

ผลของการสร้างเสริมความสามารถแห่งตนต่อการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย  
ด้วยยางยืดเพื่อป้องกันและควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงของอาสาสมัคร  
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลเหมือง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี\*  
The Effect of Self Efficacy Development for Elastic Band Exercise  
Instructors for Hypertension Prevention and Control in Village Health  
Volunteers, Tambon Mhuang, Muang District, Chonburi Province

สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ\*\* ส.ด.  
สุรีพร แสงสุวรรณ\*\*\* พย.บ.  
ประไพศรี แสงชลินทร์\*\*\*\* ป.พย.  
ธวัช วิเชียรประภา\*\*\*\*\* พย.บ.  
เจนวุฒิ ถนอมสัตย์\*\*\*\*\* พย.บ.  
ธนวรรณ โรจนโสดม\*\*\*\*\* ส.บ.

Suwanna Junprasert, Dr.P.H.  
Sureeporn Saengsuwan, B.N.S.  
Prapaisri Saengchalin, Cert.N.S  
Tawat Wichianprapha, B.N.S.  
Chenwoot Thanomsat, B.N.S.  
Thanawan Rojchanasodom, B.P.H.

บทคัดย่อ

การศึกษาทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการสร้างเสริมความสามารถแห่งตนต่อการเป็นผู้นำ (ผู้สอน) การออกกำลังกายด้วยยางยืดเพื่อป้องกันและควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลเหมือง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ศึกษาในกลุ่มของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ทำการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) 1 หมู่บ้าน ตำบลเหมือง อำเภอเมือง ชลบุรี ได้กลุ่มตัวอย่าง 15 คน กลุ่มตัวอย่างได้รับการสร้างเสริมความสามารถแห่งตนในการเป็นผู้นำ โดยประสบการณ์ของตัวแบบ ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยยางยืดจนทำได้ กำหนดเป้าหมายการทำงาน และวิธีการกำกับติดตามตนเอง หลังจากนั้นได้ไปสอน แนะนำ กำกับ ให้ผู้ป่วยและ

ประชาชนผู้เสี่ยงต่อการเป็นภาวะความดันโลหิตสูงในพื้นที่ความรับผิดชอบของอสม.กลุ่มตัวอย่าง ได้การออกกำลังกายด้วยยางยืดเพื่อป้องกันและควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามวัดความรู้ การรับรู้ความสามารถแห่งตน และพฤติกรรมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของครอนบาชเท่ากับ .56 .95 และ .97 ตามลำดับ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้ การรับรู้ความสามารถแห่งตน และพฤติกรรมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติ วิลคอกสัน (Wilcoxon signed ranks test) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างหลังได้รับการ

- \* วิจัยสถาบัน สนับสนุนการวิจัยโดย สถานีอนามัยตำบลเหมือง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
- \*\* รองศาสตราจารย์ ประจำกลุ่มวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
- \*\*\* พยาบาลวิชาชีพระดับชำนาญการ กลุ่มงานเวชกรรมสังคมโรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา
- \*\*\*\* พยาบาลวิชาชีพระดับชำนาญการ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลปทุมธานี
- \*\*\*\*\* พยาบาลวิชาชีพระดับชำนาญการ กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชนโรงพยาบาลสูง
- \*\*\*\*\* พยาบาลวิชาชีพระดับปฏิบัติการ สถานีอนามัยตำบลช้างช้อน อำเภอบ่อไร่ จังหวัดตราด
- \*\*\*\*\* นักวิชาการสาธารณสุขระดับชำนาญการ สถานีอนามัยตำบลเหมือง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

สร้างเสริมความสามารถแห่งตนต่อการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืด เพื่อป้องกันและควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง มีค่าเฉลี่ยความรู้ในการออกกำลังกายด้วยยางยืด การรับรู้ความสามารถแห่งตน และพฤติกรรมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.), การสร้างเสริมความสามารถแห่งตน, การออกกำลังกายด้วยยางยืด

### Abstract

The purpose of this quasi-experimental research design was to study the effect of self efficacy of elastic band exercise instructors for hypertension prevention and control in village health volunteers. The samples consisted of fifteen village health volunteers, who were selected by cluster random sampling 1 village, from Tambon Mhuang, Maung Distric, Chonburi Province, Thailand, and who agreed to be the subjects. The samples took the self efficacy development of elastic band exercise instructors for hypertension prevention and control consisted of modeling experience, successful practice, setting goals of work, and self direction planning. Then, they taught, guided, and monitored people who were ill and risk of the hypertension in the area of their responsibility over a 4 week period. The data was collected by self direction answer questionnaires about knowledge, perceived self efficacy, and elastic band exercise instructors behavior that were developed by the researchers, that Cronbach's alpha coefficient

were 56, .95, and .97 respectively. Data was analyzed by descriptive statistical analysis and comparison pre-post test of the knowledge, perceived self efficacy, and behavior mean by Wilcoxon signed ranks test.

