

ผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการป้องกันอันตราย จากการหกล้มในผู้สูงอายุ อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา

สุวัฒน์ มุลสาร*, ธนิตา ผาติเสนะ**^a

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 62 คนแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 31 คน กลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 31 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ ระยะเวลา 12 สัปดาห์ และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมานได้แก่ Dependent และ Independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้ม ด้านการรับรู้ความรุนแรงต่ออันตรายจากการหกล้ม ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ต่อพฤติกรรมป้องกันอันตรายจากการหกล้ม ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมป้องกันอันตรายจากการหกล้ม และด้านพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุดีกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.05$)

คำสำคัญ: โปรแกรมการสร้างแรงจูงใจ; พฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการหกล้ม; ผู้สูงอายุ

* นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

** รองศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

^a Corresponding author ธนิตา ผาติเสนะ E-mail: drtanida@hotmail.com

รับบทความ: 2 ม.ค. 69; รับบทความแก้ไข: 20 ม.ค. 69; ตอบรับตีพิมพ์: 21 ม.ค. 69; ตีพิมพ์ออนไลน์: 31 มี.ค. 69

Effect of Motivational Enhancement Program for Fall Prevention Behaviors among Older Adults, Mueang Nakhon Ratchasima District, Nakhon Ratchasima Province

Suwat Moonsan^{*}, Tanida Phatisena^{**a}

Abstract

This quasi-experimental study aimed to investigate effects of motivational enhancement program for fall-prevention behaviors among the elderly in Mueang Nakhon Ratchasima district, Nakhon Ratchasima province. Participants consisted of 62 older adults, who were assigned to an experimental group (n=31) and a comparison group (n=31). The experimental group participated in a motivational enhancement program designed to promote fall-prevention behaviors over a 12-week period, while the comparison group received routine care. Data were collected using structured questionnaires and analyzed using descriptive statistics, dependent t-tests, and independent t-tests, with a statistical significance level of 0.05.

Findings demonstrated that, after the intervention, the experimental group showed significantly higher mean scores in perceived risk of falling, perceived severity of fall-related injuries, outcome expectancy toward fall-prevention behaviors, self-efficacy in fall-prevention behaviors, and fall-prevention behaviors compared with both their baseline scores and the comparison group. All differences were statistically significant at the 0.05 level ($p < 0.05$). These results indicate that the motivational enhancement program was effective in improving psychological determinants and fall-prevention behaviors among older adults.

Keywords: Motivational enhancement program; Fall prevention behavior; Older adults

^{*} Master of Public Health Candidate, Faculty of Public Health, Nakhon Ratchasima Rajabhat University

^{**} Associate Professor, Faculty of Public Health, Nakhon Ratchasima Rajabhat University

^a Corresponding author: Tanida Phatisena E-mail: drtanida@hotmail.com

Received: Jan. 2, 26; Revised: Jan. 20, 26; Accepted: Jan. 21, 26; Published Online: Mar. 31, 26

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยเป็นประเทศที่กำลังพัฒนาในทุกด้าน รวมถึงด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่ดีสมบูรณ์ แข็งแรง และไม่หกล้มอันจะก่อให้เกิดอันตรายได้ ในขณะที่เดียวกันเป็นประเทศที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละปี จากการศึกษาประชากรผู้สูงอายุในประเทศ ตามข้อมูลกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2562 พบว่า ในปี พ.ศ. 2562 มีประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป จำนวน 11,136,059 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 ในปี พ.ศ. 2565 มีประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป จำนวน 12,116,199 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 จากจำนวนประชากรทั้งหมดในประเทศไทย จำนวน 66,165,261 คน จากข้อมูลประชากรผู้สูงอายุในประเทศจะเห็นได้ว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น มีทั้งผู้สูงอายุกลุ่มที่ติดสังคม ผู้สูงอายุกลุ่มที่ติดบ้าน และผู้สูงอายุกลุ่มที่ติดเตียง จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การหกล้มในผู้สูงอายุนำไปสู่ภาวะผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียงโดยอาจเกิดการหกล้มด้วยปัจจัยต่าง ๆ ผู้สูงอายุ 1 ใน 3 ล้มทุกปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย 1.6 เท่า ใช้บริการรถฉุกเฉินจากการล้ม วันละ 140 ครั้ง และเสียชีวิตจากการล้ม วันละ 2 คน⁽¹⁾

