

ประสิทธิผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง  
ที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ  
อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม  
**The Effectiveness of Applying Self-efficacy Theory on  
Promoting Exercise Behaviors of the Elderly in Borabue  
District, Mahasarakham Province**

ณภัทรวรรณ ธนาพงษ์อนันท์\* ประสานศิลป์ คำโสง\*\* วรพล แวงนอก\*\*\*

\*ผู้นิพนธ์หลัก ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและการกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

\*\*นิสิตปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

\*\*\*สาขาวิชาการจัดการสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

**Napatsawan Thanaphonganan\* Prasansil Khumhong\*\* Worraphol Waengnork\*\*\***

\*Corresponding author, Department of Sport and Health Science, Faculty of Education,  
Mahasarakham University

\*\*Bachelor's Degree Sports Science Faculty of Education Mahasarakham University

\*\*\*Department of Health Management, Faculty of Science and Technology,  
Rajabhat Rajanagarindra University

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60 - 80 ปี จำนวน 70 คน การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างมาจากการเลือกแบบเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 35 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองที่ประกอบด้วย การให้ความรู้ การเสนอตัวแบบ การสาธิตและการฝึกปฏิบัติการให้สิ่งชักจูง ระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ คือ แผนการจัดการกิจกรรมโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง และแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบสมมติฐานใช้ Paired Samples t-test และ Independent Samples t-test

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า

1. หลังจากได้รับโปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้อยู่ในระดับสูง และมีพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี

2. หลังการทดลองผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านความคาดหวังในผลลัพธ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ไม่แตกต่างกัน ส่วนการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

**คำสำคัญ:** ทฤษฎีความสามารถตนเอง พฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ

### Abstract

This research aimed to study the effectiveness of the application of self-efficacy theory on exercise promotion behaviors of the elderly in Borabue District, Maha Sarakham Province. The subjects were 70 elderly people, aged between 60 - 80 years old, recruited by the purposive sampling technique, and were divided into the experimental group and the comparison group. Each group consisted of 35 people. The experimental group received the application program based on self-efficacy theory consisting of training, providing a model, demonstration, and persuasive practice. The duration of the activity was 8 weeks. The tool used was the activities planned by applying self-efficacy theory and questionnaires. Data were analyzed in terms of percentage, mean, standard deviation. The hypothesis was tested using Paired Samples t-test and Independent Samples t-test

The results of the study found that

1. After receiving the application of self-efficacy theory on exercise promotion behavior, the elderly who participated in the program had a high level of knowledge and exercise promoting behavior at a good level.

2. After the experiment, the elderly who participated in the program, applying the self-efficacy theory on exercise promoting behavior, had the average score higher than before the experiment with statistical significance at .05 level, except for the result expectation aspect for health promotion. As for the comparison between groups, it was found that the elderly who participated in the program applying self-efficacy theory had an average score higher than the comparison group with statistical significance at .01 level.

**Keywords:** self-efficacy theory/ promoting exercise behaviors/ elderly

*Submitted 7/8/2018 Accepted 22/1/2019 Published 31/3/2019*

## บทนำ

ประเทศไทยพบปัญหาสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย คือ พบว่า สาเหตุการเสียชีวิตมาจากโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน อยู่ในระดับต้น ๆ ของประเทศ นอกจากนี้สำนักงานสถิติแห่งชาติ<sup>1</sup> มีการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรไทยปี พ.ศ. 2558 พบว่าประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีผู้ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 9.90 และมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยถึงร้อยละ 99.50 การขาดการออกกำลังกาย จะส่งผลให้กลุ่มคนเหล่านี้เป็นโรคได้ง่ายเมื่ออายุมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาต่างๆ มากมายที่พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะเสียชีวิตจากโรคหัวใจโรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน ภาวะกระดูกพรุน และโรคมะเร็ง น้อยกว่าผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย<sup>2</sup> การขาดการออกกำลังกายหรือขาดการเคลื่อนไหวทางกายอาจส่งผลต่อการเสียชีวิต มีรายงานจากกรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข ว่า ที่มีกิจกรรมทางกายมากกว่าบุคคลในวัยเดียวกันมีอัตราการเสียชีวิตลดลงถึงร้อยละ 20 และหากการออกกำลังกายนั้นทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนคือประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นก็จะสามารถลดอัตราการเสียชีวิตลงได้อีก ซึ่งองค์การอนามัยโลก<sup>3</sup> ระบุว่า การไม่ออกกำลังกายเป็นสาเหตุการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด หัวใจวายเป็น 2 เท่าของคนออกกำลังกาย (ประมาณ 2 ล้านคน ต่อปี) และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด 2 เท่า โรคเบาหวาน type 2 (ร้อยละ 90) โรคอ้วน มะเร็งลำไส้ (ร้อยละ 40-50) มะเร็งเต้านม โรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 30) ไขมันในเลือดสูง กระดูกพรุน ภาวะเครียด ความวิตกกังวล และภาวะเกือบตาย ฯลฯ

การศึกษาแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเตอร์ พบว่า การที่จะเสริมสร้างพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้เกิดขึ้นกับบุคคลได้นั้น จะต้อง

เสริมสร้างให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้โดยผ่านจากพฤติกรรมที่มนุษย์เคยมีมาก่อน ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้ การรับรู้ และมีความคิดว่าตนเองมีความสามารถในการกระทำพฤติกรรมนั้น และผลของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น จะได้รับแรงสนับสนุนจากปัจจัยภายในตัวบุคคล ภายนอกตัวบุคคล และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจะเกิดขึ้น ถ้าได้รับการสนับสนุนจากปัจจัยกระตุ้นให้เกิดการกระทำ<sup>4</sup> ดังนั้น Self - efficacy จึงมีอิทธิพลที่จะช่วยให้บุคคลปฏิบัติงานเฉพาะอย่างได้ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญที่จะเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ทราบว่าจะต้องทำอะไร (knowing what to do) กับสิ่งที่ต้องปฏิบัติจริง (actually doing it) ทฤษฎีพื้นฐานแนวความคิดเกี่ยวกับความสามารถของตนเองแบบดูรา เชื่อว่าการศึกษากิจกรรมของมนุษย์จะต้องวิเคราะห์เงื่อนไข และสิ่งเร้าของพฤติกรรมซึ่งเน้นการเสริมแรงโดยเงื่อนไขนั้นๆ ให้คงอยู่ การศึกษากิจกรรมของบุคคลในปัจจุบันควรลดความสำคัญของการควบคุมภายใน แต่คงศึกษาตัวควบคุมภายนอกด้วยตัวเสริมแรงต่างๆ การมีปฏิสัมพันธ์ของพฤติกรรมอาจจะอธิบายได้ว่ามีความสัมพันธ์กันระหว่าง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. พฤติกรรมเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง 2. บุคคล เช่น ผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ 3. สิ่งแวดล้อม การศึกษากิจกรรมของบุคคลนั้นจะต้องวิเคราะห์เงื่อนไขและสิ่งเร้าที่มีต่อพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งสิ่งเร้านี้จะเป็นตัวเสริมแรงที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม<sup>5</sup> สาเหตุของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญา สังคมนั้น Bandura มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของคนเรานั้น ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่จะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย และการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้น จะต้องรวมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน

(reciprocal determinism) กับปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม<sup>6</sup> มีการศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการออกกำลังกายแบบองค์รวมในผู้สูงอายุโดยใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองเป็นแนวคิดหลักในระยะเวลา 12 สัปดาห์ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้น ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวดีขึ้น<sup>7</sup> สอดคล้องกับการศึกษากระบวนการตัดสินใจและปัจจัยกำหนดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุพบว่า ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ กับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมอย่างเพียงพอ ประกอบกับผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกายในระดับสูง<sup>8</sup> ในเรื่องภาวะความรุนแรงเกี่ยวกับการปวดเข่าของผู้สูงอายุเมื่อนำการออกกำลังกายควบคู่กับนำทฤษฎีดังกล่าวพบว่ามีผลลดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ มีพฤติกรรมป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมและมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาสูงกว่ากลุ่มที่นำมาเปรียบเทียบ<sup>9</sup> การสำรวจข้อมูลประชากรจังหวัดมหาสารคาม พบว่า โรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย เช่น ความดันโลหิต เบาหวาน มะเร็ง เป็นต้น มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ผลการสำรวจตั้งแต่ 2554-2558 พบว่ามีผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 11,744 คน ในปี 2554 ต่อมาในปี 2558 พบว่ามีผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มขึ้นเป็นจำนวน 17,025 คน ในด้านของอัตราผู้เสียชีวิตพบว่า มาจากโรคมะเร็งและเนื้องอกทุกชนิด จำแนกเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 72.50 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 48.1 เสียชีวิตจากโรคเบาหวานในเพศหญิงถึงร้อยละ 55.5 และร้อยละ 34.9 ในเพศชาย<sup>10</sup> จากสภาพปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้มีความสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่ง พรพนิต ปวงนิม<sup>11</sup> ได้ศึกษาผลของรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเอง

ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โดยผนวกเรื่องการออกกำลังกาย และ ชาติผลสาส์<sup>12</sup> ได้ศึกษาการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง โดยนำแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์<sup>13</sup> ในด้านความรู้ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย ร่วมกับการให้สิ่งชักนำในการออกกำลังกาย เช่น การพูดชักจูงให้กำลังใจ การให้รางวัลสำหรับผู้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และการกระตุ้นเตือนด้วยแบบบันทึกการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และจากผลการวิจัยใช้เป็นแนวทางในการนำกิจกรรมไปประยุกต์เพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการทดลอง

## ระเบียบวิธีการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี สามารถอ่านออกและเขียนได้ ช่วยเหลือตัวเองได้ และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาดำเนินการ โดยเลือกแบบ

เจาะจง (purposive sampling random) จำนวน 70 คน ใช้วิธีการจับฉลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 35 คนเท่ากัน ซึ่งผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย ขั้นตอนและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัยในครั้งนี้และไม่นำข้อมูลไปเผยแพร่และรักษาความลับข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

#### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนกิจกรรมที่ครอบคลุมในด้านความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย พฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย อุปสรรคในการออกกำลังกาย และความคาดหวังในผลลัพธ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมที่สำคัญตามแผนการจัดกิจกรรมการทดลอง คือ

1.1 แผนการจัดกิจกรรมการสร้างความรู้การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ อุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ความคาดหวังในผลลัพธ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

1.2 แผนการจัดกิจกรรมการเสนอตัวแบบ โดยการเสนอตัวแบบที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

1.3 แผนการจัดกิจกรรมการสาธิตการออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย สาธิตวิธีการออกกำลังกายด้วยวิธีการต่าง ๆ

1.4 แผนการจัดกิจกรรมการอภิปรายผล และสรุปผลการออกกำลังกาย โดยการจัดอภิปรายกลุ่ม เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความรู้เกี่ยวกับ

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ อุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ความคาดหวังในผลลัพธ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จำนวน 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับอายุ เพศ น้ำหนักส่วนสูง ดัชนีมวลกาย(BMI) ความดันโลหิต สถานะภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ จำนวน 6 ด้าน ประกอบด้วย

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยกำหนดคะแนนเป็น ตอบใช่ ได้ 1 คะแนน ตอบไม่ใช่ ให้ 0 คะแนนและตอบไม่ทราบ ให้ 0 คะแนน

2. ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยกำหนดคะแนนแต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

3. ด้านการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยกำหนดคะแนนแต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

4. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยพัฒนาข้อคำถามจากรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ ฉลอง อภิวงศ์ (2554)<sup>13</sup> โดยปรับคำถามให้สอดคล้องกับผู้สูงอายุ และครอบคลุมด้านความถี่ ความหนัก ความนาน การอบอุ่นร่างกาย (warm-up) ผ่อนคลายร่างกาย (cool down) และความต่อเนื่อง

ของการออกกำลังกาย แบบสอบถามเป็นคำถาม ปลายปิดคำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกเป็น มาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 3 ระดับ คือ ปฏิบัติทุกครั้ง, ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคย ปฏิบัติ

5. ด้านอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยกำหนดคะแนนแต่ละข้อเป็นมาตร ประมาณค่ามี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

6. ความคาดหวังในผลลัพธ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยกำหนดคะแนนแต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่ามี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

#### การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นผ่านการตรวจสอบ ความตรงตามเนื้อเรื่อง (content validity) จาก ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน นำแบบสอบถามที่แก้ไข แล้วไปทดลองใช้ (try out) กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน คือ ผู้สูงอายุบ้าน หัวหนอง ตำบลโนนแดง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข ให้มีความถูกต้อง รวมทั้งพิจารณาใช้ภาษาที่อ่าน เข้าใจง่าย และมีความชัดเจนของภาษา

