

ประสิทธิผลของการสนับสนุนจากครอบครัวต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ

Effectiveness of Family Supports on Exercise Behaviors of Elderly

สุปราณี หมื่นยา, พย.ม.*
Supranee Muenya, M.N.S.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว วัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ประสิทธิภาพของการสนับสนุนจากครอบครัวต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัว ในเขตรับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคุ่ม ตำบลชัยภูมิ อำเภอเสลภูมิ จังหวัดอุดรธานี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 30 ครอบครัว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการสนับสนุนการออกกำลังกาย โดยครอบครัว และแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยแบบวัดมีความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค เท่ากับ .93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาและทดสอบสมมติฐานใช้สถิติทดสอบค่าที

ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุหลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนการออกกำลังกายโดยครอบครัวมากกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -9.88, p < .001$)

คำสำคัญ: การสนับสนุนจากครอบครัว พฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ

Abstract

The purpose of this quasi-experimental research one-group pretest-posttest design was to examine the effect of family supports on exercise behaviors of elderly. The sample used in

this study was the elderly and family members who live in the area covered by Bann-kum District Health Promotion Hospital, Chumphon Subdistrict, Lablue District, Uttaradit Province. Thirty families were selected by purposive sampling. The instruments used in this study consisted of the family support on exercise programme, the family support on exercise behaviors questionnaire. Cronbach's alpha reliability was .93. Data were analyzed using descriptive statistics and the hypotheses tested by paired t-test.

The result showed that mean score of exercise behavior in the elderly after receiving the family support on exercise program were higher in a statistically significant manner than in the pre-test ($t = -9.88, p < .001$)

Keywords: Family supports, exercise behaviors, elderly

ความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันอายุขัยเฉลี่ยของประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นในทุกประเทศ สำหรับในประเทศไทยอายุขัยเฉลี่ยของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจาก 60 ปี เป็น 73 ปี (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554) ซึ่งส่งผลให้อัตราการพึ่งพิงของผู้สูงอายุต่อวัยทำงานเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ประกอบกับผู้สูงอายุมีความเสื่อมทางด้านร่างกาย ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพแก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง จึงจำเป็นต้องมีการวางแผนการดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุ

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานี

มีคุณภาพชีวิตที่ดี ชะลอการเสื่อมของสภาพร่างกาย

วิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดภาวะเจ็บป่วยของผู้สูงอายุได้คือ การออกกำลังกาย แต่อย่างไรก็ตาม แม้การออกกำลังกาย จะช่วยจัดการกับปัญหาโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุ แต่เมื่อมีอายุที่เพิ่มมากขึ้นจะส่งผลให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้ลดลง ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมจากบุคคลรอบข้างมาช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเมื่อมีผู้อื่นคอยให้การสนับสนุน (นงนุช เพ็ชรร่วง และธิติมาส หอมเทศ, 2554) ซึ่งสมาชิกในครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องนั้น สมาชิกในครอบครัวจะต้องเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งการออกกำลังกายนั้นต้องกระทำได้ง่าย ปลอดภัย ไม่ทำให้ผู้สูงอายุเหนื่อยเกินไปขณะออกกำลังกาย และที่สำคัญสามารถทำได้ที่บ้าน ทั้งนี้ การสนับสนุนของสมาชิกในครอบครัวจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดพลังในการออกกำลังกาย กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ส่งผลให้เกิดศักยภาพในการออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้น ๆ อย่างสม่ำเสมอและยั่งยืน (Reanick et al., 2002)

จากสภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองทั้งหมด ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคม สูญเสียเอกลักษณ์ และสูญเสียความมีคุณค่าในตนเอง จึงจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือและการสนับสนุนทางสังคมในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ แนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮ้าท์ (House, 1981) ประกอบด้วย 1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ 2) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร 3) การสนับสนุนด้านการประเมินค่า และ 4) การสนับสนุนด้านทรัพยากร ซึ่งจะมีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ เพนเดอร์ ได้กล่าวถึง รูปแบบการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal influence) ที่จะช่วยให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่า มีกำลังใจในการจัดการหรือเผชิญภาวะเครียด มีอารมณ์ที่มั่นคงต่อการเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ได้รับความแนะนำและการชี้แนะแนวทาง โดยเฉพาะครอบครัวซึ่ง