The results of the study showed that the samples had the mean score of the knowledge about elastic band exercises, perceived self efficacy and behavior of elastic band exercise instructors was higher than before participating in the self efficacy development with a statistically significant level of .05

**Key words :** Village health volunteers, self efficacy, elastic band exercise

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคไร้เชื้อที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงที่สามารถป้องกันได้ หากไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ จะทำให้มีภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงตามมา โดยจะมีความผิดปกติที่อวัยวะที่สำคัญ ได้แก่ สมอง หัวใจ และไต ผลต่อสมองทำให้เกิดคราบไขมันในหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงสมอง (กิจจา ฤทธิขจร, 2550) สมองบริเวณนั้นจะขาดออกซิเจนทำให้เซลล์สมองตายในเวลาต่อมา หรือ อาจทำให้ผนังหลอดเลือดแดงอ่อนโป่งพองและแตกในที่สุด ทำให้เนื้อเยื่อสมองโดยรอบถูกทำลายซึ่งอันตรายถึงชีวิต ผลต่อหัวใจทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดและกล้ามเนื้อหัวใจตายจากการที่ผนังหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจหนาขึ้น ทำให้ปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจมีปริมาณลดลง นอกจากนั้นยังทำให้เกิดภาวะหัวใจวายได้ (Scott, 1998 อ้างใน กฤษณาพรทิพย์กาญจนธนา, 2549 ) ผลต่อไตทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงไตหนาตัว เลือดไปเลี้ยงไตลดลง อัตราการกรองลดลง เกิดการทำลายหน่วยไต ทำให้เกิดภาวะ

กรดในเลือด หมดสติและเสียชีวิตได้ (Williams, 1998 อ้างใน มันทนา ประทีปะเสน และ วงเดือน ปันดี, 2542)

จากการสำรวจข้อมูลสุขภาพในชุมชนบ้านไร่ ไหล่ (นิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ สาขาการพยาบาล เวชปฏิบัติชุมชน, 2551) พบว่า ประชาชนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 52 คอ ประชากรพันคน เมื่อศึกษาสาเหตุและปัจจัยเสี่ยง ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 66 คนและ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง จำนวน 50 คน พบว่า กลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิต สูงและกลุ่มเสี่ยงมีดัชนีมวลกายเกิน (มากกว่า 23 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>) คิดเป็นร้อยละ 67 มีความเครียดคิด เป็นร้อยละ 13 และขาดการออกกำลังกายเพียงพอ ถึงร้อยละ 63

พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรม ที่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายหรือกล้ามเนื้อ ทำให้มีการใช้พลังงานตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับสูง การใช้ พลังงานมีผลที่ดีต่อสมรรถภาพร่างกายและสุขภาพ มีการไหลเวียนโลหิตที่ดี ช่วยให้ร่างกายเติบโต สมส่วน ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ผิวหนังสดชื่น ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ ช่วยทำให้นอนหลับสนิท และลดปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหลอดเลือด การ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอส่งผลทำให้เกิด ความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังทำให้ปอดทำงานอย่างมี ประสิทธิภาพ สามารถรับและส่งออกซิเจนไปเลี้ยง ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความ แข็งแรงมากขึ้น มีการกระจายของหลอดเลือดฝอย ในกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจได้รับ เลือดมาหล่อเลี้ยงเพียงพอ ไม่เกิดการขาดเลือดได้ง่าย สามารถสูดฉีดเลือดออกจากหัวใจได้ครั้งละมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีผลต่อหลอดเลือด ทำให้มีการกระจาย ของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อและอวัยวะที่เกี่ยวข้อง

กับการออกกำลังกายมากขึ้น มีความยืดหยุ่นดีขึ้นมี ผลทำให้ความดันหลอดเลือดต่ำลง นอกจากนี้ยังทำให้มีปริมาณฮีโมโกลบินในการจับออกซิเจนเพิ่มขึ้น (มนัสวี เจริญเกษมวิทย์, สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ, และวรรณภา อัสวชัยสุวิกรม, 2546; พรหมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์, นงลักษณ์ เมธากาญจนศักดิ์, และ ดำรัส ดาราศักดิ์, 2548; วิโรจน์ เจริญยิ่ง, วรรณภา อัสวชัยสุวิกรม, และสุพรรณ จันทร์ประเสริฐ, 2549)

การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ ได้แก่ การ ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการ ทำงานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เช่น การว่ายน้ำ เดินเร็ว การเดินแอโรบิก ฯลฯ การออก กกำลังกายชนิดที่มีแรงต้านเพื่อความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อและข้อ เช่น การยกน้ำหนัก การเพาะกล้าม ฯลฯ และการออกกำลังกายที่เป็นการยืดเหยียด กล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความสมดุลของร่างกาย เช่น โยเก้ก จั๊ก เป็นต้น (โรกภัยไช้เจ็บกับการออกกำลังกาย, 2550) การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ของร่างกายอย่างต่อเนื่องในช่วง ระยะเวลาหนึ่ง จะมีผลต่อการควบคุมระดับความดัน โลหิตได้ (ปิยะนุช รักพานิชย์, 2542) จากการศึกษา ของชนัดดา แนบเกษรและคณะ (Nabkasorn, Junprasert, Subgranon, Miyai, Yamamoto, Morioka, et al., 2000) พบว่า การออกกำลังกาย แบบแอโรบิกจะช่วยลดระดับแรงดันโลหิตทั้งความดัน ซิสโตลิกและไดแอสโตลิกในผู้ใหญ่ที่มีภาวะความดัน โลหิตสูงไม่มากนัก (mild hypertension)