ในเขตสุขภาพที่ 9 จังหวัดนครราชสีมาเป็นจังหวัดที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมากที่สุด จากการศึกษาข้อมูลของสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2564 พบว่า ประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาเพิ่มขึ้นมากในแต่ละปี ดังนี้ ในปีงบประมาณ 2561 มีประชากรจำนวน 2,646,401 คน ผู้สูงอายุจำนวน 435,347 คน คิดเป็นร้อยละ 16.45⁽²⁾ และปีพ.ศ. 2564 มีประชากร ผู้สูงอายุ จำนวน 495,452 คน ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีกลุ่มประชากรผู้สูงอายุเป็นอันดับ 2 ของประเทศ อำเภอเมืองนครราชสีมา มีจำนวนประชากรรวมทั้งสิ้น 466,848 คน เป็นอำเภอที่มีประชากรมากเป็นอันดับ 1 ของทุกอำเภอในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั้งสิ้น 123,316 คน⁽³⁾

การหกล้มในกลุ่มผู้สูงอายุมาจากหลายปัจจัย จากการศึกษาพบว่า การรับประทานยาบางชนิดที่มีผลข้างเคียงทำให้เกิดการหกล้ม โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทและสมองโรค หัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต การมองเห็น และสถานที่พักอาศัยหรือบริเวณบ้านที่ผู้สูงอายุพักอาศัย ซึ่งเป็นอีกสาเหตุปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการหกล้มได้ จากการศึกษาของ พิมพ์วรินทร์ ลิ้มสุขสันต์⁽⁴⁾ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม เนื่องจากการสะดุด และบริเวณที่เกิดเหตุบ่อยที่สุด คือห้องน้ำและทางเดินนอกบ้าน สาเหตุเกิดจากความเสื่อมตามวัยและการเจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัวบางโรค ทั้งนี้ไม่ว่าผู้สูงอายุจะเกิดการหกล้มด้วยปัจจัยใดที่กล่าวมาข้างต้นก็ตาม เมื่อเกิดการหกล้มในผู้สูงอายุแล้วส่งผลต่อสภาพร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ ทำให้มีผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การหกล้มในผู้สูงอายุบางรายเกิดขึ้นได้ซ้ำ ๆ ซึ่งความรุนแรงมีหลายระดับขึ้นอยู่กับความรุนแรงของภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการหกล้ม เช่น เกิดแผลถลอก ฟกช้ำ บวมโน กระดูกหัก/แตก เกิดภาวะทุพพลภาพ แขนขาอ่อนแรง อัมพฤกษ์/อัมพาต หรือเสียชีวิต หากต้องไปโรงพยาบาลเพื่อรับการรักษาจากการหกล้มจะต้องมีค่าใช้จ่ายในการเดินทางมารักษา ในผู้ป่วยจากการหกล้มบางรายต้องกลับมาดูแลต่อที่บ้านทำให้เกิดค่าใช้จ่ายในการดูแลฟื้นฟูที่บ้าน ซึ่งเป็นปัญหาด้านเศรษฐกิจและผู้ดูแลหากเกิดภาวะพึ่งพิงจากการหกล้มของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการหกล้ม พบว่าหากมีการส่งเสริมสุขภาพด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อการป้องกันการหกล้ม จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถทรงตัวได้อย่างมั่นคงและช่วยลดอัตราการหกล้มลงได้ เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีองค์ความรู้และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อป้องกันการหกล้ม และยังสามารถรับรู้ถึงความสามารถตนเองในการออกกำลังกายช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า หลังได้รับโปรแกรมป้องกันการหกล้มผู้สูงอายุมีความรู้และพฤติกรรมดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ผู้สูงอายุได้รับโปรแกรมมีความรู้และพฤติกรรมการป้องกันพลัดตกหกล้มได้ดีกว่ากลุ่มไม่ได้รับโปรแกรม และอัตราการหกล้มกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม⁽⁵⁾

