

Received: 5 Sep 2021, Revised: 9 Oct 2021

Accepted: 16 Oct 2021

นิพนธ์ต้นฉบับ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก

พุดพิงศ์ มากมาย^{1,*}

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก ประชากรคือผู้สูงอายุ จำนวน 1,220 คน คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Daniel ได้กลุ่มตัวอย่าง 300 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วย 6 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล, ด้านความรู้, ด้านทัศนคติ, ปัจจัยเอื้อ, ปัจจัยเสริม, และพฤติกรรมการออกกำลังกาย นำไปทดลองใช้และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.704 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลวิจัยพบว่า ด้านความรู้ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำร้อยละ 42.33 ด้านทัศนคติมีอยู่ในระดับสูงร้อยละ 90.67 ปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับสูงร้อยละ 94.33 ปัจจัยเสริมอยู่ในระดับสูงร้อยละ 95.00 พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 63.67 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ด้านความรู้และด้านทัศนคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.143$, $p\text{-value}=0.013$ และ $r = 0.133$, $p\text{-value}=0.021$ ตามลำดับ) ปัจจัยเอื้อไม่พบความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = -0.041$, $p\text{-value}=0.477$) และปัจจัยเสริมไม่พบความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = -0.001$, $p\text{-value}=0.982$) ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และกระตุ้นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลข่าวสารโดยผ่านสื่อหลากหลายวิธี สนับสนุนอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เพียงพอ และบุคลากรรอบข้างควรกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม

¹ คณะสหเวชศาสตร์ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น

* Corresponding author: m.phutthi@gmail.com

Original Article

Exercise behaviors of elderly people in Maetor subdistrict,
Maueng district, Tak provincePhutthipong Makmai^{1,*}

Abstract

This descriptive research aimed to study exercise behaviors of elderly people in Maetor subdistrict, Maueng district, Tak province. Population was 1,220 elderly people and the sample size calculating used Daniel formula for 300 cases. Data were collected by questionnaires composed of 6 parts; personal characteristics, knowledge, attitude, enabling factors, reinforcing factors, and exercise behaviors. Try out testing reliability by Cronbach's coefficient alpha was 0.704, and statistic analyzed used Pearson's Product Moment Correlation Coefficient. The result showed that knowledge was low level 42.33%. Attitude was high level 90.67%. Enabling factors were high level 94.33%. Reinforcing factors were high level 95.00%. Exercise behaviors were medium level 63.67%. Association analyzed found that predisposing factors both knowledge and attitude were positively associated with exercise behaviors with significance at 0.05 ($r = 0.143$, $p\text{-value}=0.013$ and $r = 0.133$, $p\text{-value}=0.021$, respectively). Enabling factors was not associated with exercise behaviors ($r = -0.041$, $p\text{-value}=0.477$). And reinforcing factors was not associated with exercise behaviors ($r = 0.001$, $p\text{-value}=0.982$). The suggestions are officers should educate elderly people with precise knowledge and encourage them to realize an importance of exercise. Elderly people should easily access information and resources, and should be encouraged to do exercise by surrounding people.

Keywords: Exercise Behavior, Elderly People, Predisposing Factor, Enabling Factor, Reinforcing Factor

¹ Faculty of Allied Health Sciences, Northern College

* Corresponding author: m.phutthi@gmail.com

บทนำ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization)¹ เผยแพร่ว่า ในปี พ.ศ. 2558 กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ของคนทั่วโลก โดยมีผู้เสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดประมาณ 17.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 31 ของอัตราการตายทั่วโลก สำหรับประเทศไทย จากรายงานสถิติสาธารณสุขกระทรวงสาธารณสุข แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) เผยสาเหตุหลักของการสูญเสียสุขภาพของผู้สูงอายุ พ.ศ.2556 ในเพศชาย 3 ลำดับแรก คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง และความผิดปกติทางการรับรู้ ส่วนเพศหญิง 3 ลำดับแรก คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด ความผิดปกติทางการรับรู้ และโรคมะเร็ง และพบโรคที่ผู้สูงอายุตายเรียงลำดับคือ มะเร็ง หลอดเลือดสมอง ปอดอักเสบ ไต และเบาหวาน³