เป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมชั้นปฐมภูมิที่มีบทบาทสำคัญในการให้การสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวทั้งภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย เป็นแหล่งการเรียนรู้การให้และการรับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี ผลของการได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม จะทำให้สมาชิกในครอบครัวสามารถอาศัยอยู่ร่วมกันได้ มีการแสดงออกด้วยคำพูดและท่าทางที่เหมาะสมปราศจากความขัดแย้งสามารถรับรู้ความต้องการของสมาชิกในครอบครัว ยอมรับการขอความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถเป็นกำลังใจในการฝึกฝนพฤติกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้สูงอายุ แบ่งปันและให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และช่วยลดความเครียดในการเผชิญปัญหาได้ (Pender, Murdaugh & Parsons, 2006)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 มุ่งเน้นการสร้างครอบครัวเข้มแข็ง ด้วยการส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกันภายในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีการจัดการสุขภาพที่ดี มีความสามารถในการพึ่งตนเอง และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงในบริบทสังคมไทยภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2553) ส่งผลให้เกิดการสร้างเครือข่ายเพื่อดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมากขึ้น แต่การดำเนินงานยังคงเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการสอนสุขศึกษารายบุคคลทั้งในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยาที่ต่อเนื่อง แม้การออกกำลังกายจะได้รับการรณรงค์และมองเห็นภาพในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เด่นชัดกว่ากิจกรรมอื่น ๆ แต่การส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย กับผู้สูงอายุยังขาดการดำเนินการที่จริงจัง (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2553) ทำให้ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง

การจัดกิจกรรมการเดินร่วมกับการบริหารร่างกาย โดยการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย มีข้อดีคือ เป็นกิจกรรมชนิดแอโรบิกที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเลือกที่จะปฏิบัติด้วยตนเองตามเวลาที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล โดยไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะหรืออุปกรณ์พิเศษต่างๆ ในการปฏิบัติ ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ปราศจากผลเสียที่อาจเกิดขึ้นต่อกระดูก กล้ามเนื้อ และข้อต่อต่าง ๆ ของ

ร่างกาย ถือว่าเป็นการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนของผู้สูงอายุ ในการออกกำลังกาย นอกจากนี้การส่งเสริมของสมาชิกในครอบครัวยังเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องกระทำควบคู่ไปด้วยกันได้ โดยสมาชิกในครอบครัวต้องเข้าถึงความต้องการของผู้สูงอายุ และคอยสนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย ตลอดจนต้องพยายามช่วยผู้สูงอายุให้สามารถเอาชนะอุปสรรคที่ขัดขวาง การออกกำลังกายและช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุให้มีการออกกำลังกายด้วยการเดินอย่างต่อเนื่อง การสนับสนุนของครอบครัวไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนด้าน วัสดุสิ่งของ ข้อมูลข่าวสาร อารมณ์ หรือการกระตุ้นด้วย คำพูดให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมี สมรรถนะแห่งตนเพิ่มขึ้น จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจ ที่จะศึกษาถึงประสิทธิผลของการสนับสนุนจากครอบครัว ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งผลการศึกษา ครั้งนี้คาดว่าจะนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการวางแผน การพยาบาล เพื่อช่วยเหลือครอบครัว พัฒนาความสามารถ ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนัก ในความสามารถของตนเองและเกิดแรงขับเคลื่อนให้มี พฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการสนับสนุนจาก ครอบครัว ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

สมมติฐานการวิจัย

ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนของ ครอบครัวในการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุมีพฤติกรรม ออกกำลังกายดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวคิดการรับรู้สมรรถนะของ ตนเองของแบนดูรา (self-efficacy theory) (Bandura, 1997) ซึ่งประกอบแผนกิจกรรมการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมี ความเชื่อมั่นในตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วยตนเองโดยอาศัยแหล่งสนับสนุน 4 ประการ ได้แก่ 1) การประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง โดย ผู้สูงอายุได้รับการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโดยการเดิน

ตามขั้นตอนที่กำหนด จนสามารถที่จะปฏิบัติได้ถูกต้อง 2) การได้รับประสบการณ์จากตัวแบบ โดยการสาธิตจาก ผู้วิจัยเกี่ยวกับการเดินออกกำลังกาย ทำให้เกิดการเลียนแบบ พฤติกรรมจากตัวแบบ 3) การใช้คำพูดชักจูงให้กำลังใจ ในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจ ว่าสามารถทำได้ เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติ และ 4) การกระตุ้นให้พร้อมปฏิบัติ ด้วยการสร้างบรรยากาศที่ เป็นกันเอง ทำให้เกิดความมั่นใจ รับรู้ความสามารถของ ตนเองดีขึ้น และร่วมกับได้นำแนวคิดการสนับสนุนทาง สังคมของเฮ้าท์ (social support) (House, 1981) ทั้ง 4 ด้านมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) การสนับสนุน ด้านอารมณ์ ในการให้กำลังใจ 2) ให้ข้อมูลในเรื่องการออก กกำลังกาย 3) การประเมินค่า โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับใน การออกกำลังกาย และ 4) การสนับสนุนด้านทรัพยากร เกี่ยวกับวัสดุและอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็น แนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดความ ต่อเนื่อง เป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่ยั่งยืนด้วยตนเองของ ผู้ป่วยและครอบครัว

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบศึกษากลุ่มเดี่ยว วัดก่อน และหลังการทดลอง (one-group pretest-posttest design) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการสนับสนุนจาก ครอบครัวต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัว ใน เขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคุ้ม ตำบลชัยชุมพล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัว ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคุ้ม ตำบลชัยชุมพล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ คัดเลือกกลุ่ม ตัวอย่าง จำนวน 30 ครอบครัว ซึ่งกำหนดจาก Polit and Hungler (1995) กำหนดว่าการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ควรมี กลุ่มตัวอย่างน้อยที่สุด 20 – 30 คน โดยกำหนดคุณสมบัติ ของผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ยินยอม และให้ความร่วมมือเข้าร่วมการวิจัย และสามารถเข้าร่วม โปรแกรมการเดินออกกำลังกายตามขั้นตอนที่กำหนดได้

และคุณสมบัติของสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ ตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในบ้านหลังเดียวกันกับผู้สูงอายุ ไม่มีปัญหาการพูด การมองเห็น การได้ยิน สามารถพูดและอ่านภาษาไทยได้ดี และให้ความร่วมมือเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการสนับสนุนการออกกำลังกายโดยครอบครัว ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย 1) การประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง โดยผู้สูงอายุได้รับการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโดยการเดินตามขั้นตอนที่กำหนด จนสามารถที่จะปฏิบัติได้ถูกต้อง 2) การได้รับประสบการณ์จากตัวแบบโดยการสาธิตจากผู้วิจัยเกี่ยวกับการเดินออกกำลังกายทำให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบ 3) การใช้คำพูดชักจูงให้กำลังใจ ในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจว่าสามารถทำได้ เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติ และ 4) การกระตุ้นให้พร้อมปฏิบัติ ด้วยการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ทำให้เกิดความมั่นใจ รับผิดชอบต่อความสามารถของตนเองดีขึ้น และร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัว ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ ในการให้กำลังใจ 2) ให้ข้อมูลในเรื่องการออกกำลังกาย 3) การประเมินค่า โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับในการออกกำลังกาย และ 4) การสนับสนุนด้านทรัพยากรเกี่ยวกับวัสดุและอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย โดยโปรแกรมการสนับสนุนการออกกำลังกายโดยครอบครัว ใช้ระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยสัปดาห์ที่ 1 เข้าพบครอบครัวที่บ้าน เพื่ออธิบายให้ครอบครัวทราบถึงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา กิจกรรม ขั้นตอนที่จะดำเนินการ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและครอบครัว ตามโปรแกรมการสนับสนุนการออกกำลังกายโดยครอบครัว และประเมินก่อนการทดลอง โดยแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 2 – 6 ผู้วิจัยมีการติดตามประเมินทางโทรศัพท์ และการเยี่ยมบ้าน โดยสอบถามถึงปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายที่บ้านของผู้สูงอายุ สอบถามครอบครัวถึงปัญหาการแสดงบทบาทการให้การสนับสนุนจากครอบครัว พร้อมทั้งให้กำลังใจ และกล่าวชมเชยผู้สูงอายุที่สามารถฝึกออกกำลังกายได้ถูกต้องและสำเร็จ และสัปดาห์ที่ 6 เข้าพบครอบครัวที่บ้าน เพื่อประเมินผลหลังการทดลอง

จากแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวานของพิมผกา ปัญญาใหญ่ (2550) โดยปรับเนื้อหาให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ แบบวัดนี้เป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ มีข้อความจำนวน 16 ข้อ โดยกำหนดค่าคะแนนแต่ละข้อ ดังนี้ ไม่ปฏิบัติ ให้คะแนน 1 คะแนน ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ให้คะแนน 2 คะแนน ปฏิบัติบ่อยครั้ง ให้คะแนน 3 คะแนน และปฏิบัติเป็นประจำ ให้คะแนน 4 คะแนน ช่วงคะแนนของแบบวัดอยู่ระหว่าง 16 – 64 คะแนน คะแนนที่ได้นำมาแบ่งเป็น 3 ระดับ ด้วยการหาอันตรภาคชั้น ๆ ละเท่า ๆ กัน ได้แก่ คะแนน 16 ถึง 32 หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำ คะแนน 33 ถึง 48 หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง และคะแนน 49 ถึง 64 หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การหาความตรงของเครื่องมือ (validity) โปรแกรมการสนับสนุนการออกกำลังกายโดยครอบครัว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ ตลอดจนการจัดลำดับเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน หลังจากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและนำไปทดลองใช้กับครอบครัวที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ราย เพื่อประเมินความสามารถในการเข้าใจเนื้อหา แล้วนำข้อบกพร่องที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขก่อนใช้จริง

การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) ผู้วิจัยนำแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไปทดลองใช้ (try out) ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย จากนั้นนำแบบสอบถามมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาล

บรมราชชนนี อุดรดิตต์ ก่อนเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิ กลุ่มตัวอย่างโดยการชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ และ ประโยชน์ที่จะได้รับ ซึ่งการตอบรับหรือปฏิเสธจะไม่มีผล ต่อการรักษา เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมวิจัยโดยให้ ลงนามในเอกสารยินยอม ระหว่างการศึกษาถ้ากลุ่มตัวอย่าง ไม่ต้องการเข้าร่วมวิจัยสามารถยกเลิกได้ตลอดเวลา โดย ไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า ข้อมูลที่เป็นเอกสารนักวิจัยจะเก็บรักษา ไว้เป็นความลับ โดยมีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่จะเข้าถึงข้อมูลได้ การวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิจัยทำในภาพรวม ไม่มีการระบุชื่อของกลุ่มตัวอย่างแต่ใช้เลขรหัสแทน ภายหลังจากเผยแพร่ผลการวิจัยเรียบร้อยแล้ว ข้อมูล ทั้งหมดจะถูกทำลาย และหากกลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัย สามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ โดยมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. เมื่อได้รับการอนุมัติในการดำเนินการวิจัยจาก คณะกรรมการวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์ ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบลบ้านคุ่ม ตำบลชัยมงคล อำเภอลับแล จังหวัด อุดรดิตต์ และผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 5 บ้านนาทะเล และหมู่ 4 บ้านคุ่ม เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์รายละเอียดในการรวบรวม ข้อมูลและขอความร่วมมือในการทำวิจัย
2. ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามวิธีการ ที่กำหนดไว้ และแนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย แจ้งการพิทักษ์ สิทธิของผู้สูงอายุและครอบครัวที่เข้าร่วมการวิจัย จากนั้น ให้ผู้สูงอายุจำนวน 30 คน ทำแบบวัดพฤติกรรมการออก กำลังกายของผู้สูงอายุ
3. ผู้วิจัยเข้าพบครอบครัวที่บ้าน เพื่อให้โปรแกรม การสนับสนุนการออกกำลังกายโดยครอบครัว โดยผู้วิจัย แนะนำตัว พูดคุยทักทาย ชักถามอาการทั่วไปของผู้สูงอายุ และอธิบายให้ครอบครัวทราบถึงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา กิจกรรม ขั้นตอนที่จะดำเนินการ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ ของผู้วิจัยและครอบครัว อธิบายเกี่ยวกับขั้นตอนการออก กำลังกาย การเตรียมตัวก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการเดิน ออกกำลังกาย ได้แก่ ข้อควรปฏิบัติ ข้อห้ามหรือข้อควร หลีกเลี่ยงก่อนการออกกำลังกาย และสาธิตวิธีการเดิน

