้านหลังดังเช่นเริ่มแรก นับเป็น 1 จังหวะ

3) ท่านกยูงลำแพน มือทั้งสองข้างจีบหงายระดับเอว ก้าวเดินไปทางซ้ายสองก้าวพร้อมเท้าแตะพื้นอีก 1 ครั้ง มือปล่อยจีบออกพร้อมตวัดแขนมาตั้งวงระดับศีรษะ จากนั้นก้าวเท้าเดินสลับไปด้านขวาพร้อมเปลี่ยนท่าเช่นเดิม นับเป็น 1 จังหวะ

4) ท่าลำเพลิน การจีบมือทั้งสองข้างและปล่อยจีบรำไปตามจังหวะเพลงมืออยู่ในระดับไหล่ โดยก้าวเท้าไปข้างหน้าสองก้าวและยกขาเตะให้สูงจากพื้นเล็กน้อยออกไปด้านหน้าอีก 1 จังหวะ ก้าวเท้าไปข้าหน้าสลับกับถอยหลังนับเป็น 1 จังหวะ

5) ท่าสอดสร้อยมาลา มือซ้ายจีบหงายอยู่ที่ระดับเอว มือขวาตั้งวงอยู่ในระดับใบหน้า ให้ก้าวเท้าเดินไปทางซ้ายสองก้าวและเท้าแตะพื้นอีก 1 จังหวะ สลับกับการก้าวเท้ามาด้านขวาเช่นเดิมพร้อมกับเปลี่ยนสลับท่า นับเป็น 1 จังหวะ

6) ท่านกบินหรืออีกาตากปีก กางแขนทั้งสองข้างให้ตึงในระดับไหล่ โดยคว่ำฝ่ามือลง ขยับแขนขึ้นและลงไปพร้อมกับการยกเท้าสลับกันไป ลำตัวตรง

7) ท่าม้วนตัว มือขวาจีบหงายระดับเอว มือซ้ายจีบส่งไปด้านหลัง พร้อมก้มตัวมาด้านหน้าเล็กน้อย จากนั้นย้ายตำแหน่งมือสลับข้างกันไปมา พร้อมทำตัวตรงแล้วก้มสลับกันไปมา พร้อมการย่ำเท้าอยู่กับที่

ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนให้เย็นลง (Cool down) รวมระยะเวลา 5 นาที ประกอบด้วยท่ายิงธนู ท่าโปรยดอกไม้ ท่ารำส่ายและการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ให้เข้ากับจังหวะเพลง ประกอบด้วยการกระทืบเท้าเบาๆ การหมุนหัวไหล่ การสะบัดข้อมือ การก้มเงยและการยืดเหยียดแขน

หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมการออกกำลังกายใน แต่ละครั้งจัดกิจกรรมกลุ่มโดยการอภิปรายกลุ่มถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการออกกำลังกาย เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น และหาแนวทางแก้ไขร่วมกันประเมินความก้าวหน้าและความสำเร็จของกิจกรรมการออกกำลังกายโดยดูจากการปฏิบัติของสมาชิกที่สามารถออกกำลังกายได้ครบทุกท่าหรือไม่

สัปดาห์ที่ 12 การจัดกิจกรรมประกวดแข่งขันการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้งเพื่อชิงรางวัลจำนวน 4 กลุ่ม กลุ่มละ 20 นาที เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจที่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย และเป็นการสร้างแรงจูงใจ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุอยากออกกำลังกายมากขึ้น รางวัลที่ 1 จำนวน 1,000 บาท รางวัลที่ 2 จำนวน 700 บาท และมีการให้รางวัลแก่สมาชิกผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยดูจากแบบบันทึกสังเกตพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แจกให้ ซึ่งรางวัลเป็นของใช้ภายในครัวเรือน

ผลการวิจัย

- **ข้อมูลทั่วไป**

ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 63-65 ปี น้ำหนักตัวทั้งก่อนและหลังการทดลองอยู่ระหว่าง 53-63 กิโลกรัม ความดันโลหิตก่อนการทดลองส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 121-160 mm/Hg ส่วนหลังการทดลองกลุ่มทดลองน้อยกว่า 120 mm/Hg กลุ่มเปรียบเทียบอยู่ระหว่าง 121-160 mm/Hg ความดันโลหิตค่าล่าง ทั้งก่อนและหลังการทดลองส่วนใหญ่มีค่าน้อยกว่า 89 mm/Hg อัตราการเต้นของชีพจรขณะพัก ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 80.26 (SD=7.29) กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ย 78.28 (S.D.=8.11) และหลังการทดลองมีอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 80.46 (S.D.=6.84) กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ย 77.79 (S.D.=8.11) สถานภาพสมรสส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ และจบการศึกษาในระดับประถมศึกษา ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำไร่ ทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว สุขภาพร่างกายแข็งแรง

