

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และปัจจัยชีวสังคม ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

Relationship of self-efficacy, exercise motivation and biosocial factors to exercise behaviors in elders

ธนิดา จุลวนิชพงษ์¹, ดำรัส ดาราศักดิ์², วิชัย จุลวนิชพงษ์³, ไพฑูรย์ กันสิงห์⁴

Tanida Julvanichpong, Damrus Darasak, Wichai Julvanichpong, Paitoon Kunsinh

(Received: February 4, 2020; Accepted: March 2, 2020)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเอง และแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในจังหวัดชลบุรี จำนวน 388 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ศึกษาในพื้นที่ 6 อำเภอของจังหวัดชลบุรี ได้แก่ อำเภอเมืองชลบุรี อำเภอสัตหีบ อำเภอนันทนาค อำเภอพนมสารคาม อำเภอศรีราชา อำเภอสัตหีบ อำเภอพานิชย์ อำเภอหนอง และอำเภอบ้านบึง จากสวนสาธารณะและสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ จำนวน 19 แห่ง เก็บข้อมูลด้วยการตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับภาษาไทย (EMI2-T) ของ วรณี เจริญวงศ์ (2547) Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.85 0.82 และ 0.87 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ทดสอบความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และ Stepwise Multiple Regression Analysis

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายมีช่วงอายุ 60-70 ปี จำนวนมากที่สุด (69.58%) ชอบออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะมากที่สุด (69.1%) วิธีการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุดคือการเดิน (39.2%) 2) แรงจูงใจในการออกกำลังกายจากสาเหตุทางจิตใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.26$ S.D. = .59) การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.45$ S.D. = .48) พฤติกรรมการออกกำลังกายปฏิบัติในระดับบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 3.00$ S.D. = .39) 3) พฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .340$ และ .313 ตามลำดับ) 4) การรับรู้ความสามารถตนเองและแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุคนหนึ่งสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, ออกกำลังกาย, แรงจูงใจ, การรับรู้ความสามารถตนเอง

Abstract

This research is an exploratory research aimed at studying the exercise behaviors in the elder, perceived self-efficacy, exercise motivation and studying relation between perceived self-efficacy and exercise motivation towards exercise behaviors in elder. 388 elders who were exercising in Chonburi using simple random sampling method. Studied in 6 districts of Chon Buri Province, Mueang Chon Buri District, Si Racha District, Sattahip District, Phanat Nikhom District, Bo Thong District and Ban Bueng District. Data were collected from 19 public parks and exercise facilities. Data were collected by answering the questionnaires that the researchers created, including the exercise behaviors in elder questionnaire perceived self-efficacy in exercise and exercise questionnaires, Thai version of motivation (EMI2-T) by Wannee Jermsurawong (2004). Cronbach's alpha coefficient was 0.85 0.82 and 0.87, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics, tested by using Pearson's product moment correlation coefficient and Stepwise Multiple Regression.

The research results showed that: 1) The elders who exercise the most are aged between 60-70 years (69.58%), mostly like to exercise in the park (69.1%). The most popular exercise method is walking (39.2%). 2) Exercise motivation from a psychological cause is at a high level ($\bar{X} = 4.26$

¹ ป.ร.ด.อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

² ป.ร.ด.นักวิชาการอิสระ

³ พ.บ. นักวิชาการอิสระ

⁴ ป.ร.ด.อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

SD = .59) perceived self-efficacy at a high level ($\bar{X}$ = 4.45 SD = .48). Exercise behaviors perform at a frequent level ($\bar{X}$ = 3.00 SD = .39) 3) Exercise behaviors have a positive relationship with exercise motivation perceived self-efficacy with statistical significance at the level of .01 (r = .340 and .313 respectively). 4) Perceived self-efficacy and exercise motivation of an elderly person can jointly predict exercise behaviors were 20 percent statistically, significant level at .05.

Keywords: elders, exercise, motivation, Perceived self-efficacy

บทนำ

สังคมไทยกำลังจะเคลื่อนเข้าสู่ ‘สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์’ (aged society) ภายในปี พ.ศ. 2564 โดยมีจำนวนประชากรสูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ตามนิยามขององค์การสหประชาชาติ¹ และภายในปี พ.ศ. 2573 จะเป็น ‘สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด’ (super-aged society) คือมีประชากรสูงอายุมากกว่าร้อยละ 25 ของประชากรทั้งหมด ในปัจจุบันผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ประมาณว่าในปี 2563 จะมีประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี อยู่ราว 1 ใน 6 ของประชากรทั้งหมด เนื่องมาจากคนไทยมีอายุยืนยาวขึ้นและจากการศึกษาพบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุโดยผู้สูงอายุช่วงอายุ 60-79 ปี และ 80 ปีขึ้นไปมีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพด้านการมองเห็น ภาวะซึมเศร้า ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีจะช่วยทำให้มีอายุยืนได้

