



ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

ณิกานต์ สีใส

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

พ.ศ. 2564

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

ณิชนานต์ สีใส

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

พ.ศ. 2564

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

FACTORS AFFECTING EXERCISE BEHAVIOR OF THE ELDRLY
IN NAKHONNAYOK PROVINCE

NICHAKAN SEESAI

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR MASTER OF EDUCATION
IN PHYSICAL EDUCATION FACULTY OF EDUCATION
THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHON BURI CAMPUS
2021

ALL RIGHTS RESERVED BY THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY


ชื่อวิทยานิพนธ์ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก
ชื่อ สกุลผู้วิจัย นิชกานต์ สีใส
สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์


.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก


(รองศาสตราจารย์ ดร.สบสันต์ มหานิยม)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา


.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราวัฒน์ ขจรศิลป์)
รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตชลบุรี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ดิงศภัทย์)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สบสันต์ มหานิยม)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราวัฒน์ ขจรศิลป์)

บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์	ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครนายก
ชื่อ สกศผู้วิจัย	นางสาวณิชาภัทน์ สีใส
ชื่อปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา, คณะ	พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์	2564
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์ ดร.สบสันต์ มหานิยม

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุ จำนวน 325 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกจำนวน 150 คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบสองขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัย ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก พบว่า โดยรวม ปัจจัยด้านความรู้ ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ อยู่ในระดับมาก ปัจจัยด้านทัศนคติ ปัจจัยด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรค อยู่ในระดับน้อย. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกอยู่ในระดับมาก. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 3 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่การรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (x3) การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม (x5) การรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (x4) ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 นี้ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 75.7 และได้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการในได้ดังนี้

สมการในรูปแบบคะแนนดิบ

$$Y' = .968 + .546(X3) + .359(X5) + -.213(X4)$$

สมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน

$$Z'_{Y'} = .590(Z X3) + .337(Z X5) + -.224(Z X4)$$

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ จังหวัดนครนายก

ABSTRACT

Thesis name Factors Affecting Exercise Behavior of the Elderly
in Nakhonnayok Province
Researcher's name Ms. Nichakan Seesai
Degree Master of Education
Discipline, Faculty Physical Education, Faculty of Education
Year 2021
Advisor Committee Assoc. Prof. Dr. Sobsun Mahaniyom

The purpose of this research was to study factors that could predict exercise behavior of the elderly in Nakhonnayok Province. The population used in this study was 325 elderly people. The sample was 150 elderly in Nakhonnayok Province using stratified randomness method. The instrument used in this research was a questionnaire on factors affecting exercise behavior of the elderly in Nakhonnayok Province. The data were analyzed in terms of mean standard deviation and Stepwise multiple regression analysis. Result Factors Affecting Exercise Behavior of the Elderly in Nakhon Nayok Province it was found that knowledge factor The perceived benefit factor at a high level attitude factor Factors in obtaining social support moderate and perceived factors of obstacles at a low level. The exercise behavior of the elderly in Nakhon Nayok Province was at a high level. Factors Influencing Exercise Behavior of Older Persons in Nakhonnayok Province Statistically significant, at the .05 level, there were three factors, ranked from the most to the least effective. These included perceived benefits associated with exercise (x3), social support (x5), perceived barriers to exercise (x4). These three factors were able to predict exercise behavior. Get percentage of 75.7. The significantly predicted equations were as follows:

In term of raw scores were:

$$Y' = .968 + .546(X_3) + .359(X_5) - .213(X_4)$$

In term of standard scores were:

$$Z'_Y = .590(ZX_3) + .337(ZX_5) - .224(ZX_4)$$

Keywords: Exercise Behavior, Elderly, Nakhonnayok Province

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดีได้ความกรุณา และให้ความช่วยเหลืออย่างสูง จากรองศาสตราจารย์ ดร. สบสันต์ มหานิยม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ปรึกษาตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง ผู้วิจัยขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

การขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. สบสันต์ มหานิยม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราวัฒน์ ขจรศิลป์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ และเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ ดร.ธิตินพงษ์ สุขดี ดร.ดิศรณ์ แก้วคล้าย ดร.มหาลาภ ป้อมสุข ดร.พลธรรม พลการ และอาจารย์ กรรณิกา อินชนะ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและกราบขอบพระคุณ ดร.ธิตินพงษ์ สุขดี อีกครั้งที่ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือ ที่เอื้อต่อการทำวิทยานิพนธ์ จนทำให้วิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

กราบขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่ดูแลสถานที่ออกกำลังกายทุกแห่ง ที่ให้ความกรุณาอำนวยความสะดวก และเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยในครั้งนี้ และขอบพระคุณผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

สุดท้ายผู้วิจัย กราบขอบคุณ บิดา มารดา และขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ ที่ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ และคอยช่วยเหลือมาตลอดมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้โอกาสผู้วิจัยได้ศึกษาต่อในครั้งนี้ ตลอดจนให้ความช่วยเหลือจนทำให้วิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี คุณค่าทั้งหลายที่ได้รับจาก วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นความกตัญญูแก่แต่บิดา มารดา และบูรพาที่เคยอดรมสั่งสอน รวมทั้งผู้มีพระคุณทุกท่าน

ณิชา กานต์ สีใส

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย.....	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการอบอุ่นร่างกาย.....	18
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม.....	22
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ใช้ในการทำนาย.....	25
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	32
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	43
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	63
	สรุปผลการวิจัย.....	63
	อภิปรายผลการวิจัย.....	65
	ข้อเสนอแนะ.....	67
	บรรณานุกรม.....	68
	ภาคผนวก.....	74
	ภาคผนวก ก.....	75
	ภาคผนวก ข.....	82
	ภาคผนวก ค.....	88
	ประวัติผู้วิจัย.....	95

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1	สังเคราะห์งานวิจัยและเอกสารปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย..... 42
3.1	รายชื่อกลุ่มตัวอย่างสถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดนครนายก..... 44
4.1	เพศของผู้ตอบแบบสอบถาม..... 51
4.2	ระดับอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม..... 51
4.3	สถานที่ออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม..... 52
4.4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยรวม..... 53
4.5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย..... 54
4.6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย..... 55
4.7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย..... 56
4.8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้านการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกาย..... 57
4.9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม..... 58
4.10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก..... 59
4.11	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก..... 60
4.12	การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก..... 61
4.13	แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน..... 62

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์การอนามัยโลก (WHO) ประมาณการว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรโลกถึงร้อยละ 5.5 หรือประมาณ 3.2 ล้านรายต่อปี กิจกรรมทางกาย ที่ว่านี้ กล่าวย่าง ๆ ก็คือ ทุกกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย เป็นนำค่าที่เริ่มรู้จักมากขึ้น จากเดิมการนั่ง จะเน้นว่าคนเราต้องออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที เริ่มจะไม่เพียงพอแล้ว เพราะทางวิชาการพบข้อมูลสำคัญว่า การอยู่นิ่งๆ เกิน 2 ชั่วโมง ไม่ว่าจะเป็นการนั่งดูทีวี เรียนหนังสือ หรือทำงาน เป็นการเพิ่มโอกาสเสี่ยงให้เกิดโรคต่าง ๆ ซึ่งทางแพทย์ยัง พบว่า เป็นการเพิ่มโอกาสเสี่ยงเกิดโรคมะเร็งลำไส้อย่างชัดเจน และโลกยุคปัจจุบัน ประชากรกลับถูกตรึงไว้กับหน้าจอมากขึ้น จนเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง โดยแต่ละวันเราใช้เวลาติดจอ 6-7 ชั่วโมง โดยรวมแล้วมีพฤติกรรมเนือยนิ่งถึงวันละ 13.42 ชั่วโมง องค์การอนามัยโลกยังพบว่า ประชากรผู้ใหญ่ทั่วโลกประมาณ 1 ใน 4 ยังมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน ก็พบว่าเด็กอายุ 12-13 ปี ยังมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ทำให้แต่ละปีประชากรโลก 35 ล้านคน ต้องเสียชีวิตไปเพราะโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดัน มะเร็ง เบาหวาน ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยเสี่ยงจากพฤติกรรมของเราเอง ทั้งการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ความเครียดสะสม สิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ ที่สำคัญคือ ขาดการมีกิจกรรมทางกายและเวลาที่เหมาะสมสำหรับแต่ละวัย เด็ก อายุ 6-17 ปี ควรจะมีกิจกรรมทางกายวันละ 60 นาที หรือ 420 นาที ต่อสัปดาห์ ผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ควรจะมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมระดับเหนื่อยมาก 75 นาที และผู้สูงอายุอายุเกินกว่า 64 ปี ควรจะมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์ ควบคู่กับการการฝึกการทรงตัว เป้าหมายในการลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จึงมีเรื่องการส่งเสริมกิจกรรมทางกายบรรจุอยู่ 1 ใน 9 ประเด็นที่ WHO ได้กำหนดเป็นเป้าหมายใหญ่ที่ทั้งโลกจะขับเคลื่อนไปพร้อมกัน เพื่อให้ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งลงให้ได้ร้อยละ 10 ภายในปี 2025 หรืออีก 9 ปี ซึ่งแต่ละประเทศเริ่มมีนโยบายเรื่องการเพิ่มกิจกรรมทางกายขึ้น (WHO. 2010)

สำหรับประเทศไทยถือเป็นประเทศที่มีศักยภาพและมีความก้าวหน้าในเรื่องการแพทย์ การสาธารณสุข และการสร้างเสริมสุขภาพที่นานาชาติให้ความชื่นชมและยกย่อง ส่งผลให้สมาพันธ์นานาชาติด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพ (The International Society for Physical Activity and Health-ISPAH) ให้ความไว้วางใจให้ประเทศไทย โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ปัจจุบันสัดส่วนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 19.8 ของจำนวนการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไทยที่จะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์เมื่อสิ้นสุดแผนประชากรทั้งหมด ในขณะที่จำนวนประชากรวัยแรงงานได้เริ่มลดลงมาตั้งแต่ปี 2558 เป็นต้นมา ส่งผลให้เกิดการขาดแคลนแรงงาน ในภาวะที่ผลิตภาพแรงงานไทยก็ยังต่ำ เนื่องจากปัญหาคุณภาพแรงงาน ความล่าช้าในการพัฒนาเทคโนโลยี และปัญหาการบริหารจัดการจึงเป็นข้อจำกัดในการเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันและศักยภาพ การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ รวมทั้งการสร้างรายได้และการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วย ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาคุณภาพคนพบว่ายังมีปัญหาในแต่ละช่วงวัยและส่งผลกระทบต่อเนื่อง

ถึงกันตลอดช่วงชีวิต ตั้งแต่พัฒนาการไม่สมวัยในเด็กปฐมวัย ผลลัพธ์ทางการศึกษาของเด็กวัยเรียน ค่อนข้างต่ำ การพัฒนาความรู้และทักษะของแรงงานไม่ตรงกับตลาดงาน ขณะที่ผู้สูงอายุมีปัญหา สุขภาพและมีแนวโน้มอยู่คนเดียวสูงขึ้น ครอบครัวมีรูปแบบที่หลากหลายและเปราะบางสูงส่งผลกระทบต่อ การบ่มเพาะให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพ ประกอบกับการเคลื่อนไหลของวัฒนธรรมต่างชาติที่เข้ามา ในประเทศไทยผ่านสังคมยุคดิจิทัล ในขณะที่คนไทยจำนวนไม่น้อยยังไม่สามารถคัดกรองและเลือกรับ วัฒนธรรมได้อย่างเหมาะสม ส่งผลต่อวิกฤตด้านนิคม ทศนคติ และพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต การพัฒนาในระยะแต่ไปจึงต้องให้ความสำคัญกับการวางรากฐานการพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์ เริ่มตั้งแต่กลุ่มเด็กปฐมวัยที่ต้องพัฒนาให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีทักษะทางสมอง ทักษะการเรียนรู้ และทักษะชีวิต เพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ ควบคู่กับการพัฒนาคนไทยในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี มีสุขภาพที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรม มีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวม มีทักษะความรู้ และความสามารถปรับตัวเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงรอบตัวที่รวดเร็ว บนพื้นฐานของการมีสถาบัน ทางสังคมที่เข้มแข็งทั้งสถาบันครอบครัวสถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันชุมชน และภาคเอกชน ที่ร่วมกันพัฒนาทุนมนุษย์ให้มีคุณภาพสูง อีกทั้งยังเป็นทุนทางสังคมสำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนา ประเทศ (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2560)

สำหรับรัฐบาลไทย ผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 คือ บุคคลซึ่ง มีอายุ เกินกว่าหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทยส่วนคำว่า สังคมผู้สูงอายุ UN แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับ การก้าวเข้าสู่สังคมคนแก่ ระดับ สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แบบ และโดยให้นิยามของระดับ ต่าง ๆ ซึ่งทั้งรัฐบาลไทยไทย และรวมทั้งรัฐต่าง ๆ ทั่วโลก ใช้นิยามเดียวกันในความหมายของทุกระดับ ของสังคมผู้สูงอายุคือการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป รวมทั้งเพศ หญิงและเพศชายมากกว่า 10% ของคนทั้งประเทศ หรือมีคนอายุตั้งแต่ 65 ปี เกิน 7% ของคนทั้ง ประเทศสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์คือ เมื่อคนอายุ 60 ปี เพิ่มขึ้นเป็น 20% หรือคนอายุ 65 ปี เพิ่ม เป็น 14% ของคนโดยรวมทั้งหมดของทั้งประเทศ Super-aged society คือ สังคมที่มีคนอายุ 65 ปี ขึ้นไปมากกว่า 20% ของคนทั้งประเทศอย่างไรก็ตาม ประเทศต่าง ๆ มีการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาที่ไม่เหมือนกันกันตามความเจริญมั่งคั่ง ซึ่งมีผลต่อสุขภาพ และการมีอายุยืนของคนใน ส่วน ของรัฐบาลไทย ได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในปี พ.ศ.2547-2548 โดยมีจำนวนคนสูงอายุ 60 ปี คิดเป็น ร้อยละ 10.2-10.4 ของประชากรไทยทั้งประเทศ และคาดว่าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ประมาณปี พ.ศ. 2567-2568 แต่บางการวิจัยคาดว่าอาจภายในปี พ.ศ. 2570 (พระราชบัญญัติ ผู้สูงอายุ. 2546)

แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 พ.ศ. 2560-2564 ได้ส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกาย และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการกีฬาเสริมสร้างการออกกำลังกายสำหรับประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ยุทธศาสตร์นี้ถือว่ามีสำคัญสำหรับประชาชนทั่วไป ทั้งนี้ เพราะการออกกำลังกายหรือการ เล่นกีฬาย่อมทำให้สุขภาพพลานามัยแข็งแรงลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดปัญหาสังคม สามารถ ใช้ประโยชน์การแก้ไขปัญหายาเสพติด และอบายมุข โดยมีการสร้างโอกาสการเข้าถึงกิจกรรมการออก กำลังกายและการเล่นกีฬา และมีการจัดเตรียมโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ ประชาชนทุกกลุ่มอย่างทั่วถึง รวมไปถึงการส่งเสริมให้ประชาชนมีจิตสาธารณะ และพัฒนาระบบ อาสาสมัครการกีฬาโดยมีแนวทางที่สำคัญ ได้แก่ 1) การจัดหาและพัฒนาสถานที่และอุปกรณ์กีฬา

ที่เพียงพอและเหมาะสมเพื่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของมวลชน 2) การเสริมสร้างความเสมอภาคในการเข้าถึงการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสำหรับประชากรทุกกลุ่ม 3) การส่งเสริมการพัฒนาอาสาสมัครและบุคลากรการกีฬาเพื่อมวลชนอย่างเป็นระบบ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2560)

การออกกำลังกาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงทนทาน ร่างกายเจริญเติบโต อวัยวะต่าง ๆ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยป้องกันการเกิดโรคและรักษาโรคตลอดจนฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง การออกกำลังกาย (Exercise) คือการกระทำที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายแบบซ้ำ ๆ มีการวางแผน เป็นแบบแผนและมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ กตีกาง่าย ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเล่นกีฬา เป็นต้น (คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย, 2561) ความสำคัญของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพ เนื่องจาก 1) ช่วยให้ระบบไหลเวียนดีขึ้นและป้องกันโรคต่าง ๆ ได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น และป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม 2) ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ทรงตัวดีขึ้นและทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น 3) ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น 4) ช่วยลดความเครียดและทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น (กาญจนาศรี สิงห์ภู. 2555)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย คือกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกาย มีการวางแผนที่จะปฏิบัติในเวลารว่างหรือนอกเหนือจากการทำงาน ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการเคลื่อนไหว เพื่อสร้างความแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค ฟื้นฟูอาการบาดเจ็บหรือโรคต่าง ๆ และยังเป็นการใช้เวลารว่างให้เกิดประโยชน์ กรมอนามัย (2543) ทั้งนี้พฤติกรรมการออกกำลังกายสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยด้านความรู้ ปัจจัยด้านทัศนคติ ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ยกตัวอย่าง เช่น ปัจจัยด้านความรู้ การที่ผู้ออกกำลังกายมีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม จะส่งผลให้ไม่เกิดการบาดเจ็บ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสัดส่วนหรืออื่นๆ ตามที่ผู้ออกกำลังกายต้องการ และพฤติกรรมในการออกกำลังกายที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ไพศาล หวังพานิช (2526) ว่าความรู้เป็นบรรดาข้อเท็จจริงหรือรายละเอียดเรื่องราว การกระทำ อันเป็นประสบการณ์ของบุคคลซึ่งสะสมและถ่ายทอดสืบต่อกันไป

จังหวัดนครนายก เป็นเมืองในฝันที่ใกล้กรุงล้าสมัยไปด้วยธรรมชาติ อากาศดี มีที่ท่องเที่ยว เช่น เขื่อนขุนด่านปราการชล น้ำตกวังตะไคร้ น้ำตกสาริกา น้ำตกนางรอง เป็นต้น นอกจากนี้ประชาชนในจังหวัดนครนายกรักที่จะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของตนเองอีกด้วย นครนายกก็มีสถานที่ให้ใช้บริการสำหรับคนที่รักในการออกกำลังกาย เช่น สวนสาธารณะ สนามกีฬาเทศบาลบ้านนา สนามกีฬาเทศบาลนครนายก สนามกีฬาโรงเรียนนครนายกพิทยาคม และสนามกีฬาโรงเรียนเตรียมทหาร เป็นต้น ประชาชนส่วนใหญ่นิยมใช้สถานที่ที่กล่าวมาข้างต้น ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงป้องกันโรคและรักษาฟื้นฟู (ศักดิ์ชาย น้อยผา. 2563: สัมภาษณ์)

จากเหตุผลที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดนครนายก โดยทำการศึกษากับปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก
2. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก
3. เพื่อสร้างสมการพยากรณ์พฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น ผู้สูงอายุที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดนครนายก ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 325 คน ที่ออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-20.00 น. มากกว่า 50 คน ต่อวัน แบ่งกลุ่มประชากรเป็นผู้สูงอายุ ตามสถานที่ออกกำลังกาย โรงเรียนนครนายกพิทยาคม เทศบาลบ้านนา โรงเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า สนามกีฬาากลางจังหวัดนครนายก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ เป็น ผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก จำนวน 150 คน ได้มาจากการสุ่มแบบสองขั้นตอน (Two-stage Sampling) โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง การวิเคราะห์ปัจจัย จำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่โดยใช้กฎแห่งความชัดเจน (Rule of Thumb) ที่ (Hair; et al. 2013) และ (Schumacker; & Lomax. 2010) ได้แนะนำไว้ว่า ในการวิเคราะห์ปัจจัย ควรมีอัตราส่วนระหว่างกลุ่มตัวอย่างต่อตัวแปรไม่ควรน้อยกว่า 10:1 ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 30 ต่อ 1 ตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษา

1. **ตัวแปรอิสระ** การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ตัวแปรอิสระ ทั้งหมด 5 ตัวแปร แบ่งเป็นดังนี้
 - 1.1 ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย
 - 1.2 ด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย
 - 1.3 ด้านการรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 1.4 ด้านการรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 1.5 ด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม
2. **ตัวแปรตาม** ได้แก่ พฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

นิยามศัพท์เฉพาะ

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีจิตใจดี ช่วยฟื้นฟูอาการบาดเจ็บ ป้องกันการเกิดโรค มีความสนุกสนาน

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชาย และเพศหญิง แบ่งเป็น 2 ช่วงอายุ ระหว่าง 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายตามความเหมาะสมหรือความพึงพอใจของผู้สูงอายุ โดยใช้วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ตลอดจนฟื้นฟูและรักษาโรคบางโรคได้

ความรู้ในการออกกำลังกาย หมายถึง มีความเข้าใจหลักและวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยการวัดความสามารถจากแบบสอบถามความรู้ในการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกด้านความรู้สึกและแสดงความคิดเห็น เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย หมายถึง การมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นเมื่อออกกำลังกาย

การรับรู้อุปสรรคของกับการออกกำลังกาย หมายถึง การมีความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ หรือสิ่งที่ขัดขวางการกระทำต่าง ๆ ให้ปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ได้ ทั้งทางตรงและทางอ้อม

แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ได้รับจากบุคคลในสังคมหรือบุคคลใกล้ชิด ได้ให้ความช่วยเหลือทางด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านวัตถุสิ่งของ และด้านจิตใจ ให้ปฏิบัติและส่งเสริมพฤติกรรมให้เหมาะสม

สมมุติฐานของการวิจัย

ปัจจัย ความรู้ในการออกกำลังกาย ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม อย่างน้อย หนึ่งปัจจัยสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกได้

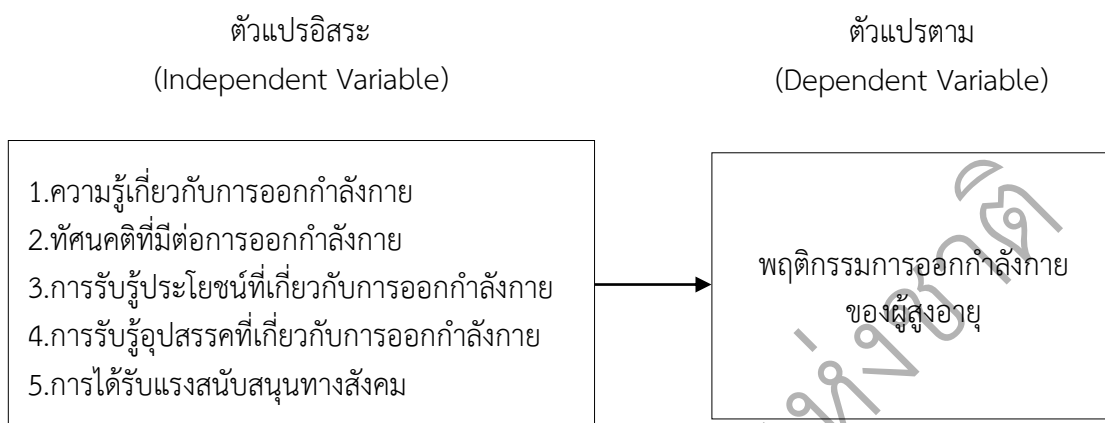
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ผลการวิจัยในครั้งนี้จะก่อประโยชน์ ดังนี้

1. นักวิจัยได้ทราบปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดนครนายก นำไปใช้เป็นแนวทางเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกได้อย่างต่อเนื่อง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยไว้ดังนี้



มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการอบอุ่นร่างกาย
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ใช้ในการทำงาน
5. เอกสารที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

1. ความหมายของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2534) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงเป็นการใช้แรง กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิก ว่ายน้ำ วายน้ำ ชีจักกรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

กระทรวงสาธารณสุข (2545) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การ เคลื่อนไหวออกกำลังกายสะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน สัปดาห์ละประมาณ 5 วันด้วยแรง ปานกลาง โดยรู้สึกเหนื่อยใจเร็วขึ้น แต่ยังคงพูดกับคนอื่นรู้เรื่อง ได้แก่ การออกกำลังกายที่เป็น เรื่องเป็นราว เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ ฝึกชีจักกรยาน บริหารร่างกาย ว่ายน้ำ กระโดดเชือก รำมวยจีน หรือ เล่นกีฬาอื่น ๆ รวมทั้งการออกแรงกายในการทำงานบ้านตามชีวิตประจำวัน

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่ ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีด เพิ่มขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้กิจกรรม ง่าย ๆ เช่น วิ่งกระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิก ว่ายน้ำ ชีจักกรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันโรคสูง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ยุพา มาระสูตร (2551) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การเล่น การฝึกการกระทำใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีการเคลื่อนไหว โดยมีวัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยจะเคร่งครัดต่อกฎกติกาการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่น กางวิ่งเพื่อสุขภาพ การบริหารร่างกาย การเล่นเกมกีฬาประเภทต่าง ๆ

สมนึก แก้ววิไล (2552) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี รูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการกีฬา ตลอดจนถึงฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้ รวมทั้งผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน เมื่อร่างกายแข็งแรงทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

วัชร ฤทธิวัชร และคนอื่น ๆ (2556) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และนอกจากนี้ยังทำให้มีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีอีกด้วย

จากความหมายของการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในการทำงานกิจกรรม เช่น การเดิน การวิ่ง การทำงาน และเล่นกีฬาที่ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินเพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

2. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรง โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

ชุตินา ศิริกุลชยานนท์ (2563) ได้ให้ความหมาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย หมายถึง จะทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดไขมันที่สะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยลดน้ำหนัก ป้องกันโรคหัวใจ หัวใจแข็งแรงขึ้น ลดโอกาสเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และกล้ามเนื้อหัวใจตาย ความดันโลหิตลดลง ลดโอกาสเกิดความดันโลหิตสูง และเส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบตัน

ป้องกันโรคอ้วน ป้องกันโรคกระดูกพรุน เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงขึ้น ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน ป้องกันโรคภูมิแพ้ เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านโรคลดไขมันในเลือด ทำให้โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ LDL ลดลง เพิ่มไขมันดีในเลือดคือ HDL ที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ทำให้ร่างกายสดชื่น ลดความเครียด จาก การที่สมองผลิตฮอร์โมนชนิดหนึ่งชื่อ เอนดอร์ฟิน ออกมาในขณะที่ออกกำลังกาย ฮอร์โมนนี้มีลักษณะ คล้ายมอร์ฟิน จึงทำให้รู้สึกเป็นสุข ช่วยให้นอนหลับสบายและหลับสนิท ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ระบบ ขับถ่ายดีขึ้น ช่วยให้ท้องไม่ผูก เพราะลำไส้มีการขยับตัวดีขึ้น

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จะต้องไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน ต้องใช้วิธี ค่อยๆทำค่อยๆไป ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20-30 นาที การออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

ช่วงยืดเหยียดและอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที

ช่วงแอโรบิค 20-30 นาที

ช่วงผ่อนคลาย 5-10 นาที

ข้อดีของการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกายจะทำให้มีการปรับตัวทั้งด้านอุณหภูมิ และการทำงานของหัวใจ หลอดเลือด และระบบประสาท มีการควบคุมระบบต่าง ๆ ในร่างกาย และ การป้องกันอันตรายต่อหัวใจ อาจจะมีขาดเลือดทันทีถ้าเริ่มออกกำลังกายหนักตั้งแต่เริ่มแรก ตลอดจน ป้องกันอาการหน้ามืด เป็นลมล้มลงโดยไม่รู้สาเหตุเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ถ้าเริ่มออกกำลังกาย หนักตั้งแต่เริ่มต้น รวมทั้งลดโอกาสเกิดการบาดเจ็บ ของข้อต่อ เอ็นและกล้ามเนื้อเนื่องจากการ ปรับตัวในการใช้งานอย่างต่อเนื่องจากเบาไปหนัก

ข้อดีของการผ่อนคลายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย ควรมีการผ่อนคลายทุกครั้งก่อนออกกำลัง ภาย ช่วยให้การทำงานของหัวใจ หลอดเลือด กล้ามเนื้อ และระบบประสาทอัตโนมัติ กลับคืนสู่สภาพ ปกติ ลดโอกาสเกิดอันตรายต่อหัวใจ ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตอย่างเฉียบพลัน ลดโอกาสเกิดอาการหน้า มืด เป็นลม หมดสติ จากภาวะเลือด ไปเลี้ยงสมองไม่พอ ช่วยให้หายเหนื่อยเร็ว ช่วยกำจัดกรดแลคติก ได้ดี ทำให้ไม่ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที แบบค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหม อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลาย ก่อนเลิกออกกำลังกาย ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย การแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดของการ ออกกำลังกาย ออกกำลังกายในสถานที่ปลอดภัย ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัว ต้องตรวจ สุขภาพก่อนออกกำลังกาย ควรงดการออกกำลังกายชั่วคราวเมื่อมีอาการไม่สบาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป็นไข้หรือมีอาการอักเสบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย หลังจากฟื้นไข้ใหม่ๆ หลังจากรับประทาน อาหารอ้วนมากเกินไปใหม่ๆ ในเวลาที่อากาศร้อนจัดและอบอ้าวมาก