ออกกำลังกายตามหลักการที่ถูกต้อง หลังจากนั้น กระตุ้น ให้ครอบครัวตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริม พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และเปิดโอกาส ให้ครอบครัวเล่าประสบการณ์ กระตุ้นให้ระบายความรู้สึก หรือแสดงความคิดเห็น เพื่อทราบถึงวิธีการให้การสนับสนุน จากครอบครัวที่เคยปฏิบัติอยู่ และให้บอกเล่าถึงปัญหาและ อุปสรรคในการปฏิบัติ โดยเปิดโอกาสให้ครอบครัวซักถาม ข้อสงสัย พร้อมทั้งให้การสนับสนุน ยอมรับการกระทำของ ครอบครัว

4. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้สูงอายุทราบว่า จะทำการออก กำลังกายตามโปรแกรม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30-40 นาที โดยให้ผู้สูงอายุเลือกวันเวลาด้วยตนเองตามความ สัมผัสใจเป็นส่วนใหญ่ โดยให้ครอบครัวได้ปฏิบัติตาม บทบาทการให้การสนับสนุนจากครอบครัวทั้ง 4 ด้าน ซึ่ง กระทำไปพร้อมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่ได้รับตามโปรแกรมการเดินออกกำลังกาย โดยให้ สอดคล้องกับแนวทางและขั้นตอนที่กำหนดไว้ในโปรแกรม อย่างต่อเนื่องทุกวัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ จากนั้นนัดพบ ครอบครัวในสัปดาห์ที่ 6

5. ในระหว่างสัปดาห์ที่ 1 – 6 ผู้วิจัยมีการติดตาม ประเมินทางโทรศัพท์ และเยี่ยมบ้าน โดยสอบถาม ถึงปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายที่บ้านของ ผู้สูงอายุ สอบถามครอบครัวถึงปัญหาการแสดงบทบาท การให้การสนับสนุนจากครอบครัว พร้อมทั้งให้กำลังใจ และกล่าวชมเชยผู้สูงอายุที่สามารถฝึกออกกำลังกายได้ ถูกต้องและสำเร็จ รวมทั้งกระตุ้นให้ครอบครัวได้แสดง บทบาทการให้การสนับสนุนอย่างต่อเนื่องทุกวัน จากนั้น ทำการนัดหมายให้ผู้สูงอายุมาประชุมพร้อมกันเพื่อ ประเมินผลภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์แล้ว

6. หลังสิ้นสุดโปรแกรมการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้วิจัยเข้าพบครอบครัวที่บ้าน เพื่อประเมินผลการทดลอง จากแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุดเดิม (posttest) จากนั้นกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ ให้ ความร่วมมือ

7. นำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง มาตรวจสอบ ความสมบูรณ์ ถูกต้องก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการ ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมทางสถิติโดยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุระหว่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการสนับสนุนการออกกำลังกายโดยครอบครัว โดยใช้สถิติทดสอบ paired t-test

ผลการวิจัย

ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุหลังการได้รับโปรแกรมการสนับสนุนการออกกำลังกาย โดยครอบครัวสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุระหว่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการสนับสนุนการออกกำลังกายโดยครอบครัว (n = 30)

คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D.	t	P-value
ก่อนได้รับโปรแกรม	43.80	3.80	-9.88	.001
หลังได้รับโปรแกรม	52.80	4.58		