จากข้อมูลสถิติของจังหวัดตาก ซึ่งเป็นจังหวัดหนึ่งทางภาคเหนือตอนล่างของประเทศไทยที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด 146,242 คน สำหรับตำบลแม่ท้อ ซึ่งเป็นตำบลหนึ่งในอำเภอเมือง เป็นสังคมชนบทแบบเกษตรกรรม จากแนวโน้มมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุของตำบลแม่ท้อที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นนำมาซึ่งภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งมีผู้สูงอายุในเขตตำบลแม่ท้อที่มีความเสี่ยงสูงอันตรายต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดปี พ.ศ.2559-2562¹ ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข มีอัตราป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดของผู้สูงอายุในเขตตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก จากปี พ.ศ.2558-2561 โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ซึ่งสาเหตุหนึ่งมาจากการไม่ออกกำลังกาย อาจเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุคิดว่าการปฏิบัติภารกิจประจำวันของตนเอง เช่น การทำความสะอาดบ้าน เป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว

หากปัญหาเหล่านี้ไม่ได้รับการดูแลหรือแก้ไข ความรุนแรงของโรคจะรุนแรงมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นแนวทางสำคัญแนวทางหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรคง่าย อีกทั้งทำให้สุขภาพจิตดี ลดความเครียด มีเพื่อนมากขึ้น สามารถลดภาวะซึมเศร้า

ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก เพื่อนำผลที่ได้มาเป็นข้อมูลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่สามารถป้องกันได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก
2. เพื่อศึกษาปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก
3. เพื่อศึกษาปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงทรัพยากรเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก
4. เพื่อศึกษาปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว การได้รับการสนับสนุนจากชุมชน และการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก
5. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง และอาศัยอยู่ในเขตตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก จำนวน 1,220 คน ซึ่งสามารถสื่อความหมายเข้าใจได้ และตอบแบบสอบถามได้ ไม่มีความพิการ หรือไม่เป็นอัมพาต หรือไม่เป็นโรคที่แพทย์ห้ามหรือจำกัดการออกกำลังกาย สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างที่ทราบจำนวนประชากรแน่นอนของ Daniel, W.W.⁶ โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% ค่าความคลาดเคลื่อนที่สามารถยอมรับได้เท่ากับ 0.05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 300 คน โดยวิธีการสุ่มแบบมีระบบ (Systematic Random Sampling) โดยการเทียบสัดส่วน (Quota Sampling) ผู้สูงอายุทั้งหมดในตำบลแม่ท้อจาก 15 หมู่บ้าน โดยการเทียบสัดส่วนผู้สูงอายุของตำบลแม่ท้อทั้งหมดและการสุ่มเลือกรายชื่อผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้าน เพื่อเป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic Random Sampling) ด้วยวิธี ดังนี้ (1) นำข้อมูลรายชื่อผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้าน มาเรียงลำดับ จาก ก ถึง ฮ (2) คำนวณระยะห่างของการเลือกตำแหน่งตัวอักษร โดยใช้สูตร $K = N1/n1$

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) แบ่งออกเป็น 6 ส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นข้อความเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นข้อความ

แบบปลายปิดและเติมคำลงในช่องว่างจำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 เป็นข้อความเกี่ยวกับปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 6 ข้อ มีลักษณะของคำถามเป็นคำถามแบบเลือกตอบ ใช่ ไม่ใช่ และไม่แน่ใจ เกณฑ์การให้คะแนนการแปลผลคะแนนโดยพิจารณาตามเกณฑ์ ของ บลูม (Bloom, 1968)

ส่วนที่ 3 เป็นข้อความเกี่ยวกับปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับตามความคิดเห็น ดังนี้ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผล แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ โดยให้ค่าคะแนนสูงสุด ลบ ด้วยคะแนนต่ำสุด แล้วนำไปหารด้วยระดับการวัดที่ต้องการตามแนวคิดของ เบสท์ (Best John W, 1977)

ส่วนที่ 4 เป็นข้อความเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงทรัพยากรเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 12 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับตามความคิดเห็น ดังนี้ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผล แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ โดยให้ค่าคะแนนสูงสุด ลบ ด้วยคะแนนต่ำสุด แล้วนำไปหารด้วยระดับการวัดที่ต้องการตามแนวคิดของ เบสท์ (Best John W, 1977)