การออกกำลังกาย เป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างหนึ่งที่สำคัญและมีประโยชน์มากต่อสุขภาพและความสุขในชีวิตของแต่ละบุคคล ทุกเพศ ทุกวัย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ดีขึ้น ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรค การออกกำลังกายเบาๆ จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดของสมองส่วนหน้า และสมองส่วนฮิปโปแคมปัส ซึ่งเป็นพื้นที่ในการเก็บความทรงจำ ดังนั้นถ้าส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเบาๆ จะเป็นการป้องกันความเสี่ยงของสมองส่วนการรับรู้ และการเรียนรู้ในผู้สูงอายุได้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วยหลักของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คือ มีความถี่ ความนาน และความแรงของการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ยังช่วยให้หายจากอาการเจ็บป่วยเร็วขึ้น และช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ² ซึ่งสอดคล้องกับ พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิ

พลอดุลยเดช ความว่า “ร่างกายของคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างสำหรับให้ออกแรงใช้งานมิใช่อยู่นเฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญ แข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยิ่งขึ้น ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงไม่ได้ แต่จะค่อยๆเสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการของธรรมชาติทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เราจะใช้สติปัญญาความสามารถของเราทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายมันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้”³

ปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลคือ แรงจูงใจในการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่บ่งชี้ถึงระดับของความตั้งใจและทิศทางของการแสดงพฤติกรรมในการออกกำลังกาย การที่บุคคลจะทำสิ่งใดนั้นต้องมีสิ่งผลักดันให้การกระทำตรงไปยังเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น แรงจูงใจให้ทำพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยมีสิ่งจูงใจในด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านการแพทย์ ด้านร่างกาย และด้านสมรรถภาพทางกาย การที่ผู้สูงอายุจะสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องและเป็นไปตามแรงจูงใจที่ช่วยส่งเสริมต้องเกิดจากการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ได้ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตน คือ การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรม หรือแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ได้ หรือเชื่อว่าตนเองจะกระทำสำเร็จ เป็นการรับรู้ความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติพฤติกรรมว่าสามารถกระทำได้ในระดับใด โดยที่บุคคลนั้นสามารถที่จะทำอะไรได้โดยที่มีทักษะหรือไม่มีทักษะก็ได้ การตัดสินใจความสามารถของบุคคลแสดงได้โดยบุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จ การรับรู้เกี่ยวกับทักษะและความสามารถ

ของบุคคลเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลบรรลุถึงพฤติกรรมเป้าหมายได้มากกว่าบุคคลที่รู้สึกว่าคุณไม่มีทักษะและความสามารถ ซึ่งการเรียนรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทฤษฎีนี้เชื่อว่าถ้าบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ได้ และมีความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในทางที่ดี จะทำให้นุคคลนั้นสามารถปฏิบัติหรือการทำสิ่งนั้นๆ ได้ดี

การรับรู้ความสามารถของตนเองนำมาใช้ในการออกกำลังกายคือ การประเมินความสามารถของตนเองเพื่อช่วยในการตัดสินใจว่าเราสมารถที่จะทำการออกกำลังกายได้หรือไม่ มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ประวัติการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะหากเราเคยทำอะไร ก็รับรู้เช่นนั้น เช่น รับรู้ว่าเรามีความอดทนแค่ไหน มีความสามารถอย่างไร มีผลกำลังขนาดไหน เคยจูงใจตัวเองด้วยวิธีใด เหล่านี้ก็จะช่วยเราประเมินได้ว่า เมื่อเราอยากจะออกกำลังกายครั้งต่อไปถ้าอยาก สิ่งที่เราจะทำนั้นต่ำกว่าความสามารถที่เราเคย หรือดูทำท่าย หรือน่าสนใจขนาดไหน และเรามีแนวโน้มว่าจะทำสำเร็จ การได้เห็นตัวอย่างที่ดี ถ้าเราได้เห็นคนที่มีลักษณะคล้ายๆ เราประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย ก็สามารถช่วยให้เรารู้สึกว่าเราเองก็น่าจะทำได้ ซึ่งก็คือเพิ่มการเรียนรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย การชักชวนด้วยวาจา ทั้งข้อมูล กำลังใจ และการชักชวนจากบุคคลรอบข้างมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าผู้ที่ชักชวนหรือให้ข้อมูล เป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับในวงกว้าง หรือแหล่งข้อมูลนั้นน่าเชื่อถือ และหากสภาวะทางร่างกาย เช่น ถ้าร่างกายอ่อนแอเหนื่อย ถ้าเราก็คงจะไม่ค่อยอยากออกกำลังกายเท่าไร หรือถ้าฝืนใจทำก็อาจทำไม่สำเร็จ นอกจากนี้ การประเมินความรู้สึกตนเองในการออกกำลังกายก็มีความสำคัญ เพราะ การเกิดความรู้สึกในด้านลบก็ทำให้เราออกกำลังกายไม่สำเร็จเช่นกัน เช่น เรารู้สึกว่ากลัวการกระโดดเพราะอาจเป็นอันตรายต่อหลัง เราจะไม่กล้ากระโดด หรือเรารู้สึกอึดอัดที่เป็นมือใหม่ในกลุ่มคนที่ชำนาญแล้วเราก็คงไม่อยากออกกำลังกาย เมื่อมีความรู้สึกอย่างนี้ เราก็จะรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างไม่ถูกต้อง ซึ่งตรงข้ามกับการประเมินความรู้สึกในด้านบวก ส่วนความยึดมั่นในความเชื่อมั่นพอเราเชื่อและมีความรู้สึกตามที่เล่ามาในข้างต้นและยึดมั่นอยู่อย่างนั้น ใครจะให้เหตุผลอย่างไรก็ไม่เปลี่ยนความเชื่อ ซึ่งเป็นอีก