การออกกำลังกายทำให้อัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น เป็นการบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อและข้อต่อให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด มี ภูมิคุ้มกันโรค ทำให้รูปร่างและบุคลิกดี ช่วยป้องกันโรค และเป็นการใช้เวลาว่างอย่างเป็นประโยชน์ รวมทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อน ๆ และคนอื่น ๆ อีกด้วย

จากความหมายของประโยชน์ของการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุป ความหมายเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า การออกกำลังกายเป็นที่ที่จำเป็นต่อสุขภาพ ป้องกันการเกิด

โรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคอ้วน เป็นต้น ช่วยลดไขมัน รูปร่างเล็กลง ตลอดจนการรักษาโรคและฟื้นฟูร่างกาย

บัญญัติ 10 ประการสำหรับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย (วีซี ฤทธิวัชร และคนอื่น ๆ 2556) มีดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน จึงมีกฎตายตัวว่า การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานั้นจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของเรา อย่างไรก็ตามเรียกว่าเหมาะสม คือ ไม่ออกกำลังกายมากหรือน้อยเกินไป ข้อสังเกตที่ทำให้ทราบว่าเราออกกำลังกายมากเกินไปหรือเปล่า สังเกตจากความเหนื่อย หากออกกำลังกายถึงขั้นเหนื่อยแล้วยังสามารถออกกำลังกายต่อไปด้วยความหนักเท่าเดิมโดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น หรือเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาทีก็รู้สึกหายเหนื่อย แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไป แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้วและฟื้นต่อไปกลับเหนื่อยมากจนหอบ พักเป็นชั่วโมงก็ยังไม่หาย แสดงว่าการออกกำลังกายนั้นหนักเกินไป

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องในด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และจิตวิทยา จะเห็นได้ว่าการกีฬาแต่ละชนิดจะมีเครื่องแต่งกายที่แตกต่างและเหมาะสมในแต่ละประเภท การแต่งกายที่ดีจึงไม่ควรใส่เสื้อผ้ารุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับสภาพสนามเพราะจะมีผลในการเคลื่อนไหว หรือการใส่เสื้อผ้าที่มิดชิดเกินไป หรือเสื้อผ้าที่ทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติในการซับเหงื่อได้น้อย จะทำให้การระบายความร้อนในร่างกายเป็นไปด้วยความลำบาก

3. เลือกเวลา ดิน ฟ้า อากาศ การฝึกซ้อมที่ดึ้นนั้นควรกำหนดเวลาให้แน่นอน และควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวก ไม่มีการกำหนดเวลาที่แน่นอน จะทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสน การฝึกซ้อมอาจจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร การฝึกซ้อมในช่วงอากาศร้อน (ตอนบ่าย) ควรฝึกในด้านกล้ามเนื้อและความเร็วในระยะสั้น ๆ ส่วนการฝึกซ้อมด้านความอดทน ควรฝึกในช่วงตอนเช้าหรือตอนเย็นจะได้ผลดีกว่าในช่วงกลางวัน

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิมจัด กระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กะบังลมจะเป็นตัวที่ทำให้การขยายของปอดไม่ได้ดีเท่าที่ควร เพราะกะบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะเดียวกัน การไหลเวียนของเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระแทกกระแทก กระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารว่าง หลักทั่วไปจึงควรงดอาหารหนักก่อนออกกำลังกายประมาณ 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลง เนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง ในร่างกายจะมีน้ำสำรองประมาณร้อยละ 2 ของน้ำหนักตัว ดังนั้นการเล่นกีฬาใด ๆ ก็ตามที่มีการเสียน้ำไม่เกินกว่าร้อยละ 2 ของน้ำหนักตัว และก่อนการแข่งขันร่างกายอยู่ในสภาพที่ไม่ขาดดุลน้ำ หรือในระหว่างเล่นไม่เกิดความกระหาย ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องเติมน้ำในระหว่างนั้น

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้หรือไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค แต่สำหรับการเป็น

หวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย การออกกำลังกายใด ๆ ก็ตาม โอกาสเกิดอุบัติเหตุมีได้มากกว่าการอยู่เฉยๆ ยิ่งเป็นการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันด้วยแล้ว โอกาสเกิดอุบัติเหตุยิ่งมีมากขึ้น หากเกิดความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ เมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักก่อน ข้อนี้สำคัญมากสำหรับผู้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่มีอายุเกิน ๓๕ ปีขึ้นไป

8. ด้านจิตใจ ในระหว่างการฝึกซ้อมและออกกำลังกายนั้น จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง และมีสมาธิ หากไม่มีสมาธิในการฝึกซ้อม ก็ไม่ควรฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายต่อไป เพราะจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

9. ความสม่ำเสมอ การเพิ่มสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือนแล้วหยุดไป 2 สัปดาห์มาเริ่มใหม่ จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกอยู่ แล้วค่อยๆเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการเสียเวลามาก โอกาสที่จะเพิ่มสมรรถภาพให้สูงกว่าเดิมจึงมีน้อยลง

10. การพักผ่อน หลังจากฝึกซ้อมและออกกำลังกาย ร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และสร้างเสริมให้แข็งแรงขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อน ข้อสังเกตว่าเราพักผ่อนเพียงพอจากก่อนฝึกซ้อมครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม และทำการฝึกซ้อมได้มากขึ้น

3. หลักการออกกำลังกายเบื้องต้น (FITT)

3.1 F-Frequency คือ ความถี่ของการออกกำลังกาย เช่น 3- 5 วันต่อสัปดาห์ (กี่ครั้งต่อวันหรือกี่ครั้งต่อสัปดาห์)

3.2 I-Intensity คือ ความหนัก (ความเหนื่อย) ของการออกกำลังกาย ต้องหนักพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็ว ถึงอัตราเป้าหมาย (Target Heart Rate) ที่ตั้งไว้ เช่น ความหนักของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ 65-85% ของอัตราการเต้นชีพจรสูงสุด (Maximum Heart Rate; MHR) และความหนักของการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักคือ 55-65% เป็นต้น ซึ่งสามารถหาได้โดยชีพจร หรือใช้วิธีการ Talk Test

3.3 T-Time or Duration คือ ความนานหรือระยะเวลาของการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง เช่น 15-45 นาที เพื่อให้มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

3.4 T-Type or (Mode of exercise) คือ ชนิดหรือรูปแบบของการออกกำลังกาย จะต้องเลือกรูปแบบให้เหมาะสมกับเพศ วัย และความสามารถเพื่อผลในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเอง และป้องกันการบาดเจ็บของการออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การเต้นแอโรบิก การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ เป็นต้น

4. การทำงานของระบบพลังงานแบบใช้ออกซิเจนและไม่ใช้ออกซิเจน (Physiology of Aerobic and Anaerobic)

ในปัจจุบัน มีผู้สนใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและฝึกซ้อมกีฬาเพื่อการแข่งขันเพิ่มมากขึ้น วิทยากร ผู้นำการออกกำลังกาย ตลอดจนเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำตามสถานที่ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ครูพลศึกษา ผู้ฝึกสอนกีฬาควรมีการบริหารร่างกายควรมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับหลักการพื้นฐานทางด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกายเป็นอย่างดีเพื่อที่จะสามารถให้คำแนะนำวิธีการฝึกปฏิบัติ การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬา โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายนักกีฬา ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับแต่ละบุคคลและมีประสิทธิภาพสูงสุดซึ่งระบบพลังงานที่กล้ามเนื้อใช้ในการหดตัวออกแรงเพื่อปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการออกกำลังกายและการฝึกซ้อมแข่งขันกีฬา นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กับระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจซึ่งมีผลโดยตรงต่อระบบกลไกการเคลื่อนไหวและความสามารถในการทำงานของร่างกาย

5. ระบบพลังงานแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Energy System) ระบบพลังงานแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Energy system) หมายถึง ระบบพลังงานที่ใช้คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) และไขมัน (Fa) มารวมกับออกซิเจน (Oxygen) เพื่อใช้ในการผลิตกลูโคส (Glucose) ซึ่งจะเปลี่ยนไปเป็น ATP เพื่อนำไปใช้เป็นพลังงานในการทำงานของกล้ามเนื้อต่อไป (Martens. 2012; Sharky & Gaskil. 2006)

6. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายหรือการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่กล้ามเนื้อได้รับอากาศหรือออกซิเจนอย่างเพียงพอสำหรับการผลิตพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันเพื่อให้กล้ามเนื้อใช้เป็นพลังงานในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวระหว่างการออกกำลังกาย หรือในระหว่างการฝึกซ้อมแข่งขันกีฬา

7. สภาวะที่เริ่มเข้าสู่การทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Threshold) หมายถึง ระดับความหนักของการออกกำลังกายหรือการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางการที่หาค่อนข้างหนักถึงหนักมาก ที่ทำให้ร่างกายหรือกล้ามเนื้อไม่สามารถได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอในการผลิตพลังงานขณะเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย ด้วยเหตุนี้ร่างกายหรือกล้ามเนื้อจึงเริ่มปรับตัวเองเข้าสู่ระบบการผลิตพลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน ซึ่งเป็นระดับความหนักที่ทำให้ร่างกายเริ่มผลิตกรดแลคติก (Lactic Acid) ในกระแสเลือดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สภาวะดังกล่าวนี้ เรียกว่า จุดเริ่มล้า (Anaerobic Threshold หรือ Lactate Threshold)

8. ระบบพลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic System)

แอนแอโรบิก (Anaerobic) หมายถึง การผลิตพลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนในการทำงานหรือการหดตัวของกล้ามเนื้อ ส่วนคำว่า การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมแข่งขันกีฬา ตลอดจนการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่กล้ามเนื้อส่วนที่ถูกใช้ทำงานได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอสำหรับใช้ผลิตพลังงาน ซึ่งส่วนใหญ่รูปแบบของกิจกรรมการเคลื่อนไหวไม่มีความต่อเนื่อง มีเริ่ม มีหยุดหรือมีการปรับเปลี่ยนจังหวะ ทิศทาง ความเร็ว หรือการใช้แรงในการเคลื่อนไหวที่ไม่แน่นอน เช่น การกระโดดโหม่งบอล การเลี้ยงบอลเคลื่อนที่ หรือเปลี่ยนทิศทางด้วยความเร็ว รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนจังหวะการเคลื่อนที่ด้วยความเร็ว

ในหลายชนิดกีฬา อาทิเช่น การรับส่งบอล การกระโดดขึ้นยิงประตูในกีฬาบาสเกตบอล การเสิร์ฟ การตี การส่งลูกหรือการตบในกีฬาวอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส การเตะ การชก การถีบ การพุ่ม การกระโดด ในกีฬา เซปักตะกร้อ ฟุตบอล ฟุตซอล เทควันโด มวยไทย มวยสากล คาราเต้ ยูโด รวมทั้งการปรับเปลี่ยนจังหวะและความเร็วในการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ของนัก ยิมนาสติกประเภทอุปกรณ์ ยิมนาสติกลีลา และลีลาศสากล เป็นต้น

9. ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมี 5 ประเภท ได้แก่

- 9.1 การออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวของส่วนร่างกาย (Isometric Exercise)
- 9.2 การออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดเคลื่อนที่ (Isotonic Exercise)
- 9.3 การออกกำลังกายโดยการต่อสู้แรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ (Isokinetic Exercise)
- 9.4 การออกกำลังกายที่ไม่ได้ใช้ออกซิเจนอย่างสม่ำเสมอ (Anaerobic Exercise)
- 9.5 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)

10. หลักปฏิบัติในการการออกกำลังกาย

- 10.1 ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย ในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
- 10.2 ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือเพิ่งหายป่วยต้องปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย
- 10.3 ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
- 10.4 ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หอบมาก และชีพจรเต้นเร็วต้อง หยุดการออกกำลังกายทันที ถ้าต้องการจะออกกำลังกายใหม่ต้องปรึกษาแพทย์เสียก่อน
- 10.5 การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับอายุและสมรรถภาพของตน
- 10.6 การออกกำลังกายที่จะให้ได้ประโยชน์อย่างแท้จริง ควรออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติจนรู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น
- 10.7 ผู้ที่มีภารกิจประจำวัน ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่าย และทำได้ในบริเวณบ้าน ใช้เวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว กายบริหาร วิ่งเหยาะ ๆ กระโดดเชือก ชกลม เป็นต้น
- 10.8 การออกกำลังกายควรทำให้สม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

11. หลักปฏิบัติในการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

- การออกกำลังกายที่นิยมปฏิบัติกันมีอยู่หลายวิธี ได้แก่
- กายบริหาร จุดมุ่งหมายหลักของการทำกายบริหารคือ การเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการเคลื่อนไหว ได้แก่ กล้ามเนื้อ (รวมทั้งเอ็นกล้ามเนื้อ) และข้อต่อ (ปลายกระดูก เยื่อหุ้มข้อ เอ็นยึดข้อ) ผู้สูงอายุควรปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน โดยใช้เวลาน้อยวันละ 5 ถึง 15 นาที วิธีทำกายบริหารที่หลาย

รูปแบบ เช่น การบริหารแบบหัตถ์พละการร่ำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น แต่ละรูปแบบให้ผลต่างกัน ไปบางแง่ ขึ้นอยู่กับความหนักเบาของการปฏิบัติและระยะเวลาในการปฏิบัติ แต่ทุกแบบช่วยเพิ่ม ประสิทธิภาพของระบบการเคลื่อนไหวได้

การฝึกแรงกล้ามเนื้อ การฝึกแรงกล้ามเนื้อมีโดยใช้อุปกรณ์กับไม่ใช้อุปกรณ์ ส่วนการ ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ จะใช้ในการเสริมสมรรถภาพของกล้ามเนื้อเป็นพิเศษ ในนักกีฬาบางประเภท ส่วน ในคนทั่วไปที่มีสุขภาพดี และสามารถทำกายบริหาร และฝึกแรงกล้ามเนื้อโดยไม่ใช้อุปกรณ์ได้อยู่แล้ว