การออกกำลังกายด้วยยางยืดเป็นการประยุกต์ ใช้ยางยืดเป็นอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย เพื่อ ช่วยพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยบริหารปอดและหัวใจได้ดี สามารถออกกำลังกายและบริหารร่างกายได้ทุกส่วนหรือเฉพาะส่วนที่ ต้องการ โดยอาศัยหลักการของการเคลื่อนไหว ร่างกายในท่าปกติอย่างต่อเนื่องตามต้องการ ช่วย ให้เกิดการไหลเวียนเลือดและเผาผลาญไขมันใน

ร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อดึงตัวกระชับได้รูปทรง และมีสัดส่วนสวยงามแข็งแรง ขางยึดเป็นอุปกรณ์ที่สามารถพกพาหรือนำติดตัวไปใช้ประกอบการออกกำลังกายได้ทุกสถานที่ และทุกเวลา แม้มีเวลาสั้นๆ เป็นนวัตกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อการบำบัด รักษา ฟื้นฟูสภาพร่างกาย และพัฒนาสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขางยึดจะมีปฏิกิริยาสะท้อนกลับหรือมีแรงดึงกลับจากการถูกดึงให้ยืดออกที่เรียกว่า สเตรทซ์ รีเฟล็กซ์ (stretch reflex) ทุกครั้งที่ขางถูกกระตุ่น หรือถูกดึงให้ยืดออก ซึ่งเป็นคุณสมบัติพิเศษที่จะส่งผลต่อการกระตุ้นระบบประสาทรับรู้ความรู้สึกของกล้ามเนื้อ เป็นผลดีต่อการพัฒนาและบำบัดรักษาระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อ ซึ่งผู้ออกกำลังกายสามารถควบคุมระดับความหนักเบาของแรงต้านได้ตามศักยภาพของแต่ละคน (เจริญ กระบวนรัตน์, 2550; เจริญ กระบวนรัตน์, 2009) ลักษณะดังกล่าว ช่วยให้เกิดความแข็งแรงของร่างกายทุกส่วน ซึ่งเป็นลักษณะการออกกำลังกายที่มีผลดีและเป็นข้อแนะนำให้ผู้มีปัญหาความดันโลหิตสูงปฏิบัติ (โรคนัยไข้เจ็บกับการออกกำลังกาย, 2550) การออกกำลังกายด้วยขางยึดเริ่มมีการนำมาใช้ในการออกกำลังกายแต่ยังไม่แพร่หลาย จำเป็นต้องการการเผยแพร่และพัฒนาสู่ประชาชนและกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ ต่อไป

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นกลุ่มพลังมวลชน ที่มีความสำคัญที่อยู่ใกล้ชิดกับประชาชน มีบทบาทในการขับเคลื่อนกระบวนการงานสาธารณสุข ในด้านส่งเสริม ป้องกันโรคและฟื้นฟูสุขภาพในชุมชน โดยเฉพาะกลุ่มโรคเรื้อรังต่างๆ ในชุมชน การส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นอีกบทบาทหนึ่งในการป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจในชุมชน อสม.จะต้องเป็นทั้งแบบอย่างในการออกกำลังกาย และส่งเสริมให้ประชาชนออก

กำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ อย่างไรก็ตามพบว่า อสม.ตำบลเหมือง อำเภอมืองชลบุรี ส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ และความมั่นใจในการเป็นผู้นำ ซึ่งหมายถึง การเป็นแบบอย่างที่ดี การให้คำแนะนำ และการกำกับติดตามให้ผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยง และประชาชนทั่วไปที่ตนรับผิดชอบออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การเปลี่ยนแปลงหรือการพัฒนาให้บุคคลมีพฤติกรรมสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น แบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน (perceived self-efficacy) เป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถที่จะจัดการ และดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยที่ความเชื่อนี้จะเป็นสิ่งที่กำหนด ความคิด ความรู้สึกของใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรม ดังนั้นการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการเป็นผู้นำของ อสม. ในการสอน แนะนำ กำกับ ติดตาม การออกกำลังกายของผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้มีภาวะความดันโลหิตสูง ความมั่นใจว่าตนสามารถปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวได้จะทำให้ อสม. มีแนวโน้มปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเพิ่มความสามารถแห่งตนในเรื่องของการออกกำลังกายด้วยขางยึดเพื่อเป็นผู้นำแก่ประชาชนและกลุ่มเสี่ยงด้วยโรคเรื้อรังในชุมชน