- **ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย**

กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ในยามว่างจะมีกิจกรรมในการพูดคุยหรือนั่งเล่น กลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีกิจกรรมในการปลูกต้นไม้หรือเลี้ยงสัตว์ ในการออกกำลังกายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาก่อนศึกษาวิจัยทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย กลุ่มทดลองมีผู้ที่ไม่ออกกำลังกายสาเหตุเนื่องมาจากมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี รองลงมาไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มเปรียบเทียบผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเนื่องมาจากไม่รู้หลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมและถูกต้องกับวัย รองลงมาไม่มีผู้นำในการออกกำลังกาย ผู้ที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ในกลุ่มทดลองออกกำลังกายเนื่องจากเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง รองลงมาเพื่อผ่อนคลายความเครียด ผู้ที่ออกกำลังกายในกลุ่มเปรียบเทียบออกกำลังกายเนื่องจากเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง รองลงมาเพื่อลดปัญหาสุขภาพ วิธีที่ใช้ออกกำลังกายส่วนใช้ออกกำลังกายด้วยการเดิน ความถี่ในการออกกำลังกายกลุ่มทดลองออกกำลังกาย 3–5 วันต่อสัปดาห์ กลุ่มเปรียบเทียบกำลังกาย 1–2 วันต่อสัปดาห์ กลุ่มทดลองออกกำลังกายกับชมรมออกกำลังกายในชุมชน กลุ่มเปรียบเทียบออกกำลังกายคนเดียว

- **การเปรียบเทียบผลการทดลอง**

หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.001) มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value< 0.01) และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.001) และมีความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้งอยู่ในระดับสูง

สรุปและอภิปรายผล

จากผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้งในผู้สูงอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายในทางที่ดีขึ้น เป็นไปตามสมมติฐาน ดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องมาจากกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยได้รับกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พร้อมแจกคู่มือต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักและศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม และให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยการถามตอบ เข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม แสดงความคิดเห็นในประเด็นที่เกิดข้อสงสัยและนำเสนอ หลีกเลี่ยงความเบื่อหน่ายเน้นการดึงดูดความสนใจให้เกิดความสนุกสนานในการเรียนรู้ ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจไปในทิศทางเดียวกันเกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2536) ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของดวงสมร นิลตานนท์ (2553) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถความสามารถแห่งตนและกระบวนการกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในโรงพยาบาลเอราวัณ อำเภอเอราวัณ จังหวัดเลย มีการบรรยายให้ความรู้ การอภิปรายกลุ่ม การจัดกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งผลการทดลองพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.001)

2. หลังการทดลอง ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องมาจากได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยได้รับกิจกรรมการบรรยายให้ความรู้ ประกอบกับการอภิปรายกลุ่มย่อย พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นของแต่ละคน จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบถึงสภาพปัญหาที่แท้จริง ร่วมกันคิด

เพื่อให้สมาชิกเข้าใจกระบวนการทำงานมีการแก้ไขปัญหาร่วมกัน (ประนอม เดชชัย, 2553) และสอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถตนเองโดยมีการเสนอตัวแบบโดยเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอันเนื่องมาจากการออกกำลังกาย เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น เกิดการสังเกตตัวแบบในด้านบวก ทำให้เกิดความพึงพอใจ เกิดการรับรู้ความสามารถตนเองและมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตามเพื่อความให้เกิดสำเร็จ (Bandura, 1974 อ้างถึงใน จุฬาภรณ์ โสตะ, 2554) สอดคล้องกับงานวิจัยของบุญร่วม แก้วบุญเรือง (2548) ที่ได้ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วยกิจกรรมการประชุมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม มีการเสนอตัวแบบที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ชี้ให้เห็นถึงแนวคิดและการปฏิบัติพร้อมทั้งผลที่ได้รับในการออกกำลังกาย ปัญหาอุปสรรคโดยให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและซักถามปัญหาประเด็นที่สงสัย การสาธิตและฝึกเต้นแอโรบิค ซึ่งพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Perkins et al. (2008) ได้ศึกษาทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูรา โดยประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ อายุ 63-92 ปี ในประเทศสเปน จำนวน 53 คน และประเทศสหรัฐอเมริกาจำนวน 55 คน โดยเน้นให้เกิดการมีส่วนร่วมทางกายรวมถึงกิจกรรมทางสังคม มีการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ผลการศึกษาพบว่าการรับรู้ความสามารถตนเองทำให้ผู้สูงอายุชาวสเปนและอเมริกามีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เกิดการรับรู้ความสามารถตนเอง มีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น

3. หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องมาจากได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยได้รับกิจกรรมการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม การสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย และการแนะนำรูปแบบการออกกำลังกาย “การรำเซิ้ง” ที่เน้นการเคลื่อนไหวของร่างกาย ประกอบกับดนตรีที่มีจังหวะสนุกสนานเร้าใจ ช่วยดึงดูดความสนใจของผู้สูงอายุ และยังสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ ควบคู่การฉายคลิปวิดีโอตัวอย่างพร้อมแจกคู่มือการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้งและซีดีเพลง ฝึกและมีการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นความเป็นไปได้ของการปฏิบัติร่วมกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ เกิดความมั่นใจที่จะกระทำ การที่ผู้สูงอายุได้รับรู้ความสามารถตนเองทำให้เกิดความคาดหวังจะทำให้มีแนวโน้มในการกระทำใดๆ ได้มากขึ้น (Bandura, 1977 อ้างถึงใน จุฬาภรณ์ โสตะ, 2554) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของทองออน ศรีสุข (2551) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามรถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของชายวัยทองอำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว ประกอบด้วยกิจกรรมการบรรยายให้ความรู้ การอภิปรายกลุ่ม การใช้ตัวแบบในการนำเสนอจากบทความในการฉายภาพนิ่งให้เกิดการเรียนรู้ประสบการณ์ของผู้อื่น การสาธิตและฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย เน้นความสำคัญของการมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความคาดหวังในผลลัพธ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value< 0.05)

4. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องมาจากกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยได้รับกิจกรรมการรับฟังบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การได้เรียนรู้และสังเกตประสบการณ์จากตัวแบบ การสาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย การทำกิจกรรมกลุ่มโดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้ง สัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที โดยเน้นการมีส่วนร่วมจากผู้สูงอายุโดยผลัดเปลี่ยนผู้นำออกกำลังกายในทุกๆ สัปดาห์ และหลังจากที่ออกกำลังกายเสร็จในแต่ละครั้งจะมีการทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อประเมินความก้าวหน้าและความสำเร็จของกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยดูจากการปฏิบัติของสมาชิก และการประกวดแข่งขันการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้ง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุสนใจ และปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการปฏิบัติตัวที่ดีขึ้นของกลุ่มทดลองเกิดขึ้นจากการที่มีความต้องการและมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง และเมื่อทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่คาดการณ์ไว้ บุคคลนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมออกมา (Bandura, 1994 อ้างถึงใน จุฬาภรณ์ โสตะ, 2554) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเมตตา คุณวงศ์ (2553) ได้ศึกษาประสิทธิผลการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อลดน้ำหนักในผู้ที่มีสภาวะอ้วนวัยทองโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ตำบลบ้านกู่ อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม ประกอบไปด้วยการให้ความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนักโดยบรรยายประกอบสื่อวีดีโอ การประชุมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การใช้บุคคลเพื่อเป็นตัวแบบบุคคล การสังเกตตัวเอง และการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยโยคะ ซึ่งผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีมีคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนับสำคัญทางสถิติ (p-value<0.001)

