



ผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรม การป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ The Effect of Self-efficacy Enhancement Program on Fall Prevention Behaviors for Older Persons

นพวรรณ ดวงจันทร์* ดนุลดา จินขาวำ** รัตนา นิลเลี่ยม** กรองแก้ว ทรัพย์ประเสริฐ*** ธนะวัฒน์ รวมสุข****
นารีรัตน์ จิตรมนตรี*****

Noppawan Dounghan,* Danulada Jeenhowkhum,** Ratana Nilliaum,** Krongkaew Subprasert,***
Tanawat Ruamsook,**** Narirat Jitramontree*****

*,** วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก จ.ราชบุรี
*,** Boromrajonani College of Nursing, Ratchaburi, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute,
Ratchaburi Province

*** วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก จ.จันทบุรี
*** Phrapokklao Nursing College Chanthaburi, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute,
Chanthaburi Province

**** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กรุงเทพมหานคร

**** Faculty of Nursing, Kasem Bundit University, Bangkok

***** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร

***** Faculty of Nursing, Mahidol University, Bangkok

* Corresponding Author: Noppawan.do@bcnr.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุชายและหญิงในชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจำนวน 34 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนพัฒนาขึ้นโดยใช้ทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนตามแนวคิดของ Bandura และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม 2563 - มกราคม 2564 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและ Paired t-test

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยผู้สูงอายุตอนต้น (อายุ 60 - 69 ปี) ร้อยละ 55.88 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 64.71 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 75.53 มีประวัติการรับประทานยา ร้อยละ 70.59 การมองเห็นชัดเจนดี คิดเป็นร้อยละ 85.29 การได้ยินชัดเจนดี คิดเป็นร้อยละ 85.29 ในรอบ 6 เดือน

Received: December 27, 2021; Revised: July 31, 2022; Accepted: August 3, 2022



ที่ผ่านมาไม่เคยพลัดตกหกล้ม คิดเป็นร้อยละ 79.41 และไม่เคยเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลหลังจากพลัดตกหกล้ม คิดเป็นร้อยละ 94.12 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

คำสำคัญ: สมรรถนะแห่งตน โปรแกรมป้องกันการพลัดตกหกล้ม ผู้สูงอายุ

Abstract

This quasi-experimental research, one-group pretest-posttest design, aimed to examine the effect of self - efficacy enhancement program on fall prevention behaviors for older persons. The sample group consisted of 34 older adults, male and female members of Health Development Senior Club Boromarajonani College of Nursing, Ratchaburi. The experimental tool used in the study was the self - efficacy enhancement program on fall prevention behaviors for older persons utilizing the theory of self - efficacy based on Bandura concept. The tools for data collection were questionnaires for personal data and fall prevention behaviors of older adults from October 2020 to January 2021. The data were analyzed using descriptive statistic and paired t-test.

The results revealed that majority of older adults were 55.88% between the ages of 60 - 69 years, 64.71% were female, 75.53% had physical health problems, 70.59% had history of taking medications, 85.29% had no vision impairment, 85.29% had no hearing impairment, 79.41% never experienced fall in the past 6 months, and 94.21% never been hospitalized after fall. The fall prevention behaviors of older adults after receiving the self-efficacy skills enhancement program during the post-test, increased significantly ($p < .05$).

Keywords: self-efficacy, fall prevention program, older adults

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Complete aged society) คือ เป็นสังคมที่มีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด โดยองค์การสหประชาชาติได้ให้นิยามว่าประเทศใดที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ในสัดส่วนเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศถือว่าประเทศนั้นก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ และจะเป็น

สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เมื่อสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปร้อยละ 20 และอายุ 65 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ¹ เมื่อบุคคลก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลงและเสื่อมลงตามธรรมชาติ ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาสุขภาพ ซึ่งก็จะเกิดโรคเรื้อรังที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ส่งผลทำให้เกิดภาวะทุพพลภาพตามมาไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้²

การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุมีสาเหตุจากปัจจัยหลักๆ คือ 1) ปัจจัยด้านชีวภาพ คือ กระบวนการ

เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นจากภายในตัวบุคคลของผู้สูงอายุ ตัวอย่างปัญหา เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง การทรงตัว ความดันโลหิตสูงทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะจากการเปลี่ยนแปลงท่าทางอย่างรวดเร็ว³ 2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม คือ ดื่มน้ำของมีนเมา ก้าวพลัดตกหกล้มจากการมีประสบการณ์พลัดตกหกล้ม ขาดสารอาหาร ใช้จ่ายบางชนิดหรือใช้จ่ายหลายชนิด 3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น แสงสว่างไม่เพียงพอ พื้นลื่น มีธรณีประตู เป็นต้น⁴ และผลการศึกษารายงานการพยากรณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในประเทศไทยระหว่างปี พ.ศ. 2560 - 2564 มีผู้สูงอายุพลัดตกหกล้ม ปีละประมาณ 3,030,900 - 5,506,000 คน ซึ่งในจำนวนนี้จะมีผู้เสียชีวิต จำนวน 5,700 - 10,400 คนต่อปี⁵ จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุไทยมีความเสี่ยงที่จะเกิดการพลัดตกหกล้มเพิ่มขึ้น

การพลัดตกหกล้มส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ

1) ด้านร่างกาย เกิดการถลอก ฟกช้ำ ข้อสะโพกหัก ต้องได้รับการรักษาในโรงพยาบาล 2) ด้านจิตใจ เนื่องจากวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องได้รับการฟื้นฟูมากกว่าวัยอื่น เมื่อพลัดตกหกล้มจึงส่งผลให้ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองลดลง กลัวการเป็นภาระของครอบครัว กลัวการพลัดตกหกล้มซ้ำ ทำให้ไม่กล้าลุกขึ้นเดินและนอนอยู่แต่บนเตียง 3) ด้านสังคม เมื่อเคยพลัดตกหกล้มผู้สูงอายุจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดลง 4) ด้านเศรษฐกิจ พบว่า ผู้สูงอายุที่พลัดตกหกล้มมีค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น และ 5) ด้านครอบครัว สมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่ทำงานนอกบ้าน เมื่อมีผู้สูงอายุในครอบครัวพลัดตกหกล้ม จะทำให้สมาชิกในครอบครัวต้องมารับบทบาทเป็นผู้ดูแลส่งผลให้ขาดรายได้⁴ จึงควรมีแนวทางที่จะป้องกันการพลัดตกหกล้มให้กับผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการเกิดผลกระทบที่จะตามมา ซึ่งแนวทางการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

ในผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้ 1) ส่งเสริมให้ออกกำลังกาย 2) ปรับสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน 3) ให้ความรู้เกี่ยวกับการพลัดตกหกล้ม⁶

การทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีผู้คิดค้นโปรแกรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุหลากหลายส่วนประกอบในโปรแกรม ได้แก่ การให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและแนวทางการป้องกันการพลัดตกหกล้ม พบจุดดีในเรื่องนี้ คือ ภายหลังจากดำเนินการทดลองกลุ่มทดลองสนใจเกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม คือ การสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมและระมัดระวังในการลุกนั่งและเดิน จึงส่งผลให้จำนวนครั้งของการพลัดตกหกล้มลดลง การออกกำลังกายแบบไทชิ มีจุดดี คือ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและความสามารถในการทรงตัวดี ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถในการทรงตัวเป็นปัจจัยทำนายในการลดการพลัดตกหกล้ม การทบทวนแผนการใช้จ่ายกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการใช้จ่ายและมีประวัติการใช้จ่ายที่ไม่ซ้ำซ้อนเป็นผลข้างเคียงจากการใช้น้อยจึงทำให้มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มลดลง การประเมินและการแก้ไขการมองเห็นจากการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็นจึงทำให้มีโอกาสเกิดการพลัดตกหกล้มลดลง การประเมินและการจัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยในระยะเวลา 1 เดือนหลังจากการได้รับโปรแกรม ทำให้การพลัดตกหกล้มลดลง กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัยจึงทำให้มีความปลอดภัยจากการพลัดตกหกล้ม⁷ บางโปรแกรมจัดกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันพลัดตกหกล้ม กิจกรรมการทบทวนการใช้จ่ายที่ส่งผลทำให้เกิดการพลัดตกหกล้ม ข้อดีของการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้มและการทบทวนเกี่ยวกับการใช้จ่ายทำให้เกิดความรู้และความตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบที่ตามมาเมื่อ