เหตุผลที่ทำให้เราไม่อยากออกกำลังกาย ไม่อยากทดสอบความสามารถตนเอง อันนำไปสู่การรับรู้ความสามารถที่ไม่ถูกต้องได้เช่นกัน ซึ่งทฤษฎีความสามารถตนเองของ Bandura⁵⁶ อธิบายว่า ถ้าบุคคลมีความ ต้องการและมีความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าสูง เมื่อทำแล้ว จะได้รับผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้บุคคลนั้นก็จะมีความมั่นใจที่จะปฏิบัติ ตนตาม โดยแนวทางการพัฒนาประกอบด้วย 1) ประสบการณ์ที่ ประสบความสำเร็จ 2) การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น 3) การใช้ คำพูดชักจูง และ 4) การสนับสนุนด้านอารมณ์ โดยผสมผสานการช่วยเหลือแบบกระบวนการกลุ่มเพศชายและเพศหญิงมีโครงสร้างทางร่างกายที่คล้ายคลึงกันในระยะเริ่มต้น จนกระทั่งร่างกายเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นหรือวัยหนุ่มสาวความแตกต่างด้านสรีระจึงเริ่มปรากฏให้เห็นเด่นชัด สิ่งสำคัญที่ชัดเจนของการเปลี่ยนแปลงก็คือ ความแตกต่าง ทางด้านความเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ของร่างกายหรือสภาพร่างกาย โดยเฉพาะเพศชายจะมีอัตราความเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อสูงกว่าเพศหญิงในด้านต่างๆ เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง ความยาวของช่วงแขนขาของกระดูกร่างกาย ความจุปอด ขนาดของกล้ามเนื้อ เป็นต้น นอกจากนี้เพศชายยังมีความสามารถในการลำเลียงและการใช้ออกซิเจนได้ดีกว่าเพศหญิง ทำให้จิตใจเกิดความสามารถของเพศชายมีมากกว่าหญิง ซึ่งจะสามารถหรือมีความแข็งแรงสูงสุดเพียงสองในสาม ของเพศชายเท่านั้น⁷ จากสถานการณ์ปัจจุบันพบว่าประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแพร่หลายมากขึ้นทั้งในรูปแบบกลุ่ม และเดี่ยว ในสถานที่ต่างๆ เช่น สถานออกกำลังกาย สวนสาธารณะ สนามกีฬา ฟิตเนส ต่างๆ และผู้สูงอายุที่พบเห็นไม่ใช่ภาพลักษณ์ของผู้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ขาดความว่องไว แต่กลับเป็นผู้กระฉับกระเฉงเดินได้คล่องตัว มีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ซึ่งจังหวัดชลบุรีเป็นจังหวัดหนึ่งที่ส่งเสริมการกีฬาและการออกกำลังกาย รวมถึงการจัดสถานที่ต่างๆ ให้เอื้อต่อการออกกำลังกาย มีการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น เพศชายมีการออกกำลังกายและเดินมากกว่าเพศหญิง⁸ คณะนักวิจัยจาก University of Birmingham และ King's College London⁹ ค้นพบว่า การใช้ชีวิตอย่าง active ทำให้ดูอ่อนวัยและสุขภาพแข็งแรง คณะนักวิจัยได้

ประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุซึ่งออกกำลังกายส่วนใหญ่ของช่วงวัยผู้ใหญ่ว่าสามารถทำให้แก่ช้าลงหรือไม่ ผู้เข้าร่วมเป็นนักขี่จักรยานสมัครเล่นที่ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มมาก และไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 125 คน อายุ 55 ถึง 79 เป็นผู้ชาย 84 คน และผู้หญิง 41 คน ผู้ชายต้องสามารถขี่จักรยาน 100 กิโลเมตร ในเวลา 6.5 ชั่วโมง ส่วนผู้หญิงต้องสามารถขี่จักรยาน 60 กิโลเมตร ในเวลา 5.5 ชั่วโมง ผู้เข้าร่วมได้รับหลายการทดสอบทางห้องปฏิบัติการ และถูกเปรียบเทียบกับกลุ่มผู้ใหญ่ซึ่งไม่ได้มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ ผลการศึกษาแสดงว่าการสูญเสียมวลและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ไม่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ผู้ขี่จักรยานยังไม่เพิ่มระดับไขมันหรือคอเลสเตอรอลของร่างกายตามอายุและระดับเทสโทสเตอโรนของผู้ชายยังคงสูง นอกจากนี้ผลการศึกษา ยังแสดงว่าข้อดีของการออกกำลังกายมีมากกว่าล้ามนเนื้อ ผู้ขี่จักรยานยังมีระบบภูมิคุ้มกันซึ่งไม่เสื่อมตามอายุ ไทมัส (thymus) ซึ่งผลิตเซลล์ภูมิคุ้มกันที่เรียกว่า T cells เริ่มเสื่อมจากอายุ 20 และผลิต T cells ลดลง อย่างไรก็ตามในการศึกษานี้ ไทมัสของผู้ขี่จักรยานสามารถผลิต T cells ได้มากเท่าคนวัยหนุ่มสาว ดังนั้น การศึกษาขององค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวข้องของแรงจูงใจ และการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อหาแนวทางการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรีมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและพัฒาถึงระดับที่มีผลต่อการป้องกันโรคจึงเป็นสิ่งที่ผู้เกี่ยวข้องทุกคนควรตระหนักถึงและให้ความสำคัญ เพราะการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ส่งผลให้คนมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี การที่คนจะออกกำลังกายในระดับที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมีปัจจัยต่างๆ มาเกี่ยวข้อง ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเอง และแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เพื่อเป็นข้อมูลส่งเสริมแนวทางในการดำเนินงานของผู้ที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเอง และแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

วิธีการวิจัย

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุเพศชาย และหญิง ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการออกกำลังกายของจังหวัดชลบุรี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุ ในจังหวัดชลบุรี ที่มีการออกกำลังกาย จำนวน 384 คน ได้มาจากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามวิธีคำนวณหากลุ่มตัวอย่างโดยไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จากผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายตามสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ ภายในจังหวัดชลบุรี ดังนั้นขนาดตัวอย่างสามารถคำนวณได้จากสูตร ไม่ทราบขนาดตัวอย่างของ W.G. Cochran โดยกำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5¹⁰ แต่เพื่อป้องกันความไม่สมบูรณ์จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลเพิ่ม 5%รวม เป็น 403 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลาก จาก 11 อำเภอของจังหวัดชลบุรี ทำการศึกษาใน 6 อำเภอ กลุ่มตัวอย่างทุกคนทราบวัตถุประสงค์ในการวิจัย ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามด้วยความเต็มใจ แต่เมื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากแบบสอบถามแล้ว มีแบบสอบถามที่นำข้อมูลไปใช้วิเคราะห์ได้จำนวน 388 ฉบับ

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยศึกษาแนวความคิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย และ แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย¹¹ ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) .74 กำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย โดยถือเกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย
4.00	ปฏิบัติเป็นประจำหมายถึง มีการปฏิบัติ 5-7 วัน /สัปดาห์
3.00-3.99	ปฏิบัติเป็นบ่อยครั้งหมายถึง การปฏิบัติ 3-4 วัน / สัปดาห์
1.01-2.99	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติ 1-2 วัน / สัปดาห์

1.00 ไม่เคยปฏิบัติเลย

แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยศึกษาแนวความคิด เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถตนเอง ในการออกกำลังกาย แล้วสร้างข้อคำถาม ค่าสัมประสิทธิ์ความ เชื่อมั่น (Cronbach's alpha coefficient) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ .82 กำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย แปลความหมาย

4.50–5.00 มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออก กกำลังกายในระดับมากที่สุด

3.50–4.49 มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออก กกำลังกายในระดับมาก

2.50–3.49 มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออก กกำลังกายในระดับปานกลาง

1.50–2.49 มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออก กกำลังกายในระดับน้อย

1.00–1.49 มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออก กกำลังกายในระดับน้อยที่สุด

แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับ ภาษาไทย (EMI2-T) ของวรรณิ์ เจิมสุวรรณ (2547) ที่พัฒนามาจาก แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับที่ 2 (Exercise Motivation Inventory-2: EMI-2) ของมาร์ค แลนด์และอินกริด¹² ค่า ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ คือ .88 เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.50 - 5.00 หมายถึง อยู่ในระดับ มากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 - 4.49 หมายถึง อยู่ในระดับ มาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 - 3.49 หมายถึง อยู่ในระดับ ปาน กลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 - 2.49 หมายถึง อยู่ในระดับ น้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.49 หมายถึง อยู่ในระดับ น้อย ที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน คำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลเบื้องต้น วิเคราะห์ความสัมพันธ์

และ การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis) แล้วสร้างสมการพยากรณ์

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ภายหลังโครงสร้างการวิจัยผ่านการพิจารณาเห็นชอบจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของมหาวิทยาลัยบูรพา รหัส Sci 093/2561 ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยทำ เอกสารชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย การเก็บข้อมูล ประโยชน์ที่จะ ได้รับและแบบแสดงความยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยโดยกลุ่ม ตัวอย่างให้ความยินยอม รวมทั้งเป็นการแจ้งให้ทราบว่า การให้ ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเป็นไปตามความ สัมครใจของกลุ่มตัวอย่าง และให้ลงนามในแบบแสดงความ ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามจะ เป็นความลับ ไม่ถูกเปิดเผยเป็นรายบุคคล ไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อ กลุ่มตัวอย่าง และผลของการศึกษาค้นคว้านี้จะนำเผยแพร่เป็นข้อสรุป ในภาพรวม