5. หลังการทดลอง ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้งอยู่ในระดับสูง เป็นผลมาจากกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษามีการประยุกต์ใช้ “รำเซิ้งพื้นบ้าน” ซึ่งถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตชาวอีสาน มีการฟ้อนรำเป็นเอกลักษณ์ จังหวะ ดนตรีที่สนุกสนานไพเราะ และยังส่งผลประโยชน์ต่อร่างกาย (ชมรมศิลปวัฒนธรรมอีสาน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550) กล่าวได้ว่าเป็นสิ่งที่ชาวอีสานส่วนใหญ่ชื่นชอบ เมื่อนำสิ่งที่บุคคลชื่นชอบมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายก็ถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่ง รวมถึงปัจจัยด้านอื่นทั้งทางวัตถุที่ได้จัดให้มีการแข่งขันออกกำลังกายโดยมอบเงินรางวัลตอบแทน ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อม สถานที่ในการออกกำลังกาย สิ่งต่างๆ ที่ตอบสนองต่อความต้องการของบุคคล รวมทั้งด้านสังคมที่สร้างความสัมพันธ์กับผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมด ปัจจัยเหล่านี้เป็นแรงจูงใจให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ (สุเทพ พานิชพันธุ์, 2541) สอดคล้องของงานวิจัยของอภิวันท์ มนิมนากร และคณะ (2544) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายโดยท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองอีสานประยุกต์ต่ออัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดและความพึงพอใจในคนสูงอายุ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายโดยท่ารำประกอบเพลงพื้นบ้านอีสานประยุกต์ต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO2 max) และความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่าการออกกำลังกายประเภทนี้ทำให้มีอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นและยังสร้างความพึงพอใจในการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ท่าเต้น ดนตรี ระยะเวลาในการออกกำลังกาย และยังสามารถลดความเครียดสร้างความสนุกสนานได้

ข้อเสนอแนะหรือการนำไปใช้ประโยชน์

- **ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษา**

1. การใช้กระบวนการกลุ่มในการจัดโปรแกรมสุขศึกษาทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในการแสดงความคิดเห็นร่วมกันซักถามข้อสงสัย ปัญหาอุปสรรคต่างๆ ทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ เกิดสิ่งเร้ากระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

2. ควรจัดทำโครงการที่ต่อเนื่อง เช่น การจัดตั้งชมรมออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้ง จัดหาผู้นำในการออกกำลังกายและขยายผลไปยังชุมชนอื่นๆ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนกับชุมชนต่อไป

- **ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

1. ควรมีการศึกษาท่าทางที่เหมาะสมกับการยศาสตร์ของผู้สูงอายุควบคู่ไปด้วย รวมถึงเพิ่มระยะเวลาในการศึกษาให้นานขึ้น เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพร่างกาย เช่น น้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต อัตราการเต้นของชีพจร เป็นต้น

2. ควรมีการนำทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มมาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นๆ เช่น พฤติกรรมสุขภาพ ด้านอาหาร พฤติกรรมสุขภาพด้านอารมณ์ ในกลุ่มวัยผู้สูงอายุรวมทั้งกลุ่มวัยอื่นๆต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านในภาควิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพที่คอยให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะ รวมถึงผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธนิดา ผาติเสนะ รองศาสตราจารย์ ดร. นฤมล ลีลายุวัฒน์ ที่ตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือ ขอขอบคุณบุคลากรสาธารณสุขจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกๆ ท่านที่คอยอำนวยความสะดวกและช่วยเหลือ และขอขอบคุณกลุ่มวิจัย และพัฒนา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะแพทยศาสตร์ และบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ที่ให้การสนับสนุนมอบทุนอุดหนุนการวิจัย ซึ่งมีส่วนช่วยให้งานวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

จุฬาภรณ์ โสตะ. (2554). **แนวคิด ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ.** ขอนแก่น: ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ชมรมศิลปวัฒนธรรมอีสาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2550). **การฟ้อนรำพื้นบ้านอีสาน.** ค้นเมื่อ 27 กรกฎาคม 2555, จาก http://www.isan.clubs.chula.ac.th/folkdance/index.php?transaction = index_dance.php

ดวงสมร นิลตานนท์. (2553). ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนและกระบวนการกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในโรงพยาบาลเอราวัณ อำเภอเอราวัณ จังหวัดเลย. **วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น ฉบับบัณฑิตศึกษา, 10**(3), 51-60

ทองออน ศรีสุข. (2551). ประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของชายวัยทองอำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว. **วารสารวิจัยคณะสาธารณสุขศาสตร์, 1**(3), 33-43

บุญร่วม แก้วบุญเรือง. (2548). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. **วารสารทันตาภิบาล, 17**(1), 40-51

ประนอม เดชชัย. (2531). **แนวการเรียนการสอนแนวปฏิบัติสังคมศึกษา.** เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2536). **พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2555). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2553.** กรุงเทพฯ: ทีคิวพี.

