

# ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตน ในกลุ่มผู้สูงอายุโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคมในอำเภอนำพอง จังหวัดขอนแก่น

ศิริพร สนิทนิตย์, พรรณี บัญชรหัตถกิจ

ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

## Effect of Promoting Ascetic Exercise Program for the Elderly Aging Group by Applying Self Efficacy Theory and Social Support in Namphong Districe, Khon Kaen Province

Siriporn Sanithnid, Pannee Banchonhattakit

Health Education Department, Faculty of Public Health, Khon Kaen University

**หลักการและวัตถุประสงค์:** การพัฒนาความสามารถบุคคลให้รับรู้ถึงศักยภาพตนเองเพื่อเป้าหมายที่ต้องการเป็นสิ่งสำคัญ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตนในกลุ่มผู้สูงอายุโดยการ ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองและแรงสนับสนุน ทางสังคม

**วิธีการศึกษา:** เป็นการศึกษากึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ ระหว่าง 60-75 ปี เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม เปรียบ เทียบกลุ่มละ 33 รายใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย ระยะเวลา ในการ ทดลองใช้เวลา 3 เดือน โดยกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการ ออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตน ประกอบด้วย กิจกรรม ได้แก่ บรรยาย อภิปรายกลุ่ม ใช้ตัวแบบจริง สาธิต ฝึกปฏิบัติออก กกำลังกาย คู่มือ ป้ายนิทรรศการ เยี่ยมบ้าน รวบรวมข้อมูลใช้ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ต่ำสุด วิเคราะห์ข้อมูลเชิง เปรียบเทียบใช้สถิติ In- dependent t-test และ Paired sample t-test

**ผลการศึกษา :** พบว่า ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบ ฤๅษีตัดตน ความคาดหวังในความสามารถตนเอง ความคาด หวังในผลลัพธ์ การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายแบบ ฤๅษีตัดตน ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย สูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ )

**สรุป:** โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ ฤๅษีตัดตน โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถเปลี่ยนพฤติกรรม การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุได้

**Background and objectives:** The development of a person's ability to recognize their own potential to achieve the desired goals is important. The aim of this study was to study the effect of promoting Ascetic exercise program for elderly group by applying self efficacy theory and social support.

**Methods:** It was a quasi-experimental design. The sample consisted of the elderly aged 60-75 years, divided into experimental group and comparison group which consisted of 33 people in each group. The research intervention took 3 months. The experimental group received the promoting Ascetic exercise program which was composed of various activities including lecture, group discussion, real model use, exercise demonstration and practice, manual distribution, exhibition arrangement, and home visit. The data were collected by questionnaires. The general data were analyzed by descriptive statistics including percentage, mean, standard deviation, maximum and minimum value. The comparative data was analyzed by Independent t-test statistic and Paired sample t-test.

**Results:** The study result was found that the knowl- edge of Ascetic exercise, expectation of self efficacy, expectation of result, performance in Ascetic exercise after the experiment, the experimental group had a higher average score than before the experiment and higher than the comparison group significantly ( $p < 0.01$ ).

**คำสำคัญ :** ผู้สูงอายุ, ออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตน, ทฤษฎีความสามารถตนเองและแรงสนับสนุนทางสังคม

**Conclusion:** Effect of promoting Ascetic exercise program by applying self efficacy theory and social support could change exercise behavior for the elderly group.

**Keywords:** Elderly, Ascetic Exercise, Self Efficacy Taheory and Social Support

ศรีนครินทร์เวชสาร 2557; 29 (3): 304-310. ♦ Srinagarind Med J 2014 ;29 (3): 304-310.