ส่วนที่ 5 เป็นข้อความเกี่ยวกับปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว การได้รับการสนับสนุนจากชุมชน และการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน จำนวน 24 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับตามความคิดเห็น ดังนี้ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย

อย่างยิ่ง เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผล แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ โดยให้ค่าคะแนนสูงสุด ลบ ด้วยคะแนนต่ำสุด แล้วนำไปหารด้วยระดับการวัดที่ต้องการตามแนวคิดของ เบสท์ (Best John W, 1977)

ส่วนที่ 6 เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จำนวน 12 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับตามการปฏิบัติ ดังนี้ ปฏิบัติมากที่สุด ปฏิบัติมาก ปฏิบัติปานกลาง ปฏิบัติน้อย ปฏิบัติน้อยที่สุด เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผล แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ โดยให้ค่าคะแนนสูงสุด ลบ ด้วยคะแนนต่ำสุด แล้วนำไปหารด้วยระดับการวัดที่ต้องการตามแนวคิดของ เบสท์ (Best John W, 1977)

ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม เพื่อหาความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านและนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) กับผู้สูงอายุในเขตตำบลหนองบัวใต้ อำเภอเมือง จังหวัดตาก ที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) เท่ากับ 0.704 และตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.907

สถิติที่ใช้ในการวิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปนำเสนอโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมานเพื่อวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

(Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง (Ethical Subject) คำตอบของผู้ตอบแบบสอบถามจะถือเป็นความลับและข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทั้งหมด ผู้วิจัยจะนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อใช้ในการศึกษาวิจัยเท่านั้นและจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมของประชากรทั้งหมด และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมทางวิชาการเท่านั้น งานวิจัยนี้ได้รับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยประจำสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น เอกสารรับรองเลขที่ NTC888-0001

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 47.67 ใกล้เคียงกับเพศชาย ร้อยละ 52.33 เมื่อพิจารณาช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 62-68 ปี ร้อยละ 55.67 สถานภาพสมรสของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 63.67 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบระดับประถมศึกษา ร้อยละ 45.00 ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 30.00 ในส่วนของรายได้ต่อเดือน พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระหว่าง 600-8,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 43.33

ปัจจัยนำ ด้านความรู้กับด้านทัศนคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 42.33 ดังตารางที่ 1 และมีทัศนคติอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 90.67 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 1 ปัจจัยนำ ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (n=300)

ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
สูง		ปานกลาง		ต่ำ	
จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
89	29.67	84	28.00	127	42.33

ตารางที่ 2 ปัจจัยนำ ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (n=300)

ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
สูง		ปานกลาง		ต่ำ	
จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
272	90.67	28	9.33	0	0

ปัจจัยเอื้อ ด้านการเข้าถึงทรัพยากร
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการได้รับข้อมูล
ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ตำบลแม่ท้อ อำเภอมือง จังหวัดตาก พบว่า

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัจจัยเอื้อ ด้านการเข้าถึง
ทรัพยากรและการได้รับข้อมูลข่าวสารอยู่ใน
ระดับ สูง ร้อยละ 94.33 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ปัจจัยเอื้อ ด้านการเข้าถึงทรัพยากรเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการได้รับข้อมูลข่าวสาร
เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (n=300)

ปัจจัยเอื้อ	ระดับปัจจัยเอื้อ					
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การเข้าถึงทรัพยากรเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	258	86.00	42	14.00	0	0
การได้รับข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	270	90.00	29	9.67	1	0.33
ภาพรวมปัจจัยเอื้อ	283	94.33	17	5.67	0	0

ปัจจัยเสริม ด้านการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว การได้รับการสนับสนุนจากชุมชน และการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนของผู้สูงอายุ ตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัจจัยเสริม ด้านการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว การได้รับการสนับสนุนจากชุมชนและการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 95.00 ดังตารางที่ 4

พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 63.67 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 4 ปัจจัยเสริม ด้านการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว การได้รับการสนับสนุนจากชุมชน และการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนของผู้สูงอายุ (n=300)