เกิดการพลัดตกหกล้ม กิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอพบว่า ไม่มีความผิดปกติเกิดขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายเน้นการนั่งเก้าอี้จึงลดการพลัดตกหกล้ม กิจกรรมการประเมินสภาพแวดล้อมโดยใช้วิธีการติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อประเมินสิ่งแวดล้อมและให้คำแนะนำในการจัดสิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยงในการพลัดตกหกล้มและมีการติดตามเยี่ยมทางโทรศัพท์ ข้อดี คือ กลุ่มตัวอย่างรู้สึกพึงพอใจที่ได้รับการเอาใจใส่จากเจ้าหน้าที่เป็นการกระตุ้นให้เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจในการดูแลเท่า⁸ บางโปรแกรมจัดกิจกรรมการให้ความรู้เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มพร้อมปฏิทินและคู่มือป้องกันการพลัดตกหกล้มและ กิจกรรมการตรวจสอบการรับประทานยาพร้อมทั้งให้คำแนะนำ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่องประกอบดนตรีพื้นบ้านของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กิจกรรมการเยี่ยมบ้านเพื่อประเมินสิ่งแวดล้อมพร้อมทั้งให้ครอบครัวและผู้สูงอายุร่วมกันวางแผนดัดแปลงสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย ข้อดีของการให้ความรู้เรื่องการป้องกันการพลัดตกหกล้มส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม และการสร้างปัจจัยกระตุ้น เช่น การมอบคู่มือป้องกันการพลัดตกหกล้ม ปฏิทินเตือนการปฏิบัติเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม เพื่อให้ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติที่บ้านส่งผลทำให้มีการป้องกันการพลัดตกหกล้มได้ดีขึ้น⁹ บางโปรแกรมจัดกิจกรรมการฝึกการทรงตัว 12 ท่า เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม มีข้อดีเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ช่วยในการเคลื่อนไหวและเพิ่มการทำงานประสานสัมพันธ์กันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ และเป็นกิจกรรมที่สามารถฝึกออกกำลังกายได้ง่าย ไม่ยุ่งยาก มีการเลียนแบบการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันและเป็นกิจกรรมที่ทำในบ้านได้¹⁰ บางโปรแกรมจัดกิจกรรมการสอน

สุขภาพโดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ต่อพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้ม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การป้องกันการพลัดตกหกล้มในกลุ่มและเสนอแนวทางการป้องกันการพลัดตกหกล้มจากปัจจัยเสี่ยงที่เกิดจากผู้สูงอายุและปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม กิจกรรมการสะท้อนคิดและอภิปรายเกี่ยวกับประโยชน์และข้อปฏิบัติการป้องกันการพลัดตกหกล้มและแนวทางการป้องกันการพลัดตกหกล้ม กิจกรรมการสร้างความคิดรวบยอดและการกำหนดแนวทางปฏิบัติการป้องกันการพลัดตกหกล้มที่เหมาะสม และการทดลองปฏิบัติ คือ ให้ผู้สูงอายุได้รู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ข้อดีของโปรแกรมนี้ คือ เมื่อผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้เกิดความเข้าใจแล้วนำไปปฏิบัติ เกิดความรู้สึกที่ดีต่อการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ และนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง¹¹ ซึ่งการศึกษาของ อัจฉรา สาระพันธ์ และคณะ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ คือ การรับรู้ระดับสูงได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านไม่ให้เกิดขวางทางเดิน การทำความสะอาดห้องน้ำไม่ให้พื้นเปียกชื้น มีผลต่อการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งวิจัยนี้ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพกับผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาจากอาการโรคต่างๆ ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันการพลัดตกหกล้ม การรับรู้อุปสรรคของการป้องกันการพลัดตกหกล้ม การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม มีความสัมพันธ์กับการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ¹² จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุที่ทำการศึกษา

ในประเทศไทยประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกัน การออกกำลังกาย การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม ซึ่งการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่ม ให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและแนวทางการลดปัจจัยเสี่ยง ต่อการป้องกันการพลัดตกหกล้ม การออกกำลังกาย เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การรับประทาน ยา และการจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ปัจจัยที่มี ผลการป้องกันการพลัดตกหกล้มในด้านความเชื่อ เกี่ยวกับการป้องกัน การพลัดตกหกล้ม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการพลัดตก หกล้ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้สูงอายุที่มีความ เชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้มจะมี พฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มสูงกว่า ผู้สูงอายุที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตก หกล้มน้อย มีพฤติกรรมความเสี่ยงสูง ร้อยละ 31.1³ และจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า ในปี ค.ศ. 2012 มีการรายงานผลการสังเคราะห์ งานวิจัยอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับโปรแกรมการ ป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ใน ชุมชนของต่างประเทศ พบว่า งานวิจัยที่ผ่านมา มี ทั้งการทดสอบวิธีการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ของผู้สูงอายุด้วยวิธีการแบบใดแบบหนึ่ง และการ จัดโปรแกรมแบบผสมผสานตั้งแต่ 2 วิธีขึ้นไป ได้แก่ 1) การออกกำลังกายด้วยการเดิน การทรงตัว และการฝึกการทำหน้าที่เฉพาะของอวัยวะ แต่ละส่วน การออกกำลังกายแบบหนักหรือเน้น แรงต้าน กิจกรรมทางกายทั่วไป และการฝึกแบบ ยืดหยุ่นและเน้นทนทาน 2) การใช้ยา เช่น การใช้ อาหารเสริมที่มีวิตามินดี แคลเซียม การใช้ฮอร์โมน 3) การผ่าตัด 4) การใช้สารน้ำหรืออาหาร 5) การ บำบัดด้านจิตใจด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 6) การจัดสิ่งแวดล้อมและการใช้เทคโนโลยีเครื่องช่วย เพื่อความปลอดภัยในบ้าน หรือเพื่อพัฒนาการ มองเห็น และรองเท้าและเครื่องช่วยเดิน และ 7) การ

ให้ความรู้ โดยผลลัพธ์ พบว่า การออกกำลังกายและ การจัดสภาพแวดล้อมที่บ้านให้ปลอดภัยสามารถช่วย ลดอัตราการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุได้ ในขณะที่ การรับประทานวิตามินดียังไม่สามารถช่วยลดอัตรา การพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุได้¹³ โปรแกรมที่ เคยทำการศึกษาต่างๆ ยังไม่มีผู้ใดทำเกี่ยวกับ ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy) ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าวิจัยสนใจเกี่ยวกับทฤษฎี การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมาพัฒนาเป็นโปรแกรมการ ป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ เป็นประสบการณ์ การเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การทํากิจกรรมของผู้สูงอายุ ที่จะป้องกันการพลัดตกหกล้มทำให้เพิ่มประสิทธิภาพ การป้องกันการพลัดตกหกล้มให้กับผู้สูงอายุได้ เพราะ ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน กล่าวว่า พฤติกรรม การเรียนรู้ของมนุษย์จะต้องวิเคราะห์เงื่อนไข และสิ่งเร้า ที่จะมาเสริมแรงให้เงื่อนไขนั้นคงอยู่ พฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์จึงเกิดจากกระบวนการ เรียนรู้ขององค์ประกอบหลายอย่าง โดยมีพันธุกรรม สภาพแวดล้อม สังคม ประสบการณ์ และความสามารถ เฉพาะตัวของบุคคลผสมผสานกัน ซึ่งยากแก่การ ตัดสินว่าพฤติกรรมนั้นๆ เกิดจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะซึ่งถ้าหากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถ ตนเอง (Perceived self-efficacy) และคาดหวังใน ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ (Outcome expectations)¹⁴

ชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี มีการจัดกิจกรรม ทุกเดือนให้กับสมาชิกในชมรมฯ จากการสุ่มสำรวจ ข้อมูลด้วยแบบสอบถามความเสี่ยงการพลัดตก หกล้ม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในกลุ่ม 60 - 69 ปี ร้อยละ 79.9 และกลุ่มอายุ 70 - 79 ปี ร้อยละ 15.4 ผู้สูงอายุมีปัญหาการมองเห็น ร้อยละ 15.4 มีปัญหาเกี่ยวกับการทรงตัว ร้อยละ 30.08 มีปัญหารับประทานยาตั้งแต่ 1 ชนิดขึ้นไป ได้แก่ ยานอนหลับ ยาแก้ปวดประสาทร ยาลดความดันโลหิต หรือยาชนิดใดชนิดหนึ่งตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป ร้อยละ



30.08 มีประวัติการพลัดตกหกล้มตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไป ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 15.4 สภาพบ้านที่อยู่อาศัย เป็นบ้านยกพื้นสูง ตั้งแต่ 1.5 เมตรขึ้นไป หรือบ้านสองชั้นต้องขึ้นลงโดยใช้บันได ร้อยละ 30.08 และแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับป้องกันการพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุในชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีราชบุรี จัดกิจกรรมเพิ่มเติมให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้มเพียงเท่านั้น ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวจะเป็นข้อมูลสนับสนุนเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุในชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีราชบุรี และข้อมูลการพยากรณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2560 - 2564 พบว่า อัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุสูงกว่าทุกกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น 3 เท่า ขณะที่กลุ่มอายุ 60 - 69 ปี และ 70 - 79 ปี เพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า โดยสถานที่ที่พลัดตกหกล้มก็จะพบได้จากที่บ้านจึงเป็นสถานการณ์ที่จะต้องเร่งแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้มให้กับผู้สูงอายุในชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีราชบุรี และการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาด้านสังคมที่ได้รับการพัฒนาโดย Bandura มีแนวคิดว่าการเรียนรู้แบบสังเกตหรือเลียนแบบจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล¹⁵ กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีความรู้ทางด้านสุขภาพในเรื่องใดก็ จะมีความสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองให้ถูกต้องได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการพัฒนาโปรแกรมป้องกันการพลัดตกหกล้ม โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของสมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีราชบุรี เนื่องจากทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเอง

ของโดย Bandura มีความเชื่อว่า บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดได้นั้น บุคคลต้องถูกสอนหรือถูกฝึกให้เกิดความสามารถและเกิดความมั่นใจว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้¹⁴ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการป้องกันการพลัดตกหกล้มซึ่งโปรแกรมนี้จะไม่เน้นที่ให้ความรู้การป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุอย่างเดียว แต่จะเน้นการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น ซึ่งถ้าผู้สูงอายุมีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถป้องกันการพลัดตกหกล้มได้ ก็จะมีพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้ม

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีราชบุรี ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน

สมมติฐานการวิจัย

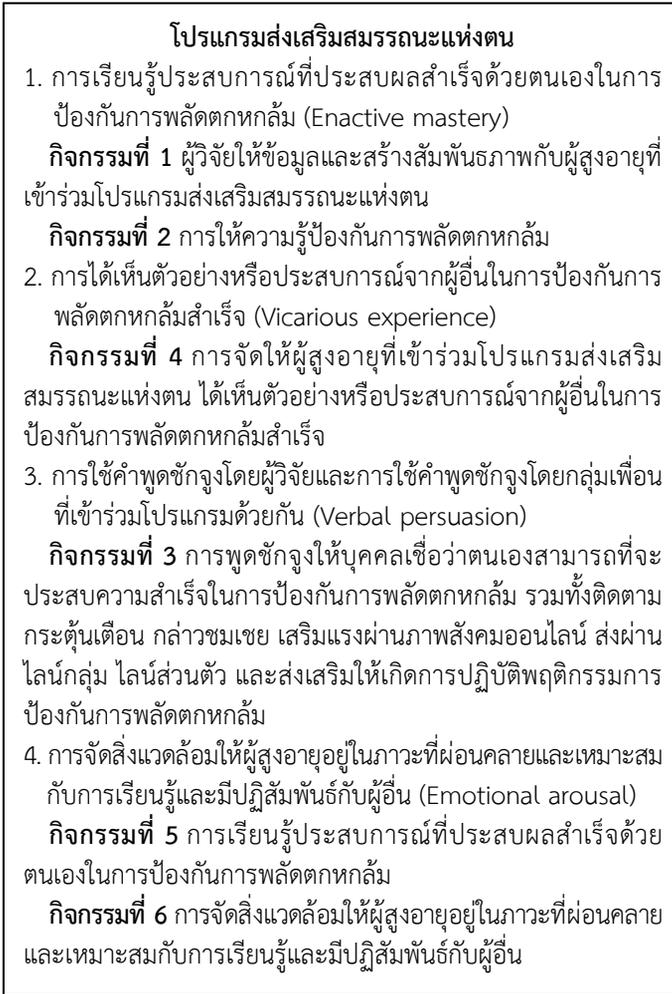
คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีราชบุรี ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาที่ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy theory) ตามแนวคิดของ Bandura มาเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย โดยทฤษฎีนี้เน้นองค์ประกอบที่สำคัญ คือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการที่บุคคลจะมีการปฏิบัติพฤติกรรมให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ นั้น ต้องเกิดจาก

การลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ทั้งนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองในการมีพฤติกรรมในลักษณะต่างๆ ซึ่งแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกันโดยบุคคลนั้นจะมีการรับรู้สมรรถนะที่สูงหรือต่ำต้องเกิดจากการเรียนรู้จากแหล่งข้อมูลในการสร้างสมรรถนะแห่งตน 4 แหล่ง ประกอบด้วย 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Enactive mastery) หมายถึงประสบการณ์โดยตรงของบุคคลที่ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติพฤติกรรมด้วยตนเอง การกระทำที่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติพฤติกรรมด้วยตนเองหลายๆ ครั้งที่ละเล็กละน้อย จะส่งผลให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น มีทักษะเพียงพอที่จะกระทำพฤติกรรมให้ประสบผลสำเร็จ 2) ประสบการณ์จากการสังเกตตัวแบบ อาจมาจากบุคคลจริงหรือตัวแบบจากสัญลักษณ์ (Vicarious experience) เป็นการได้เห็นประสบการณ์ความสำเร็จจากผู้อื่น 3) การใช้คำพูดโน้มน้าว (Verbal persuasion) เป็นการบอกด้วยคำพูดว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบผลสำเร็จได้ คำพูดที่ใช้ในลักษณะที่ชักจูง แนะนำ อธิบายและชื่นชม ทำให้เกิดกำลังใจ ทำให้มีความมั่นใจในการที่จะกระทำกิจกรรมนั้นๆ และ 4) การกระตุ้นทางสรีระและอารมณ์ (Emotional arousal) สภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีภาวะสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง จะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง บุคคลที่มีร่างกายอ่อนแอหรือมีการเจ็บป่วยเหนื่อยล้า จะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง¹⁵ การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน โดยประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ตามลำดับ ดังนี้ **กิจกรรมที่ 1** ผู้วิจัยให้ข้อมูลและสร้างสัมพันธภาพกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน **กิจกรรมที่ 2** การให้ความรู้ป้องกันการพลัดตกหกล้ม **กิจกรรมที่ 3** การพูดชักจูงให้บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะประสบ

ความสำเร็จในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม รวมทั้งติดตาม กระตุ้นเตือน กล่าวชมเชย เสริมแรงผ่านภาพสังคมออนไลน์ ส่งผ่านไลน์กลุ่ม ไลน์ส่วนตัว และส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้ม **กิจกรรมที่ 4** การจัดให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ได้เห็นตัวอย่างหรือประสบการณ์จากผู้อื่นในการป้องกันการพลัดตกหกล้มสำเร็จ **กิจกรรมที่ 5** การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จด้วยตนเองในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม **กิจกรรมที่ 6** การจัดสิ่งแวดล้อมให้ผู้สูงอายุอยู่ในภาวะที่ผ่อนคลายและเหมาะสมกับการเรียนรู้และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น คือ ผู้วิจัยจะประเมินความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน หากผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนพยายามปรับพฤติกรรมให้สำเร็จก็จะให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ชมเชยในสิ่งที่ทำได้ดีอยู่แล้ว หากผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความวิตกกังวลจะเพิ่มการให้พูดคุยระบายความรู้สึก ซักถามข้อสงสัยแลกเปลี่ยนสิ่งที่คิดว่าเป็นอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติได้ ทั้งนี้โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน จัดกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง เดือนละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ดำเนินตาม 4 ขั้นตอน ตามแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว (One group quasi-experimental design)

ประชากร คือ ผู้สูงอายุอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งหญิงและชายที่เป็นสมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี จำนวน 100 คน ที่มาร่วมกิจกรรมชมรมอย่างสม่ำเสมอระหว่างเดือนตุลาคม 2563 - มกราคม 2564

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุชายและหญิงสมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัย

พยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยกำหนดอำนาจในการทดสอบเท่ากับ .08 และขนาดอิทธิพลร่วม (Effect size) เท่ากับ .50¹⁶ คำนวณขนาดกลุ่มด้วยโปรแกรม G*power¹⁶ ได้ 34 คน

เกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria)

1. เป็นสมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี และมากิจกรรมชมรมสม่ำเสมอตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไปในรอบ 1 ปี

2. มีคะแนนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง จากแบบประเมินดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel activities of daily living: ADL) อยู่ระหว่าง 12 - 20 คะแนน

3. มีการรับรู้ วัน เวลา สถานที่ถูกต้อง
4. สามารถเข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้

เกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria)

1. ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกครั้ง
2. มีภาวะเจ็บป่วยจนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

- แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุสมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยคิดขึ้นมาเอง ประกอบด้วย อายุ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพ โรคประจำตัว และประวัติการรับประทานยา จำนวน 6 ข้อ

- แบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ เป็นเครื่องมือจากการศึกษาของ พวงประภา ศิริประภา เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ปัจจัยเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มและพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดยะลา แบบสอบถามมีจำนวน 28 ข้อ เป็นแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ลักษณะคำถามปลายปิด ครอบคลุมประเด็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านพฤติกรรมการพลัดตกหกล้มจากปัจจัยเสี่ยงภายในบุคคล คือ ข้อ 1 - 15 และด้านพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มจากปัจจัยเสี่ยงภายนอกบุคคล คือ ข้อ 16 - 28 ซึ่งมีข้อที่ระบุพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มด้านบวก จำนวน 26 ข้อ คือ ข้อที่ 1 - 3 และข้อที่ 6 - 28 ข้อความที่ระบุ

พฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มด้านลบ จำนวน 2 ข้อ คือ ข้อที่ 4 - 5 ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

ระดับการปฏิบัติข้อความด้านลบ ปฏิบัติเป็นประจำ ได้ 1 คะแนน ปฏิบัติบ่อย ได้ 2 คะแนน ปฏิบัติบางครั้ง ได้ 3 คะแนน ไม่เคยปฏิบัติ ได้ 4 คะแนน

ระดับการปฏิบัติข้อความด้านบวก ปฏิบัติเป็นประจำ ได้ 4 คะแนน ปฏิบัติบ่อย ได้ 3 คะแนน ปฏิบัติบางครั้ง ได้ 2 คะแนน ไม่เคยปฏิบัติ ได้ 1 คะแนน ค่าคะแนนอยู่ในช่วง 34 - 106 คะแนน โดยช่วงคะแนน 34 - 58 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับน้อย ช่วงคะแนน 59 - 83 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับปานกลาง ช่วงคะแนน 84 ขึ้นไป หมายถึง มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน ตามแนวคิดของ Bandura ประกอบด้วย การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มด้วยการให้มีประสบการณ์ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้ม การกล่าวเชิญชวนและให้คำชมการให้เห็นตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม และการจัดสิ่งแวดล้อมให้ผู้สูงอายุอยู่ในภาวะที่ผ่อนคลายและเหมาะสมกับการเรียนรู้และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือทั้งหมด คือ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุสมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี



ราชบุรี 2) แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ตรวจสอบหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์หรือเนื้อหา (Index of item- objective congruence) ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพยาบาล 3 ท่าน แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลคำนวณหาค่า IOC ได้ค่าเท่ากับ 1 สำหรับแบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ คำนวณหาค่า IOC ได้ค่าเท่ากับ 1 ยกเว้นข้อ 4, 8, 10, 12, 20, 23 และ 27 คำนวณได้ต่ำกว่า 0.50 และผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำว่ามีเนื้อหาซ้ำซ้อนกับข้ออื่นจึงตัดข้อคำถามและปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล เหลือจำนวน 21 ข้อ ผู้วิจัยจึงปรับช่วงคะแนนการให้คะแนนใหม่ ดังนี้ ค่าคะแนนอยู่ในช่วง 24 - 84 คะแนน โดยช่วงคะแนน 24 - 43 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับน้อย ช่วงคะแนน 44 - 63 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับปานกลาง ช่วงคะแนน 64 ขึ้นไป หมายถึง มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับสูง และตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถาม (Reliability) กับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.90 ส่วนโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี ได้ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมทางเนื้อหา และความถูกต้องในเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญประจำสาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ จากนั้นผู้วิจัยได้ปรับแก้เครื่องมือที่ใช้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒินำมาหาค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.98

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การจัดกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง เดือนละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ดำเนินตาม 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สร้างสัมพันธภาพชี้แจง

วัตถุประสงค์ของการเข้าโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และประเมินพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน พร้อมทั้งสร้างกลุ่มไลน์การเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และให้ความรู้เรื่องปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้ม สภาพแวดล้อมที่ป้องกันการพลัดตกหกล้ม พร้อมให้คู่มือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้ม และคู่มือสภาพแวดล้อมที่บ้านที่ป้องกันการพลัดตกหกล้มและให้ผู้เข้าโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน บันทึกในสมุดบันทึกถึงวิธีการป้องกันการพลัดตกหกล้มของตนเอง และนำไปปฏิบัติต่อบ้าน พร้อมทั้งตั้งเป้าหมายการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ในขั้นตอนที่ 1 จะดำเนินกิจกรรมที่ 1 และกิจกรรมที่ 2 ดังนี้

เดือนที่ 1 กิจกรรมที่ 1 ผู้วิจัยให้

ข้อมูลและสร้างสัมพันธภาพกับผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ดังนี้

1. แนะนำตัวทำความรู้จักวัตถุประสงค์ กำหนดแนวทาง วัน เวลา และสถานที่ พร้อมลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย

2. วัดพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มก่อนการเข้าโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน

3. สร้างกลุ่มไลน์การเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน

เดือนที่ 1 กิจกรรมที่ 2 การให้ความรู้ป้องกันการพลัดตกหกล้มโดยบรรยายผ่านสื่อเอกสาร โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้วิจัยการให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้ม การให้

ความรู้สภาพแวดล้อมที่บ้านที่ป้องกันการพลัดตกหกล้มผ่านทาง PowerPoint slides ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้ม การให้ความรู้สภาพแวดล้อมที่บ้านที่ป้องกันการพลัดตกหกล้ม และให้คู่มือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้ม คู่มือสภาพแวดล้อมที่บ้านที่ป้องกันการพลัดตกหกล้ม

2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ร่วมกันวิเคราะห์ถึงปัจจัยเสี่ยงและสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคลที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้ม พร้อมหาแนวทางป้องกันการพลัดตกหกล้มร่วมกันพร้อมบันทึกลงในสมุดบันทึกถึงวิธีการป้องกันการพลัดตกหกล้มของตนเองและนำไปปฏิบัติที่บ้าน พร้อมทั้งตั้งเป้าหมายการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

ขั้นตอนที่ 2 พุดช้กัจงให้ผู้เข้าโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน รั้บรู้ถึงความสามารถของตนเองว่าสามารถจะประสบความสำเร็จในการป้องกันการพลัดตกหกล้มได้ พร้อมทั้งติดตามกระตุ้นเตือน กล่าวชมเชย เสริมแรงผ่านภาพสังคมออนไลน์ ส่งผ่านไลน์กลุ่ม ไลน์ส่วนตัว และส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม จะดำเนินกิจกรรมที่ 3 ดังนี้

เดือนที่ 2 กิจกรรมที่ 3 การพุดช้กัจงเพื่อให้บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ติดตามกระตุ้นเตือน กล่าวชมเชย เสริมแรงผ่านภาพสังคมออนไลน์ ส่งผ่านไลน์กลุ่ม ไลน์ส่วนตัว พร้อมทั้งบันทึกในสมุดบันทึกเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้ม เช่น การวางของในบ้านที่ไม่เป็นระเบียบจะส่งผลทำให้พลัดตกหกล้ม¹⁰ จึงควรจัดของใช้ไม่ให้อยู่ตามทางเดินก็จะทำให้ไม่เกิดการพลัดตกหกล้ม

1. เมื่อมาร่วมกิจกรรม นำข้อมูลให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนได้ลงบันทึกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงวิธีการป้องกันปัจจัย

เสี่ยงที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้มและการจัดสิ่งแวดล้อมที่ป้องกันการพลัดตกหกล้ม

2. ให้กำลังใจ ช้กถามปัญหาเกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

3. ผู้วิจัยพุดช้กัจงให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนเกิดความเชื่อมั่นในการป้องกันการพลัดตกหกล้มในตนเอง

ขั้นตอนที่ 3 การได้เห็นตัวอย่างหรือประสบการณ์จากผู้อื่นในการป้องกันการพลัดตกหกล้มผ่านทางการใช้ชีวิตที่ศันและแลกเปลี่ยนอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับสมุดบันทึกในแต่ละวันของแต่ละบุคคลมาร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรค พร้อมทั้งวิธีแก้ไขปัญหาค้นตอนที่ 3 จะดำเนินกิจกรรมที่ 4 และ 5 ดังนี้

เดือนที่ 2 กิจกรรมที่ 4 การได้เห็นตัวอย่างหรือประสบการณ์จากผู้อื่นในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

1. การใช้ชีวิตที่ศันเป็นตัวอย่างในการป้องกันการพลัดตกหกล้มโดยตัวแบบมีความใกล้เคียงผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกจากการชมชีวิตที่ศัน

2. ผู้วิจัยหาตัวแบบผู้สูงอายุที่ไม่เคยพลัดตกหกล้มมาบอกประสบการณ์การป้องกันไม่ให้เกิดการพลัดตกหกล้ม

3. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน แลกเปลี่ยนอภิปรายร่วมกับตัวแบบ

4. มอบหมายให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน บันทึกปัญหาและอุปสรรคในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของตนเองในทุกวันพร้อมวิธีการแก้ไขปัญหาค้นตอนที่ 3

เดือนที่ 3 กิจกรรมที่ 5 การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จด้วยตนเองในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม



1. ผู้วิจัยร่วมกับผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ร่วมกันการแลกเปลี่ยนพฤติกรรมของการปรับเปลี่ยนตนเองพร้อมช่วยกันวิเคราะห์และอภิปราย โดยนำสมุดบันทึกในแต่ละวันของแต่ละบุคคลมาร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรค พร้อมทั้งวิธีแก้ไขปัญหา

2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ให้กำลังใจ และชมเชยกลุ่มตัวอย่าง สร้างแรงจูงใจในการสนับสนุนของกลุ่มเพื่อน

3. กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ทบทวนประสบการณ์เดิมที่ประสบความสำเร็จ เพื่อให้กลุ่มทดลองเกิดความมั่นใจในตนเองว่าสามารถป้องกันการพลัดตกหกล้มได้

เดือนที่ 3 กิจกรรมที่ 6 การจัดสิ่งแวดล้อมให้ผู้สูงอายุอยู่ในภาวะที่ผ่อนคลายและเหมาะสมกับการเรียนรู้และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

1. ขณะที่ผู้วิจัยร่วมกับผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน กำลังดำเนินกิจกรรมที่ 5 โดยการร่วมกันแลกเปลี่ยนพฤติกรรมของการปรับเปลี่ยนตนเองพร้อมทั้งช่วยกันวิเคราะห์และอภิปราย ผู้วิจัยจะคอยสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนทุกคนรู้สึกผ่อนคลายในการแสดงความคิดเห็นจะประเมินความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน หากผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนพยายามปรับพฤติกรรมให้สำเร็จก็จะให้คำแนะนำ ช่วยเหลือให้กำลังใจ ชมเชยในสิ่งที่ทำได้ดีอยู่แล้ว

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ได้ทบทวนประสบการณ์เดิมที่ประสบความสำเร็จ พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนตั้งใจฟังผู้ร่วมโปรแกรมฯ ที่กำลังบรรยาย และหากผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน

มีความวิตกกังวลจะเพิ่มการให้พูดคุยระบายความรู้สึก ซักถามข้อสงสัยแลกเปลี่ยนสิ่งที่คิดว่า เป็นอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติได้ ก็จะคอยช่วยให้กำลังใจในสิ่งที่ผู้ร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนได้ทำดีแล้ว และสร้างบรรยากาศกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนคนอื่นกล่าวให้กำลังใจ และชมเชยผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนทุกราย และผู้วิจัยจะคอยกระตุ้นให้เพื่อนผู้ร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนชมเชยและคอยให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนรู้สึกผ่อนคลายและมั่นใจว่าตนเองสามารถป้องกันการพลัดตกหกล้มได้

ขั้นตอนที่ 4 เก็บข้อมูลพฤติกรรม การป้องกันการพลัดตกหกล้มหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน กล่าวอำลาและขอบคุณผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน

เดือนที่ 4 เก็บข้อมูลพฤติกรรม การป้องกันการพลัดตกหกล้มหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน กล่าวอำลาและขอบคุณผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับคำรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชบุรี รหัสโครงการ BCNR 019/2562 ผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย การรักษาความลับของข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างและจะเสนอผลเป็นภาพรวม พร้อมทั้งชี้แจงสิทธิของผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ให้รับทราบ แล้วจึงให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนที่ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจลงนามเป็นลายลักษณ์อักษรในแบบแสดงความยินยอม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีราชบุรี ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน โดยใช้สถิติ Paired t-test