## บทนำ

ในประเทศไทยกำลังพัฒนามีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นโดยองค์การอนามัยโลก คาดการณ์ว่า อีก 10 ปีข้างหน้าผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นอีก 20 ล้านคน โดย ร้อยละ 80 อยู่ในประเทศที่กำลังพัฒนา<sup>1</sup> ในประเทศไทย พบว่า ในปีพ.ศ.2503 - 2553 มีจำนวนผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) เพิ่มขึ้นจาก 1.2 ล้านคน (ร้อยละ 4.6) เป็น 8.5 ล้านคน (ร้อยละ 13.2)<sup>2</sup> ส่วนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ในปี พ.ศ.2549 - 2552 มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 31.74 เป็นร้อยละ 32.10 และจากการเปรียบเทียบจำนวนประชากรสูงอายุตามการกระจายตัวของพื้นที่ระหว่างจังหวัด พบว่า จำนวนประชากรสูงอายุสูงสุด 3 อันดับแรกของประเทศไทย (ไม่รวมกรุงเทพฯ) จังหวัดขอนแก่นเป็นจังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากเป็นอันดับ 2<sup>3</sup>

ในอำเภอหนองสูง จังหวัดขอนแก่น เป็นอำเภอที่มีประชากรทั้งหมดจำนวน 117,680 ราย โดยเป็นประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 15,148 ราย ร้อยละ 12.87<sup>4</sup> และจากสถิติการเจ็บป่วยของผู้ป่วยนอกที่มารับบริการ 10 อันดับแรกในอำเภอหนองสูง จังหวัดขอนแก่น ปี พ.ศ. 2553 พบผู้ป่วยโรคเบาหวาน และ โรคความดันโลหิตสูง เป็นอันดับ 1 และ 2 จำนวน 3,920 รายและ 3,679 ราย ตามลำดับ โดยผู้ป่วยเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ<sup>4</sup> จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ลดปัญหาการเจ็บป่วย ทั้งนี้ออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสม ต้องมีความหนักในระดับเบา<sup>5</sup> จากการศึกษากรณีการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานประเภท 2 หากออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตน พบว่า ทำให้อัตราการหายใจช้ากว่าขณะปั่นจักรยานและมี ปริมาตรปอดขณะออกกำลังกายสูงกว่า สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด<sup>6</sup> นอกจากนี้ยังพบว่าฤๅษีตัดตนในท่าที่แก้มหลังและเข่า ท่าแก้มปัดมาตในเอวสามารถเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย และหลังได้ทันที<sup>7</sup> ซึ่งเหมาะกับวัยสูงอายุที่จะเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย เนื่องจากการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จำเป็นต้องเพิ่มความแข็งแรง

หรือสมรรถภาพของระบบหัวใจ และหายใจ (cardio respiratory fitness)<sup>8</sup>

Perkins<sup>9</sup> ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 63-92 ปี ในประเทศสเปนและประเทศสหรัฐอเมริกา โดยใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและทางสังคม พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและทางสังคม สามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองและส่งเสริมสุขภาพร่างกายได้ดีขึ้น

การใช้แรงสนับสนุนทางสังคม (social support) มีผลต่อการให้กำลังใจ โดยเฉพาะคนในครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุจะสามารถสนับสนุนให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้ต่อเนื่อง นอกจากนี้การติดตามเยี่ยมบ้านเป็นการให้กำลังใจ และสามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบ (Paslop) ทำให้ผู้สูงอายุมีการทรงตัวและป้องกัน การหกล้มได้<sup>10</sup> ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงต้องการทดสอบโปรแกรม ส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตนโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองและแรงสนับสนุนทางสังคมกับกลุ่มผู้สูงอายุในอำเภอหนองสูง จังหวัดขอนแก่น

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตนในกลุ่มผู้สูงอายุโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองและแรงสนับสนุนทางสังคมในอำเภอหนองสูง จังหวัดขอนแก่น

## วิธีการศึกษา

เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลองโดยประชากรตัวอย่างอยู่ในอำเภอหนองสูง มีจำนวนประชากร 113,862 ราย สุ่ม เลือกลงมา 2 ตำบล ได้แก่ หมู่ 6 ตำบลทรายมูล มีจำนวนประชากร 649 ราย เป็นผู้สูงอายุ 100 รายและหมู่ 7 ตำบลท่ากระเสริม มีจำนวนประชากร 572 ราย เป็นผู้สูงอายุ 98 ราย กลุ่มทดลองเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่หมู่ 6 และกลุ่ม

เปรียบเทียบเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในหมู่ 7 ทั้งสองหมู่บ้าน อยู่คนละตำบลและอยู่ห่างกันประมาณ 30 กิโลเมตร กลุ่มตัวอย่างถูกคัดเลือกตามเกณฑ์คือ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-75 ปี ทั้งเพศชายและหญิงมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรงที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย สามารถรับฟัง มองเห็น ขนาดตัวอย่างได้มาโดยการคำนวณ ตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยประชากรสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกันและเพิ่มขนาดตัวอย่างที่คาดว่าจะสูญหาย ร้อยละ 5 เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างครบตามจำนวนที่ต้องการ โดยไม่ต้องตัดผู้สูญหายจากการติดตามออกจากการวิเคราะห์ ผลการคำนวณได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 33 ราย กลุ่มทดลองถูกคัดเลือกจากผู้มีคุณสมบัติตามเกณฑ์และยินดีเข้าร่วมการศึกษา ได้จำนวน 52 ราย แล้วใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 33 ราย และกลุ่มเปรียบเทียบที่คัดเลือกตามเกณฑ์ ได้จำนวน 47 ราย แล้วสุ่มอย่างง่าย ได้จำนวน 33 ราย กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองและการสนับสนุนทางสังคม<sup>11</sup> ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ด้วยวิธีแบบฤๅษีตัดตน เป็นเวลา 12 สัปดาห์ การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถาม ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS Version 17.0 กำหนดระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลแต่ละส่วนโดยข้อมูลลักษณะประชากร ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบใช้สถิติ paired sample t-test ระหว่างกลุ่มใช้ independent t-test

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย โปรแกรมการออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตน 14 ท่า ตัวแบบ เครื่องเสียง เอกสารประกอบการบรรยาย วีดิทัศน์ และแบบประเมินผล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงของเนื้อหา (Content validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ทำการทดสอบเครื่องมือ โดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับ กลุ่มตัวอย่างดำเนินการทดสอบที่บ้านห้วยยาง อำเภอ กระนวน จำนวน 30 ราย หาความค่าความเที่ยงของแบบ สอบถามโดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยรวมของค่าความ เที่ยงที่ทดสอบได้ 0.93

#### การเก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูลแบ่งเป็นก่อนการทดลอง (Pre-test) และ

หลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบสอบถามชุดเดียวกัน มีการแจ้งวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการต่าง ๆ และขอความยินยอมให้เข้าร่วมการศึกษาโดยใช้แบบยินยอมจากอาสาสมัคร โดยกลุ่มทดลองจะได้รับกิจกรรมออกกำลังกายตามโปรแกรม ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้ออกกำลังกายตามปกติคือ เดินรอบบ้าน

การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ใช้เวลา สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 30 นาที

**สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมครั้งที่ 1** การส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตน ตามทฤษฎีความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตน 14 ท่า กิจกรรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุและผู้ดูแลในเรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ แนะนำการออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตน แจกเอกสารประกอบการบรรยาย ฉายวีดิทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตน 14 ท่า และเปิดโอกาสให้ซักถามจนเข้าใจ

**สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมครั้งที่ 2** การเสนอตัวแบบที่เป็นผู้สูงอายุที่มีการปฏิบัติจริงมาให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติในการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตน ผู้เข้าร่วมวิจัยทดลองฝึกออกกำลังกาย มีการอภิปรายกลุ่ม

**สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมครั้งที่ 3** แจกอุปกรณ์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย กางเกง-เสื่อยืด การสาธิตการออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตน ทบทวนเรื่องความรู้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสม

**สัปดาห์ที่ 4-9** โปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ครั้งที่ 4-9 ให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตนที่บ้านด้วยตนเอง ทำอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป ทำจำนวน 14 ท่าโดยได้ตัดท่าที่ต้องยืนขาเดียวออกซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย โดยญาติให้การสนับสนุนดูแล ซึ่งจะมีแผ่นพับท่าต่างๆ ของฤๅษีตัดตนแจกและแบบบันทึกการออกกำลังกายเพื่อบันทึกการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