2. นำแบบสอบถามที่ทดลองแล้วไปวิเคราะห์ หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้วิธีการหาคะแนน รายข้อกับคะแนนรวม (item total correlation analysis) ซึ่งพบว่า แบบสอบถามได้ค่าอำนาจ จำแนกอยู่ระหว่าง 0.21-0.85 มีค่าความเที่ยงของ แบบสอบถาม โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้ค่าเท่ากับ 0.83 ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีค่าเท่ากับ 0.82 ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุมีค่าเท่ากับ 0.84 ด้านพฤติกรรมการ เคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุมีค่าเท่ากับ 0.84 ด้าน

อุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีค่าเท่ากับ 0.85 ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีค่าเท่ากับ 0.85

#### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สูตรที่ใช้หาคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

1.1 การหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (item total correlation)

1.2 สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)

2. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน ได้แก่ 3.1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภายใน กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบความสามารถ ตนเองด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้วยสถิติ paired samples t-test

3.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มความสามารถตนเองด้านการ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้วยสถิติ independent samples t-test

#### ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง น้ำหนักอยู่ที่ 51 - 60 กิโลกรัม ส่วนสูงอยู่ที่ 151 - 160 ดัชนีมวลกายส่วนมากอยู่ที่ 18.5 - 22.99 (ร้อยละ 48.57) รองลงมา 23 - 24.99 (ร้อยละ 37.14) ระดับความดันโลหิตส่วนใหญ่อยู่ที่ 120 - 80 มิลลิเมตรปรอท ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบระดับ ประถมศึกษา มีอาชีพทำนาเป็นส่วนใหญ่ มีรายได้ น้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือน การออกกำลังกาย ส่วนมากนาน ๆ ครั้ง อย่างน้อยครั้งละ 15 นาที

2. ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ความสามารถตนเองด้านการออกกำลังกายสูงกว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับทุกด้าน ดังตาราง 1



ตาราง 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ความสามารถตนเองเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	กลุ่มทดลอง (n=35)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=35)		t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	8.57	1.50	4.31	1.08	13.629	.000**
2. ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย	2.70	0.28	1.64	0.27	15.951	.000**
3. ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	2.64	0.20	1.92	0.30	11.878	.000**
4. ด้านพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ	2.50	0.17	1.90	0.15	15.195	.000**
5. ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	2.62	0.12	1.86	0.27	15.262	.000**
6. ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	2.68	0.20	2.02	0.23	12.970	.000**

2. หลังการทดลองพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองทุกด้าน ยกเว้น ความคาดหวังในผลลัพธ์การส่งเสริมสุขภาพ ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกด้าน ดังตาราง 2

ตาราง 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ความสามารถตนเองเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	ก่อน (n=35)		หลัง (n=35)		t	df	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย							
กลุ่มทดลอง	6.34	2.17	8.57	1.50	-5.825	34	.000*
กลุ่มเปรียบเทียบ	4.06	1.63	4.31	1.08	-.727	34	.472
การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย							
กลุ่มทดลอง	2.48	0.31	2.69	0.28	-3.094	34	.004*
กลุ่มเปรียบเทียบ	1.69	0.23	1.64	0.27	1.248	34	.220

\*p < 0.05

ตาราง 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ความสามารถตนเองเรื่อง การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	ก่อน (n=35)		หลัง (n=35)		t	df	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย							
กลุ่มทดลอง	2.48	0.23	2.63	0.20	-3.166	34	.003*
กลุ่มเปรียบเทียบ	1.92	0.24	1.92	0.30	-.161	34	.873
พฤติกรรมเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ							
กลุ่มทดลอง	2.15	0.26	2.50	0.17	-6.414	34	.000*
กลุ่มเปรียบเทียบ	1.86	0.21	1.90	0.15	-1.330	34	.193
การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย							
กลุ่มทดลอง	2.29	0.26	2.62	0.12	-6.625	34	.000*
กลุ่มเปรียบเทียบ	1.85	0.22	1.86	0.27	-.199	34	.844
ความคาดหวังในผลลัพธ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ							
กลุ่มทดลอง	2.63	0.22	2.68	0.20	-1.170	34	.250
กลุ่มเปรียบเทียบ	1.96	0.18	2.02	0.23	1.500	34	.143