สำหรับผู้สูงอายุ ถ้าหากปฏิบัติการบริหาร โดยมีท่าที่ใช้แรงกล้ามเนื้อค่อนข้างมาก ประกอบอยู่ด้วยแล้ว ไม่จำเป็นต้องฝึกแรงกล้ามเนื้อเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผู้ที่อายุเกิน 60 ปีขึ้นไป การฝึกความอดทนทั่วไป เป็นการฝึกที่จำเป็นที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ เพราะทำให้การไหลเวียนเลือด และการหายใจดีขึ้น ซึ่งนอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุ มีสมรรถภาพทั่วไปดีขึ้นแล้ว ยังเป็นการป้องกันโรค หลายชนิดในผู้สูงอายุ และช่วยฟื้นฟูสภาพ ในผู้ที่เกิดอาการของโรคจากการเสื่อมสภาพขึ้นแล้วด้วย ในการฝึกความอดทนทั่วไป สำหรับผู้สูงอายุเลือกชนิดการฝึกที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและ สิ่งแวดล้อมระหว่างออกกำลังกาย ควบคุมการหายใจให้เป็นจังหวะตามการออกกำลังกาย การหายใจลึก อาจผ่อนออกทางปากด้วยก็ได้ ห้ามเร่งการหายใจให้เร็ว หมั่นสังเกตความหนักของการฝึก โดยอาศัย การสังเกตความเหนื่อย คือไม่เหนื่อย จนหอบ หายใจไม่ทันให้พัก 10 นาที จะรู้สึกหายใจเหนื่อยเป็น ปกติ หรือเกือบปกติ อาจอาศัยการนับอัตราชีพจร กล่าวคือ เมื่อพักแล้ว 10 นาที อัตราชีพจรควร ลดลงต่ำกว่า 100 ครั้งต่อนาที เมื่อฝึกไปได้ระยะหนึ่ง ความเหนื่อยจะน้อยลง และชีพจรควรลดลง ต่ำกว่า 100 ครั้งต่อนาที เมื่อฝึกไปได้ระยะหนึ่ง ความเหนื่อยจะน้อยลง และชีพจรหลังออกกำลังกาย ต่ำกว่าเดิมอาจลองเพิ่มความหนัก (เช่น เดิมหรือวิ่งให้เร็วขึ้น) ขึ้นทีละน้อย ถ้ามีความผิดปกติขึ้น ระหว่างการออกกำลังกาย เช่น เวียนศีรษะควบคุมการเคลื่อนไหวไม่ได้ดี เจ็บหน้าอก หายใจขัด ต้องลดความหนักลง หรือหยุดออกกำลังกายต่อไป

การเล่นกีฬา กีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกาย ที่ผู้สูงอายุอาจนำมาใช้ฝึกฝน ร่างกายได้โดยมีทั้งข้อดีและข้อเสีย

ข้อดี

1. มีความสนุกสนาน ตื่นเต้น ไม่น่าเบื่อหน่าย
2. มีแรงผลักดันที่ทำให้ฝึกซ้อมสม่ำเสมอ
3. ได้สังคม

ข้อเสีย

1. จัดความหนักเบาได้ยาก บางครั้งอาจหนักเกินไป หรือน้อยเกินไป
2. การแข่งขันบางครั้งเพิ่มความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ
3. มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายกว่า

หากผู้สูงอายุจะเลือกการเล่นกีฬา เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พึงยึดหลักปฏิบัติ ดังกล่าวในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ควรเป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ให้ต่อเนื่อง อย่างน้อย 20-30 นาที โดยออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน การออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายท่านแข็งแรง กระฉับกระเฉง และที่สำคัญ ท่านควรยึดหลักการออกกำลังกายใน ผู้สูงอายุ

12. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่สำคัญ

ขั้นตอนการออกกำลังกายที่สำคัญ มีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ก่อนที่จะออกกำลังกายต้องมีการอบอุ่นร่างกาย ก่อน เช่น ถ้าเราจะออกกำลังกายด้วยการวิ่งก็ไม่สมควรที่จะลงวิ่งทันที เมื่อไปถึงสนามควรจะอบอุ่นร่างกายให้อุณหภูมิสูงขึ้นก่อนช้า ๆ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย โดยสลับแขนสลับขา แกว่งแขน วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ช้า ๆ ช่วงระยะเวลาหนึ่งก่อนแล้วจึงออกวิ่ง

ขั้นตอนที่ 2 เป็นขั้นตอนออกกำลังกายอย่างจริงจัง การออกกำลังกายนั้นจะต้องเพียงพอให้ร่างกายเกิดการเผาไหม้ไขมันในร่างกายนั่นเองโดยใช้ออกซิเจนในอากาศด้วยการหายใจเข้าไปเพื่อทำให้เกิดพลังงานจนถึงระดับหนึ่ง การที่จะออกกำลังกายได้ถึงระดับนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ออกกำลังกายจะต้อง เข้าใจให้ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 3 เป็นขั้นตอนการผ่อนให้เย็นลง คือ เมื่อได้ออกกำลังกายตามกำหนดที่เหมาะสม ตามขั้นตอนที่ 2 แล้ว ควรจะค่อย ๆ ผ่อนการออกกำลังกายลงทีละน้อยแทนการหยุดการออกกำลังกาย อย่างจริงจังเพื่อให้ร่างกายมีการอบอุ่น และขั้นต่อไปเป็นขั้นตอนออกกำลังกายอย่างจริงจัง เพื่อให้ร่างกายเผาไหม้ไขมัน และขั้นการผ่อนให้เย็นลงเพื่อให้ร่างกายมีการปรับสภาพ

13. ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

13.1 เริ่มต้นอย่างช้า ๆ และให้หยุดทันที เมื่อรู้สึกว่ามีอาการเจ็บปวด หรือผิดปกติ

13.2 หลังจากที้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว ไม่ควรหยุดในทันที ให้ค่อย ๆ ผ่อนอย่างช้า ๆ แล้วจึงหยุด

13.3 ควรออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

13.4 ควรใส่เสื้อผ้าที่รัดกุมไม่รุ่มร่าม สามารถระบายความร้อนได้ดี ไม่ทิ้งชายจะก่อให้เกิดอันตรายได้

13.5 ไม่ควรออกกำลังกายหลังอาหารมื้อหลักทันที

13.6 เลือกรับประทานอาหารที่ชอบ มีความสะดวกและง่ายต่อการทำต่อเนื่องสม่ำเสมอ หรือออกกำลังกายเป็นกลุ่ม

14. ข้อจำกัดในการออกกำลังกาย

14.1 อายุในช่วงใดช่วงหนึ่งระหว่างอายุ 25 ถึง 35 ปี ความสามารถของร่างกายจะเริ่มลดลง ความทนทานจะลดลง ความว่องไวจะลดลง สายตาไม่ว่องไว กำลังกล้ามเนื้อจะลดลง ความสามารถในการถ่ายเทออกซิเจนลดลง เมื่อเป็นเช่นนั้นความสามารถในการเล่นกีฬาจึงลดลงด้วย ถ้าจะเรียงลำดับชนิดของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ว่าชนิดไหนคนอายุเท่าไรจะเริ่มลดสมรรถภาพไม่สามารถจะเล่นได้ดีเช่นเดิม จะเรียงลำดับได้ดังนี้ การแข่งความเร็วเริ่มเสื่อม สมรรถภาพเมื่ออายุ 20 ปีกว่าเล็กน้อย กีฬาประเภทต้องใช้กำลังมาก ๆ หรือใช้ทักษะมาก ๆ จะเริ่มเสื่อมสมรรถภาพเมื่ออายุใกล้ ๆ 30 ปี หรือ 30 ปีกว่าเล็กน้อย กีฬาประเภททนทาน เช่น วิ่งทน ว่ายน้ำทน จะเสื่อมสมรรถภาพเมื่ออายุ 35-40 ปี

14.2 ความแข็งแรงของร่างกายการกีฬาหรือการออกกำลังกายทุกประเภทจะต้องให้ความระมัดระวัง เช่นวิ่ง อาจเกิดบาดเจ็บต่อเท้า ข้อเท้า หัวเข่าได้ และอาจกระทบกระเทือนถึงกระดูกสันหลังด้วยได้ เป็นต้น ฉะนั้นความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายจึงจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้า

ร่างกายไม่สมบูรณ์เพียงพอก็เท่ากับเพิ่มโอกาสให้ส่วนต่าง ๆ เหล่านั้นได้รับบาดเจ็บมากขึ้น และถ้าต้องการจะให้เป็นการป้องกันอย่างเต็มที่ จำเป็นต้องทำความแข็งแรงเฉพาะที่ให้เป็นพิเศษ เพื่อป้องกันจุดอ่อนนั้น ๆ ถึงแม้บุคคลนั้นจะมีร่างกายแข็งแรงอยู่แล้วก็ตาม ดังนั้นบุคคลที่ร่างกายขาดความสมบูรณ์แข็งแรง จึงไม่สามารถจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เต็มที่ อาจจะได้รับบาดเจ็บได้ง่าย จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการออกกำลังกาย ในการแก้ไขก็จะต้องเริ่มฝึกซ้อมแต่แรก ๆ เพื่อสร้างความแข็งแรงเสียก่อน จากนั้นจึงเพิ่มกำลังเฉพาะที่สำหรับกีฬาที่จะเล่น เพื่อป้องกันจุดอ่อนดังกล่าวแล้วด้วย จึงจะสามารถเล่นกีฬานั้นได้ดีและปลอดภัย

14.3 โรคเบาหวาน โดยทั่วไปคนเป็นโรคเบาหวาน ถ้าได้ออกกำลังกายจะเป็นผลดีต่อโรคเพราะการออกกำลังกาย จะทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ไวต่ออินซูลินมากขึ้น นั่นก็คือร่างกายต้องการอินซูลินน้อยลง แต่ในรายที่รักษาโรคเบาหวานด้วยการฉีดอินซูลิน เช่น พวกเบาหวานในเด็ก การออกกำลังกายจะทำให้การดูดซึมของอินซูลินจากจุดที่ฉีดเร็วขึ้นและมากขึ้นกว่าปกติ ร่วมกับร่างกายต้องการ พลังงานเพิ่มขึ้น จึงส่งเสริมทำให้เกิดสภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำจนเป็นลมได้ ในพวกที่รักษาด้วย ยารับประทานไม่ค่อยมีปัญหา ยกเว้นถ้ามีโรคทางหัวใจหรือความดันร่วมอยู่ด้วย จะต้องให้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเช่นกัน หรือพวกที่มีปลายประสาทเสื่อมสภาพซึ่งมักจะพบร่วมกับเบาหวานเสมอ โดยเฉพาะของประสาทสมองเส้นที่ 10 พวกนี้เวลาออกกำลังกาย ปฏิกริยาต่าง ๆ ที่อาศัยผ่านทางเส้นประสาทสมองเส้นนี้จะทำงานช้าหรือไม่ทำงานเลย ปรากฏว่าหัวใจไม่เต้นเร็วขึ้น ดังเช่นคนปกติ ดังนั้นอาจจะทำให้เกิดหัวใจวายได้ ในกลุ่มที่เป็นเบาหวานอย่างรุนแรงและควบคุมไม่ได้ พวกนี้มักจะมีความดันโลหิตต่ำเมื่อเปลี่ยนอริยาบท เนื่องจากไม่สามารถปรับความดันโลหิตได้เมื่อเวลาออกกำลังกาย นอกจากนี้โดยทั่ว ๆ ไปคนเป็นโรคเบาหวานเวลาออกกำลังกายจะต้องระมัดระวังให้มาก เพราะถ้าได้รับบาดเจ็บบาดเจ็บแผลจะหายช้ากว่าปกติ

14.4 การเสื่อมสภาพของกระดูกข้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันเมื่อข้อกระดูกต่าง ๆ รวมถึงเอ็นและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน มีการเสื่อมสภาพและมีการอักเสบเรื้อรัง จะทำให้เกิดความเจ็บปวด บวม ข้อติดขัดและอ่อนแรงได้ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้งสิ้น การกีฬาหรือการออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายโดยทั่วไปแข็งแรงขึ้น แต่สำหรับข้อกระดูก เอ็นและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันโดยรอบข้อ จะเสื่อมสภาพลงตามส่วนคือยิ่งออกกำลังกายมากก็ยิ่งเสื่อมมาก ฉะนั้นคนที่มีการเสื่อมสภาพของสิ่งเหล่านี้ อยู่แล้ว จึงไม่สามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เต็มที่ เป็นสาเหตุของการจำกัดการออกกำลังกาย

14.5 โรคตับทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นตับอักเสบ ตับแข็งหรืออื่น ๆ การออกกำลังกายจะทำได้ไม่ได้โดยเด็ดขาด เพราะเป็นการกระตุ้นตับให้ทำงานมาก ตับต้องทำการสลายกลีโคเจนหรือสร้างกลูโคส หรือต้องเปลี่ยนพวกไขมันในรูปต่าง ๆ ให้เป็นกรดไขมัน เพื่อจะได้ป้อนสารเหล่านั้นให้กับกล้ามเนื้อ เพื่อนำไปใช้เป็นพลังงานในการออกกำลังกายต่อไปได้ เมื่อตับมีโรคเสียแล้ว การเร่งตับให้ทำงานจึงกลับจะเป็นผลร้ายต่อตับได้ ไม่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง

14.6 โรคไตคล้ายกับตับ กล่าวคือ เมื่อไตมีโรคจะให้อาการบวมตามตัว เกือบแรมต่าง ๆ ในเลือดไม่อยู่ในสมดุล การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายทำไม่ได้ดี ดังนั้นเมื่อออกกำลังกาย ความอ่อนเพลียจากโรคจะเป็นอุปสรรค และการเผาผลาญให้เกิดพลังงาน ก็จะมีของเสียเกิดมากขึ้น ไตจะต้องทำงานหนักขึ้น โรคไตจึงนับเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการออกกำลังกาย

14.7 โรคปอดถ้ามีโรคปอด การถ่ายเทแลกเปลี่ยนออกซิเจนกับเลือดเป็นไปได้ดี เมื่อออกกำลังกายร่างกายจะต้องการออกซิเจนมากขึ้น ซึ่งไม่สามารถทำได้ โรคปอดจึงเป็นโรคที่จำกัดการออกกำลังกายได้อีกโรคหนึ่ง

14.8 โรคหัวใจทุกชนิด เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้งสิ้น เพราะการออกกำลังกายจะทำให้หัวใจทำงานมากขึ้น อย่างไรก็ตามโรคหัวใจบางชนิด เช่นเส้นเลือดหัวใจตีบตัน การออกกำลังกายกลับเป็นประโยชน์ แต่การออกกำลังกายนั้นจะต้องจำกัดอย่างมาก และมีชุดการออกกำลังกายโดยเฉพาะ

14.9 โรคความดันโลหิตสูงการออกกำลังกายทุกแบบ จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นทั้งสิ้น แต่การออกกำลังกายอยู่กับที่จะทำให้ความดันโลหิตสูงได้มากกว่าการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่ จึงนับได้ว่าคนที่มีความดันโลหิตสูงอยู่แล้วจะทำให้การออกกำลังกายทำได้ไม่เต็มที่

สรุปการออกกำลังกายทุกชนิดจะต้องมีความระมัดระวัง ซึ่งผู้ออกกำลังกายต้องคำนึงถึงอย่างมาก ถ้าผู้นั้นมีปัญหาที่จุดนั้น ๆ อยู่แล้ว จะทำให้เกิดอันตรายต่อจุดนั้นได้ง่าย เช่นผู้ที่มีข้อเข่าอักเสบอยู่แล้ว ถ้าออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยาน ซึ่งมีจุดอ่อนอยู่ที่หัวเข่าเช่นกัน จะทำให้เกิดข้อเข่าอักเสบทันที ฉะนั้น การแนะนำให้คนวัยเสื่อมออกกำลังกาย จะต้องพิจารณาคน ๆ นั้นเสียก่อนว่ามีข้อจำกัดการออกกำลังกายอะไรบ้าง แล้วจึงเลือกแนะนำการออกกำลังกายที่ไม่มีจุดอ่อนตรงกับข้อจำกัดนั้น จึงจะเป็นการปลอดภัยสำหรับผู้นั้น (เฮลท์แคร์ไทย. 2559: ออนไลน์).

15. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

15.1 ช่วยลดความเสื่อมของสมอง ทำให้คิดและจดจำได้ดีกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ใ้ร่างกายกระฉับกระเฉงมีสมาธิในการเรียนรู้ได้ดี

15.2 ทำให้กระดูกแข็งแรง หนาขึ้น ควรออกกำลังกายควบคู่ไปกับการกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง

15.3 ทำให้ผิวสวย การออกกำลังกายทำให้ได้รับออกซิเจนมาก ช่วยลดความเสื่อมของเซลล์ ทำให้ผิวพรรณสวยขึ้น

15.4 ลดความเครียด การที่ร่างกายเคลื่อนไหว จิตใจก็ได้เคลื่อนไหวไปด้วย ไม่หมกมุ่นอยู่กับ เรื่องที่กังวล ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดลงได้

15.5 ผ่อนคลายภาวะการปวดประจำเดือน การออกกำลังกายทำให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้นและช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณมดลูกมีความยืดหยุ่น ทำงานได้ดี เป็นวิถีธรรมชาติที่ช่วยรักษาอาการบวม ประจำเดือนได้ดี

15.6 ลดอาการท้องผูก การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ระบบขับถ่ายของเสียและสารพิษออกจากร่างกายทำงานได้มากขึ้น

15.7 ทำให้หลับง่าย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงกับระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้รู้สึก ผ่อนคลายและหลับง่าย

15.8 ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทำให้หุ่นกระชับ มีบุคลิกภาพที่ดี

15.9 ทำให้เหงื่อออกมาก ช่วยรักษาระดับความร้อนของร่างกายให้ทำงานได้สะดวกขึ้น

15.10 ช่วยให้การเผาผลาญอาหารของร่างกายเป็นไปได้รวดเร็ว หัวใจและปอดทำงานได้มากขึ้น กินอาหารได้มากและย่อยอาหารได้ดี

15.11 ทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิดและประสานงานกันเป็นอย่างดี

15.12 ทำให้จิตใจสบาย อารมณ์ผ่อนคลาย และสดชื่นรื่นเริง

16. ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

16.1 ช่วยลดการเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันสมควร

16.2 ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ

16.3 ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง

16.4 ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงและช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย

16.5 ช่วยป้องกันโรคกระดูกผุ ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย

16.6 ทำให้การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น และเดินได้คล่องแคล่ว ไม่หกล้ม

16.7 เพิ่มความต้านทานโรค และชะลอความชราภาพ

16.8 ช่วยผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้นและนอน

หลับสบาย

16.9 ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และอดทนยิ่งขึ้น

16.10 ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

16.11 ช่วยรักษาโรคบางชนิดได้ พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง สามารถลดระดับน้ำตาลและไขมันลงได้จากการออกกำลังกาย

16.12 ควบคุมน้ำหนักตัว

16.13 ทำให้พลังงานทางเพศดีขึ้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสภาพร่างกายของผู้สูงอายุดังกล่าว อาจถือได้ว่าเป็นการชะลอความชรา ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีหลักฐานยืนยันทางการทดลองที่แน่นอน ว่าการออกกำลังกายจะสามารถยืดอายุให้ยืนยาวออกไป แต่จากผลของการออกกำลังกายต่าง ๆ รวมทั้งจากการปฏิบัติในการฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โดยการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่า สามารถทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตยืนยาวต่อไป อย่างมีสมรรถภาพ ทำให้เชื่อได้ว่า การออกกำลังกายสามารถยืดอายุให้ยืนยาว

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการอบอุ่นร่างกาย

1. ความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย

Bishop, D (2003) ได้ให้ความหมาย การอบอุ่นร่างกาย (Warming Up) คือ การปรับสภาพร่างกายด้วยการกระตุ้นการทำงานของให้พร้อมที่จะทำงานที่หนักกว่าปกติได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระบบไหลเวียนหายใจ (Cardiorespiratory System) ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ (Neuromuscular System) รวมทั้งระบบพลังงาน (Energy System) ซึ่งมีบทบาทหน้าที่ควบคุมและเกี่ยวข้องกับการทำงานและการเคลื่อนไหวร่างกายโดยตรงส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวและการปฏิบัติเทคนิคทักษะกีฬา ดังนั้น กรอบอบอุ่นร่างกายจึงเป็นสิ่งที่ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬาคควรจะได้ตระหนักและให้ความสำคัญในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจเพื่อให้สามารถหลักการความรู้ มาใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ได้อย่างแท้จริง ซึ่งนอกจากจะช่วยสนับสนุนให้นักกีฬาสามารถใช้

ร่างกายในการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้อย่างเต็มที่แล้วยังสามารถช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อและข้อต่อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวด้วยด้วยเหตุนี้ การอบอุ่นร่างกายที่ได้กระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมตามขั้นตอนและเป็นระบบ(Systematically) จึงมีความสำคัญและมีผลช่วยให้การทำงานของกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (Muscle Function) และเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับนักกีฬาทำก่อนการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน (oods; et al. 2007) นอกจากนี้ ยังช่วยให้การแสดงออกซึ่งความสามารถของนักกีฬาระทำได้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (Bishop. 2003; Little; & Wiliams. 2006; Saez Saez De Villareal; et al. 2000) ซึ่งมีผลต่อประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวและการทำงานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬา (Bompa. 2009) ดังนี้

1. ช่วยปรับเพิ่มอุณหภูมิของร่างกายและกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาพที่พร้อมจะทำงาน
2. ช่วยเตรียมความพร้อมของปอด หัวใจ และกล้ามเนื้อในการฝึกหรือการออกกำลังกาย
3. ช่วยขยายหลอดเลือดและเพิ่มอัตราการไหลเวียนเลือดไปสู่กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น
4. ช่วยลดความหนืดของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (Miscosity)
5. เพิ่มประสิทธิภาพในการหดตัว คลายตัวของกล้ามเนื้อและระยะเวลาการเคลื่อนไหวของข้อต่อ
6. ช่วยให้ข้อต่อและกระดูกสันหลังพร้อมที่จะรับการเคลื่อนไหว
7. เพิ่มอัตราการผลิตพลังงานและขบวนการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย
8. ช่วยกระตุ้นให้ระบบประสาทส่วนกลาง (CNS) พร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่
9. เพิ่มอัตราความเร็วในการเดินทางของกระแสประสาทรับรู้และสั่งงานและปฏิกิริยาความเร็วในการหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อ
10. ช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในสภาวะที่มีการเคลื่อนไหวและในสภาวะที่ไม่มีการเคลื่อนไหว
11. ช่วยเพิ่มอัตราการให้พลังงานของเซลล์ได้มากขึ้น
12. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงานหนักในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
13. ช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการบาดเจ็บกล้ามเนื้อด้านจิตใจ (Scates; & Linn. 2003; Bompa. 1999)
14. ช่วยกระตุ้นร่างกายและจิตใจให้อยู่ในสภาวะที่พร้อมจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
15. ช่วยลดเวลาปฏิกิริยาของประสาทสั่งการและกระตุ้นให้เกิดความสัมพันธ์กัน
16. ช่วยกระตุ้นให้เกิดมโนภาพและจินตนาการในการเคลื่อนไหว
17. ช่วยกระตุ้นระบบประสาทกลไกให้ทำงานในสภาวะที่เหมือนจริง ทำให้นักกีฬาเกิดความมั่นใจ
18. ช่วยลดและคลายความกดดันให้กับนักกีฬา

2. ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย

Martens (2012), ACSM (2011), Wilmore et al (2008), Swain; & Leutholz (2007), Schnittger (1997) ได้ให้ความหมาย ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายที่สำคัญดังนี้

1. เพิ่มอัตราการเผาผลาญและผลิตพลังงานสูงขึ้น (Metabolic rate)
2. ทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น
3. อัตราการถ่ายเทออกซิเจนจากเลือดไปยังกล้ามเนื้อเพิ่มสูงขึ้น
4. การสั่งงานของระบบประสาทสามารถกระทำได้รวดเร็วยิ่งขึ้น
5. ระยะเวลาในการหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อสั้นลงหรือรวดเร็วขึ้น
6. กล้ามเนื้อสามารถหดตัวได้แรงและเร็วยิ่งขึ้น
7. กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นตัว (Elasticity) เพิ่มการกระทำด้วยตนเอง มากขึ้น
8. กล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวได้รับการเตรียมพร้อม

3. วิธีการอบอุ่นร่างกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2552), Alter (1990, 1996) ได้ให้ความหมาย การอบอุ่นร่างกาย อย่างไม่เป็นทางการเพื่อกระตุ้นเตือนร่างกาย อาจจะเริ่มด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใด ส่วนหนึ่งเบา ๆ ซ้ำ ๆ กัน (Body Isolation) เช่น การบริหารคอไหล ลำตัว สะโพก แขน ขา ข้อเท้า และเท้า โดยอาจจะทำตามลำดับจากส่วนบนลงล่าง คือ จากศีรษะไล่ลงไปถึงปลายเท้า หรือเริ่มจากส่วนล่าง ขึ้นบน คือ จากปลายเท้าขึ้นมาจนถึงศีรษะซึ่งสามารถกระทำทั้งสองลักษณะ หรืออาจจะเคลื่อนไหวจากลำตัวไปสู่แขน ขา ทำให้สะดวกต่อการปรับเปลี่ยนกายบริหารและไม่ก่อให้เกิดความสับสน การอบอุ่นร่างกายเฉพาะส่วนนี้ควรจะใช้เวลาช่วงสั้นๆ เพียงแค่ 2-3 นาทีเท่านั้นวิธีนี้จะช่วยให้ร่างกายที่อาจจะยังไม่พร้อมในการออกกำลังกายหรือการฝึก อันเนื่องมาจากเพิ่งเสร็จสิ้นจากภาระกิจที่ปฏิบัติ อยู่ในชีวิตประจำวัน หรือเพิ่งจะเดินทางมาถึงสถานที่ฝึกซ้อมออกกำลังกาย ได้ผ่อนคลายหรือตัวเตรียมพร้อมในเบื้องต้นก่อน ทั้งนี้ เนื่องจากการเคลื่อนไหวร่างกายเฉพาะส่วน ยังไม่ถือว่าเป็นการอบอุ่นร่างกายอย่างแท้จริง เพราะไม่สามารถทำให้อุณหภูมิร่างกายเพิ่มสูงขึ้น ขึ้นต่อไปจึงเริ่มเข้าสู่กระบวนการอบอุ่นร่างกายอย่างเป็นระบบที่แท้จริง ด้วยการให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว โดยมุ่งเน้นไปสู่กลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่สำคัญต้องใช้งานหนักในการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมแข่งขันต่อไป โดยทั่วไป นักกีฬาส่วนใหญ่จะใช้การปฏิบัติเคลื่อนไหวในการอบอุ่นร่างกายทั่วไปเบา ๆ (Low Intensi) หนักระดับ 40-60% VO₂ max ประมาณ 5-10 นาที (Bishop. 2003) เมื่อเพิ่มอุณหภูมิของร่างกายเริ่มจากการเคลื่อนไหวช้า ๆ จากนั้นค่อย ๆ ปรับจังหวะความเร็วเพิ่มขึ้นตามลำดับ เป็นการกระตุ้นและปรับระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ รวมทั้งกระบวนการเผาผลาญและผลิตพลังงานสามารถรองรับการทำงานในระหว่างช่วงการฝึกซ้อมแข่งขันหรือการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี โดยไม่เกิดอาการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าง่าย อีกทั้งยังช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมที่ต้องใช้กำลังความเร็วในการเคลื่อนไหว ปกติเมื่อเริ่มอบอุ่นร่างกายประมาณ 3-5 นาที อุณหภูมิจะเริ่มปรับตัวสูงขึ้นและจะเข้าสู่ภาวะคงที่เมื่อการอบอุ่นร่างกายผ่านไปประมาณ 10-20 นาที (Saltin; et al. 1968)

ภายหลังจากที่ได้อบอุ่นร่างกายโดยทั่วไปพร้อมแล้ว ควรจะมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อต่อทั่วไปและเฉพาะส่วนจำเป็นต่อการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อม โดยเฉพาะกับบุคคลที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย หรือผู้ที่ร่างกายได้รับบาดเจ็บมาก่อน ควรจะได้ใส่ใจหรือพิถีพิถันในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนนั้นเป็นพิเศษ สำหรับกลุ่มกล้ามเนื้อสำคัญที่ควรจะได้รับการยืดเหยียด (Stretching)

ก่อนการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายและหลังการฝึกซ้อมหรือหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเท้า (Ankle)
2. เอ็นร้อยหวาย (Achilles Tendon)
3. กล้ามเนื้อน่อง (Gastrocnemius)
4. กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps)
5. กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstring)
6. กล้ามเนื้อสะโพกและขาหนีบ (Hip and Groin)
7. กล้ามเนื้อหลัง (Back)
8. กล้ามเนื้อหนท้อง (Abdominal)
9. กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง (Obliques)
10. กล้ามเนื้อหัวไหล่และอก (Shoulder and Chest)
11. กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า (Biceps)
12. กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง (Triceps)