**สัปดาห์ที่ 5, 7, 9 มีกิจกรรมเยี่ยมบ้าน 3 ครั้ง** ภายในระยะเวลา 12 สัปดาห์ในการศึกษาที่บ้านลงบันทึกในแบบประเมิน ซักถามการออกกำลังกายจากญาติและผู้สูงอายุ ให้กำลังใจ ทบทวนทำการออกกำลังกาย

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรมงานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ตามหนังสือรับรองเลขที่ HE542306

## ผลการศึกษา

### ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 63.64) อายุเฉลี่ย 65 ปี ระดับการศึกษาชั้น

ประถมศึกษา อาชีพเกษตรกร รายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 5,000บาท จำนวนสมาชิกในบ้านมีสมาชิกในบ้าน 2-3 คน (ตารางที่ 1)

ข้อมูลด้านการออกกำลังกาย ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ในการออกกำลังกายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาออกกำลังกายน้อย ส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบใช้การเดินเร็วเป็นการออกกำลังกายใช้เวลา 10 นาที สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ออกกำลังกายในช่วงเช้า บริเวณบ้านคนเดียว สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ ไม่รู้วิธีออกกำลังกาย และส่วนใหญ่ มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะอ้วน (>25) (ตารางที่ 2)

จากการศึกษา พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบฤๅษี

**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคุณลักษณะทางประชากร

คุณลักษณะทางประชากร	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ
	(n=33) จำนวน(ร้อยละ)	(n=33) จำนวน(ร้อยละ)
<b>1. อายุ (ปี)</b>		
60-65	14 (42.4)	13 (39.4)
66-70	18 (54.6)	19 (57.6)
71-75	1 (3.0)	1 (3.0)
Mean $\pm$ SD	65.9 ปี (2.9)	65.8 ปี (3.0)
<b>2. เพศ</b>		
ชาย	12 (36.4)	12 (36.4)
หญิง	21 (63.6)	21 (63.6)
<b>3. ระดับการศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียน	2 (6.1)	0 (0.0)
ชั้นประถมศึกษา	26 (78.8)	27 (81.8)
ชั้นมัธยมศึกษา	4 (12.1)	6 (18.2)
อนุปริญญา	1 (3.0)	0 (0.0)
<b>4.อาชีพ</b>		
ไม่ได้ทำงาน	2 (6.1)	3 (9.1)
งานบ้าน	3 (9.1)	3 (9.1)
เกษตรกร	24 (72.7)	21 (63.6)
ค้าขาย	1 (3.0)	3 (9.1)
รับจ้าง	3 (9.1)	3 (9.1)
<b>5.รายได้ต่อเดือน (บาท)</b>		
<5,000	30 (90.9)	28 (84.9)
5,000-10,000	3 (9.1)	5 (15.1)
<b>6.มีสมาชิกในบ้าน</b>		
อยู่คนเดียว	1 (3.0)	1 (3.0)
2-3 คน	25 (75.8)	21 (63.6)
4-5 คน	4 (12.1)	9 (27.3)
6 คนขึ้นไป	3 (9.1)	2 (6.1)