\*p < 0.05

## การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุสามารถนำผลมาอภิปรายได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอกระบือ จังหวัดมหาสารคาม ทั้ง 6 ด้าน

พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย และด้านพฤติกรรมเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านความคาดหวังในผลลัพธ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ไม่แตกต่างกัน ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกันกับก่อนทดลอง อาจเพราะหลังจากที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมการออก



กำลังกาย โดยมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ บรรยาย แจกเอกสาร คู่มือทัศน ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ ได้มีการสร้างสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน และทีมผู้วิจัย มีการให้ความรู้อย่างเป็นขั้นตอนตั้งแต่ ขั้นตอนที่ 1 จนถึงขั้นตอนที่ 5 และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น ชักถามปัญหาต่างๆ มีการสาธิตการออกกำลังกายด้วยวิธีการต่าง ๆ จากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย และตัวแบบของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ได้ฝึกและปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยตนเองทำให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยเกิดการผสมผสานระหว่างกิจกรรมการให้ความรู้ การนำเสนอตัวแบบ การสาธิตการออกกำลังกาย การฝึกปฏิบัติในการออกกำลังกาย การให้สิ่งชักจูงการกระทำ การอภิปรายและสรุปผลปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติในการออกกำลังกาย โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้แลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ในการออกกำลังกาย และได้ฝึกการออกกำลังกาย ทำให้เกิดความมั่นใจและเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำได้จึงตระหนักถึงผลประโยชน์ของการออกกำลังกาย นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมกับชุมชน โดเมนการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ อาจส่งผลให้คุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นสอดคล้องกับกลยุทธ์ ไรจน์ไพศาลกิจ และ ยุวดี รอดจากภัย<sup>14</sup> ที่พบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชนบทคือ การยอมรับนับถือตนเอง ตัวแปรอื่นๆ ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพ ลักษณะครอบครัว การมีส่วนร่วมกับชุมชน และสภาพทางร่างกายตามการรับรู้ของตนเอง ส่งผลให้มีผลการทดลองหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับผลการวิจัยของบุญร่วม แก้วบุญเรือง<sup>15</sup> ที่ได้ศึกษา การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง

ร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายการปฏิบัติ การออกกำลังกาย และชีพจรขณะพักดีขึ้นกว่า ก่อนการทดลอง สอดคล้องกับกรรณธัช ปัญญาไส จุฑามาศ กิติศรี และพิชชานาถ เงินดี<sup>16</sup> ที่ระบุเกี่ยวกับแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะของบุคคลให้มีความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้นและปรับเปลี่ยนด้านสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเกิดสภาพการดำรงชีวิตที่นำไปสู่การมีสุขภาพดีจากการศึกษาแนวคิดดังกล่าวความสอดคล้องกับการสร้างเสริมสุขภาพคือ กระบวนการที่เพิ่มความรู้ความสามารถในการกระทำกิจกรรมต่างๆในการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นและนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับผลการวิจัยของ เสาวลักษณ์ มุลสาร และ เกษร ลำเภาทอง<sup>17</sup> ที่ผลการศึกษาด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน พบว่า ภายหลังจากได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่ สูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม หลังการทดลองใช้โปรแกรมทั้ง 6 ด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ด้านพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ และด้านความ