เมื่อทำการอบอุ่นร่างกายทั่วไปและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อพร้อมแล้ว นักกีฬาควรเริ่มมีการอบอุ่นร่างกายเฉพาะประเภทกีฬา (Specific Warm Up) เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะและการเคลื่อนไหวของแต่ละประเภทกีฬา มีการปรับรูปแบบ วิธีการ และเพิ่มความหนักให้คล้ายคลึงกับที่ต้องใช้ในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันแต่ละชนิดกีฬา หลังจากนั้นจะต้องมีระยะเวลาในการพักฟื้นสภาพร่างกาย (Recovery Time) หลังเสร็จสิ้นการอบอุ่นร่างกายอย่างเพียงพอ ก่อนที่จะทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน อย่างน้อยประมาณ 5 นาที (Bishop,2003) การอบอุ่นร่างกายในช่วงนี้ จะใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที (Holcomb, 2000) รวมระยะเวลาที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกายทั้งหมด ประมาณ 20-45 นาที ซึ่งระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายนี้ (Duration of Warm up) สามารถปรับเพิ่มหรือลดลงได้ ขึ้นอยู่กับความจำเป็นและความต้องการของนักกีฬาแต่ละคน จากความหมายของการอบอุ่นดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า ก่อนการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาต้องมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ โดยไล่จากข้างบนลงล่าง หรือข้างล่างขึ้นบน เป็นเวลาสั้น ๆ และการเคลื่อนไหวร่างกายจากเบาๆ และเพิ่มระดับ เพื่อเพิ่มอุณหภูมิในร่างกายให้สูงขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะปฏิบัติกิจกรรม และยังช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บอีกด้วย

4. การคลายอุ่นร่างกาย

McArdle; et al (2002) ได้ให้ความหมายว่า การคลายอุ่นร่างกาย ควรทำทันทีภายหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายอย่างหนัก (Vigorous Workout) นักกีฬาควรใช้เวลาในการคลายอุ่นร่างกายประมาณ 10-15 นาที ด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ เดิน และยืดเหยียดกล้ามเนื้อการคลายอุ่นด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เป็นจังหวะ (Rhythmic Exercise) จะช่วยให้การไหลเวียนเลือดที่อยู่ตามหลอดเลือดส่วนตรง ๆ ของร่างกายเกิดการหมุนเวียนผ่านหัวใจขณะพักฟื้นร่างกาย (Recover) ที่สำคัญ การคลายอุ่นร่างกายที่กระทำด้วยตนเอง (Active Cool Down) ช่วยให้สามารถเคลื่อนย้ายกรดแลกติกได้เร็วขึ้น

Martens (2012) ได้ให้ความหมาย การคลายอ่อนร่างกาย มีประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. ช่วยเพิ่มโอกาสที่จะทำให้การไหลเวียนเลือดจากส่วนล่างของร่างกาย (Lower Body) กลับคืนสู่หัวใจได้มากขึ้น ลดอาการปวดศีรษะหรือเวียนศีรษะ
2. ช่วยระบายกรดแลคติกออกจากกล้ามเนื้อทำให้การฟื้นสภาพร่างกายเร็วขึ้น (Speed Recovery)

3. ลดความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ (Reduce Muscle Soreness)

ขั้นตอนการคลายอ่อนร่างกายที่สำคัญมี 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ช่วงปรับสภาพการใช้ออกซิเจนหรือการใช้ออกซิเจน (Aerobic Phase) คือ ช่วงปรับระดับความเร็วหรือความหนักในการออกกำลังกายลง ด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบา ๆ เพื่อปรับระบบการทำงานของร่างกายให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ โดยส่วนใหญ่จะใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เหมือนกับขณะที่ใช้ในการอบอ่อนร่างกาย แต่ปรับระดับความหนักหรือความเร็วลงทีละน้อย เพื่อให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาวะปกติ

ขั้นตอนที่ 2 ช่วงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Phase) เนื่องจากกล้ามเนื้อถูกกระตุ้นให้ออกแรงหดตัวซ้ำ ๆ กันในระหว่างการฝึกซ้อม ออกกำลังกาย ทำให้บางส่วนมีอาการยึดเกร็งจากการหดตัว ดังนั้น ภายหลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนที่ถูกใช้งานเหล่านั้นคลายตัว กลับคืนสู่ความยาวปกติ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยและอาการตึงกล้ามเนื้อ

จากความหมายของการคลายอ่อนดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า หลังจากการทำกิจกรรมการออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมกีฬา ควรคลายอ่อนร่างกายทันที โดยการวิ่งเหยาะ ๆ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้การไหลเวียนโลหิตกับคืนสู่หัวใจ ให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาวะปกติ และระบายกรดแลคติกออกจากกล้ามเนื้อเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม

1. ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของสัตว์ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มีมากระตุ้น (Stimulus) อาจเกิดขึ้นทันทีหรือเกิดขึ้นหลังจากที่ถูกกระตุ้นมาแล้วระยะหนึ่ง

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมาย พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ได้ให้ความหมายพฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำแม้ว่าจะสังเกตได้หรือไม่ก็ตาม ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมาหรือเป็นกิจกรรมภายในตัวบุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรง หรือใช้เครื่องมือช่วยโดยอาจเกิดขึ้นทันทีหรือเกิดขึ้นหลังจากถูกกระตุ้นมาแล้วระยะหนึ่ง

ธัญญา ธีระกนิษฐ์ (2555: 5) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง อาการที่แสดงออกของมนุษย์ ปฏิกริยาโต้ตอบต่อสิ่งเร้าที่อยู่รอบตัว โดยจากการสังเกตหรือการใช้เครื่องมือช่วยวัดพฤติกรรมซึ่งส่งผลต่อกระบวนการทางร่างกาย

2. ประเภทของพฤติกรรม

พฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตจะเกิดขึ้นหรือไม่ขึ้นอยู่กับ

2.1 มูลเหตุจูงใจ (Motivation)

พลังผลักดันให้คนมีพฤติกรรม คนที่มีแรงจูงใจสูง จะใช้ความพยายามในการกระทำไปสู่เป้าหมายโดยไม่ลดละ แต่คนที่มีแรงจูงใจต่ำ จะไม่แสดงพฤติกรรม หรือไม่ก็ล้มเลิก การกระทำก่อนบรรลุเป้าหมาย ตัวอย่างของมูลเหตุจูงใจเช่น ลักษณะนิสัย อันได้แก่ความชอบ หรือไม่ชอบ สิ่งหนึ่งสิ่งใด หรืออาจเป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก เป็นต้น อย่างไรก็ตามมูลเหตุจูงใจอาจเกิดขึ้นเนื่องจากเป็นผลมาจาก สิ่งเร้าภายในร่วมด้วย

2.2 สิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้น (Stimulus)

สิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดพฤติกรรมนั้นมี 2 ประเภท คือ

2.2.1 สิ่งเร้าภายนอก (external stimuli) :: เป็นสิ่งที่อยู่ภายนอกในร่างกายที่ประสาทสัมผัสทั้ง ห้า (ตา หู จมูก ลิ้น และ ผิวหนัง) สามารถสัมผัส และรับรู้ได้

2.2.2 สิ่งเร้าภายใน (internal stimuli) :: เป็นความพร้อมภายในร่างกายก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมอันเป็นผลมาจาก กลไกการทำงานภายในของร่างกาย เช่น ความหิวกระหาย การขับถ่าย ความต้องการทางเพศ

พฤติกรรมจะประกอบไปด้วยการกระทำหรือการแสดงออกที่สามารถสังเกตได้โดยตรง และกระบวนการทางจิตที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง ซึ่งสอดคล้องกับการแบ่งประเภทของพฤติกรรมที่นักวิชาการบางกลุ่มในสมัยก่อนได้ทำการแบ่ง (Coon; & Mitterer. 2013: 14, จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. 2556: 2-3) ดังนี้

1. พฤติกรรมภายนอก

พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือ การกระทำหรือปฏิกิริยาทางร่างกายที่ทั้งเจ้าตัวและบุคคลอื่นสามารถสังเกตผ่านอวัยวะรับสัมผัส ประสาทสัมผัส (ตา หู จมูก ลิ้น หรือผิวหนัง) หรือใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ช่วยสังเกตซึ่งมีความหมายสอดคล้องกับคำว่า พฤติกรรม ของนิยามณ ปัจจุบัน ทั้งนี้ สามารถแบ่งพฤติกรรมภายนอกออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) พฤติกรรมภายนอกชนิดโมลาร์ (Molar Behavior) เป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้โดยใช้อวัยวะรับสัมผัส ไม่ต้องใช้เครื่องมือช่วย เช่น การเดิน การวิ่ง การจาม เป็นต้น 2) พฤติกรรมภายนอกชนิดโมเลกุล (Molecular Behavior) เป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้หรือวัดได้ด้วยเครื่องมือทางการแพทย์หรือเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ เช่นการทำงานของต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย การทำงานของอวัยวะภายในหรือการทำงานของระบบประสาท เป็นต้น

2. พฤติกรรมภายใน

พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลจะโดยรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัวก็ตาม เป็นกระบวนการที่ไม่สามารถสังเกตได้และไม่สามารถใช้เครื่องมือวัดได้โดยตรง หากเจ้าของพฤติกรรมไม่บอก (บอกกล่าว เขียน หรือแสดงท่าทาง) ได้แก่ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความจำ การรับรู้ ความฝัน รวมถึง การรับสัมผัสต่าง ๆ เช่น การได้ยิน การได้กลิ่น ความรู้สึกทางผิวหนัง เป็นต้น ทั้งนี้ พฤติกรรมภายในจำเป็นต้องอนุมานหรือคาดเดาผ่านพฤติกรรมภายนอก โดยพฤติกรรมภายในมีความหมายสอดคล้องกับคำว่า กระบวนการทางจิต/จิตลักษณะ

ทั้งนี้ พฤติกรรมภายในสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) พฤติกรรมภายในที่เกิดขึ้นโดยรู้สึกตัว (Conscious process) เป็นพฤติกรรมที่เจ้าของพฤติกรรมรู้สึกตัวว่ากำลังเกิดพฤติกรรมนั้น ๆ หากไม่บอก ไม่แสดงอาการหรือท่าทางใด ๆ ก็ไม่มีผู้ใดรับรู้ได้ว่าเกิดพฤติกรรมนั้น ๆ ยกตัวอย่าง เช่น อารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความฝัน จินตนาการ เป็นต้น 2) พฤติกรรมภายในที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้สึกรู้ตัว (Unconscious process) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยที่เจ้าของพฤติกรรมไม่รู้สึกรู้ตัว หากแต่มีผลต่อพฤติกรรมภายนอก ยกตัวอย่างเช่น แรงจูงใจ ความคาดหวัง ความวิตกกังวล เป็นต้น หลังจากทราบเกี่ยวกับขอบเขตของพฤติกรรม ในลำดับต่อไปขอนำผู้อ่านเข้าสู่การทำความรู้จักกับศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องของพฤติกรรมซึ่งได้รับความสนใจทั้งในไทยและต่างประเทศมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ศาสตร์ดังกล่าวมีชื่อเรียกในภาษาไทยว่า จิตวิทยา

พฤติกรรมจำแนกออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. พฤติกรรมที่มีมาแต่กำเนิด (Innate Behavior) แสดงออกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าชนิดเป็นพฤติกรรมที่ได้มาจากกรรมพันธุ์ สัตว์สามารถแสดงออกได้โดยไม่ต้องเรียนรู้มาก่อน มีแบบแผนเดียวกัน (Stereotyped) ไม่ค่อยมีการปรับเปลี่ยนโดยการเรียนรู้ มีลักษณะเฉพาะของแต่ละสปีชีส์ (Species-specific) พฤติกรรมที่มีมาแต่กำเนิดแบ่งออกเป็น 3 แบบคือ

1.1 Kinesis เป็นการเคลื่อนที่เข้าหาหรือออกจากสิ่งเร้าโดยมีทิศทางไม่แน่นอน

1.2 Taxis เป็นการเคลื่อนที่เข้าหาหรือออกจากสิ่งเร้าโดยมีทิศทางแน่นอน

1.3 พฤติกรรมที่มีแบบแผนแน่นอน (Fixed action pattern หรือ FAP) เมื่อสัตว์ถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าจากภายนอกที่เรียกว่า Sign stimulus (releaser) จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่มีแบบแผนแน่นอน

2. พฤติกรรมการเรียนรู้ (Learning behavior) สามารถปรับเปลี่ยนได้อันเป็นผลเนื่องมาจากประสบการณ์ ไม่ใช่เกิดจากการที่สัตว์มีอายุมากขึ้น (Maturation) พฤติกรรมการเรียนรู้ได้รับอิทธิพลจากทั้งยีนและสิ่งแวดล้อม จำแนกเป็น 6 ประเภทดังนี้

2.1 พฤติกรรมความเคยชิน (Habituation) เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการที่สัตว์หยุดตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ซ้ำๆ กัน เนื่องจากไม่ได้รับการตอบสนองที่เหมาะสม

2.2 พฤติกรรมการฝังใจ (Imprinting) เป็นพฤติกรรมที่ถูกกำหนดมาแล้วโดยยีน จะเกิดขึ้นเฉพาะในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต (Critical period) และมีลักษณะเป็น Irreversible learning สิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการฝังใจเรียกว่า Imprinting stimulus จากการศึกษาของนักชีววิทยาชาวเยอรมันชื่อ Konrad Lorenz พบว่าลูกห่านที่ฟักออกจากไข่จะเดินตามแม่ของมัน

2.3 การเรียนรู้แบบมีเงื่อนไข (Classical conditioning) หมายถึงการที่สัตว์เรียนรู้ที่จะนำสิ่งเร้าใหม่เข้าไปทดแทนสิ่งเร้าเดิมในการกระตุ้นให้สัตว์เกิดการตอบสนองตามธรรมชาติ (Unconditioned response) สิ่งเร้าเดิมซึ่งปรกติกระตุ้นให้สัตว์เกิดการตอบสนองเรียกว่าสิ่งเร้าที่ไม่เป็นเงื่อนไข (Unconditioned stimulus) ส่วนสิ่งเร้าใหม่ซึ่งปรกติไม่กระตุ้นให้สัตว์แสดงการตอบสนองนี้เรียกว่าสิ่งเร้าที่เป็นเงื่อนไข (Conditioned stimulus)