สรุปและอภิปรายผล

1. การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุที่มี พฤติกรรมการออกกำลังกายจากอำเภอต่างๆ ในจังหวัดชลบุรี จำนวนกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดคือ อำเภอบ่อทอง (ร้อยละ 17.80) รองลงมาคืออำเภอเมือง (ร้อยละ 17.30) ส่วนอำเภอศรีราชา พนัสนิคม และสัตหีบมีจำนวนเท่ากัน (ร้อยละ 17) และน้อยที่สุดคือ อำเภอบ้านบึง (ร้อยละ 13.90) เป็นผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิง จำนวนใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 58.80 และ 41.20 ตามลำดับ โดย มีช่วงอายุ 60-70 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 69.58) ช่วงอายุ 71-80 ปี (ร้อยละ 26.55) และ ช่วงอายุ 81-91 ปี น้อยที่สุด (ร้อยละ 3.87) กลุ่ม ตัวอย่างมีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.4 รองลงมาคือ ระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 33.20 กลุ่ม ตัวอย่างออกกำลังกายมานานที่สุด มากกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 91.50 รองลงมาคือ ช่วง 6 เดือน – 1 ปี (ร้อยละ 4.90) สถานที่ชอบ ไปออกกำลังกายมากที่สุด คือ บริเวณสวนสาธารณะ (ร้อยละ 69.1) รองลงมาคือสนามกีฬา (ร้อยละ 25.50) ส่วนชนิดของการออกกำลังกายที่ทำอยู่พบว่ากลุ่มตัวอย่างนิยมออกกำลังกายด้วยการเดิน (ร้อยละ 39.2) รองลงมา คือ การวิ่งเหยาะ (ร้อยละ 14.90)

2. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า แรงจูงใจในการออกกำลังกายจากสาเหตุทางจิตใจเป็นแรงจูงใจให้ กลุ่มตัวอย่างมาออกกำลังกายในระดับมาก ส่วนปัจจัยทางจิตที่เป็นแรงจูงใจให้กลุ่มตัวอย่างมาออกกำลังกายระดับมากที่สุดคือการจัดการความตึงเครียด รองลงมาคือเพื่อให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ส่วนสาเหตุทางร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่ทำให้เกิดแรงจูงใจมากที่สุดคือการจัดการด้านน้ำหนัก รองลงมาคือรูปร่าง ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

3. การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก

5. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ตัวแปรแรงจูงใจในการออกกำลังกายและการรับรู้ความสามารถตนเองส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยตัวแปรทั้งสองตัวสามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 20 เรียงลำดับความสำคัญของแต่ละตัวแปรตามค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Beta) คือ การรับรู้ความสามารถตนเอง (0.322) และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย (0.279) (ตาราง 1)

ตาราง 1 การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และขนาดความสัมพันธ์ของปัจจัยพยากรณ์ของสมการถดถอย

Model	Unstandardized Coefficients		t	p
	B	Std. Error		
(Constant)	17.175	5.115	3.358**	.000
แรงจูงใจในการออกกำลังกาย	.279	.039	7.087**	.000
การรับรู้ความสามารถตนเอง	.322	.050	6.471**	.001

Model: F = 49.483, F Change = 41.877, $p = .000$, $R = .452$, $R^2 = .204$, adjusted $R^2 = .200$, Std. Error = 11.62

** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .01$)

สรุปและอภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายจากอำเภอต่างๆ ในจังหวัดชลบุรี โดยมีช่วงอายุ 60-70 ปี มากที่สุด กลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีมากที่สุด กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายมานานที่สุดมากกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 91.50 สถานที่ชอบไปออกกำลังกายมากที่สุดคือ บริเวณสวนสาธารณะ ส่วนชนิดของการออกกำลังกายที่ทำอยู่พบว่ากลุ่มตัวอย่างนิยมออกกำลังกายด้วยการเดิน แนวคิดการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ¹³ พบว่าผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ เพียงแต่ต้องเลือกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปการออกกำลังกายในผู้สูงอายุเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือนันทนาการเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตและเพื่อผ่อนคลาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือที่นิยมเรียกว่าการออกกำลังกายชนิดแอโรบิก (aerobic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อมีการเกร็งตัวและคลายตัวสลับกัน อย่างต่อเนื่องในระยะเวลาที่กำหนด การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้มีประโยชน์มากสำหรับผู้สูงอายุ และช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตันได้ ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบนี้ได้แก่ การวิ่งเหยาะหรือที่เรียกว่า จ็อกกิ้ง การเดินอย่างรวดเร็ว จักรยาน วัยน้ำ เดิน แอโรบิก หรือการใช้อุปกรณ์บางอย่างช่วย เช่น การเดินบนสายพาน จักรยานอยู่กับที่ เป็นต้น

2. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า แรงจูงใจในการออกกำลังกายจากสาเหตุทางจิตใจเป็นแรงจูงใจให้กลุ่มตัวอย่างมาออกกำลังกายในระดับมาก ส่วนปัจจัยทางจิตที่เป็นแรงจูงใจให้กลุ่มตัวอย่างมาออกกำลังกายระดับมากที่สุดคือการจัดการความตึงเครียด รองลงมาคือเพื่อให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ส่วนสาเหตุทางร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่ทำให้เกิดแรงจูงใจมากที่สุดคือการจัดการด้านน้ำหนัก รองลงมาคือรูปร่าง ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ดังนั้นแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจึงเกิดได้จากการรับรู้ถึงประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับ ดังนี้ ด้านจิตใจ เมื่อมีอายุมากขึ้นความสามารถของร่างกายความคล่องแคล่วว่องไวจะลดลง การออกกำลังกายเป็นประจำส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่สดชื่นแจ่มใส ร่าเริงเบิกบาน เนื่องจากหลังออกกำลังกายจะมีการหลั่งสารเอ็นโดฟิน

(endophine) ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ลดภาวะวิตกกังวล และลดอาการซึมเศร้า¹⁴ การออกกำลังกายเป็นประจำส่งเสริมให้มีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น ผู้สูงอายุจึงมีความผาสุกทางใจเพิ่มขึ้น¹⁵ การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการมีกิจกรรมทางสังคมร่วมกับผู้อื่น¹³ ทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนในวัยเดียวกัน มีการแลกเปลี่ยน ข้อมูล ความรู้ทางด้านสุขภาพ มีความสนุกสนาน และมีความสุขในชีวิตตามมาเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (successful aging) คงไว้ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ส่วนแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากสาเหตุทางด้านร่างกายนั้นผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลต่อการทำหน้าที่ของระบบต่างๆ ภายในร่างกายระบบหัวใจ และการไหลเวียนเลือด การออกกำลังกายจะส่งเสริมให้หัวใจและหลอดเลือดทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากมีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง สามารถบีบตัวได้แรงเพิ่มปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจสู่อวัยวะไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เต็มที่ ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ ช่วยลดโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้นเป็นผลให้แรงต้านทานของ หลอดเลือดส่วนปลายลดลง ทำให้ความดันโลหิตลดลง โดยผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีความดันซิสโตลิกลดลง 8–10 มม.ปรอท และ ไดแอสโตลิกลดลง 5–8 มม.ปรอท¹⁶ การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ ช่วยลดการสูญเสีย มวลกล้ามเนื้อและกระดูก ช่วยลดอาการปวดตามข้อ และกระดูกป้องกันการเกิดภาวะกระดูกพรุน รวมทั้งทำให้ผู้สูงอายุมีการทรงตัวที่ดี ป้องกันการหกล้มได้¹⁷ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มปริมาณเลือดไปเลี้ยงสมอง เพิ่มขึ้น กระตุ้นให้ต่อมหมวกไตหลั่งอะดรีนาลิน (adrenaline) หรือ นอร์อะดรีนาลิน (noradrenaline) ช่วยให้ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก ทำงานอย่างสมดุล ช่วยเพิ่มความจำ มีสมาธิจิตใจ สดชื่นแจ่มใส และช่วยให้มีแบบแผนการนอนหลับดีขึ้น ช่วยเพิ่มการเผาผลาญ ปริมาณไขมันในร่างกาย¹⁸ ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ทำให้ระบบภูมิคุ้มกัน ทำงานลดลงเสี่ยงต่อการติดเชื้อในร่างกายได้ง่าย การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง จะช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกายโดยการสร้างทีเซลล์ (T-lymphocyte) ซึ่งทำ

หน้าที่ในการสังเคราะห์แอนติบอดี (antibody) ช่วยป้องกันการติดเชื้อในร่างกาย¹⁵ การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นต่อสุขภาพ¹⁹ เนื่องจากช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้มากขึ้น ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ทรงตัวดีขึ้น และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น และช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

3. การรับรู้ความสามารถตนเอง โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เนื่องจากการรับรู้ว่าการออกกำลังกายจะทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น มีความสุขและลดความเครียด จึงตระหนักในประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมมากขึ้น ซึ่งพบว่าจำเป็นต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการรับรู้ ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่ง สอดคล้องกับทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน (self-efficacy theory) ที่กล่าวว่า ถ้าบุคคลสามารถรับรู้หรือมีความเชื่อในสมรรถนะแห่งตนโดยทราบดีว่าจะต้องทำ อะไรบ้าง และเมื่อทำแล้วจะได้ผลตามที่คาดหวังไว้ อย่างไรบุคคลนั้นก็จะปฏิบัติตามด้วยความมั่นใจมากยิ่งขึ้น ดังนั้นแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มี พฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสม จึงควรเป็นการเพิ่มให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (perceived self-efficacy) เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตนและนำไปสู่พฤติกรรมการปฏิบัติตัว ที่ถูกต้อง ช่วยให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจะนำไปสู่การปฏิบัติตนที่เหมาะสมเพราะผู้สูงอายุ ที่เชื่อว่าตนมีสมรรถนะที่จะกำหนดนิสัยทางสุขภาพ ของตนจะเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ และ กระทำพฤติกรรมนั้นต่อเนื่องจนเป็นนิสัย^{13,20} การรับรู้ความสามารถตนเองของผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีตามไปด้วย²¹ และพบว่าการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนสามารถช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันโรคเบาหวาน²²