คาดหวังในผลลัพธ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยเกิดจากการผสมผสานระหว่างกิจกรรมการให้ความรู้ และการนำเสนอตัวแบบ ในกิจกรรมการเสนอ ตัวแบบ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การออกกำลังกายด้วยวิธีการรำไม้พอง ซึ่งได้ เล่าประสบการณ์การออกกำลังกาย ผลดีที่เกิดขึ้น เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่งผลให้ผู้สูงอายุ กลุ่มทดลองเกิดความสนใจ การสรุป อภิปราย ผลทำให้ผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ก่อให้เกิดการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มากขึ้น นอกจากนี้มีการสาธิตวิธีการออกกำลังกาย ทำต่าง ๆ โดยผู้เชี่ยวชาญในการออกกำลังกาย และ ฝึกปฏิบัติทำต่าง ๆ ร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุได้รับ ประสบการณ์จริงจากการออกกำลังกาย และได้รับรู้ ถึงประโยชน์การออกกำลังกาย นอกจากนี้ผู้สูง อายุคิดว่า การออกกำลังกายทำให้สนุก และมีการ รวมกลุ่มในการออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้สูงอายุมี เพื่อนและมีโอกาสมาสังสรรค์มากขึ้น รวมทั้งไม่ต้อง เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ตลอดจนทำให้ร่างกายแข็งแรง เดินได้คล่องขึ้น ซึ่งแนวคิดและทฤษฎีการรับรู้ ความสามารถของตนเองเป็นการตัดสินใจความสามารถ ในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลต่อการเผชิญกับ ความยากลำบากเพื่อให้ประสบผล สำเร็จและคนที่ มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง มักคาดหวัง ผลการกระทำไว้อย่างน่าพอใจมากกว่าคนที่รับรู้ ความสามารถของตนเองต่ำ และส่งผลต่อกระบวนการ ทางปัญญา คือ ความคิด การจุดใจตนเอง และ กระบวนการเลือก ทำให้กระทำพฤติกรรมเพื่อบรรลุ เป้าหมาย<sup>18</sup> ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้เข้าร่วม แผนการจัดกิจกรรมความสามารถตนเองในการ ส่งเสริมการออกกำลังกาย จึงมีความรู้จากการ

การอ่าน การดูในทีวี หรือการพูดคุยกับระหว่างกลุ่ม เท่านั้น จึงส่งผลให้กลุ่มทดลองมีผลการทดลอง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 สอดคล้องกับผลการวิจัยของบุญร่วม แก้วบุญเรือง<sup>15</sup> ที่ได้ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีความ สามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรในภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนน เฉลี่ย ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย การปฏิบัติการออกกำลังกาย และชีพจรขณะพัก ดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ สอดคล้องกับผลการวิจัย ของ Jaidee B.<sup>19</sup> ที่ศึกษาการพัฒนากิจกรรมสร้าง เสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดยการ มีส่วนร่วมของชุมชน ตำบลหนองตะโก อำเภอสองเนิน จังหวัดนครราชสีมา โดยมีการตั้งศักยภาพของชุมชน ผู้นำชุมชนเข้ามามีบทบาทในการจัดรูปแบบกิจกรรม สร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย 1) กิจกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ การตรวจสุขภาพ การอบรมให้ความรู้เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ การฝึกสาธิตการออกกำลังกาย และการออกกำลังกาย ด้วยการยืดเหยียด การแกว่งแขนและการรำ ไม้พลอง 2) ความรู้การสร้างเสริมสุขภาพ สอดคล้อง กับ สอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีบุญญาพร คัชมุข<sup>20</sup> ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่าหลังเข้าร่วม โปรแกรม กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และ ดีกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับการศึกษาของ อภิญา อุตรชัย<sup>21</sup> ศึกษาผลของ โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการ ออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่า กลุ่มเปรียบเทียบ

## ข้อเสนอแนะของการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 ควรจัดให้มีการอบรมให้ความรู้ การบรรยายโดยวิทยากร ประกอบการสาธิตท่าต่างๆ และการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

1.2 การรับรู้ความสามารถตนเองของผู้สูงอายุ ได้จัดกิจกรรมการอบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุ โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง โดยการให้ผู้สูงอายุ ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และวิทยากรที่มีทักษะและประสบการณ์ ได้สรุปประเด็นที่สำคัญ ได้เน้นตัวอย่างและประสบการณ์จากผู้สูงอายุต้นแบบ ได้ดูวิดีโอ และได้ฝึกปฏิบัติจริง ทำให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ มีความมั่นใจ การรับรู้ในความสามารถของตนเอง มีคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตัว และมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ดี ถูกต้อง เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรนำโอกาสจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง หรือจัดกิจกรรมในกลุ่มอื่น เช่น วัยทำงานเพื่อการเตรียมพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ และขยายไปทุกหมู่บ้านที่รับผิดชอบเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ยั่งยืนต่อไป

### 2. ข้อเสนอในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรดำเนินการทดลองกับพื้นที่อื่นที่มีลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีความแตกต่างกัน เพื่อเป็นการเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นตลอดจนผลกระทบที่เกิดจากการทดลอง

2.2 ควรมีการทำวิจัยเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ในการสนับสนุนบุคลากร ให้เข้ารับการอบรมเพื่อพัฒนาตนเอง ขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิรวมทั้งกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและเสียสละเวลาในการให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีและที่มิได้กล่าวนามที่มีส่วนเกี่ยวข้องในความสำเร็จครั้งนี้

## เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายงานประจำปี 2559. กรุงเทพฯ: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น, 2560.
2. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2553.
3. WHO. Reducing Risk, Promotion Health Life. World Health Organization: United Nations Publication, 2002.
4. จุฬารัตน์ โสตะ. กลยุทธ์การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในงานสาธารณสุข. ขอนแก่น: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2554.
5. สุวิทย์ พิมพ์ภาค. การประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมความดันโลหิต ในกลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประทาย ตำบลหนองแห่น อำเภอภูซุ่ม จังหวัดยโสธร. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2555.
6. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาศิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556.
7. ภารดี ศรีโพธิ์ช้าง. ประสิทธิภาพของโปรแกรม

- ส่งเสริมการออกกำลังกายแบบองค์รวม ในผู้สูงอายุเขตเทศบาลตำบลธรรมศาลาจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. วิทยาศาสตร์ (สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์), มหาวิทยาลัยมหิดล. บัณฑิตวิทยาลัย, 2548.
8. สมลักษณ์ ศุภระศร. กระบวนการตัดสินใจและปัจจัยกำหนดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. วิทยาศาสตร์ (สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์), มหาวิทยาลัยมหิดล. บัณฑิตวิทยาลัย, 2551.
  9. ประทุมทิพย์ ดั่งเจริญ แอนต์ จิระพงษ์สุวรรณ ทัศนีย์ รวีวรกุล สุณีเย์ ละกำปิ่น และ ณัฐกมลชาญสาธิตพร. ประสิทธิภาพของโปรแกรมข้อเข่าเสื่อมในสตรีกลุ่มเสี่ยงอายุ 50-60 ปี. การประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 11 (8-9 ธันวาคม 2557) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน (ภาคโปสเตอร์).
  10. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม. ลำดับโรคของผู้ป่วยใน จำแนกตามสาเหตุการป่วย 298 กลุ่มโรค จากสถานบริการสาธารณสุขของกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2554 - 2558. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายงานประจำปี 2559. กรุงเทพฯ: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น, 2560.
  11. พรพนิต ปวงนิยม. ผลของรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง อำเภอเมืองจังหวัดตราด. วิทยานิพนธ์(พย.ม.), มหาวิทยาลัยบูรพา, 2552.
  12. ราตรี ผลสาลี. การรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ชมรมผู้สูงอายุไร่ชิงเมตตา ประชารักษ์ จังหวัดนครปฐม. ปรินญาวิทยา ศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์). สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล. บัณฑิตวิทยาลัย, 2553.
  13. ฉลอง อภิวงศ์. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2554.
  14. กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และ ยุวดี รอดจากภัย. สุขภาวะผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองและเขตชนบทของประเทศไทย. วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา. 2561; 13(1): 113-127.
  15. บุญร่วม แก้วบุญเรือง. การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยสาธารณสุขสิรินธร ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ ส.ม. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2554.
  16. กรฐณัฐช ปัญญาไส จุฑามาศ กิติศรี และ พิษานาถ เงินดี. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตบนพื้นฐานความต้องการของผู้สูงอายุ. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา. ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม): 2560.
  17. เสาวลักษณ์ มูลสาร และ เกษร สำเภาทอง. ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามแนวทางของ DASH ร่วมด้วยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนและแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา. ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน): 2559.
  18. Bandura A. Encyclopedia of human behavior. San Diego: Academic Press; 1994.
  19. Jaidee B. Development of health promotion activity of the elderly club members

by community participation in Nong-takai Subdistrict, Sungnoen District, Nakhon Ratchasima province [Master thesis]. Nakhon Ratchasima: Nakhon-ratchasima Rajabhat University; 2013. (in Thai).

20. ศรีญาพร คัชมุข. การประยุกต์ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลนิคมคำสร้อย อำเภอนิคมคำสร้อย จังหวัดมุกดาหาร.วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 2556.
21. อภิญญา อุตระชัย. ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2556.