**ตารางที่ 2** จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลด้านการออกกำลังกาย

ข้อมูลด้านการออกกำลังกาย	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ
	(n=33) จำนวน(ร้อยละ)	(n=33) จำนวน(ร้อยละ)
<b>1.การออกกำลังกายในรอบ1เดือนที่ผ่านมา</b>		
ออกกำลังกาย	9 (27.3)	8 (24.2)
ไม่ออกกำลังกาย	24 (72.7)	25 (75.8)
<b>2.ชนิดของการออกกำลังกาย</b>		
เดินเร็ว	29 (87.9)	30 (90.9)
วิ่งหรือวิ่งเยาะๆ	3 (9.1)	1 (3.0)
ขี่จักรยาน	1 (3.0)	2 (6.1)
<b>3.เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย</b>		
ต่ำกว่า 10 นาที	23 (69.7)	25 (75.8)
10-20 นาที	5 (15.2)	3 (9.1)
21-30 นาที	3 (9.1)	3 (9.1)
31-40 นาที	2 (6.1)	2 (6.1)
<b>4.จำนวนครั้งที่ออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์</b>		
1-2 วัน	27 (81.8)	26 (78.8)
3-5 วัน	6 (18.2)	6 (18.2)
6-7 วัน	0 (0.0)	1 (3.0)
<b>5.ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย</b>		
เช้า	19 (57.6)	17 (51.5)
เย็น	14 (42.4)	16 (48.5)
<b>6.สมาชิกที่ร่วมออกกำลังกาย</b>		
คนเดียว	26 (78.8)	30 (90.9)
กับเพื่อนบ้าน	1 (3.0)	1 (3.0)
กันสมาชิกชมรมออกกำลังกาย	4 (12.1)	1 (3.0)
กับสมาชิกในครอบครัว	2 (6.1)	1 (3.0)
<b>7.ค่าดัชนีมวลกาย(BMI) kg/m<sup>2</sup></b>		
น้อยกว่า 18.50	1 (3.0)	2 (6.1)
18.50 – 24.99	11 (33.3)	10 (30.3)
25.00 – 29.99	18 (54.6)	17 (51.5)
30.00 ขึ้นไป	3(9.1)	4 (12.1)
<b>8.สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกาย</b>		
ไม่มีเวลา/ไม่ว่าง	8 (24.2)	7 (21.2)
ไม่สถานที่ออกกำลังกาย	7 (21.2)	7 (21.2)
ไม่รู้วิธีออกกำลังกาย	15 (45.4)	16 (48.5)
คิดว่าไม่จำเป็น	1 (3.0)	1 (3.0)
ไม่มีอุปกรณ์กีฬา	1 (3.0)	1 (3.0)
ไม่มีผู้นำในการออกกำลังกาย	1 (3.0)	1 (3.0)
<b>9.สถานที่ออกกำลังกาย</b>		
บริเวณบ้าน	20 (60.6)	20 (60.6)
สนามกีฬาโรงเรียน	4 (12.1)	5 (15.2)
สถานีนอนมัย	4 (12.1)	3 (9.0)
ศาลาเอนกประสงค์ของหมู่ของหมู่บ้านหมู่บ้าน	5 (15.2)	5 (15.2)

ตัดตน ความคาดหวังในความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตน และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตน โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองในกลุ่มทดลองและในกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพบว่าการจัดกิจกรรมในครั้งนี้กลุ่มผู้สูงอายุได้รับความรู้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ได้รู้ประโยชน์ ได้รู้สิ่งไม่รู้ให้ถูกต้อง ได้รับข้อมูลที่ดีและถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น เข้าใจในรูปแบบการเตรียมตัวก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย ปรับใช้อย่างเหมาะสม เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง (ตารางที่ 3)

### วิจารณ์

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มความแข็งแรง เพิ่ม

ความยืดหยุ่นของร่างกาย กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ<sup>8</sup> ในผู้สูงอายุ ต้องมีการออกกำลังกายความหนักในระดับเบา<sup>5</sup> การออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตนโดยสถาบันการแพทย์แผนไทย ได้คัดเลือกทำฤๅษีตัดตนจาก 127 ท่า มาประยุกต์ให้เกิดความต่อเนื่องของการเคลื่อนไหว เป็นท่าหลักๆ 15 ท่า มีประโยชน์ในการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายเกือบทุกส่วน มีทั้งทำยืน ทำนอน ทำนั่ง ผู้ศึกษาจึงได้นำท่าฤๅษีตัดตนเพียง 14 ท่า มาใช้เป็นท่าหลักในการทดลองครั้งนี้ เนื่องจากท่าที่ 12 คือ ท่าแก้ตะคริวมือ ตะคริวเท้า<sup>12</sup> เป็นท่าที่มีโอกาสทำให้เกิดการหกล้มได้ จึงตัดทำนี้ออก กิจกรรมโปรแกรมสุขศึกษาการออกกำลังกายฤๅษีตัดตนเป็นการออกกำลังกายอย่างช้าๆ ในแต่ละท่าโดยใช้เวลาประมาณ 10 วินาทีก่อนเปลี่ยนท่าๆ ละ 5 ครั้งโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองและการสนับสนุนทางสังคม<sup>11</sup> เน้นให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมและการออกกำลังกาย

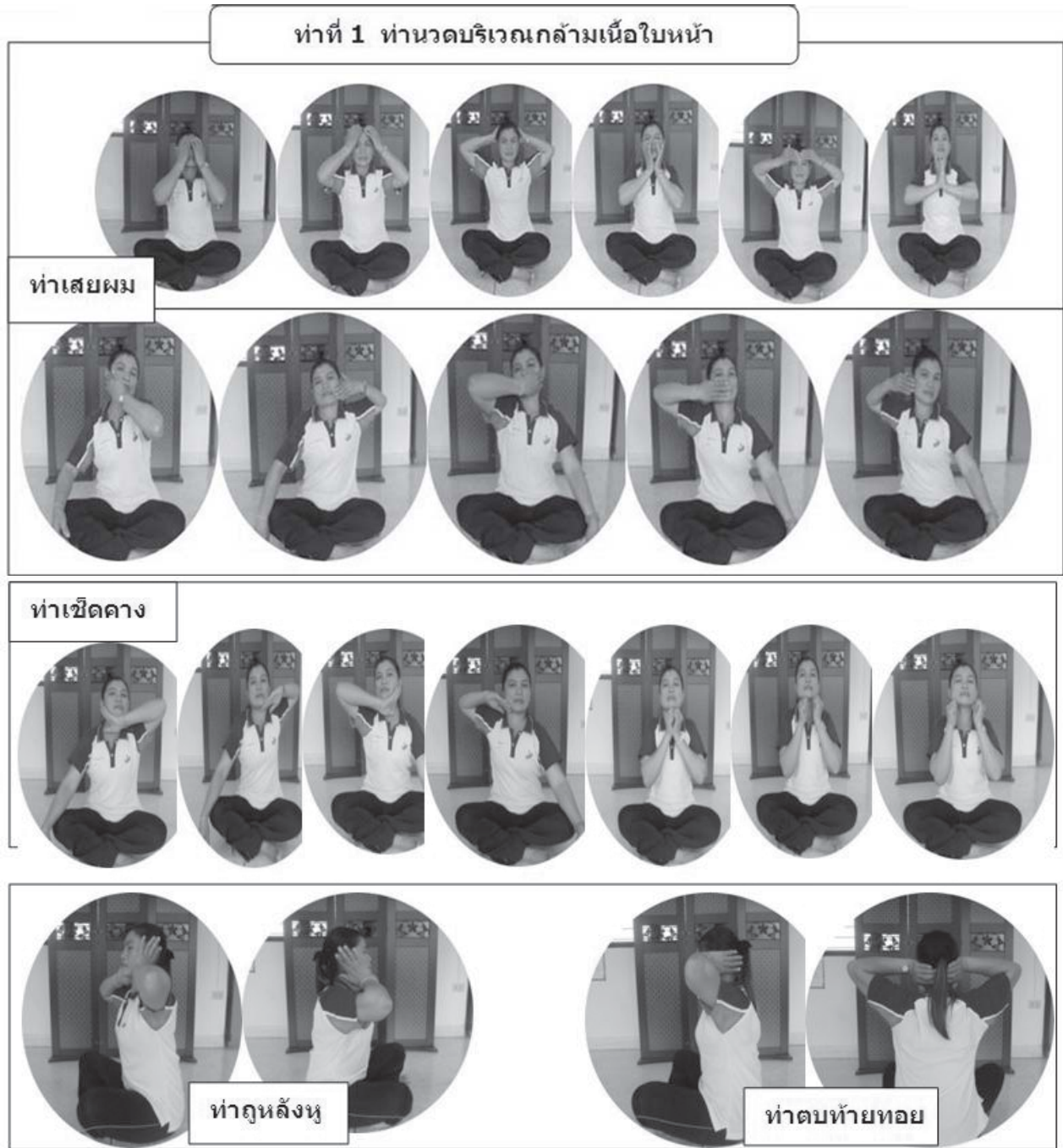
ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนทดลองและหลังทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ตัวแปรที่ประเมิน	ก่อน (n=33)		หลัง (n=33)		95%CI		p-value
	Mean	SD	Mean	SD	Lower	Upper	
<b>กลุ่มทดลอง</b>							
ความรู้	17.4	2.2	22.7	2.1	-6.3	-4.2	<0.001
การรับรู้ความสามารถตน	22.8	2.8	31.6	3.3	-10.1	-7.4	<0.001
ความคาดหวังในผลลัพธ์	20.2	2.2	27.4	3.9	-8.8	-5.6	<0.001
การปฏิบัติตัว	24.0	3.2	32.9	2.9	-10.5	-7.4	<0.001
<b>กลุ่มเปรียบเทียบ</b>							
ความรู้	17.8	2.0	18.5	2.3	-1.7	0.2	0.123
การรับรู้ความสามารถตน	22.3	1.8	23.8	3.1	-2.5	-0.5	0.004
ความคาดหวังในผลลัพธ์	19.2	1.8	20.8	2.7	-2.7	0.5	0.005
การปฏิบัติตัว	23.2	2.9	25.3	3.3	-3.9	-0.4	0.019