4. พฤติกรรมออกกำลังกาย พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมปฏิบัติในระดับบ่อยครั้ง ผู้สูงอายุชอบการออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก มักใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ออก

กำลังภายในเวลาเดียวกันของแต่ละวัน ออกกำลังกายบ่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม เมื่อออกกำลังกายแล้วทำให้อารมณ์ดีและมีการดูแลตนเองโดยสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย เมื่อจะเสร็จสิ้นการออกกำลังกายท่านลดความเร็วลงอย่างช้าๆ การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีแบบแผน มีโครงสร้างและทำซ้ำๆ กัน เพื่อเป็นการเสริมสร้างหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกาย¹⁸ จากแนวทางการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ¹³ พบว่าผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ เพียงแต่ต้องเลือกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปการออกกำลังกายในผู้สูงอายุเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือนันทนาการเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตและเพื่อผ่อนคลาย การออกกำลังกายเป็นประจำส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่สดชื่นแจ่มใส ร่าเริงเบิกบาน เนื่องจากหลังออกกำลังกายจะมีการหลั่งสารเอ็นโดฟิน (endorphine) ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ลดภาวะวิตกกังวล และลดอาการซึมเศร้า¹⁴ การออกกำลังกายทำให้ผู้สูงอายุได้ พบปะสังสรรค์กับเพื่อนในวัยเดียวกัน มีการแลกเปลี่ยน ข้อมูล ความรู้ทางด้านสุขภาพ มีความสนุกสนาน และมีความภาคภูมิใจในชีวิตตามมาเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (successful aging) คงไว้ซึ่งการ มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ผลการวิจัยสอดคล้องกับการวิจัย²¹ การพัฒนาการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลคันธารราษฎร์ อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม พบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมออกกำลังกาย อยู่ใน ระดับมาก และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ปัญหาในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองนครพนม กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองนครพนม จำนวน 320 คนพบว่ามีพฤติกรรมออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก²⁴

5. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ตัวแปรแรงงใจในการออกกำลังกายและการรับรู้ความสามารถตนเองส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตัวแปรทั้งสองตัวสามารถอธิบายพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 20 เรียงลำดับความสำคัญของแต่ละตัวแปรตามค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Beta) คือ การรับรู้ความสามารถตนเอง (0.322) และแรงงใจในการออกกำลังกาย (0.279)

พฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ = $17.175 + 0.322 (\text{การรับรู้ความสามารถตนเอง}) + 0.279 (\text{แรงงใจในการออกกำลังกาย})$

อธิบายได้ว่าเมื่อทราบคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองและแรงงใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุคนหนึ่งเมื่อต้องการทราบคะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุผู้นั้นสามารถหาได้จากจุดเริ่มต้นที่ 17.175 บวกกับ 0.322 ของคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองบวกกับ 0.279 ของแรงงใจในการออกกำลังกาย

สรุปได้ว่าการรับรู้ความสามารถตนเองและแรงงใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุคนหนึ่งสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายได้ร้อยละ 20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะ เมื่อผู้สูงอายุเกิดการรับรู้ว่าการออกกำลังกายจะทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น มีความสุขและลดความเครียด จึงตระหนักในประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมมากขึ้น สอดคล้องกับทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน (self-efficacy theory) ที่กล่าวว่า ถ้าบุคคลสามารถรับรู้หรือมีความเชื่อในสมรรถนะแห่งตนโดยทราบดีว่าจะต้องทำอะไรบ้างและเมื่อทำแล้วจะได้ผลตามที่คาดหวังไว้ อย่างไรก็ดีบุคคลนั้นก็จะปฏิบัติตามด้วยความมั่นใจมากยิ่งขึ้นและแรงงใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเกิดได้จากการรับรู้ถึงประโยชน์ที่จะได้รับ เมื่อมีอายุมากขึ้นความสามารถของร่างกาย ความคล่องแคล่วว่องไวจะลดลง การออกกำลังกายเป็นประจำส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่สดชื่นแจ่มใส ร่าเริงเบิกบาน เนื่องจากหลังออกกำลังกายจะมีการหลั่งสารเอ็นโดฟิน (endorphine) ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ลดภาวะวิตกกังวล และลดอาการซึมเศร้า¹⁴ การรับรู้ความสามารถตนเองของผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีตามไปด้วย²¹ แต่ทั้งนี้ผู้สูงอายุอาจจะจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อรักษาโรคตามคำสั่งของแพทย์ หรือจากการชักชวนของผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จึงทำให้ผู้สูงอายุหันมาออกกำลังกายมากขึ้นก็เป็นได้ ความสัมพันธ์และสร้างสมการในการทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุจากปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศรีธัญญา^๖ กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษามีจำนวน 80 คน ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุคือ ระดับการศึกษา การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ดีคือ ระดับการศึกษา การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 28.3