ในการศึกษานี้ผู้ศึกษาวิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยแบบกึ่งทดลองโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคของ Roger⁽⁶⁾ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความปลอดภัยห่างไกลการหกล้ม และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการหกล้ม ด้านการรับรู้ความรุนแรงต่ออันตรายจากการหกล้ม ด้านความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรม การป้องกันอันตรายจากการหกล้ม ด้านความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อพฤติกรรม การป้องกันอันตรายจากการหกล้ม และด้านพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการหกล้ม ด้านการรับรู้ความรุนแรงและอันตรายจากการหกล้ม ด้านความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรม การป้องกันอันตรายจากการหกล้ม ด้านความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อพฤติกรรม การป้องกันอันตรายจากการหกล้ม และด้านพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

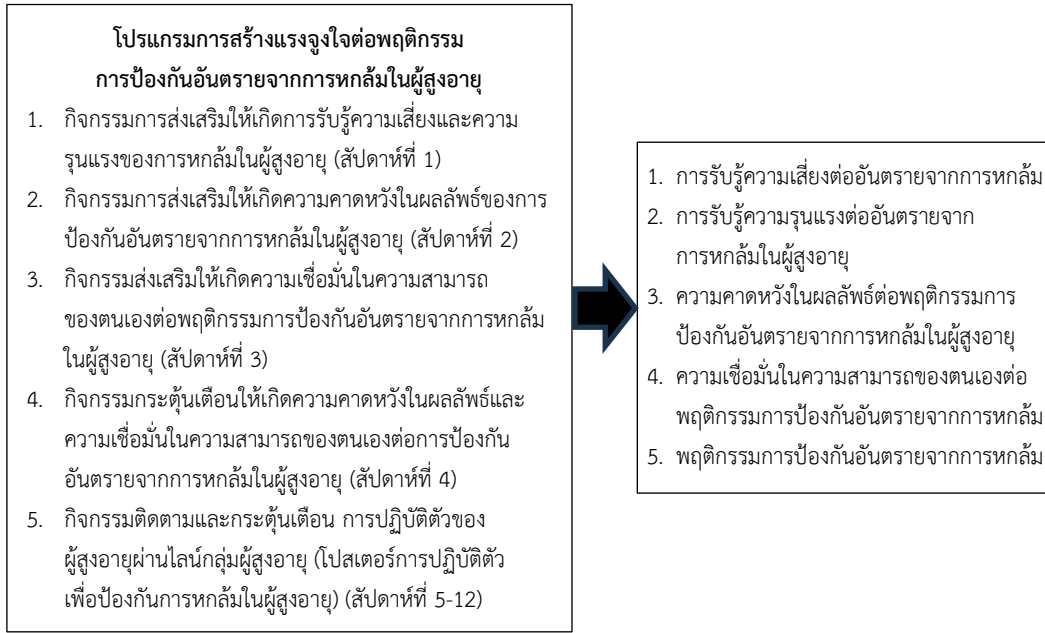
ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการรับรู้ความเสี่ยง ด้านการรับรู้ความรุนแรง ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และด้านพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการหกล้มดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคของ Roger⁽⁶⁾ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ดังภาพที่ 1

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดผลสองครั้ง ก่อนและหลังการทดลอง (Equivalent pretest-posttest control groups design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 123,316 คน⁽³⁾

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ที่อาศัยในเขตพื้นที่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยทำการสุ่มกลุ่มทดลองได้เป็นผู้สูงอายุในตำบลห้วยทะเล อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้เป็นผู้สูงอายุในตำบลไชยมงคล อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

1) ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ใช้การคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยประชากร 2 กลุ่ม ที่อิสระต่อกัน⁽⁷⁾ ซึ่ง อธิวิจิตร และ อิมออบ⁽⁸⁾ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเตรียมความพร้อมและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองจำนวน 32 คน มีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมในการป้องกันการหกล้ม

ในผู้สูงอายุเท่ากับ 44.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.83 กลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 32 คน มีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุเท่ากับ 40.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.06 ขนาดตัวอย่างที่ได้จากการคำนวณตัวอย่างในแต่ละกลุ่มเท่ากับ 25 คน แต่เพื่อป้องกันปัญหาผู้ออกจากโปรแกรม หรือสูญหายจากการติดตาม (Dropout) เพื่อไม่ให้กลุ่มตัวอย่างส่งผลกระทบต่อ Statistical precision ในการสรุปผลการศึกษานี้ จึงได้มีการคำนวณปรับเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ว่าจะสูญหายร้อยละ 10⁽⁷⁾ ดังนั้นในการศึกษานี้ ใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 31 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม จำนวน 62 คน

2) การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

การสุ่มกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบจะต้องมีคุณสมบัติที่ไม่แตกต่างกัน โดยคัดเลือกแบบเจาะจงจากเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้ เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) 1) เป็นผู้มีอายุ 60 ขึ้นไป ในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา 2) เป็นผู้ที่สื่อสารภาษาไทยได้ดี 3) ไม่เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ซึ่งพิจารณาข้อมูลจากสถานพยาบาลในพื้นที่ 4) ต้องไม่ใช่ผู้สูงอายุที่มีภาวะป่วยติดเตียงและภาวะทุพพลภาพ 5) ยินยอมเข้าร่วมวิจัย และ 6) มีโทรศัพท์มือถือและสามารถใช้แอปพลิเคชันไลน์เพื่อใช้ในการสื่อสารและติดตามได้ เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) 1) ให้ข้อมูลได้ไม่ครบถ้วนตามแบบสอบถามกำหนด 2) ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมเกิน 2 ครั้ง และ 3) เป็นผู้ที่ต้องกรดยกเลิกระหว่างเข้าร่วมดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถาม ประกอบด้วย 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพหลัก รายได้เฉลี่ยต่อเดือน โรคประจำตัว ประวัติการหกล้มในระยะเวลา 1 ปี ที่ผ่านมา และระดับความรุนแรงของการหกล้ม

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความเสี่ยงต่ออันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

ส่วนที่ 3 การรับรู้ความรุนแรงและอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ตัวเลือก ได้แก่ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

ส่วนที่ 4 ความคาดหวังในผลลัพธ์ต่อพฤติกรรมป้องกันการอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ตัวเลือก ได้แก่ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

ส่วนที่ 5 ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมป้องกันการอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ตัวเลือก ได้แก่ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย เกณฑ์คะแนนข้อคำถามส่วนที่ 2-5 มีดังนี้ การรับรู้/ความคาดหวัง ข้อคำถามทางบวก ให้คะแนน 3, 2 และ 1 ตามลำดับ ส่วนข้อคำถามทางลบ ให้คะแนน 1, 2 และ 3 ตามลำดับ

ส่วนที่ 6 พฤติกรรมป้องกันการอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ตัวเลือก ได้แก่ ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ

เกณฑ์คะแนนข้อคำถาม ดังนี้ ข้อคำถามทางบวก ให้คะแนน 3, 2, 1 ตามลำดับ ส่วนข้อคำถามทางลบ ให้คะแนน 1, 2, 3 ตามลำดับ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1) การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องด้วยวิธี IOC (Index of item objective congruence) เลือกข้อคำถามที่ดีขึ้นนี้ ความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

2) การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไป ทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา และมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับ กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษ จำนวน 30 ราย วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยวิธีการหาค่า สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นด้านการรับรู้ ความเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้ในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และ ด้านพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ เท่ากับ 0.80, 0.78, 0.78, 0.78 และ 0.80 ตามลำดับ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการป้องกันอันตราย จากการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้ประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อการป้องกันโรค ประกอบด้วยกิจกรรม ส่งเสริมและสร้างแรงจูงใจป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ ระยะเวลา 12 สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมครั้งที่ 1 จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ความเสี่ยงและความรุนแรง ของการหกล้มในผู้สูงอายุ

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมครั้งที่ 2 จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในผลลัพธ์ต่อพฤติกรรมการ ป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมครั้งที่ 3 จัดกิจกรรมการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมครั้งที่ 4 จัดเพื่อกระตุ้นเตือนให้เกิดความเชื่อมั่นในผลลัพธ์และความเชื่อมั่น ในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ

สัปดาห์ที่ 5-12 กิจกรรมครั้งที่ 5 จัดกิจกรรมการติดตามการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรม ประจำวันที่มีความปลอดภัยจากการหกล้ม เป็นการรายงานผ่านไลน์กลุ่มของผู้สูงอายุ และมีการออกเยี่ยม ผู้สูงอายุเพื่อให้คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการปฏิบัติ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความตรง ของเนื้อหา (Content validity) ความถูกต้อง ความครอบคลุมของเนื้อหา แล้วนำเครื่องมือมาปรับปรุง ให้ถูกต้องตามคำแนะนำก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

กลุ่มทดลองเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง (Pre-test) และได้จัดกิจกรรมสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรม การป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ 12 สัปดาห์ หลังจากนั้นได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลหลัง การทดลอง (Post-test) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบซึ่งได้รับการดูแลสุขภาพจากสถานบริการสุขภาพตามปกติ จะมีการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง และได้มีการให้ความรู้ในการป้องกันอันตราย จากการหกล้มในผู้สูงอายุจากผู้วิจัย พร้อมแจกคู่มือการป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลตนเองต่อไป

จริยธรรมในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอรับรองจริยธรรมในการวิจัย จากหน่วยจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ได้รับการพิจารณารับรอง เลขที่ใบรับรองจริยธรรม HE-260-2566

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด
2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลัง การทดลอง ด้วยสถิติ t-test for dependent และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ด้วยสถิติ t-test for independent

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้ ในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการป้องกันอันตราย ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		Mean diff	t	p-value
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD			
การรับรู้ความเสี่ยง	12.87	1.76	24.26	1.57	-11.39	24.23	<0.001*
การรับรู้ความรุนแรง	12.74	1.98	25.06	1.77	-12.32	27.21	<0.001*
การรับรู้ในความสามารถของตนเอง	14.29	2.19	24.13	1.28	-9.84	20.60	<0.001*
ความคาดหวังในผลลัพธ์	15.58	1.78	24.48	2.06	-8.90	16.26	<0.001*
พฤติกรรมการป้องกันอันตราย	15.58	2.46	24.84	1.79	-9.26	15.22	<0.001*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง ต่ออันตรายจากการหกล้ม การรับรู้ในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการ ป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.05$)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้
ในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการป้องกันอันตราย ระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		Mean diff	t	p-value
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD			
ก่อนการทดลอง							
การรับรู้ความเสี่ยง	12.87	1.76	13.35	2.09	-0.48	0.99	0.330
การรับรู้ความรุนแรง	12.74	1.98	13.03	2.23	-0.29	0.54	0.590
การรับรู้ในความสามารถของตนเอง	14.29	2.19	14.65	2.32	-0.36	0.62	0.541
ความคาดหวังในผลลัพธ์	15.58	1.78	16.03	1.81	-0.45	0.99	0.333
พฤติกรรมการป้องกันอันตราย	15.58	2.46	16.23	2.31	-0.65	1.06	0.290
หลังการทดลอง							
การรับรู้ความเสี่ยง	13.13	2.36	24.26	1.57	-11.13	21.84	<0.001*
การรับรู้ความรุนแรง	25.06	1.77	13.26	2.24	11.80	23.06	<0.001*
การรับรู้ในความสามารถของตนเอง	24.13	1.28	14.78	2.38	9.35	19.28	<0.001*
ความคาดหวังในผลลัพธ์	24.48	2.06	16.16	1.70	8.32	17.35	<0.001*
พฤติกรรมการป้องกันอันตราย	24.84	1.79	16.39	2.32	8.45	16.06	<0.001*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