ปัจจัยเสริม	ระดับปัจจัยเสริม					
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว	290	96.67	10	3.33	0	0
การได้รับการสนับสนุนจากชุมชน	283	94.33	16	5.33	1	0.33
การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน	278	92.67	21	7.00	1	0.33
ภาพรวมปัจจัยเสริม	285	95.00	15	5.00	0	0

ตารางที่ 5 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (n=300)

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย					
สูง		ปานกลาง		ต่ำ	
จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
75	25.00	191	63.67	34	11.33

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก พบว่า จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติกับ 0.05 ดังนี้ ปัจจัยนำ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์

ทางบวก กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = 0.143, p\text{-value} = 0.013$) ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = 0.133, p\text{-value} = 0.021$) ปัจจัยเอื้อ ไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = -0.041, p\text{-value} = 0.477$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการเข้าถึงทรัพยากรเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = 0.061, p\text{-value} = 0.291$) ด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = -0.122, p\text{-value} =$

0.035) และปัจจัยเสริม ไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = 0.001, p\text{-value} = 0.982$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = 0.043, p\text{-value} = 0.456$) ด้านการได้รับการสนับสนุนจากชุมชน ไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = -0.012, p\text{-value} = 0.833$) ด้านการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน ไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = 0.003, p\text{-value} = 0.960$) ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ปัจจัย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย		
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	$p\text{-value}$	ระดับความสัมพันธ์
ปัจจัยนำเข้า			
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.143	0.013*	มีความสัมพันธ์ทางบวก
ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.133	0.021*	มีความสัมพันธ์ทางบวก
ปัจจัยเอื้อ			
การเข้าถึงทรัพยากรเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	-0.041	0.477	ไม่มีความสัมพันธ์
การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.061	0.291	ไม่มีความสัมพันธ์
การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	-0.122	0.035*	มีความสัมพันธ์ทางลบ
ปัจจัยเสริม			
การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว	0.001	0.982	ไม่มีความสัมพันธ์
การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว	0.043	0.456	ไม่มีความสัมพันธ์
การได้รับการสนับสนุนจากชุมชน	-0.012	0.833	ไม่มีความสัมพันธ์
การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน	0.003	0.960	ไม่มีความสัมพันธ์

* ค่าระดับนัยสำคัญ น้อยกว่า 0.05

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

สมมุติฐานที่ 1 ปัจจัยนำ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยนำ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = 0.143$, $p\text{-value} = 0.013$) สามารถอธิบายเหตุผลได้ว่า ความรู้ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรม Bloom, Benjamin S.⁷ ที่กล่าวว่า ความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้ จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเดิมไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ค่อนข้างถาวร และพฤติกรรมใหม่นี้เป็นผลมาจากประสบการณ์หรือการฝึกฝน พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจะต้องเปลี่ยนไปอย่างค่อนข้างถาวร เช่น ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง เช่น การออกกำลังกาย จะเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความรู้ของ Good, Carter V.⁸ ที่กล่าวว่า ความรู้เป็นข้อเท็จจริง ความจริง เป็นข้อมูลที่มนุษย์ได้รับและเก็บรวบรวมจากประสบการณ์ต่าง ๆ การที่บุคคลยอมรับหรือปฏิเสธสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างมีเหตุผล บุคคลควรจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ รวมทั้งเกิดความตระหนัก ความเชื่อ และค่านิยมต่างๆ ด้วย เช่นเดียวกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและโทษของการไม่ออกกำลังกาย ก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุตัดสินใจในการออกกำลังกายได้ และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับข้อคำถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ว่า การออกกำลังกายต้องปฏิบัติหลังรับประทานอาหารทันที รองลงมาคือ การออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริง และช่วงผ่อนคลาย ตามลำดับ นั้นแสดง

ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้และมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผลการวิจัย สอดคล้องกับการศึกษาของสมบัติ กาวิลเครือ⁹ ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง พบว่า ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับมาก ($r = 0.509$)