ดังนั้น การศึกษาผลของการสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนของ อสม. ต่อการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยขางยึด เพื่อป้องกันและควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงให้กับผู้เสี่ยงและผู้ป่วยภาวะความดันโลหิตสูง ตำบลเหมือง อำเภอมือง จังหวัดชลบุรี โดยใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) ในการพัฒนา อสม. ให้มีความรู้ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการสอน แนะนำ กำกับ ติดตาม จากการได้เห็นแบบอย่างการออกกำลังกายด้วยขางยึด การได้รับคำแนะนำ การเสริมกำลังใจในการฝึกปฏิบัติจนทำได้ด้วยตนเอง การฝึกการติดตามกำกับ และการกำหนดเป้าหมายจะมีผลให้ อสม. มีพฤติกรรมการเป็นผู้นำ

ในการออกกำลังกายด้วยยางยืด สามารถกำหนดเป้าหมายร่วมกับผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน กำกับ ติดตามการออกกำลังกายด้วยยางยืดในกลุ่มเป้าหมายตามที่กำหนด ผลการวิจัยจะมีส่วนแก้ไขปัญหาในกลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วยความดันโลหิตสูงให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม สามารถป้องกัน ควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบแกนนำพฤติกรรมสุขภาพต่าง ๆ ในพื้นที่ตำบลเหมือง และอื่น ๆ ต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการสร้างเสริมความสามารถแห่งตนต่อการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืด เพื่อป้องกันและควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ ดังนี้

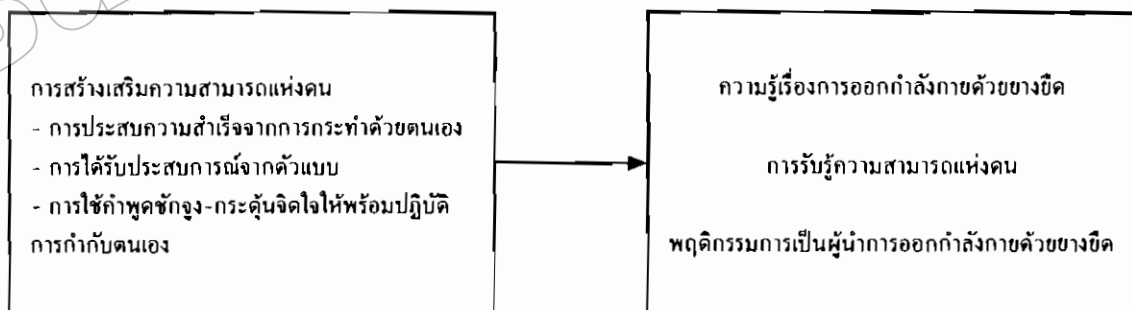
1. เพื่อเปรียบเทียบความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยยางยืดของ อสม. ก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตนของอสม. ในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายของ อสม. ก่อนและหลังการทดลอง

#### สมมุติฐานการวิจัย

1. ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยยางยืดของ อสม. หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง
2. การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดของอสม. หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง
3. พฤติกรรมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายของ อสม. หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง

#### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ผลของการสร้างเสริมความสามารถแห่งตนของอสม. ต่อการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืด เพื่อป้องกันและควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ แนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) โดยการสร้างเสริมความสามารถแห่งตน ด้วยกระบวนการให้ฝึกปฏิบัติงานประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง การได้รับประสบการณ์จากตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง เพื่อส่งเสริมกำลังใจ และการกระตุ้นจิตใจให้พร้อมปฏิบัติ ร่วมกับการกำกับตนเอง เพื่อพัฒนาความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยยางยืด การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืด ซึ่งจะมีผลให้เกิดพฤติกรรม ตามกรอบแนวคิดในการวิจัย ภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ของตัวแปรตามกรอบแนวคิดการวิจัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยสถาบันเพื่อการพัฒนาในพื้นที่ความรับผิดชอบของสถานีอนามัยตำบลเหมือง เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยศึกษา 1 กลุ่มวัดสองครั้ง ก่อนและหลังการทดลอง ประชากร คือ อสม. ตำบลเหมือง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 70 คน สุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster random sampling) 1 หมู่บ้านจาก 5 หมู่บ้านตามเขตพื้นที่การปกครองของตำบลเหมือง ได้หมู่บ้าน 5 ซึ่งมี อสม.ทั้งสิ้น 25 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษากัดเลือกตามเกณฑ์ที่มีคุณสมบัติดังนี้ (1) เป็น อสม.มาแล้วไม่น้อยกว่า 2 ปี (2) ยินดีเข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออกจากการศึกษา (exclusion criteria) ได้แก่ (1) ผู้ที่ไม่สามารถให้ข้อมูล และร่วมกิจกรรมได้ตลอดการดำเนินการ (2) มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการทดลอง ได้แก่ โรคหัวใจ เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ซึ่งข้อมูลนี้ได้จากการซักประวัติการเจ็บป่วยและการตรวจวัดความดันโลหิต หลังจากผ่านเกณฑ์การคัดเลือกในการศึกษา มี อสม.ไม่สามารถเข้าร่วมวิจัยได้จำนวน 10 คน จึงมีกลุ่มตัวอย่าง อสม.ทั้งสิ้น 15 คน ที่ได้รับการทดลอง หลังจากนั้นได้ไปสอน แนะนำ กำกับติดตามการออกกำลังกายด้วยยางยืดให้กับผู้ป่วยและผู้เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงที่ตนรับผิดชอบในพื้นที่ที่แบ่งไว้โดยสถานีอนามัยเหมือง อสม.กลุ่มตัวอย่างทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมจนถึงสิ้นสุดการทดลอง 4 สัปดาห์ ระยะเวลาการทดลองระหว่างวันที่ 7 สิงหาคม 2552 ถึงวันที่ 4 กันยายน 2552