จากตาราง 2 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้
ความเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรงต่ออันตรายจากการหกล้ม การรับรู้ในความสามารถของตนเอง ความคาดหวัง
ในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน ส่วนหลังการทดลอง
กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรงต่ออันตรายจากการหกล้ม การรับรู้
ในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการหกล้ม
ในผู้สูงอายุสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.05$)

การอภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. การรับรู้ความเสี่ยงต่ออันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลอง
มีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนหลังการทดลองกลุ่มทดลอง
มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
 $p\text{-value} < 0.05$ ทั้งนี้เป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมการส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ความเสี่ยงและความรุนแรง
ของการหกล้มในผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมการบรรยายผ่านสื่อ รูปภาพ และการจัดกิจกรรมกลุ่มสำหรับผู้สูงอายุ
โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงภายในและปัจจัยเสี่ยงภายนอก รวมถึงผลกระทบที่เกิดจากอันตราย
ของการหกล้มที่ส่งผลต่อผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ สอดคล้องกับการศึกษา

ของ นัทธินิ บุญช่วย และสมคิด ปราบภัย⁽⁹⁾ ได้ศึกษาประสิทธิผลการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคต่อการรับรู้และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส พบว่า ภายหลังจากการส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้ม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฏฐธรร กานต์ธนาภัทร และคณะ⁽¹⁰⁾ พบว่า การรับรู้ด้านโอกาสเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุมีคะแนนสูงขึ้นทั้งในการวัดซ้ำในครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 ซึ่งในการวัดครั้งที่ 3 มีคะแนนสูงสุด อธิบายได้ว่า การกระตุ้นผู้สูงอายุและครอบครัวให้ตระหนักถึงความเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงรอบตัวของผู้สูงอายุ และการที่ อสม. เยี่ยมบ้านและพาผู้สูงอายุและครอบครัวจัดการปัจจัยที่เป็นความเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุรายบุคคลตลอด 3 สัปดาห์นั้น ทำให้ผู้สูงอายุจดจำและเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นความเสี่ยงต่อการหกล้มได้ดี

2. การรับรู้ความรุนแรงต่ออันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p\text{-value} < 0.05$ ทั้งนี้เป็นผลมาจากการส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ถึงความรุนแรงด้วยกิจกรรมการบรรยายผ่านสื่อ รูปภาพ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากตัวแบบ (ผู้สูงอายุที่เคยเกิดการหกล้มในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา) โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมป้องกันการหกล้ม การปฏิบัติตัวและการดูแลตนเองเมื่อเกิดการหกล้ม สอดคล้องกับการศึกษาของ วิลาวัลย์ เอี่ยมสะอาด และกรรณิการ์ พินิจ⁽¹¹⁾ ได้ศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดระยอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความรุนแรงและการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และสอดคล้องกับการศึกษาของ นัทธินิ บุญช่วย และสมคิด ปราบภัย⁽⁹⁾ พบว่า ภายหลังจากการส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ความรุนแรงของการหกล้มกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าการทดลองโดยการใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคต่อการรับรู้และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ มีกิจกรรมการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นภายหลังเกิดการหกล้มทางด้านร่างกาย เศรษฐกิจ สังคม และจิตใจ ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการรับรู้ความความรุนแรงของการหกล้มสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. ความคาดหวังในผลลัพธ์ต่อพฤติกรรมป้องกันการอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p\text{-value} < 0.05$ ทั้งนี้เป็นผลมาจากการติดตามการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุในการทำกิจวัตรประจำวันที่มีความปลอดภัยจากการหกล้ม เป็นการรายงานผ่านไลน์กลุ่มของผู้สูงอายุ มีการติดตามการปฏิบัติตัวตามโปสเตอร์การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการหกล้มตามผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมและส่งให้ทางกลุ่มไลน์ และมีการออกเยี่ยมผู้สูงอายุเพื่อกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติให้คำแนะนำ และคำปรึกษาสำหรับผู้สูงอายุที่พบปัญหาระหว่างดำเนินการทดลอง สอดคล้องกับการศึกษา