เมตตา คุณวงศ์. (2553). ประสิทธิผลการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อลดน้ำหนักในผู้ที่มีสภาวะอ้วนวัยทองโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมตำบลบ้านกู่ อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม. **วารสารวิจัยคณะสาธารณสุขศาสตร์, 3**(3), 11-20

รังสฤษฎ์ บุญชะลอ. (2539). **กิจกรรมเข้าจังหวะ.** ปทุมธานี: สกายบุ๊กส์.

วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2554). **ฐานข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ.** ค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2555, จาก http://www.cps.chula.ac.th/research_division/article_ageing/ageing_001.html

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). **สรุปสำหรับผู้บริหารการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2554.** กรุงเทพฯ: กองสถิติสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด. (2554). **รายงานผู้ป่วยใน.** [ม.ป.ท.: ม.ป.พ.].

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2554ก). **การสาธารณสุขไทย 2551-2553.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2554ข). **แผนยุทธศาสตร์ สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2554-2563**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

สุเทพ พานิชพันธุ์. (2541). **ความพึงพอใจของเกษตรกรในการเข้าร่วมโครงการปรับโครงสร้างและระบบการผลิตการเกษตร จังหวัดอุบลราชธานี**. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

อภิวันท์ มนิมนากร และคณะ. (2544). ผลของการออกกำลังกายโดยท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองอีสานประยุกต์ต่ออัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดและความพึงพอใจในคนสูงอายุ. **วารสารวิจัย มข., 6**(1), 84-91

Perkins, J.M. et al. (2008). **Self-efficacy and participation in physical and social activity among older adults in Spain and the United States**. Retrieved Jul 20, 2012, from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18381832

United Nations. (2010). **World population prospects**. New York: Population Division, Department of Economic and Social Affairs.

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		Mean	95%CI	t	p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	Difference			
กลุ่มทดลอง								
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	9.23	2.64	14.51	2.35	5.27	4.15 ถึง 6.40	9.44	<0.001
การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย	39.81	4.44	41.95	1.96	2.13	0.69 ถึง 3.58	2.98	0.005
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย	40.20	2.16	43.27	1.50	3.06	2.28 ถึง 3.85	7.87	<0.001
การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย	21.20	2.44	24.46	1.65	3.25	2.43 ถึง 4.07	8.04	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ								
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	9.72	2.74	10.90	2.43	1.18	0.07 ถึง 2.29	2.25	0.03
การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย	40.69	1.87	40.18	2.05	-0.15	-1.45 ถึง 0.42	-1.09	0.27
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย	39.74	2.07	39.20	2.52	-0.53	-1.54 ถึง 0.47	-1.06	0.29
การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย	21.20	2.30	21.32	2.49	0.11	-0.93 ถึง 1.16	0.22	0.82

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		Mean	95%ci	t	p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	Difference			
ก่อนทดลอง								
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	9.23	2.64	9.72	2.74	-0.48	-1.64 ถึง 0.66	-0.84	0.40
การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย	39.81	4.44	40.69	1.87	-0.88	-2.34 ถึง 0.57	-1.20	0.23
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย	40.20	2.16	39.74	2.07	0.46	-0.44 ถึง 1.37	1.01	0.31
การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย	21.20	2.44	21.20	2.30	0.00	-1.01 ถึง 1.01	0.001	1.00
หลังทดลอง								
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	14.51	2.35	10.90	2.43	3.60	2.57 ถึง 4.63	6.97	<0.001
การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย	41.95	1.96	40.18	2.05	1.76	0.90 ถึง 2.62	4.08	<0.001
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย	43.27	1.50	39.20	2.52	4.06	3.17 ถึง 4.95	9.09	<0.001
การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย	24.46	1.65	21.32	2.49	3.13	2.23 ถึง 4.04	6.87	<0.001

ตารางที่ 3 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยการรำเซิ้งภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ระดับความพึงพอใจ	กลุ่มทดลอง (n=43)	
	จำนวน	ร้อยละ
สูง	30	69.8
ปานกลาง	13	30.2
$\bar{X}$, SD	28.93, 1.09	
Min, Max	26, 30	