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบของก่อนทดลองและ หลังทดลอง

ตัวแปรที่ประเมิน	กลุ่มทดลอง (n=33)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=33)		95%CI		p-value
	Mean	SD	Mean	SD	Lower	Upper	
<b>ก่อนทดลอง</b>							
ความรู้	17.4	2.2	22.7	2.0	-1.5	0.6	0.416
การรับรู้ความสามารถตน	22.8	2.8	31.6	1.8	-6.6	1.7	0.346
ความคาดหวังในผลลัพธ์	20.2	2.2	27.4	1.8	-0.1	1.9	0.060
การปฏิบัติตัว	24.0	3.2	32.9	2.9	-0.8	2.3	0.321
<b>หลังทดลอง</b>							
ความรู้	22.7	2.1	18.5	2.3	3.0	5.2	<0.001
การรับรู้ความสามารถตน	31.7	3.3	23.8	3.0	6.2	9.4	<0.001
ความคาดหวังในผลลัพธ์	27.4	3.9	20.8	2.7	4.9	8.2	<0.001
การปฏิบัติตัว	32.9	2.9	25.3	3.3	6.0	9.1	<0.001

ตารางภาพที่ 5 ตัวอย่างท่าการออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตนใน 14 ท่า



แบบฤๅษีตัดตน ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตนอย่างเหมาะสม ด้วยการให้ความรู้ การใช้ตัวแบบฝึกปฏิบัติอภิปรายกลุ่มถึงปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากการปฏิบัติ การเยี่ยมบ้าน ทำให้กลุ่มทดลองมีแนวโน้มในการออกกำลังกายต่อเนื่องมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบที่ออกกำลังกายแบบเดินรอบบ้าน

การใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตนในผู้สูงอายุเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รู้จักวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายไม่ต้องมีอุปกรณ์ สามารถทำได้ทุกสถานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเป็นอย่างดี การสร้างความสามารถตนเอง โดยดูจากตัวแบบผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตนได้ผลมีความสำคัญและทำให้ผู้สูงอายุคนอื่นทำตาม

โดยเฉพาะคนที่มีปัญหาสุขภาพเดินไม่ค่อยได้สามารถใช้การออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตนและให้ญาติเป็นผู้คอยสนับสนุนดูแล เป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ดีที่สุดคล้องกับผลการศึกษาของการใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองและการสนับสนุนทางสังคม<sup>7</sup>เมื่อนำมาประยุกต์ใช้สามารถนำไปพัฒนาพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง<sup>13</sup> สอดคล้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของ ตนเองในผู้ป่วยเบาหวานชนิดชนิดที่ 2<sup>14</sup> ลดน้ำหนักในผู้ที่มีสภาวะอ้วนวัยทอง<sup>15</sup> ฝึกผู้นำนักเรียนเพื่อป้องกันโรคเหงือกอักเสบ<sup>16</sup> ได้

### สรุป

โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตนในผู้สูงอายุโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองและแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายได้ทั้งด้านความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ และการปฏิบัติ