ของ ตติยา เฟ็งชัย และคณะ⁽¹²⁾ ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการป้องกันการหกล้ม หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อธิบายได้ว่าเนื่องจากเป็นผลมาจากโปรแกรมฯ มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุบอกความคาดหวังในผลลัพธ์เมื่อผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มแล้วจะเกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อตนเอง ในการศึกษาครั้งนี้ ได้เชิญผู้สูงอายุในชุมชนที่มีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มที่ถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งจากสมาชิกในกลุ่มที่มีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มได้ตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้มาถ่ายทอดให้สมาชิกในกลุ่มฟัง ซึ่งการตั้งเป้าหมายจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน และมีความพยายามที่จะปฏิบัติให้ได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของ นัทธินิ บุญช่วย และสมคิด ปราบภัย⁽⁹⁾ พบว่า ภายหลังจากส่งเสริมให้เกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ในการป้องกันการหกล้ม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p\text{-value} < 0.05$ ทั้งนี้เป็นผลมาจาก การจัดกิจกรรมการสาธิตการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการหกล้ม โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการออกกำลังการสำหรับผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการหกล้ม การปฏิบัติตัวภายหลังการรับประทานยารักษาโรคบางชนิดที่ส่งผลต่อการหกล้ม การปรับเปลี่ยนอิริยาบถ และการจัดระเบียบสิ่งแวดล้อมบริเวณบ้าน สอดคล้องกับการศึกษาของ นัทธินิ บุญช่วย และสมคิด ปราบภัย⁽⁹⁾ พบว่าภายหลังจากส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อการป้องกันการหกล้ม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับการศึกษาของ กัญญาณี ทองรักษ์⁽¹³⁾ ได้ศึกษาผลของโปรแกรมป้องกันการหกล้มต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติ และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในโรงพยาบาลเมยวดี พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

5. พฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการหกล้มในผู้สูงอายุ พบว่าก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p\text{-value} < 0.05$ ทั้งนี้เป็นผลมาจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันอันตรายจากการหกล้ม เมื่อได้รับโปรแกรมผู้สูงอายุได้ให้ความร่วมมือและความสนใจเป็นอย่างดี สอดคล้องกับการศึกษาของ จรรย์ญา ส่งเสริม⁽¹⁴⁾ ได้ศึกษาผลของโปรแกรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน พบว่าหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ โสภิตตา แสนวา และคณะ⁽¹⁵⁾ ได้ศึกษาผลของโปรแกรมป้องกันการพลัดตกหกล้มโดยประยุกต์ตามแบบแผน

ความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ในอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และสอดคล้องกับการศึกษาของ ปาจารย์ แซ่ไซ⁽¹⁶⁾ ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุแตกต่างกับกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ที่ทำการวิจัยควรดำเนินการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมกับผู้สูงอายุ ในเขตรับผิดชอบอย่างต่อเนื่อง

2. หากมีการใช้แอปพลิเคชันไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุควรได้รับการอบรมการใช้งานก่อนดำเนินการ