ข้อเสนอแนะ

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้นจึงควรดำเนินการให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการมาออกกำลังกายได้ และเสริมสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพาที่ให้ทุนอุดหนุนการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณ นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬาที่ช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ และสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ ในจังหวัดชลบุรี ในการเสียสละเวลาตอบแบบสอบถามต่างๆ

เอกสารอ้างอิง

1. United Nations. World Economic and Social Survey 2007, Development in an Aging World. United Nations Publishing Section (Online) New York. Retrieved from: <http://www.un.org/esa/policy/wess/wess2007files/wess2007.pdf> สืบค้นเมื่อ 30 เมษายน 2562.
2. จารุณี จันทร์เปล่ง, ถัดดา ศรีรอด, จิราภรณ์ ชื่นถ้ำ, ศักดิ์มงคล เชื้อทอง. ความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านอายุกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองนครนายก. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสาธารณสุข. 2018;11(3):287-296.
3. วิจิต คะนิงสุขเกษม. การออกกำลังกายสำหรับสตรีมีครรภ์. โกลีทมอ. 2542;23(8):86-88.
4. สำนักราชเลขานุการ. ประมวลพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทที่พระราชทาน โอกาสต่างๆ พุทธศักราช 2545. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง; 2546.
5. Bandura A. Self-efficacy and health behavior. In Baum A, Newman S, Wienman J, West R, McManus R. (Eds.), Cambridge handbook of psychology, health and medicine. Cambridge: Cambridge University Press; 1997:160-162.
6. ลิวรรณ อุณนาภิรักษ์ และคณะ. ประสิทธิภาพของโปรแกรม ส่งเสริมสุขภาพต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลศาสตร์. 2555;30(2):35-45.
7. ประทุม ม่วงมี. รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บุรพาสาน; 2527.
8. Granner ML, Sharpe PA, Hutto B, Wilcox S, Addy CL. Perceived individual, social, and environmental factors for physical activity and walking. Journal of Physical Activity Health. 2007 Jul;4(3):278-293.
9. University of Birmingham. A lifetime of regular exercise slows down aging, study finds. Science Daily. Retrieved from <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/03/180308143123.html>. March 14, 2018.
10. กัลยา วาณิชชัย. การวิเคราะห์สถิติ : สถิติสำหรับการบริหารและวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสถิติ คณะพาณิชยศาสตร์ และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2549.
11. นลธ อภิวงษ์. พฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.วิทยานิพนธ์ กสม.(พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2554.

12. วรณิ เจริญวงศ์. การพัฒนาแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย (EMI 2) ฉบับภาษาไทย. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. 2547; 2(2):142-150.
13. สุปรานี หมั่นยา. การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ: ประยุกต์ใช้ทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์. ม.ค.-มิ.ย. 2560;9(1):59-69.
14. Pender N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. "Individual models to promote health behavior". In N. J. Pender, C. L. Murdaugh, & M. A. Parsons (Eds.), *Health promotion in nursing practice*. (pp. 147-171). Upper Saddle River New Jersey. 2006.
15. Elipoulos C. *Gerontological nursing*, 8th ed. Wolters Kluwer Health Philadelphia PA; 2014.
16. Dajpratham P. Dysphagia in Elderly. *J Thai Rehabil Med*. 2003;23(3):73-80.
17. American College of Sports Medicine. *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. 7th ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2006.
18. American College of Sports Medicine. *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 6th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2010.
19. กาญจนศรี สิงห์ภู. ความสำคัญของการออกกำลังกาย. <http://jaisor.blogspot.com/2012/12/blog-post.html>. สืบค้นเมื่อ 17 มีนาคม 2559.
20. Bandura A. Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents*. Information Age Publishing Greenwich CT. 2006;5:307-337.
21. สุกัญญา อุซชิน. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2551.
22. ปิ่นชนุตม์ ขอบจิตร, ปรีชา นิพนพานนท์. (2018). ผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนและแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน ในตำบลชีวาน อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา. วารสารวิจัยและพัฒนา ระบบสาธารณสุข. ก.ย.-ธ.ค. 2018;11(3):415-421.
23. จันทราเพียรดวงษ์, อุดมศักดิ์ มหาวิวัฒน์, จุฬารณ์ โสตะ. การพัฒนาการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลคันธารราษฎร์ อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม. วารสารวิจัยและพัฒนา ระบบสุขภาพ. 2555;4(3):1-11.
24. บรรจง พลไชย. การรับรู้ประโยชน์ ปัญหา และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองนครพนม. วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม. 2560;18(34):62-71.
25. ภิรมย์ ทับทิมเทศ. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศรีธัญญา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาขาสุขภาพ). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2546.