### กิตติกรรมประกาศ

ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วย สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองบัว และผู้สูงอายุทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้

### เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Important target groups. Available from: [http://www.who.int/oral\\_health/action/groups/en/index1.html](http://www.who.int/oral_health/action/groups/en/index1.html). [cited 2011 July 30 ]
2. วิพรรณ ประจวบเหมาะ, นภาพร โชยวรรณ, มาลินีวงษ์สิทธิ์, ศิริวรรณ ศิริบุญ, บุศริน บางแก้ว และ ชนตติมีลินทางกูร. รายงานการศึกษา โครงการสร้างระบบการติดตามและประเมินผลแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยประชากรศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2551.
3. สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี2552. เข้าถึงได้จาก [http://www.m-society.go.th/content\\_stat\\_detail.php?pageid=852](http://www.m-society.go.th/content_stat_detail.php?pageid=852). [ค้นเมื่อ 22 สิงหาคม 2554]
4. งานเวชระเบียนและสถิติ โรงพยาบาลน้ำพอง. รายงานประจำปี 2553. ขอนแก่น: โรงพยาบาล น้ำพอง. จ.ขอนแก่น, 2553. (เอกสารอัดสำเนา)
5. งานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไทย. 2554. [ออนไลน์] เข้าถึงได้ จาก <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/deseas/index.php>. [สืบค้นเมื่อ 31 กรกฎาคม 2554]
6. อวรรณ บวรณัฏฐ์. ผลของการออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตน ต่อเมแทบอลิซึมการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดและ ระบบประสาทอัตโนมัติในผู้ป่วยเบาหวานประเภท 2. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (นานาชาติ)]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2552.

7. วรณพร สำราญพัฒน์. ผลทันทีของการฝึกฤๅษีตัดตนแต่ละท่าต่อความยืดหยุ่นของหลัง[วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชากายภาพบำบัด]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2552.
8. วิลโล คูปตันริตตี้กุล. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. เวชศาสตร์ฟื้นฟู 2543; 10: 44-50.
9. Perkins JM, Multhaup KS, Perkins HW, Barton C. Self-efficacy and Participation in Physical and Social Activity among Older Adults in Spain and the United States. [online]. Available from:[http://eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?\\_nfpb=true&ERICExtSerch\\_SearchValue\\_0=self-effi](http://eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfpb=true&ERICExtSerch_SearchValue_0=self-effi). [cited 2008 May 4].
10. อธิพงศ์ พิมพดี. ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและการสนับสนุน ทางสังคมร่วมกับการออกกำลังกายโดยการเดินรำจังหวะ Paslop เพื่อป้องกันการหกล้มในหญิงไทยก่อนวัยสูงอายุ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพ]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ขอนแก่น; 2553.
11. จุฬารัตน์ ไสตะ. แนวคิด ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. ขอนแก่น: ภาควิชาสุขภาพศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2552.
12. สถาบันการแพทย์แผนไทย. การออกกำลังกายแบบฤๅษีตัดตน. [ออนไลน์] เข้าถึงได้ จาก <http://www.tungsong.com/samunpai/YOGA>. [สืบค้นเมื่อ 2 สิงหาคม 2554]
13. วรฉัตร คงเทียม. ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างของกลุ่มแรงงานนอกระบบ(ทออวน) ตำบลบ้านทุ่ม อำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2553.
14. ดวงสมร นิลตานนท์. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในโรงพยาบาลเอราวัณ อำเภอเอราวัณ จังหวัดเลย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพ]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2553.
15. เมตตา คุณวงศ์. ประสิทธิภาพการใช้โปรแกรมสุขภาพศึกษาเพื่อลดน้ำหนักในผู้ที่มีสภาวะอ้วนวัยทองโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมตำบลบ้านกู่ อำเภอวังสามหมอ จังหวัดมหาสารคาม. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพ]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2553.
16. เวณิการ์ หล้าสระเกษ, พรณี บุญชรัตถกิจ. ผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการฝึกผู้นำนักเรียน เพื่อป้องกันโรคเหงือกอักเสบในนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 อำเภอประทาย จังหวัดนครราชสีมา. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2552; 2:29-38.