การทดลอง กลุ่มตัวอย่างได้รับกิจกรรมสร้างเสริมความสามารถแห่งคนต่อการเป็นผู้นำออกกำลังกายด้วยยางยืดเพื่อป้องกันและควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง ดังนี้

**สัปดาห์ที่ 1** ประสบการณ์ในการออกกำลังกาย

ด้วยยางยืดจนประสบความสำเร็จ (mastery experience) สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง จากการได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น (vicarious experience) โดยการจัดกิจกรรมทั้งหมด 3 ครั้ง ใช้เวลา ประมาณ 4-5 ชั่วโมง มีกิจกรรมดังนี้

1. กิจกรรมพัฒนา อสม. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การพัฒนา อสม.ในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืด สร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างด้วยการสนทนาเรื่องภาวะสุขภาพทั่วไป มอบแผ่นพับคู่มือการกำกับตนเอง และคู่มือการออกกำลังกายด้วยยางยืด เปิดวิถีทัศนการณ์การออกกำลังกายด้วยยางยืดของเจริญ กระบวนรัตน์ (2550) เพื่อให้ได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น ฝึกการทำอุปกรณ์ยางยืด ฝึกการเป็นผู้นำการออกกำลังกายโดยผู้วิจัยสาธิต จำนวน 15 ท่า ท่าละ 5 ครั้ง กรณีท่าที่ต้องทำที่ละข้าง ต้องทำข้างละ 5 ครั้ง ใช้เวลาโดยประมาณ 20 นาที และฝึกการบันทึกแบบกำกับตนเอง เพื่อนำไปแนะนำการกำกับตนเองต่อผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงภาวะความดันโลหิตสูง

2. กิจกรรมคัดเลือก มอบหมายการเป็นผู้นำการสาธิต แนะนำการออกกำลังกายแก่ผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงภาวะความดันโลหิตสูง โดยกำหนดให้ อสม.เป็นผู้สาธิตทำการออกกำลังกาย 3-4 ท่าต่อ อสม.หนึ่งคน และกำหนดให้มีการฝึกซ้อมกันในกลุ่ม จนมั่นใจผู้วิจัยสอนทำอุปกรณ์ยางยืด แบ่งกลุ่มผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงที่อยู่ในความรับผิดชอบของอสม.แต่ละคน อสม.จัดทำอุปกรณ์ยางยืดตามจำนวนผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง เพื่อพัฒนาความรู้สึกที่ดีและความพร้อมที่จะให้บริการ

3. กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยยางยืดแก่ผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงโดยผู้วิจัย ขณะที่ อสม.เป็นผู้สาธิตการออกกำลังกายด้วยยางยืดประกอบการบรรยาย อสม.มอบ

อุปกรณ์ยางยืดที่ประดิษฐ์ขึ้นเองให้แก่ผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงที่อยู่ในความรับผิดชอบของตนเอง เพื่อสร้างความผูกพัน และเพื่อให้ผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงไปใช้ในการออกกำลังกายที่บ้าน

สัปดาห์ที่ 2 อสม. กลับไปปฏิบัติภารกิจออกกำลังกายเองที่บ้านและเป็นผู้ดำเนินการออกกำลังกายแบบทำกับตนเองให้แก่ผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงที่อยู่ในความรับผิดชอบของตนเอง โดยผู้วิจัยออกติดตาม กระตุ้นเตือนและเป็นที่ปรึกษาตลอดเวลาแก่ อสม. เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการเป็นผู้ดำเนินการ

สัปดาห์ที่ 3 อสม. ดำเนินกิจกรรมการนำและติดตามการออกกำลังกายในผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงที่อยู่ในความรับผิดชอบของตนเองอย่างต่อเนื่อง

สัปดาห์ที่ 4 อสม. ดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องประเมินผลการเป็นผู้ดำเนินการออกกำลังกายด้วยยางยืดของอสม.