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในอนาคต

1. ควรศึกษาในรูปแบบการพัฒนาเพื่อสร้างนวัตกรรมที่ช่วยป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ หรือสร้างนวัตกรรมที่ช่วยลดความรุนแรงเมื่อเกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ ที่จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุต่อไป

2. ควรศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน เพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, กองยุทธศาสตร์และแผนงาน. ข้อมูลประชากรผู้สูงอายุและอัตราการหกล้มในผู้สูงอายุ [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [เข้าถึงเมื่อ 2566 ธันวาคม 15]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.hiso.or.th/thaihealthstat/agegroup/index>
2. สำนักงานสถิติจังหวัดนครราชสีมา. ข้อมูลประชากรผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 2566 ธันวาคม 15]. เข้าถึงได้จาก: <https://nkrat.nso.go.th>
3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา. ข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 2566 ธันวาคม 15]. เข้าถึงได้จาก: https://www2.nakhonratchasima.go.th/content_person/cate/37
4. พิมวรินทร์ ลิ่มสุขสันต์. ปัจจัยทำนายการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ [วิทยานิพนธ์พยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2551.
5. จิตติมา ทาสวรรณอินทร์, กรรณิการ์ เทพกิจ. ผลของโปรแกรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ. 2560;35(3):186-94.
6. Rogers RW. Cognitive and physiological processes in fear appeals and attitude change: a revised theory of protection motivation. New York: Guilford Press; 1983.
7. อรุณ จีรวัฒน์กุล. ชีวสถิติสำหรับงานวิจัยด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2558.

8. อธิภัทร อัจฉริยธรรมการ, ชวนนท์ อิ่มอาบ. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเตรียมความพร้อมและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ. วารสารแพทย์เขต 4-5. 2562;38(4):288-98.
9. นัทธินี บุญช่วย, สมคิด ปราบภัย. ประสิทธิภาพการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันการโรคต่อการรับรู้และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 2564;47(2):101-12.
10. ณภัทรธรร กานต์ธนาภัทร, พรรณวรดา สุวัน, จุฑารัตน์ เสาวพันธุ์, กชนิภา ขาววงษ์, ญาธิดา วุฒิศาสตร์กุล, วิยะดา ทิพม่อม . การรับรู้เกี่ยวกับการหกล้ม พฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม และจำนวนครั้งของการหกล้มของผู้สูงอายุภายหลังการใช้แนวปฏิบัติการป้องกันการหกล้มแบบสหปัจจัยตามหลัก 10 ป. ของผู้สูงอายุในชุมชนแห่งหนึ่ง จังหวัดอุดรธานี. วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี. 2564;29(1):111-26.
11. วิลาวัลย์ เอี่ยมสะอาด, กรณิการ์ พินิจ. ประสิทธิภาพของรูปแบบการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพ ชุมรมผู้สูงอายุ จังหวัดระยอง. วารสารวิจัยและพัฒนาสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา. 2566;9(1):103-14.
12. ตติยา เฟ็งชัย, สุรศักดิ์ เทียบฤทธิ์, สุมัทนา กลางคาร. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน. 2566;10(1):49-60.
13. กัลยาณี ทองรักษ์. ผลของโปรแกรมป้องกันการหกล้มต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวัง ผลดีจากการปฏิบัติ และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในโรงพยาบาลเมยวดี. วารสารวิจัยและพัฒนานวัตกรรมทางสุขภาพ. 2567;5(1):248-61.
14. จริญญา ส่งเสริม. ผลของโปรแกรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน. วารสารโรงพยาบาลนครพนม. 2564;8(1):73-83.
15. ไสภิตตา แสนวา, นิภา มหารัชพงศ์, เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์, วัลลภ ใจดี. ผลของโปรแกรมป้องกันการพลัดตกหกล้มโดยประยุกต์ตามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพพร้อมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ. 2565;15(2):214-27.
16. ปาจริย์ แซ่ไซ. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง. วารสารการพยาบาล สุขภาพ และสาธารณสุข. 2566;2(3):35-49.