2.4 การลองผิดลองถูก (Operant conditioning หรือ Trial and error) หมายถึง การที่สัตว์เรียนรู้ที่จะเชื่อมโยงพฤติกรรมหนึ่งกับการได้รางวัลหรือการถูกลงโทษ เมื่อได้รางวัลสัตว์ก็จะแสดงพฤติกรรมนั้นซ้ำ แต่เมื่อถูกลงโทษสัตว์ก็จะหลีกเลี่ยงที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นอีก

2.5 การลอกเลียนแบบ (Observational learning) เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการที่สัตว์ดูพฤติกรรมของสัตว์อื่นและเรียนรู้ข้อมูลสำคัญบางอย่างแล้วทำตาม

2.6 การรู้จักใช้เหตุผล (Insight learning หรือ reasoning) หมายถึง การที่สัตว์สามารถแสดงพฤติกรรมได้ถูกต้องตั้งแต่ครั้งแรกถึงแม้ว่าสัตว์นั้นจะไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน

2.7 การใช้ความคิดประมวลข้อมูลเพื่อการตัดสินใจ (Cognition) การคิดประมวลข้อมูลเป็น ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม และเป็นส่วนสำคัญในการแสดงออกของพฤติกรรม

จากความหมายของพฤติกรรมดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ว่าพฤติกรรมคือการกระทำที่แสดงออกโดยกิริยาท่าทางด้วยความรู้สึกโดยที่ไม่ต้องเรียนรู้มาก่อน หรือเกิดจากการเรียนรู้ ความเคยชิน การลองผิดลองถูก การลอกเลียนแบบ การใช้ความคิดในการตัดสินใจเพื่อแสดงพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากภายในที่เกิดจากการทำงานของระบบภายในร่างกายหากไม่สังเกตหรือไม่ได้บอกออกไป บุคคลอื่นก็จะไม่รับรู้ถึงพฤติกรรมนั้นๆ และภายนอกเกิดจากประสาทสัมผัสทั้งห้า สามารถสัมผัสและรับรู้ได้ บางครั้งอาจจะแสดงพฤติกรรมออกโดยไม่รู้สึกตัวก็ได้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ใช้ในการทำงาน

1. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้

ไพศาล หวังพานิช (2526) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นบรรดาข้อเท็จจริงหรือรายละเอียดของเรื่องราว การกระทำ อันเป็นประสบการณ์ของบุคคลซึ่งสะสมและถ่ายทอดสืบต่อกันไป

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นพฤติกรรมขั้นต้นซึ่งผู้เรียนเพียงแต่จำได้ อาจจะโดยการนึกได้หรือโดยการมองเห็น ได้ยินก็จำได้ เช่น ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎ โครงสร้าง วิธีการแก้ปัญหา มาตรฐานเหล่านี้เป็นต้น

วัฒนา สุทธิพันธ์ (2548) ให้ความหมายความรู้ หมายถึง การระลึกได้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกฎเกณฑ์ สิ่งของ บุคคล เหตุการณ์ รายละเอียดของข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจากการศึกษาค้นคว้า สังเกต ประสบการณ์หรือจากรายงาน เก็บรวบรวมสิ่งเหล่านี้แล้วนำมาเชื่อมโยงกันและจัดระบบขึ้นใหม่

Good (1973) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นข้อเท็จจริง (Facts) ความจริง (Truth) กฎเกณฑ์และรายละเอียดต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้รับและเก็บรวบรวมสะสมไว้

Bloom (1975) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการระลึกถึงสิ่งเฉพาะเรื่องหรือเรื่องทั่ว ๆ ไป ระลึกได้ถึงวิธีการ กระบวนการหรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเน้นความจำ

จากความหมายของความรู้ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า ความรู้เป็นความสามารถและทักษะทางด้านสมอง ในการคิด วิเคราะห์ และแยกแยะ ความรู้เป็นความสามารถในการจำหรือระลึกได้ ไม่ว่าจะ เป็นในเรื่องของประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยได้รับรู้มาและนำไปใช้ในสถานการณ์จริงในการทำงาน การวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินค่าเป็นการนำองค์ประกอบต่าง ๆ มารวบรวมเข้าด้วยกันเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. องค์ประกอบของความรู้

พฤติกรรมด้านความรู้เป็นความสามารถและทักษะทางด้านสมอง ในการคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งแบ่งย่อยได้เป็น 6 ชั้น ดังนี้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ; และ สวิง สุวรรณ. 2536)

2.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นความสามารถในการจำหรือระลึกได้ซึ่งรวมประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยได้รับรู้มา

2.1.1 ความรู้เฉพาะเรื่องเฉพาะอย่าง เป็นการระลึกข้อสนเทศในส่วนย่อยเฉพาะอย่าง ที่แยกได้โดด ๆ

- 1) ความรู้เกี่ยวกับศัพท์ เกี่ยวกับความหมายของคำ
- 2) ความรู้เกี่ยวกับความจริงเฉพาะอย่าง เช่น รั้ววัน เดือน ปี เหตุการณ์

สถานที่ ฯลฯ

2.1.2 ความรู้เกี่ยวกับวิถีทางและวิธีการดำเนินงานเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ

- 1) ความรู้ในเรื่องระเบียบ แบบแผน ประเพณี
- 2) ความรู้เกี่ยวกับแนวโน้มและลำดับก่อนหลัง
- 3) ความรู้ในการแยกประเภทและจัดหมวดหมู่
- 4) ความรู้เกี่ยวกับเกณฑ์
- 5) ความรู้เกี่ยวกับระเบียบและกระบวนการ

2.1.3 ความรู้เกี่ยวกับการรวบรวมแนวคิดและโครงสร้าง

- 1) ความรู้เกี่ยวกับหลักการและข้อสรุปทั่วไป
- 2) ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีและโครงสร้าง

2.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นความสามารถในการแปลความตีความหมาย และขยายความในเรื่องราวและเหตุการณ์ต่าง ๆ แยกได้เป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

2.2.1 การแปลความ เป็นการจับใจความให้ถูกต้องเกี่ยวกับสิ่งที่สื่อความหมายหรือจากภาษาหนึ่งของการสื่อสารไปสู่อีกรูปแบบหนึ่ง

2.2.2 การตีความ เป็นการอธิบายความหมายหรือสรุปเรื่องราวโดยการจัดระเบียบใหม่ รวบรวมเรียบเรียงเนื้อหาใหม่

2.2.3 การขยายความ เป็นการขยายเนื้อหาที่เหนือไปกว่าขอบเขตที่รู้เป็นการขยายขีดการอ้างอิงหรือแนวโน้มที่เกินเลยจากข้อมูล

2.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นความสามารถในการนำสาระสำคัญต่าง ๆ ไปใช้ในสถานการณ์จริงหรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นการใช้ความเป็นธรรมในสถานการณ์รูปธรรม ซึ่งความเป็นนามธรรมอาจจะอยู่ในรูปความคิดทั่วไป กฎเกณฑ์ เทคนิคและทฤษฎี ฯลฯ

2.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถในการแยกการสื่อความหมายไปสู่หน่วยย่อยเป็นองค์ประกอบสำคัญหรือเป็นส่วน ๆ เพื่อให้ได้ลำดับขั้นของความคิด ความสัมพันธ์กันการวิเคราะห์เช่นนี้ก็เพื่อมุ่งที่จะให้การสื่อความหมายมีความชัดเจนยิ่งขึ้น อาจจำแนกได้ 3 ลักษณะ ดังนี้

2.4.1 การวิเคราะห์ส่วนประกอบ เป็นการชี้ให้เห็นหน่วยย่อย ๆ ที่เป็นส่วนประกอบที่อยู่ในสิ่งที่สื่อความหมาย

2.4.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เป็นการแยกการประสาน หรือความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ในสิ่งที่สื่อความหมาย

2.4.3 การวิเคราะห์หลักการในเชิงจัดดำเนินงาน เป็นการชี้ให้เห็นระบบจัดการและวิธีการรวบรวมองค์ประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

2.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถในการนำหน่วยต่าง ๆ หรือ ส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกันเป็นเรื่องเดียวกัน จัดเรียบเรียงและรวบรวม เพื่อสร้างแบบแผนหรือโครงสร้างที่ไม่เคยมีมาก่อน อาจจำแนกได้ 3 ลักษณะ คือ

2.5.1 การสังเคราะห์ข้อความ เป็นการผูกข้อความขึ้นโดยการผูกหรือเขียนเพื่อสื่อความคิดความรู้สึก หรือประสบการณ์ไปยังผู้อื่น

2.5.2 การสังเคราะห์แผนงาน เป็นการพัฒนาหรือเสนอแผนการทำงานที่สอดคล้องกับความต้องการของงานที่ได้รับมอบหมาย หรือที่คิดทำขึ้นเอง

2.5.3 การสังเคราะห์ความสัมพันธ์ เป็นการพัฒนาหรือสร้างชุดของความสัมพันธ์เชิงนามธรรมขึ้นเพื่อเป็นเครื่องจำแนกหรืออธิบายข้อมูล หรือปรากฏการณ์บางอย่างจากข้อความเบื้องต้น

2.6 การประเมินค่า (Evaluation) เป็นความสามารถในการตัดสินคุณค่าของเนื้อหาวัสดุอุปกรณ์ และวิธีการทั้งในเชิงปริมาณ และคุณภาพที่สอดคล้องกับสถานการณ์ ซึ่งอาจจะกำหนดเกณฑ์ขึ้นมาเองหรือผู้อื่นกำหนด จำแนกได้เป็นทั้ง 2 ลักษณะ คือ

2.6.1 การประเมินค่าตามเกณฑ์ภายใน เป็นการประเมินค่าความถูกต้องของเนื้อหาวัสดุอุปกรณ์ ข้อความ เหตุการณ์ ตามคุณสมบัติประจำตัวของวัสดุอุปกรณ์ ข้อความ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2.6.2 การประเมินค่าตามเกณฑ์ภายนอก เป็นการประเมินค่าโดยอ้างอิงกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้

3. ทฤษฎีที่เกี่ยวกับทัศนคติ

ฟงค์ หรดาล (2540: 42) ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติ คือความรู้สึก ทำที่ความคิดเห็น และพฤติกรรมของคณาที่มีต่อเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหาร กลุ่มคน องค์กรหรือสภาพแวดล้อมอื่น ๆ โดยการแสดงออกในลักษณะของความรู้สึกหรือท่าทีในทางยอมรับหรือปฏิเสธ

สร้อยตระกูล (ติวยานนท์) อรรถมานะ (2541: 64) ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติคือ ผลผสมผสานระหว่างความนึกคิด ความเชื่อ ความคิดเห็น ความรู้ และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด คนใดคนหนึ่ง สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ๆ ซึ่งออกมาในทางประเมินค่าอันอาจเป็นไปในทางยอมรับหรือปฏิเสธก็ได้ และความรู้สึกเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งขึ้น

อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรมาน (2548) ให้ความหมายของเจตคติว่า ทัศนคติ หมายถึงความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ รวมทั้ง ท่าทีที่แสดงออกซึ่งถึงสภาพจิตใจที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทัศนคติมีทั้ง บวกและลบ มากและน้อย และมีทิศทางไปสู่เป้าหมายที่แสดงออก พฤติกรรม ได้แก่ การแสดงออก (ทางบวกหรือทางลบ) ต่อสิ่งของ บุคคล สถานที่ เหตุการณ์ อย่างสม่ำเสมอ

ชูชีพ อ่อนโคกสูง (2550) ได้ให้ความหมายของเจตคติว่า ทัศนคติหมายถึงความรู้สึกที่ค่อนข้างถาวรต่อสิ่งเร้า (สิ่งของ เหตุการณ์ สถานการณ์ ประสบการณ์ ฯลฯ) ที่เรารู้จักหรือเข้าใจแล้วมีแนวโน้มให้เรามีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความรู้สึกนั้น

สุรางค์ ไคว้ตระกูล (2550) ได้ให้ความหมายของเจตคติว่า ทัศนคติเป็นอักษณาสัย (Disposition) หรือแนวโน้มที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสนองตอบต่อสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้า ซึ่งอาจจะ

เป็นได้ทั้ง คน วัตถุสิ่งของ หรือความคิด (Ideas) เจตคติอาจจะเป็นบวก หรือลบ ถ้าบุคคลมีเจตคติบวกต่อสิ่งใดก็จะมีพฤติกรรมที่จะเผชิญกับสิ่งนั้น ถ้ามีทัศนคติลบ ก็จะมีหลีกเลี่ยง ทัศนคติเป็นสิ่งที่เรียนรู้ และเป็นการแสดงออกของค่านิยมและความเชื่อของบุคคล

พระเชวง โสภางกร (2553) เจตคติหมายถึง ความรู้สึกนึกคิดในจิตใจซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในของบุคคลที่จะแสดงออกมาให้เห็นทางพฤติกรรมลักษณะใดลักษณะหนึ่ง อันเกิดจากความรู้คิดและความรู้สึก ในการเห็นคุณค่า รู้สึกพอใจชอบ หรือไม่เห็นคุณค่า ไม่พอใจ ไม่ชอบต่อสิ่งเร้า เช่น คน วัตถุสิ่งของ เหตุการณ์ สถานที่ และความคิด เป็นต้น

จากความหมายของทัศนคติดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า ความรู้สึก ความคิด ของแต่ละบุคคลที่แสดงความคิดเห็นตอบสนอง ทั้งทางบวกและทางลบกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และมีพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายที่แสดงออก

4. ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556: 79) ได้กล่าวว่า การรับรู้หมายถึง กระบวนการที่อินทรีย์หรือสิ่งมีชีวิตพยายามทำความเข้าใจสิ่งแวดล้อม โดยผ่านทางอวัยวะรับสัมผัสทั้งห้าคือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง กระบวนการนี้จะเริ่มจากอวัยวะรับสัมผัส (Sensory Organ) สัมผัสกับ สิ่งเร้า แล้วส่งกระแสประสาทไปยังระบบประสาทส่วนกลาง จากนั้นสมองจะอาศัยประสบการณ์เดิม แรงจูงใจ อารมณ์ สติปัญญา ฯลฯ เพื่อแปลความหมายของอาการสัมผัส (Sensation) ออกมาเป็นการรับรู้

Zeithaml (1998) อ้างอิงจาก นวลอนงค์ ผานัด (2556) ได้กล่าวว่า คุณค่าที่รับรู้หมายถึงการ ประเมินโดยรวมของผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์และบริการ โดยเฉพาะรับรู้ในมูลค่าจากการส่งออกและ ผลประโยชน์และรับรู้ในต้นทุน