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยผู้สูงอายุตอนต้น (อายุ 60 - 69 ปี) ร้อยละ 55.88 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 64.71 มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 47.06 มีสถานภาพคู่ ร้อยละ 61.76 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 75.53 มีประวัติการรับประทานยา ร้อยละ 70.59 มีอาชีพเป็นข้าราชการบำนาญ ร้อยละ 70.59 มีรายได้มากกว่า 15,000 บาท/เดือน

จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 64.71 ส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 85.29 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา และบุตรหลาน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 38.24 ส่วนใหญ่คู่สมรสเป็นผู้ดูแลในยามปกติและยามเจ็บป่วยจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 52.94 ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีการมองเห็นชัดเจนดีจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 85.29 ส่วนใหญ่การได้ยินชัดเจนดีจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 85.29 ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาไม่เคยพลัดตกหกล้มจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 79.41 และไม่เคยเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลหลังจากการพลัดตกหกล้มจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 94.12 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีราชบุรี (n = 34)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ		
ผู้สูงอายุตอนต้น (อายุ 60 - 69 ปี)	19	55.88
ผู้สูงอายุตอนกลาง (อายุ 70 - 79 ปี)	9	26.47
ผู้สูงอายุตอนปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป)	6	17.65
เพศ		
ชาย	12	35.29
หญิง	22	64.71
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	0	0
ประถมศึกษา	8	23.53
มัธยมศึกษา/ ปวช.	6	17.65
อนุปริญญาตรี/ ปวส.	4	11.76
ปริญญาตรี	16	47.06
สถานภาพสมรส		
คู่	21	61.76
หม้าย	7	20.59



ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี (n = 34) (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สถานภาพสมรส		
หย่า	0	0
แยกกันอยู่	0	0
โสด	6	17.65
ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวหรือไม่		
ไม่มี	8	23.53
ไม่ทราบ	1	2.94
มี ระบุ เบาหวาน ความดันโลหิต ไขมันในเส้นเลือด	25	75.53
ประวัติการรับประทานยาในปัจจุบัน		
ไม่มี	10	29.41
ไม่ทราบ	0	0
มี ระบุ เบาหวาน ความดันโลหิต ไขมันในเส้นเลือด	24	70.59
อาชีพ		
ข้าราชการบำนาญ	24	70.59
รับจ้าง	0	0
ค้าขาย	1	2.94
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	8	23.53
เกษตรกรกรรม	0	0
อื่นๆ ระบุ	1	2.94
รายได้		
น้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือน	5	14.71
5,000 - 10,000 บาทต่อเดือน	3	8.82
10,001 - 15,000 บาทต่อเดือน	4	11.76
มากกว่า 15,000 บาทต่อเดือน	22	64.71
รายได้เพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่		
เพียงพอ	29	85.29
ไม่เพียงพอ	5	14.71
การอาศัยอยู่ในบ้าน		
อยู่บ้านคนเดียว	6	17.65
อาศัยอยู่บ้านในบ้านกับสามี/ภรรยา	10	29.41

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีราชบุรี (n = 34) (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การอาศัยอยู่ในบ้าน		
อาศัยอยู่ในบ้านกับสามี/ภรรยา และบุตรหลาน	13	38.24
อาศัยอยู่กับบุตรหลาน	5	14.71
ปัจจุบันใครเป็นผู้ดูแลท่านทั้งในยามปกติและยามเจ็บป่วย		
คู่สมรส	18	52.94
บุตร	10	29.41
หลาน	3	8.82
อื่นๆ ระบุ	3	8.82
การมองเห็น		
มองเห็นชัดเจนดี	29	85.29
มองเห็นไม่ชัด/ ตามัว	5	14.71
การได้ยิน		
ได้ยินชัดเจนดี	29	85.29
ได้ยินไม่ชัดเจน	5	14.71
จำนวนครั้งการพลัดตกหกล้มใน 6 เดือนที่ผ่านมา		
1 - 2 ครั้ง	7	20.59
อื่นๆ ระบุ ไม่เคยพลัดตกหกล้ม	27	79.41
การเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลหลังจากการพลัดตกหกล้ม		
ไม่เคย	32	94.12
เคย	2	5.88

กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายด้านของพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มจากปัจจัยเสี่ยงภายในบุคคลก่อนการเข้าโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (Mean = 3.01, SD = 1.02) และค่าเฉลี่ยรายด้านพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มจากปัจจัยเสี่ยงภายนอกบุคคลก่อนการเข้าโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (Mean = 3.33, SD = 0.93) และมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายด้านพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มจากปัจจัยเสี่ยงภายในบุคคลหลังการเข้าโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (Mean = 3.56, SD = 0.66) และค่าเฉลี่ยรายด้านพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มจากปัจจัยเสี่ยงภายนอกบุคคลหลังการเข้าโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (Mean = 3.73, SD = 0.57) ดังตารางที่ 2



ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายด้านและโดยรวมของพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (n = 34)

พฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม	Mean ก่อน	SD ก่อน	Mean หลัง	SD หลัง
พฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มจากปัจจัยเสี่ยงภายในบุคคล	3.01	1.02	3.56	0.66
1. ท่านเดินด้วยความระมัดระวัง เพื่อไม่ให้สะดุดหรือชนกับประตู พื้นทางเดินต่างระดับ สิ่งของหรือสัตว์เลี้ยงตามทางเดิน	3.35	1.04	3.65	0.65
2. ท่านไม่เคยเดินหรือรู้สึกว่ายืนเป็นเวลานานๆ เมื่อท่านพักผ่อนไม่เพียงพอ	2.65	1.04	3.35	0.69
3. ทุกครั้งที่เอื้อมหรือก้มหยิบสิ่งของ ท่านจะยึดเกาะกับสิ่งของให้มั่นคงเพื่อสามารถพุงร่างกายได้	3.12	0.91	3.62	0.60
4. ท่านปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยความเร่งรีบ	2.91	0.90	3.65	0.65
5. ท่านเปลี่ยนท่าอย่างช้าๆ เช่น เปลี่ยนท่านั่งเป็นทำยืนหรือเปลี่ยนท่านอนเป็นท่านั่ง	3.12	0.91	3.62	0.55
6. ท่านหลีกเลี่ยงการยกสิ่งของขนาดใหญ่หรือจำนวนมากที่ทำให้มองไม่เห็นทางเดิน	2.68	1.20	3.29	0.84
7. ท่านออกกำลังกาย วันละ 20 - 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์	3.00	1.02	3.56	0.61
8. ท่านเลือกออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมีการเคลื่อนไหวร่างกายปานกลาง เช่น การเดินเร็ว รำมวยจีน หรือการเดินแอโรบิกแรงกระแทกต่ำ	2.79	1.01	3.37	0.66
9. ท่านไปพบแพทย์เป็นประจำ ในกรณีมีโรคประจำตัวหรือมีการเจ็บป่วย	3.32	0.94	3.71	0.58
10. ท่านเข้ารับการตรวจวัดสายตา ปีละ 1 ครั้ง	3.03	1.06	3.59	0.66
11. ท่านเข้ารับการตรวจ รักษา แก่ไข เมื่อมีปัญหาทางสายตา	3.15	0.99	3.68	0.64
พฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มจากปัจจัยเสี่ยงภายนอกบุคคล	3.33	0.93	3.73	0.57
12. ท่านสำรวจสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน เช่น พื้นบ้าน แสงสว่างภายในบ้าน และสำรวจสิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน เช่น ทางเดินรอบๆ บ้าน แสงสว่างรอบๆ บ้าน เป็นต้น	3.26	0.90	3.74	0.57

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายด้านและโดยรวมของพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (n = 34) (ต่อ)

พฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม	Mean ก่อน	SD ก่อน	Mean หลัง	SD หลัง
พฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มจากปัจจัยเสี่ยงภายนอกบุคคล	3.01	1.02	3.56	0.66
13. เมื่อท่านพบสิ่งของชำรุดที่เป็นอันตราย ท่านจะแจ้งสมาชิกในครอบครัวเพื่อดำเนินการแก้ไขและปรับปรุง	3.09	0.93	3.65	0.60
14. เมื่อท่านพบแสงสว่างไม่เพียงพอบริเวณทางเดินทุกจุดภายในบริเวณบ้านท่านจะแจ้งสมาชิกในครอบครัวเพื่อดำเนินการแก้ไขและปรับปรุง	3.24	0.92	3.74	0.57
15. สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ภายในบ้านของท่านเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่กีดขวางทางเดิน	3.18	0.94	3.68	0.59
16. ท่านระมัดระวังเมื่อเดินบนพื้นที่เปียก ลื่น พื้นต่างระดับ พื้นลื่น พื้นขรุขระ	3.44	0.96	3.76	0.61
17. ท่านระมัดระวังเมื่อเข้าห้องน้ำ ห้องส้วม	3.50	0.90	3.76	0.55
18. พื้นห้องน้ำ ห้องส้วม ของท่านสะอาดอยู่เสมอ	3.44	0.86	3.79	0.54
19. ท่านสวมรองเท้าที่ส้นเตี้ย ขนาดพอดีกับเท้า	3.50	0.93	3.76	0.61
20. ท่านสวมใส่เสื้อผ้า เครื่องแต่งกายที่มีขนาดพอดีกับร่างกาย ไม่ใหญ่หรือเล็กเกินไป ชายผ้าไม่รุ่มร่าม	3.50	0.86	3.82	0.52
21. เมื่อท่านรู้สึกหรือเกิดการทรงตัวไม่ดี จะหยุดการเคลื่อนไหว หรือหาที่ยึดเกาะที่มั่นคง เช่น ฝาผนังหรือบุคคลใกล้ชิด หรือใส่อุปกรณ์ช่วยในการเคลื่อนไหว เช่น ไม้เท้า ไม้ค้ำยัน	3.12	1.07	3.62	0.60

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน พบว่า คะแนนหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน มากกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ดังตารางที่ 3



ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มปัจจัยเสี่ยงภายในและภายนอกของผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ราชบุรี ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (n = 34)

คะแนนพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับคะแนนก่อนการได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน		
มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับน้อย	2	5.88
มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับปานกลาง	8	23.53
มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับสูง	24	70.59
ระดับคะแนนหลังการได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน		
มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับน้อย	0	0
มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับปานกลาง	2	5.88
มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับสูง	32	94.12

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ราชบุรี ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (Mean = 66.38, SD = 11.64) และหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (Mean = 76.50, SD = 6.73) พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ($t = -9.474$, $p = .000$) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ราชบุรี ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน

พฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ของผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมพัฒนา สุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนีนี ราชบุรี	Mean	SD	t	p-value
ก่อนเข้ารับโปรแกรมฯ	66.38	11.64	-9.474	.000
หลังเข้ารับโปรแกรมฯ	76.50	6.73		

การอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนตามแนวคิดของ Bandura¹⁴ มาจัดโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้ม ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุสมาชิกชมรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ราชบุรี ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน สามารถอธิบายได้ว่า

อาจเป็นผลของกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนตามแนวคิดของ Bandura¹⁴

1) การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จด้วยตนเองในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ผู้วิจัยออกแบบการวิจัยโดยมีการให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้ม การให้ความรู้สภาพแวดล้อมที่บ้านที่ป้องกันการพลัดตกหกล้มผ่านทาง PowerPoint slides และให้คู่มือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้ม คู่มือสภาพแวดล้อมที่บ้านที่ป้องกันการพลัดตกหกล้ม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธนพงษ์ เทศนิยม และคณะ¹⁷ ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถของตนเองต่อการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในอำเภออุทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และการป้องกันการพลัดตกหกล้มสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ได้มีกิจกรรมที่สร้างความตระหนักและรู้เท่าทันเกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ซึ่งภายในกิจกรรมเป็นการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับ สาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง ผลกระทบของการพลัดตกหกล้มและแนวทางการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิราพร สืบสุนทร, นงพิมล นิมิตรานันท์ และกรรณิการ์ ฉัตรดอกไม้¹⁸ ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะของตนเองต่อพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มและสมรรถนะทางกายของผู้สูงอายุในชุมชนที่มีการสร้างโปรแกรมที่ให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง วิธีการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งนอกจาก

การให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดพลัดตกหกล้ม การให้ความรู้สภาพแวดล้อมที่บ้านที่ป้องกันการพลัดตกหกล้ม และการให้คู่มือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้ม คู่มือสภาพแวดล้อมที่บ้านที่ป้องกันการพลัดตกหกล้มที่ผู้วิจัยออกแบบการวิจัย ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ยังร่วมกันวิเคราะห์ถึงปัจจัยเสี่ยงและสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคลที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้ม พร้อมหาแนวทางป้องกันการพลัดตกหกล้มร่วมกัน พร้อมบันทึกลงในสมุดบันทึกถึงวิธีการป้องกันการพลัดตกหกล้มของตนเองและนำไปปฏิบัติต่อที่บ้าน พร้อมทั้งตั้งเป้าหมายการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ซึ่งสอดคล้องกับกรอบแนวคิดของ Bandura¹⁴ เชื่อว่าวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะพัฒนาให้การรับรู้ความสามารถของตน เนื่องจากเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้เองด้วยตนเอง

2) การได้เห็นตัวอย่างหรือประสบการณ์จากผู้อื่นในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ได้แก่ การใช้วีดิทัศน์เป็นตัวอย่างในการป้องกันการพลัดตกหกล้มโดยตัวแบบมีความใกล้เคียงกับผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกจากการชมวีดิทัศน์ และผู้วิจัยหาตัวแบบผู้สูงอายุที่ไม่เคยพลัดตกหกล้มมาบอกประสบการณ์การป้องกันไม่ให้เกิดการพลัดตกหกล้ม พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันถึงปัญหาและอุปสรรคซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิราพร สืบสุนทร, นงพิมล นิมิตรานันท์ และ กรรณิการ์ ฉัตรดอกไม้¹⁸ ที่ได้มีวิธีการเรียนรู้จากต้นแบบให้กลุ่มทดลองได้เห็นประสบการณ์ของผู้สูงอายุอื่นที่มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มคล้ายกันประสบความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม โดยจากการศึกษาประยุกต์ตัวแบบที่มีชีวิตจริงเป็นบุคคลจริง ส่งผลทำให้สามารถสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์ได้โดยตรงเกิดการยึดเป็นตัวอย่างที่ดี ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลอง



มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม (Mean = 99.90, SD = 4.43) สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ (Mean = 83.77, SD = 13.22) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และมีค่าเฉลี่ยสมรรถนะทางกายด้านการทรงตัว (Mean = 10.93, SD = 1.20) ต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ (Mean = 16.80, SD = 1.52) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธนพงษ์ เทศนิคม และคณะ¹⁷ ได้มีกิจกรรมการนำเสนอตัวแบบผ่านวิดีโอและตัวแบบที่มีชีวิตมาเล่าประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเอง ซึ่งตามแนวคิดของ Bandura¹⁴ ก็ได้อธิบายว่า การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่นจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ว่าตนเองก็สามารถประสบความสำเร็จได้