สมมุติฐานที่ 2 ปัจจัยนำ ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยนำ ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = 0.133$, $p\text{-value} = 0.021$) สามารถอธิบายเหตุผลได้ว่า ตามทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bloom, Benjamin S.⁷ ที่ได้กล่าวถึงพฤติกรรมด้านเจตคติ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ทำที่ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุ้งค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน และการแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือและสอดคล้องกับทฤษฎีที่เกี่ยวกับทัศนคติของ Rosenberg, R.J. and Hovland, C.I.¹⁰ ที่ได้สรุปและอธิบายทฤษฎีความสอดคล้องระหว่างแนวคิดกับความรู้สึกว่าความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบของทัศนคติ แนวคิดและความรู้สึก การเปลี่ยนทัศนคติโดยผ่านกระบวนการเร้าด้วยวิธีสื่อสาร ส่วนใหญ่เน้นการเปลี่ยนองค์ประกอบความรู้ การให้ข้อมูลใหม่ ๆ ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนองค์ประกอบความรู้สึกและการเปลี่ยนทัศนคติ ดังนั้น ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จึงสัมพันธ์กับความรู้สึก และความเชื่อ หรือการรู้ของผู้สูงอายุกับแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายในทางใดทางหนึ่งต่อเป้าหมายของ

ทัศนคตินั้น ซึ่งเป็นไปได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ทัศนคติมีผลให้มีการแสดงพฤติกรรมออกมาจะ เห็นได้ว่า ทัศนคติ ประกอบด้วย ความคิดที่มีผล ต่ออารมณ์ และความรู้สึกนั้นออกมาโดย พฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับข้อคำถามด้านทัศนคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ว่า การออกกำลังกาย ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ รองลงมาคือ การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายมีความ คล่องตัว ตามลำดับ นั้นแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมี ทัศนคติ หรือความรู้สึก ความเชื่อ หรือการรู้ของ ผู้สูงอายุ เกี่ยวกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการออก กกำลังกาย

ผลการวิจัย สอดคล้องกับการศึกษาของ ธา ริน สุขอนันต์ และคณะ¹¹ ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผล ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ใน เขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี พบว่า ทัศนคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มี ความสัมพันธ์ทางลบ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ 0.05 ($r = -0.22$)

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยเอื้อ มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากผลวิจัย พบว่า ปัจจัยเอื้อ ไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุ ($r = -0.041$, $p\text{-value} = 0.477$) เมื่อ วิเคราะห์ข้อมูลรายด้าน พบว่า ปัจจัยเอื้อ ด้าน การเข้าถึงทรัพยากรเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ ($r = 0.061$, $p\text{-value} = 0.291$) แต่ ปัจจัยเอื้อ ด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบ กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = -0.122$, $p\text{-value} = 0.035$) ซึ่งแนวคิดทฤษฎี PRECEDE Model ของ Green, L. & Kreuter, M.⁵ กล่าวไว้ว่า ปัจจัยเอื้อ หมายถึง สิ่ง ที่เอื้ออำนวยให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ได้ง่าย ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลหรือองค์กร ได้แก่ การ ได้รับสื่อและข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรม

สุขภาพ และการเข้าถึงแหล่งหรือสถานที่ที่ ก่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ จากผลการวิเคราะห์ ข้อมูล เนื่องด้วยลักษณะทางสังคมหรือบริบท ชุมชนของตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตตาม บริบทชุมชนมากกว่าที่จะให้ความสำคัญในเรื่อง การออกกำลังกาย อาจเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุคิดว่ การปฏิบัติภาระกิจประจำวันของตนเอง เช่น การ ทำความสะอาดบ้าน การดูแลลูกดูแลหลาน เป็น การออกกำลังกายอยู่แล้ว จากข้อคำถามด้านการ เข้าถึงทรัพยากรเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ว่า ท่านใช้เวลาในการเดินทางมาออกกำลังกายไม่เกิน 30 นาที รองลงมาคือ ท่านสามารถเดินทางไป ออกกำลังกายได้โดยสะดวก เช่น มีรถส่วนตัว มี เพื่อนหรือญาติขับรถมาส่ง มีรถประจำทางวิ่งผ่าน ตามลำดับ ด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.122$, $p\text{-value} = 0.035$) หมายถึง ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลข่าวสาร เพิ่มขึ้น แต่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยลง อาจเกิดจาก ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับนั้น ไม่ใช่ข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จึงทำให้ ผู้สูงอายุออกกำลังกายน้อยลง จากข้อคำถามด้าน การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่ว่า เมื่อเห็นดารานักวิ่งเป็นผู้นำในการออก กกำลังกาย ทำให้ท่านต้องการออกกำลังกาย รองลงมาคือ การจัดนิทรรศการเชิญชวนให้ออก กกำลังกาย มีส่วนทำให้ท่านต้องการออกกำลังกาย ตามลำดับ