การอภิปรายผล

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุระหว่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการสนับสนุนการออกกำลังกายโดยครอบครัว พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุหลังการได้รับโปรแกรมการสนับสนุนการออกกำลังกายโดยครอบครัวสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่สมาชิกในครอบครัวซึ่งเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นซึ่งการที่สมาชิกในครอบครัวคอย กระตุ้นให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอาจช่วยให้ผู้สูงอายุ มีการตั้งเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกายให้มีเพิ่มขึ้น หากขาดการกระตุ้นจะเป็นอุปสรรค สำคัญในการเพิ่มพฤติกรรม การออกกำลังกายทั้งนี้ การกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายจากสมาชิกใน ครอบครัวจะช่วยสะท้อนพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดพลังในตนเองเพื่อกำหนด เป้าหมายที่จะเพิ่มพฤติกรรม การออกกำลังกายและมีการ เฝ้าระวังพฤติกรรม การออกกำลังกายของตนเองอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ของ Bandura (1997) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นในเรื่อง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล ซึ่ง Bandura เชื่อว่า บุคคลจะกระทำกิจกรรมใดนั้น ถ้าไม่มั่นใจว่าจะปฏิบัติ สิ่งนั้นได้ถึงแม้จะได้รับความรู้และรู้ว่าพฤติกรรมนั้นดี ก็อาจ ไม่ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ ถ้าไม่ได้รับการสนับสนุนหรือ ส่งเสริมความเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตน บุคคลใดที่มีความ เชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตนสูง จะเป็นบุคคลที่มีความ สามารถในการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งโปรแกรมการสนับสนุนการออกกำลังกายโดยครอบครัว ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีกิจกรรมการเยี่ยมบ้านเพื่อกระตุ้น เตือนและให้คำแนะนำเป็นรายบุคคลแก่ผู้สูงอายุ ทำให้ ผู้สูงอายุมีความมั่นใจ และกล้าซักถามปัญหาหรือข้อ สงสัยในสิ่งที่ปฏิบัติอยู่กับ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า หลังจากผู้สูงอายุได้รับโปรแกรมการสนับสนุนการ ออกกำลังกายโดยครอบครัวซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมการส่งเสริม ให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองในออกกำลังกายตาม โปรแกรม โดยการฝึกให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 - 40 นาที โดยให้ครอบครัวได้ปฏิบัติ ตามบทบาทการให้การสนับสนุนทั้ง 4 ด้าน นอกจากนี้ ยังมีการเสริมแรงโดยการพูดคุย ชักจูง กระตุ้น ชี้แนะและ ให้กำลังใจ ทั้งจากคณะผู้วิจัยและครอบครัว เมื่อได้รับ คำแนะนำและยืนยัน จึงช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจใน การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพมากยิ่งขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนร่วมกับครอบครัวต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุของ ยุพา จิวพัฒนกุล (2555) ที่พบว่า ภายหลังสิ้นสุดโปรแกรมการออกกำลังกายพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่มีสมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือขณะออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่มีสมาชิกในครอบครัวช่วยเหลืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมากกว่าผู้สูงอายุที่ส่วนใหญ่ไม่มีสมาชิกในครอบครัวคอยช่วยเหลือในการออกกำลังกาย และทำให้ผู้สูงอายุเชื่อว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

สรุป

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องและยั่งยืน นับเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับผู้ให้การดูแลทางด้านสุขภาพ รวมทั้งสมาชิกในครอบครัวซึ่งการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวในการออกกำลังกายเป็นวิธีที่ประหยัดและทำได้ง่าย โดยสิ่งสำคัญ สมาชิกในครอบครัวต้องเข้าถึงความต้องการของผู้สูงอายุและคอยสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีการออกกำลังกายได้ โดยการสนับสนุนด้านอารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร และวัตถุประสงค์ของหรือบริการ ซึ่งกลยุทธ์เหล่านี้จำเป็นว่ามีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายตลอดจนต้องพยายามช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเอาชนะอุปสรรคที่ขัดขวางการออกกำลังกายและช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ

1. การนำผลการวิจัยไปใช้ ควรนำผลการวิจัยที่ได้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการจัดอบรมแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเป็นระยะ ๆ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทุกคนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องและยั่งยืน

2. การทำวิจัยครั้งต่อไป ควรปรับรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลัง

การทดลอง เพื่อให้ผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัยขอบพระคุณผู้อำนวยการ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลชัยภูมิ อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ ที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ตลอดจนผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและเข้าร่วมในงานวิจัยจนกระทั่งงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- ฉัตรชัย ไหมเขียว. (2544). *ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นงนุช เพ็ชรร่วง และธิติมาส หอมเทศ. (2554). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชนบท. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 12(2), 7-13.
- พิมพ์กา ปัญญาใหญ่. (2550). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2554). *จดหมายข่าว: ประชากรผู้สูงอายุ*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2553). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงาน

- คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- Bandura, A. (1997). *The nature and structure of self-efficacy, source of self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. New Jersey: Prentice Hall.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2006). *Health Promotion in Nursing Practice*. (5th ed.). New Jersey: Upper Saddle River.
- Reanick, B., Orwig, D., Magaziner, J., & Wynne, C. (2002). The effect of social support on exercise behavior in older adult. *Clinical Nursing Research*, 11(1), 52-70.