3) การพูดชักจูงเพื่อให้บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ติดตาม กระตุ้นเตือน กล่าวชมเชยเสริมแรงผ่านภาพสังคมออนไลน์ ส่งผ่านไลน์กลุ่มไลน์ส่วนตัว และส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้ม ร่วมกับให้การพูดชักจูงจากผู้เข้าร่วมกลุ่มด้วยกัน โดยมีการสอบถามผ่านทางไลน์ทุกวันเกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้มในแต่ละบุคคล กระตุ้นให้กลุ่มทดลองบันทึกในสมุดบันทึกเกี่ยวกับการป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้มและการจัดสิ่งแวดล้อมที่ป้องกันการพลัดตกหกล้ม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิราพร สืบสุนทร, นงพิมล นิมิตรานันท์ และกรรณิการ์ ฉัตรดอกไม้¹⁸ โดยการศึกษานี้ได้มีกิจกรรมการสร้างแรงจูงใจและการให้กำลังใจด้วยวาจา ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

4) การจัดสิ่งแวดล้อมให้ผู้สูงอายุอยู่ในภาวะที่ผ่อนคลายและเหมาะสมกับการเรียนรู้และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยผู้วิจัยจะประเมินความ

พร้อมด้านร่างกายและจิตใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน หากผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนพยายามปรับพฤติกรรมให้สำเร็จก็จะให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ชมเชยในสิ่งที่ทำได้ดีอยู่แล้ว หากผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความวิตกกังวลจะเพิ่มการพูดคุยระบายความรู้สึก ซักถามข้อสงสัย แลกเปลี่ยนสิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหาในการพลัดตกหกล้ม นอกจากนี้การปรับสภาพแวดล้อมที่บ้านที่ป้องกันการพลัดตกหกล้ม และให้คู่มือปัจจัยเสี่ยงและสภาพแวดล้อมที่บ้านที่ป้องกันการพลัดตกหกล้ม พร้อมส่งสมุดบันทึกถึงวิธีการป้องกันการพลัดตกหกล้มของตนเองจะช่วยให้ป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จิตติมา ทาสสุวรรณอินทร์ และ กรรณิการ์ เทพกิจ⁹ ที่พบว่า การให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้มรวมทั้งการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มจะสามารถลดการพลัดตกหกล้มได้ ซึ่งผลการศึกษา พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ที่ได้รับโปรแกรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ได้แก่ การประเมินความรู้และพฤติกรรมกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม การส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มจะมีพฤติกรรมดีกว่ากลุ่มที่ดูแลตนเองตามปกติ ดังนั้นการให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง ความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่บ้าน ให้คู่มือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดพลัดตกหกล้ม และคู่มือสภาพแวดล้อมที่บ้านที่ป้องกันการพลัดตกหกล้มจะช่วยให้ป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุได้

สรุป

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนฯ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรม

ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะ

การนำโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนไปใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุพยาบาลวิชาชีพไม่จำเป็นต้องเลือกใช้กิจกรรมทั้งโปรแกรมและอาจจะจัดกิจกรรมเพียง 1 - 2 ครั้ง แต่กิจกรรมที่ขาดไม่ได้ คือ **กิจกรรมที่ 3** การพูดชักจูงให้บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม รวมทั้งติดตาม กระตุ้นเตือน กล่าวชมเชย เสริมแรง อาจจะไม่ต้องผ่านภาพสังคมออนไลน์ ส่งผ่านไลน์กลุ่ม

เอกสารอ้างอิง

1. Bhonyen K. Aging society: opportunities for the future sustainable business. Journal of Management Science Review 2020;21(1):201-9. (in Thai).
2. Kumkwan Y, Khumngeon A, Wannala U, Khatta N. Home-based fall prevention guideline in Thai contexts for elderly people. Nursing Journal of the Ministry of Public Health 2019;28(3):10-22. (in Thai).
3. Noopud P, Phrom-On D, Woradet S, Chaimay B. Prevalence of fall risk and factors associated with fall risk among elderly people. Journal of Sports Science and Health 2020;21(1):125-37. (in Thai).
4. Tasuwanin T. Fall in elderly. UBRU Journal for Public Health Research 2016;5(2):119-31. (in Thai).
5. Srichang N, Gawi L. Prediction of falls among the elderly (aged over 60 years old) in Thailand Year 2017 - 2021. [Internet]. [cited 14 May 2020]. Available from: thaincd.com/document/file/violence/การพยากรณ์การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ%20ปี%202560-2564.pdf. (in Thai).
6. Kumkwan Y, Khumngeon A, Wannalai U, Khatta N. Home-based fall prevention guideline in Thai contexts for elderly people. Nursing Journal of the Ministry of Public Health 2018;28(3):10-22. (in Thai).
7. Wimolphan P, Pitchalard K. Effect of a fall prevention program on falls among elderly people. Nursing Journal of the Ministry of Public Health 2014;23(3):98-109. (in Thai).

ไลน์ส่วนตัวแต่อาจจะปรับเป็นเสริมแรงเมื่อผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรมก็ควรกล่าวชมเชย ติดตาม กระตุ้นเตือนเพื่อส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้ม และ**ควรมีกิจกรรมที่ 4** การจัดให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ได้เห็นตัวอย่างหรือประสบการณ์จากผู้อื่นในการป้องกันการพลัดตกหกล้มสำเร็จ และ**กิจกรรมที่ 5** การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จด้วยตนเองในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม โดยเน้นให้ผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมได้อภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองปฏิบัติพร้อมทั้งพยาบาลจะต้องตั้งใจฟัง ให้กำลังใจ และให้กลุ่มช่วยกล่าวชมเชยถึงพฤติกรรมที่ปฏิบัติได้ดี ระยะเวลาที่ใช้อาจจะใช้ประมาณกิจกรรมละ 1 - 2 ชั่วโมง

8. Tasuwanin T, Tappakit K. Effect of a falling prevention program for elderly. *Journal of Nursing and Health Care* 2017;35(3):186-95. (in Thai).
9. Wayo W, Jitramontree N, Wirojratana V. The effect of multifactorial fall prevention program on fall prevention behavior among community-dwelling older adults. *Journal of Nursing and Health Care* 2017;35(2):25-33. (in Thai).
10. Phumphid S, Sasat S. The effect of experiential health education on fall prevention behaviors in older people with Parkinson's disease. *Royal Thai Navy Medical Journal* 2019;46(2):369-81. (in Thai).
11. Krajangjaeng T, Keawkaen P. Effect of integrated motor control training program on balance ability and fall efficacy in elderly. *Royal Thai Navy Medical Journal* 2021;48(2):420-33. (in Thai).
12. Sarapun A, Sirisopon N, Kainaka P, Onsir S, Outayanik B, Threrawachjareanchai S, et al. Factors related to a fall prevention behaviors of elderly. *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2017;18(1):215-22. (in Thai).
13. Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, Sherrington C, Gates S, Clemson L, et al. Interventions for preventing falls in older people living in the community (review). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2012;9(1):1-369.
14. Bandura A. Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annu Rev Psychol Asian Journal of Social Psychology* 1999;2(1):21-41.
15. Sirited P, Thammaseeha N. Self-efficacy theory and self-health care behavior of the elderly. *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2019;20(2):58-65. (in Thai).
16. Vorapongsathorn T, Vorapongsathorn S. Calculating the sample size for research using a program G* power. *Thailand Journal of Health Promotion and Environmental Health* 2018;41(2):11-21. (in Thai).
17. Tedniyom T, Maharachpong N, Kijpreedarborisuthi B, Sakulkim S. Effects of the self-efficacy enhancement program on fall prevention among the elderly in Autong district, Suphanburi province. *JDMS* 2020;44(4):90-5. (in Thai).
18. Suebsoontorn W, Nimit-arnun N, Chatdokmaipria K. The effects of self-efficacy enhancement program on fall prevention behaviors and physical capabilities of elderly persons in community. *Chonburi Hospital Journal* 2019;44(2):119-28. (in Thai).