ผลการวิจัย สอดคล้องกับการศึกษาของ สมบัติ กาวิลเครือ⁹ ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอ เสริมงาม จังหวัดลำปาง พบว่า การได้รับข้อมูล ข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากองค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.012$) ในทิศทางเดียวกัน

ระดับต่ำ ($r = 0.148$) แต่แตกต่างจากการศึกษาของ อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ¹² ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.21, p = 0.00$) แต่ปัจจัยเอื้อโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.20, p = 0.00$) ในด้านความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.19, p = 0.00$) สิ่งอำนวยความสะดวก มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.20, p = 0.00$)

สมมติฐานที่ 4 ปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยเสริม ไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = 0.001, p\text{-value} = 0.982$) เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลรายด้าน พบว่า ด้านการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = 0.043, p\text{-value} = 0.456$) ด้านการได้รับการสนับสนุนจากชุมชน ไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = -0.012, p\text{-value} = 0.833$) ด้านการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน ไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = 0.003, p\text{-value} = 0.960$) อาจเป็นเพราะว่าวิถีชีวิตและกิจกรรมในชีวิตประจำวันของกลุ่มตัวอย่างกับคนในครอบครัว เพื่อนและคนในชุมชน มีวิถีชีวิตและกิจกรรมที่ไม่แตกต่างกัน จึง

ส่งผลทำให้ ปัจจัยเสริมต่างๆเหล่านี้ไม่มีผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแนวคิดทฤษฎี PRECEDE Model ของ Green, L. & Kreuter, M.⁵ กล่าวไว้ว่า ปัจจัยเสริม เป็นปัจจัยที่อยู่ภายนอกตัวบุคคลที่มีผลสะท้อน หรือคาดว่าจะได้รับการแสดงพฤติกรรมนั้น ซึ่งอาจจะสนับสนุนหรือยับยั้งพฤติกรรม ได้แก่ การสนับสนุนจากสังคม และการให้กำลังใจจากบุคคลในครอบครัว บุคลากรสาธารณสุข เพื่อเป็นแรงขับเคลื่อนในการแสดงพฤติกรรมสุขภาพ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในเขตตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก ได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนด้านการออกกำลังกายจากบุคคลต่าง ๆ อาทิ สมาชิกในครอบครัว ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และเพื่อน แต่ไม่ได้ทำให้ผู้สูงอายุมีความสนใจหรือใส่ใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น จึงไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งการสนับสนุนดังกล่าว แสดงให้เห็นในข้อคำถามด้านการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวที่ว่า ท่านออกกำลังกายเพราะสมาชิกในครอบครัวส่งเสริมให้ท่านออกกำลังกาย รองลงมาคือ มีการได้รับคำแนะนำในการออกกำลังกายจากสมาชิกในครอบครัว ตามลำดับ ข้อคำถามด้านการได้รับการสนับสนุนจากชุมชนที่ว่า ผู้นำชุมชนร่วมออกกำลังกายกับท่าน รองลงมาคือ ผู้นำชุมชนหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขกระตุ้นเตือนให้ท่านออกกำลังกาย ตามลำดับ และข้อคำถามด้านการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนที่ว่า มีเพื่อน ๆ ไปออกกำลังกายด้วยกัน รองลงมาคือ มีเพื่อน ๆ คอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ตามลำดับ

ผลการวิจัย สอดคล้องกับการศึกษาของ นวพร ศิริสม, ประสิทธิ์ ลีระพันธ์, ธราดล เก่งการพานิช และมณฑา เก่งการพานิช¹³ ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของข้าราชการสำนักที่ปฏิบัติงานภายในเขตสวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต พบว่า ปัจจัยเสริม ด้านการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา

และการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งขัดแย้งกับศึกษาของสมบัติ กาวิลเครือ⁹ ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง พบว่า การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.001$)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

1. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และกระตุ้นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ให้เข้าถึงผู้สูงอายุโดยผ่านสื่อหลากหลายวิธี รวมทั้งจัดหาวัสดุสารสนเทศ เช่น การจัดทำโปสเตอร์ แผ่นพับ ประกาศเสียงทางสาย อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์ เอกสาร ตำรา วิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สำหรับแจกจ่ายให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน

2. สถานบริการสาธารณสุข สุข หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และควรสนับสนุนอุปกรณ์การออกกำลังกายให้มีอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน

3. ควรพัฒนารูปแบบส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยจัดให้มีโครงการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับครอบครัว และสภาพแวดล้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความตื่นตัวและตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี เช่น แอโรบิก โยคะ และลีลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นต้น

4. สมาชิกในครอบครัว ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และเพื่อน ๆ ของผู้สูงอายุ ควรกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องของปัญหาและอุปสรรคของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่อไป

2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเฉพาะกลุ่ม เช่น ผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังหรือกลุ่มวัยทำงาน เพื่อทราบถึงปัญหาและหาแนวทางแก้ไข รวมทั้งจุดแข็ง จุดอ่อนและอุปสรรคต่อการดูแลสุขภาพตนเองต่อไป

3. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเปรียบเทียบในกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเขตเมืองกับผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตชนบท

4. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่คาดว่าจะมีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เช่น แรงจูงใจภายใน ภาวะการเจ็บป่วย การสูญเสีย ความคาดหวัง ความวิตกกังวล อัตมโนทัศน์ เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

วิทยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของอาจารย์ ดร.อมรศักดิ์ โพธิ์อำ ที่กรุณาให้คำปรึกษาและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ จนกระทั่งการวิจัยลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ ขอขอบคุณผู้สูงอายุ ตำบลแม่ท้อ ในการตอบแบบสอบถาม ขอขอบคุณเพื่อนร่วมงานทุก ๆ ท่านที่ให้การช่วยเหลือในการจัดเก็บข้อมูล และให้กำลังใจในการทำการวิจัยครั้งนี้ สุดท้ายขอขอบคุณท่านอธิการบดีและคณะผู้บริหารวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น ที่ได้สนับสนุนทุนวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Aging and Working Capacity. Geneva: World Health Organization, 1993.
2. สำนักนโยบายและแผน. สถิติสาธารณสุข. กระทรวงสาธารณสุข, 2562.
3. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ทิศทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562.
4. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. ประเด็นสารรณรงค์วันหัวใจโลก ปีพ.ศ. 2561 [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ; [เข้าถึงเมื่อ 23 กุมภาพันธ์ 2562]. เข้าถึงได้จาก: http://thaincd.com/document/file/download/knowledge/ประเด็นสารรณรงค์วันหัวใจโลก_61.pdf.
5. Green, L. & Kreuter, M. Health program planning: An educational and ecological approach. 4th Edition, McGraw Hill, New York, 2005.
6. Daniel, W.W. Biostatistics: A foundation for analysis in the health sciences. New York: Wiley & Sons, 1995.
7. Bloom, Benjamin S. Taxonomy of Education Objective. Hand Book 1: Cognitive Domain. New York: David Mc.Kay, 1975.
8. Good, Carter V. Dictionary of Education. New York: McGraw-Hill Book, 1973.
9. สมบัติ กาวิลเครือ. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง. วารสารดุชนิพนธ์ทางสังคมศาสตร์, 2560, 7(3), 161-173.
10. Rosenberg, R.J. and Hovland, C.I. Attitude Organization and Change : And Analysis of Consistency Among Attitude Components. Wesport: Greenwood Press, 1960.
11. ธาริน สุขอนันต์ และคณะ. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา, 2557, 9(2), 66-75.
12. อโนทัย ผลิตนันทเกียรติ และคณะ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ภาพภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. วารสาร มฉก.วิชาการ, 2561, 21(42), 55-64.
13. นวพร ศิริสม, ประสิทธิ์ ลีระพันธ์, ธราดล เก่งการพานิช, และมณฑา เก่งการพานิช. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของข้าราชการสำนักที่ปฏิบัติงานภายในเขตสวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ, 2557, 30(1), 34-44.