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ แผนการจัดกิจกรรม เรื่องความรู้ด้านการออกกำลังกายด้วยยางยืด ตัวอย่างในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ยางยืดคู่มือการออกกำลังกายด้วยยางยืด และแบบบันทึกการกำกับตนเอง ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาค้นคว้า จากเอกสารวิชาการและงานวิจัย ปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และวิธีที่ศึ้นการออกกำลังกายด้วยยางยืดของเจริญ กระบวนรัตน์ (2550)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาค้นคว้า จากเอกสารวิชาการและงานวิจัยต่างๆ ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ อาชีพ ระดับการศึกษา น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบและเติมคำลงใน

ช่องว่าง จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยยางยืด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมของ ชาคริด เทพรัตน์ (2540) จำนวน 15 ข้อ ลักษณะเป็นข้อคำถาม ถูก-ผิด

ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการเป็นผู้ดำเนินการออกกำลังกายด้วยยางยืด จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ มาก ปานกลาง น้อย และไม่มีความสามารถ

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการเป็นผู้ดำเนินการออกกำลังกายด้วยยางยืด จำนวน 11 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ ปฏิบัติประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ที่ปฏิบัติงานและมีประสบการณ์ด้านการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อตรวจสอบความตรงและความครอบคลุมเนื้อหา และความชัดเจนของภาษา หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปทดลองใช้กับ อสม. หมู่ 1-4 ตำบลเหมือง อำเภอมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบหาความเข้าใจภาษาและหาความเที่ยงของเครื่องมือ (reliability) พบว่า แบบสอบถามความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยยางยืดมีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับปานกลาง ( $\alpha = .56$ ) ส่วนแบบสอบถามด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการเป็นผู้ดำเนินการออกกำลังกายด้วยยางยืด และแบบสอบถามพฤติกรรมในการเป็นผู้ดำเนินการออกกำลังกายด้วยยางยืดมีค่าความเที่ยงของในระดับสูง ( $\alpha = .95$ ,  $\alpha = .97$  ตามลำดับ)

การเก็บรวบรวมข้อมูล ทำการเก็บข้อมูลก่อนการทดลองโดยคณะผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างที่มาร่วมประชุม ซึ่งแจ้งการทดลอง (สัปดาห์ที่ 1) ณ ที่ประชุมองค์การบริหารส่วน

ตำบล (อบต.) โดยให้ตอบแบบสอบถามอย่างอิสระ ใช้เวลาประมาณ 20 นาที หลังการทดลองทำการเก็บข้อมูลความรู้และการรับรู้ความสามารถของคนในการออกกำลังกายด้วยยางยืด โดยการนัดกลุ่มตัวอย่างมาทำการก้านตำบลเหมือง ในสัปดาห์ที่ 2 หลังร่วมกิจกรรมการทดลองแล้ว แจกแบบสอบถามและให้ทำอย่างอิสระใช้เวลาประมาณ 15 นาที และเมื่อสิ้นสุดการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 นัดกลุ่มตัวอย่างมาประเมินผลและเก็บข้อมูลพฤติกรรมกรรมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดหลังการทดลอง ณ ที่ทำการก้านตำบลเหมือง ตลอดจนข้อคิดเห็นต่างๆ ในการปฏิบัติงานใช้เวลาเก็บข้อมูลประมาณ 20 นาที

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดย ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างทราบ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมวิจัย ไม่ว่าจะในช่วงเวลาใดของการวิจัย การตอบรับหรือปฏิเสธไม่มีผลต่อการเป็น อสม. ข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์และการเข้าร่วมกิจกรรมผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมและใช้ในการศึกษานี้เท่านั้น

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ด้วย

การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในส่วนข้อมูลทั่วไป และการเปรียบเทียบผลต่าง คะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยยางยืด การรับรู้ความสามารถแห่งคนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืด และ พฤติกรรมการเป็นผู้นำในการออกกำลังกายด้วยยางยืดก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ วิลคอกสัน (Wilcoxon signed ranks test) ทำการทดสอบนัยสำคัญที่ระดับ .05

#### ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา 15 คน พบว่า เป็นเพศหญิง 14 คน การศึกษาระดับประถมศึกษา 13 คน อายุอยู่ในช่วงระหว่าง 44-50 ปี 8 คน สถานภาพคู่ 12 คน ดัชนีมวลกายอยู่ในระดับทั่วไป 11 คน รวบแอกเกิน 9 คน อาชีพค้าขาย 6 คน ไม่มีโรคประจำตัว 11 คน เป็นโรคประจำตัวความดันโลหิตสูง 3 คน

การเปรียบเทียบความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยยางยืด การรับรู้ความสามารถแห่งคน พฤติกรรมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืด ตามตารางที่ 1, 2 และ 3

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยยางยืดก่อนและหลังการทดลอง

ความรู้ในการออกกำลังกายด้วยยางยืด	n	mean	S.D.	MR neg	MR pos	Z	p
ก่อนการทดลอง	15	9.93	2.96	2.5	7.88	- 2.80	.002
หลังการทดลอง	15	13.47	1.13				

จากตารางที่ 1 ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยยางยืดค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 9.93 จาก 15 คะแนน (S.D. = 2.96) หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.47 (S.D. = 1.13) เมื่อนำมา

เปรียบเทียบความแตกต่างพบว่าก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $Z = -2.8$   $p = .002$ ) โดยหลังการทดลองมีค่าคะแนนลำดับมากกว่าก่อนการทดลอง



ตารางที่ 2 เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดก่อนและหลังการทดลอง

การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืด	n	mean	S.D.	MR	MR	Z	p
				neg	pos		
ก่อนการทดลอง	15	14.46	9.44				
				8.00	7.46	-1.48	.005
หลังการทดลอง	15	21.87	4.32				

จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.46 จาก 30 คะแนน (S.D. = 9.44) หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.87 (S.D. = 4.32) เมื่อนำมาเปรียบเทียบ

ความแตกต่างพบว่า ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $Z = -1.48$ ,  $p = .005$ ) โดยหลังการทดลองมีค่าคะแนนลำดับมากกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบพฤติกรรมในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรมในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืด	n	mean	S.D.	MR	MR	Z	p
				neg	pos		
ก่อนการทดลอง	15	4.9	7.5				
				3.0	9.25	-2.80	.005
หลังการทดลอง	15	12.73	1.58				

จากตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.9 จาก 22 คะแนน (S.D. = 7.5) หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.73 (S.D. = 1.58) เมื่อนำมาเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $Z = -2.80$ ,  $p = .005$ ) โดยหลังการทดลองมีค่าคะแนนลำดับมากกว่าก่อนการทดลอง

#### อภิปรายผล

1. ความรู้เรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด หลังการทดลอง อสม.มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยยางยืดมากกว่าก่อนการทดลอง อธิบายได้ว่า การให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยยางยืด สื่อประกอบการให้ความรู้ ตัวอย่างในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ยางยืด คู่มือการออกกำลังกายด้วยยางยืดครั้งนี้ ทำให้อสม.มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยยางยืดมากขึ้น นอกจากนี้ยังจะให้

ความรู้ยังเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัย อันเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความเป็นกันเองระหว่างกลุ่มตัวอย่างและผู้สอน ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างมากยิ่งขึ้น กระบวนการเสริมสร้างความสามารถแห่งตนต่อการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดสามารถส่งเสริมให้เกิดความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยยางยืดได้

2. การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืด ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดของ อสม. หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง อธิบายได้ว่า เมื่อมีการพัฒนาความสามารถของตนเองโดยเสริมสร้างจาก 4 วิธีการตามที่แบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวไว้ ได้แก่ การประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง การได้รับประสบการณ์จากตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นให้เกิดความพร้อมที่จะปฏิบัติ การส่งเสริมและกระตุ้นการรับรู้ความสามารถแห่งตนด้วยวิธีทางทั้ง 4 วิธี เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลให้เกิดกระบวนการตัดสินใจกระทำพฤติกรรม มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น จึงทำให้อสม. ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง

3. พฤติกรรมการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายหลังการทดลอง อสม. มากกว่าก่อนการทดลอง อธิบายได้ว่าการเพิ่มการรับรู้ความสามารถแห่งตนจะมีผลทำให้มีพฤติกรรมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น แบนดูรา (Bandura, 1997) ได้กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนนั้น มาจากการที่บุคคลได้ตัดสินใจว่าตนมีความสามารถจะจัดการและดำเนินพฤติกรรม ประกอบกับผลลัพธ์ที่ตนจะได้รับจากการกระทำพฤติกรรม จะเป็นแรง

กระตุ้นให้บุคคลมีความมานะ พยายามที่จะปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จ ดังนั้นเมื่อก่อนกลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกายด้วยยางยืดเพิ่มมากขึ้น จึงส่งผลทำให้พฤติกรรมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดเพิ่มมากขึ้นด้วย ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับ จากุพันธ์ เอี่ยมศิริ (2549) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ผลการศึกษาพบว่า การเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมทำให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มควบคุม

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

อสม. เป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญในพัฒนาสุขภาพของประชาชนในชุมชน การพัฒนาศักยภาพของอสม. ในการเป็นผู้นำเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนจึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า เมื่อใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสามารถพัฒนาให้อสม. มีพฤติกรรมการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดได้ ซึ่งควรที่จะใช้เป็นแนวทางการพัฒนาเป็นผู้นำในกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพอื่นๆ ต่อไป

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้ อสม. ใช้เวลาในการติดตามเยี่ยมบ้านผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงเพื่อเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกายด้วยยางยืด พร้อมให้คำแนะนำการบันทึกแบบกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยยางยืดของกลุ่มดังกล่าว ใช้ระยะเวลาในการติดตามเยี่ยมทั้งหมด 4 สัปดาห์ ซึ่งยังไม่เห็นถึงผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ป่วยและผู้เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง จึงไม่ได้ทำการทดสอบผลการเปลี่ยนแปลงของระดับความดันโลหิต: ในการ

ศึกษาครั้งต่อไปควรมุ่งศึกษาดูตามการออกกำลังกายด้วยยางยืดของผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง และระดับความดันโลหิต โดยเพิ่มระยะเวลาการติดตามอย่างน้อย 6 เดือน เพื่อให้เกิดผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน

2. การศึกษาครั้งนี้เป็นการสร้างเสริมความสามารถแห่งตนของการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืด เพื่อการป้องกันและควบคุมโรคในกลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมุ่งศึกษาการสร้างเสริมความสามารถแห่งตนของการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดของ อสม. ในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรังกลุ่มอื่นๆ ได้แก่ เบาหวาน และความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด และประชาชนทั่วไป เพื่อให้มีพฤติกรรมดูแลตัวเองได้อย่างเหมาะสม

3. การศึกษาครั้งนี้เป็นการสร้างเสริมความสามารถแห่งตนของการเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยยางยืดเพียงรูปแบบเดียว การศึกษาครั้งต่อไปควรมุ่งศึกษาการสร้างเสริมความสามารถแห่งตนของการเป็นผู้นำการออกกำลังกายในรูปแบบอื่นๆ เช่น การเดินเร็ว การใช้ไม้พลองของ อสม. เนื่องจาก อสม. เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนางานสาธารณสุขมูลฐานในชุมชนและอยู่ใกล้ชิดกับประชาชนมากที่สุด เป็นบุคคลที่ประชาชนให้ความไว้วางใจ หากมีศักยภาพในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายในหลายลักษณะก็น่าจะสามารถสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนในชุมชนได้ตามความต้องการของประชาชนแต่ละคน

4. ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบติดตามการกำกับตนเองของผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โดยให้บันทึกเป้าหมายและจำนวนครั้งของการออกกำลังกายแต่ละวันที่ปฏิบัติในแต่ละวัน และสรุปผลการออกกำลังกายด้วยยางยืดทุกวัน ซึ่งมีรายละเอียดมาก ทำให้ผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ไม่สามารถบันทึกผลได้ทุกครั้งและ

ทุกวัน เพราะส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ดังนั้นควรมีการพัฒนาเครื่องมือในการกำกับตนเอง เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายต่อไป

#### กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ นายกและบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลเหมือง เจ้าหน้าทีสถานีอนามัยตำบลเหมืองและอสม. หมู่ที่ 5 ตำบลเหมืองอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ที่ให้ความกรุณาสับสนุนอำนวยความสะดวกในการวิจัยเป็นอย่างดี ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณอสม. ที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านมา ณ ที่นี้ด้วย

#### เอกสารอ้างอิง

กฤษณาพร ทิพย์กาญจนธนา. (2549). ผลของโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

กิจจา ฤทธิขจร. (2550). ลดความดันโลหิตสูงอย่างได้ผล. กรุงเทพฯ: ริดเดอร์ส ไดเจสท์.

จากุพันธ์ เอี่ยมศิริ. (2549). ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2550). ยาง...ยืดชีวิตพิชิตโรค. ค้นเมื่อ 18 กรกฎาคม 2552, จาก [http://pr.ku.ac.th/pr\\_news/headnews/stick/ Acrobat/p01.pdf](http://pr.ku.ac.th/pr_news/headnews/stick/ Acrobat/p01.pdf)

เจริญ กระบวนรัตน์ (2009). *แนววิธีออกกำลังกาย*

ไปด้วย “ข้างยัด”. Retrieved January 18, 2010, from <http://www.health108.com/?p=473>

ชาคริต เทพรรัตน์. (2540). *ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*

ธวัชชัย วรพงศธร. (2530). *รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง : ประยุกต์สำหรับงานวิจัย ทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาชีวสถิติ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.*

นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน. (2551). *รายงานสรุปผลการฝึกปฏิบัติงานชุมชนวิชา 101547 ปฏิบัติการพยาบาลชุมชนขั้นสูง (Advanced Community Nursing Practice) ชุมชนบ้านไร่ไหลคำ หมู่ 5 ตำบลเหมือง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*

ปิยะนุช รักพานิชย์. (2542). *โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือดกับการปฏิบัติตัว: การทบทวนองค์ความรู้กับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.*

พรหมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์, นงลักษณ์ เมธากาญจนศักดิ์, และดารัส ดาราศักดิ์. (2548). *รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษากิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และดัชนีมวลกายของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.*

มนัสวี เจริญเกษมวิทย์, สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ และวรรณภา อัครชัยสุวิกรม. (2546). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์ เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 11(1). 34-50.*

มันทนา ประทีปะเสน และวงเดือน บันดี. (2542). *อาหารกับ : โรคความดันโลหิตสูง และเบาหวาน และโรคหัวใจขาดเลือด. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.*

โรคภัยไข้เจ็บกับการออกกำลังกาย. (2550). Retrieved January 18, 2010, from <http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=tonsports&group=9>

วรงค์ดี เพียรชอบ. (2527). *หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.*

จิโรจน์ เจริญยิ่ง, วรรณภา อัครชัยสุวิกรม และ สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ. (2549). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 14(1), 23-34.*

สุพัศรา สิงห์อุดสาหะชัย. (2550). *ผลของการพยาบาลแบบสนับสนุน และให้ความรู้ต่อความรู้ความสามารถในการดูแลตนเอง ความพึงพอใจต่อการพยาบาล และผลลัพธ์ทางคลินิกของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่รักษาด้วยเครื่องไตเทียม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.*

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* New York: W.H. Freeman and Company.

Nabkasorn, C., Junprasert, S. Subgranon, R. Miyai, N. Yamamoto, H. Morioka, I. et al., (2000). Effect of aerobic exercise on blood pressure of adults with mild hypertension in community of Thailand. *Wakayama Med. Rep., 40, 35-42.*