ปิยภา แดงเดช (2557) ได้กล่าวว่า การรับรู้ประโยชน์ประกอบด้วย การรับรู้ด้านสังคม การรับรู้ด้านจิตใจอารมณ์ และ การรับรู้ทางด้านการเงิน หมายถึงความรู้สึกของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ที่จะมีผลต่อการประเมินสิ่งที่ได้รับว่ามีประโยชน์มากน้อยแค่ไหน และ จะนำไปสู่การตัดสินใจว่า สินค้า หรือ บริการนั้น มีประโยชน์ ต่อตนเองหรือไม่

Alderfer, 1969 ได้ให้ความหมายของการรับรู้ประโยชน์ด้านจิตใจอารมณ์ว่าหมายถึง การรับรู้ประโยชน์ด้านจิตใจอารมณ์หมายถึง ความต้องการด้านความสัมพันธ์ (Relatedness) ที่ต้องการผูกพันกับผู้อื่นในการทำงาน หรือ ต้องการได้รับการยอมรับ การเป็นพวก และ การยอมรับร่วมรับรู้และแบ่งปันความรู้สึกระหว่างกัน การรับรู้ประโยชน์ด้านการเงิน การรับรู้ประโยชน์ด้านการเงิน หมายถึงจำนวนเงินที่ใช้ใน การแลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้มาซึ่งผลิตภัณฑ์ (สินค้า และ/หรือ บริการ) โดยผู้ซื้อและผู้ขายตกลงกัน ราคา เป็นปัจจัยหนึ่งของส่วนประสมทางการตลาดที่จะก่อให้เกิดความพึงพอใจต่อผู้บริโภค หากประเมินว่า 5 ผลิตภัณฑ์นั้นมีมูลค่า (Value) และก่อนให้เกิดอรรถประโยชน์ (Utility) เหมาะสมกับราคาหรือจำนวน เงินที่จ่ายไป

จากความหมายของการรับรู้ประโยชน์ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ว่าการรับรู้ประโยชน์เป็นการประเมินตนเองจากสื่อหรือวัตถุที่ได้รับความรู้ความเข้าใจว่ามีความรู้มากน้อยเพียงใดและต้องพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้นอย่างไร

5. ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรค

การรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำ เป็นการรับรู้อุปสรรคที่ขัดขวางต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือสิ่งที่คาดคะเน ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับความไม่เป็นประโยชน์ ความไม่สะดวกสบาย ค่าใช้จ่าย ความยากลำบาก หรือระยะเวลาที่ใช้ในการกระทำนั้น ๆ อุปสรรคเปรียบเสมือนสิ่งขัดขวางไม่ให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรม หรือจูงใจให้บุคคลหลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรม เมื่อขาดความพร้อมในการกระทำและอุปสรรคมีมาก การกระทำนั้นก็จะไม่เกิดขึ้น แต่เมื่อมีความพร้อมในการกระทำสูงและอุปสรรคมีน้อย ความเป็นไปได้ที่จะกระทำก็มีมากขึ้น การรับรู้อุปสรรคมีผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรงโดยเป็นตัวกระทำที่มีมากขึ้น การรับรู้อุปสรรคมีผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรงโดยเป็นตัวขัดขวางกระทำ และมีผลในทางอ้อมต่อการลดความตั้งใจในการวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรม (Pender, Murdeughand; & Parsons. 2006)

จากความหมายของอุปสรรคของการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า สิ่งที่ขัดขวางไม่ให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรม เมื่อมีอุปสรรคมากการกระทำก็จะไม่เกิดขึ้นและส่งผลทางอ้อมต่อการลดความตั้งใจของผู้ที่วางแผนจะปฏิบัติพฤติกรรมต่าง ๆ

6. ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการได้รับแรงสนับสนุน

Capla. (1976) อ้างอิงจาก กองเวชกรรมป้องกัน กรมแพทยทหารเรือ (2548) ได้ให้ความหมายของคำว่าแรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่บุคคลได้รับโดยตรงจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล อาจเป็นทางข่าวสาร เงิน กำลังงาน หรือทางอารมณ์ ซึ่งอาจเป็นแรงผลักดันให้ผู้รับไปสู่เป้าหมายที่ผู้ให้ต้องการ

Cobb (1976: 300-314) ให้ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคมไว้ก่อนกว้างกว่า โดยกล่าวว่า เป็นการที่บุคคลได้รับข้อมูลที่ทำให้ตัวเขาเชื่อว่ามีบุคคลให้ความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่า ยกของ รวมทั้งความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

Plisuk (1982) อ้างอิงจาก กองเวชกรรมป้องกัน กรมแพทยทหารเรือ (2548) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคนไม่เฉพาะแต่ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุ ความมั่นคง หงอารมณ์เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าจะตนเองได้รับการยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นด้วย

Norbeck (1982: 22-29) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคมช่วยให้บุคคลมีความเครียดลดลงจากการได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง เรียนรู้วิธีการเผชิญกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ทำให้บุคคลมีการรับรู้ความความรุนแรงของสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดลดลงสามารถป้องกัน การเกิดโรคและคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี แรงสนับสนุนทางสังคมจึงมีความจำเป็นต่อสุขภาพของบุคคล

Pender (1996: 257-259) กล่าวถึงแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลภายในครอบครัว คือ กลุ่มที่มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ (Natural Support Systems) ได้แก่ ครอบครัวซึ่งเป็นกลุ่มแรงสนับสนุนทางสังคมระดับปฐมภูมิ เช่น บิดา และมารดา คอยดูแลช่วยเหลือบุตรให้กำลังใจและให้คำแนะนำแก่บุตรหรือสมาชิกของครอบครัว

จากความหมายของแรงสนับสนุนดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า สิ่งที่คุณค่าได้รับโดยตรงหรือกลุ่มบุคคล ทำให้มีความเครียดลดลงเพราะได้รับการดูแลเอาใจใส่ เห็นคุณค่าจากบุคคลในสังคมและครอบครัว ได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง ทำให้บุคคลมีความรู้สึกสบายใจและส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคล

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาความหมายและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องของปัจจัยด้านต่าง ๆ จะพบได้ว่าทุกปัจจัยมีความสำคัญต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้งสิ้น ปัจจัยเหล่านี้สามารถสร้างเสริมเพิ่มเติมและพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ จึงทำให้ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ปัจจัยทั้ง 5 ด้าน สอดคล้องกับงานที่ผู้วิจัยตั้งใจจะทำคือ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ (Older Persons) ตามความหมายขององค์การสหประชาชาติ และองค์การอนามัยโลก คือ ผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เมื่อนับตามวัย หรือหมายถึง ผู้เกษียณอายุจากการทำงาน เมื่อนับตามสภาพเศรษฐกิจ หรือหมายถึง ผู้ที่สังคม หรือวัฒนธรรมกำหนดว่า ผู้สูงอายุ ซึ่งในแต่ละประเทศอาจแตกต่างกัน เช่น ยุโรป อเมริกา นิวซีแลนด์ สิงคโปร์ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทย หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ตามเกณฑ์ขององค์การสหประชาชาติ และเกณฑ์การปลดเกษียณ ซึ่งในกลุ่มผู้สูงอายุนี้ ทางองค์การสหประชาชาติ ยังแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ตามสภาพร่างกาย การรับรู้ ความคิด ความจำ ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน คือ 1) ผู้สูงอายุระยะต้น (Young-old) อายุระหว่าง 60-69 ปี 2) ผู้สูงอายุระยะกลาง (Old-old) อายุระหว่าง 70-79 ปี และ 3) ผู้สูงอายุระยะปลาย (Oldest-old) คือ อาจตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป (WHO Expert Committee. 1989:7)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2541) ให้ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง ซึ่งในการศึกษารวบรวมข้อมูลประชากรผู้สูงอายุได้แบ่ง ผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่มคือ ผู้สูงอายุตอนต้น และผู้สูงอายุตอนต้น 1) ผู้สูงอายุตอนต้นหมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60-69 ปี ทั้งชายและหญิง 2) ผู้สูงอายุตอนปลายหมายถึง บุคคลที่มีอายุ 70 ปี ขึ้นไปทั้งชายและหญิง

พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542: 347) ให้ความหมายของคำว่า ชรา หมายถึง แก่ด้วยอายุชำรุดทรุดโทรมแต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมนักโดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มนักวิชาการ เพราะคำนี้ก่อให้เกิดความหดหู่และถดถอยสิ้นหวังดังนั้นที่ประชุมคณะผู้อาวุโส โดยมี พล.ต.ต หลวงอรรถสิทธิ สิทธิสุนทร เป็นประธานได้กำหนดคำให้เรียกว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้นแทนตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ.2512 เป็นต้น มาซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพว่าเป็นผู้ ที่สูงทั้งวัยวุฒิและประสบการณ์

อุบลรัตน์ เฟิงสสิต (2551: 27) กล่าวว่า โดยทั่วไปผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในชีวิตสะสมไว้มากมาย ดังนั้น จึงควรศึกษาลักษณะ สำคัญเรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุและมีความเข้าใจของเรื่องผู้สูงอายุ ซึ่งเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ต้อง ศึกษาในเรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมมาแล้ว มากมาย

และเมื่อมีอายุมากขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจเสื่อมถอยอย่างชัดเจน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องทำความเข้าใจในลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุ ได้แก่

1. ผู้สูงอายุในวัยของการเสื่อมถอยระหว่างร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งลักษณะการเสื่อมถอยของร่างกายจะมี 2 ลักษณะ ได้แก่

1.1 การเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ กระบวนการก้าวไปสู่ความชรา เรียกว่า Senescence การก้าวไปสู่ความชราแบบนี้จะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บใด ๆ เข้ามาเบียดเบียน แต่มีพัฒนาการเข้าสู่วัยชราอย่างมีลำดับขั้น อาจกล่าวได้ว่า กระบวนการ ก้าวไปสู่ความชราภาพแบบ Senescence เป็นศาสตร์ที่มีชื่อว่า ชราภาพวิทยา หรือชราภาววิทยา ซึ่งเป็นศาสตร์หนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความชราโดยศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

1.2 การเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจที่มีได้เป็นไปตามธรรมชาติแต่เกิดจาก ความผิดปกติทางร่างกาย รวมทั้งความบกพร่องของการทำงานของสมองทำให้เกิดความชรามากขึ้น เรียกว่า Senility กระบวนการก้าวไปสู่ความชราแบบนี้เป็นศาสตร์หนึ่งเรียกว่า ชราพาธวิทยา (Geriatric) ซึ่งเป็นสาขาแขนงหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับการรักษาทางการแพทย์ นอกจากนี้ลักษณะความเสื่อมถอยทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุที่มีผลต่อพฤติกรรมสามารถแสดงออกได้ด้วยลักษณะ ประกอบด้วย

- 1.2.1 ความจำเสื่อม มีอาการหลงลืม
- 1.2.2 ร่างกายอ่อนแอ แต่มีการแสดงออกด้วย อาการดุร้าย
- 1.2.3 มีความคิดซ้ำซากย่ำคิดย่ำทำในเรื่องราวของอดีต
- 1.2.4 มีพฤติกรรมเป็นเด็กอีกครั้งและ
- 1.2.5 ผู้สูงอายุบางรายมีอาการทางจิต จู้จู้ขี้บ่นอย่างรุนแรง ปากร้าย อาละวาด

มีอาการประสาทหลอน

2. ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงในสังคม บทบาทที่เปลี่ยนแปลงในสังคมของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

- 2.1 สภาพการณ์ในครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป
- 2.2 ลักษณะการประกอบอาชีพที่เปลี่ยนแปลงไป
- 2.3 ต้องถูกออกจากงานและหางานใหม่เพื่อการมีรายได้
- 2.4 ความสนใจเปลี่ยนแปลง

สำนักงานสถิตินครนายก (2560) สำรวจสถานการณ์ผู้สูงอายุจังหวัดนครนายก การเข้าสู่สังคมสูงอายุ โดยข้อมูลจากที่ทำการปกครองจังหวัดนครนายก พบว่าตั้งแต่ปี 2556-2560 ประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีจำนวนและสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง จาก 41,460 คน ในปี 2556 เพิ่มขึ้นเป็น 48,360 คน ในปี 2560 หรือคิดเป็นร้อยละ 18.36 ของประชากรทั้งจังหวัดในปี 2560 (ประชากร 2 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14.85 จากปี 2556 เพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 2.97 ต่อปี ทั้งนี้ ตามนิยามของสังคมผู้สูงอายุประเทศไทยได้เริ่มก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 โดยพิจารณาจากประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 10.0 และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2567 นั่นคือ เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนสูงกว่าร้อยละ 20.00

ลักษณะทั่วไปของผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. การสูญเสียฟัน
2. ผิวหนังเหี่ยวแห้งเพิ่มขึ้น
3. สีผมเปลี่ยนเป็นสีเทาหรือสีขาว
4. ความสามารถในการมองเห็นลดลง
5. การรับรู้ทางเสียงลดลง
6. ร่างกายเคลื่อนไหวได้น้อยลงและใช้เวลามากขึ้น
7. การใช้ความจำน้อยลง
8. ความต้องการทางเพศลดลงหรือหมดไป

ประชากรผู้สูงอายุได้แบ่งผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุตอนต้นและผู้สูงอายุตอน

1. ผู้สูงอายุตอนต้น หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60-69 ปี ทั้งชายและหญิง
2. ผู้สูงอายุตอนปลาย หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง

การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุถือเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งความชราหรือความแก่นั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายที่เกิดขึ้นตามวัยโดยธรรมชาติของมนุษย์ตั้งแต่เริ่มอยู่ในครรภ์ ทารก วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ในช่วงเวลาเหล่านี้ เซลล์จะเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบของการเสริมสร้างทำให้มีการเจริญเติบโต แต่เมื่อพ้นวัยผู้ใหญ่แล้วเซลล์จะมีการเสื่อมสลายมากกว่าการเสริมสร้างทำให้สมรรถภาพและประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ลดลง โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

จากความหมายของผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ในชีวิตมากมาย แต่ร่างกายมีการเสื่อมสภาพไปตามวัย ร่างกายอ่อนแอ ความจำเสื่อม มีอารมณ์ขี้น้อยใจ คิดถึงแต่เรื่องราวในอดีต และยังต้องการให้บุคคลในครอบครัวดูแลเอาใจใส่

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

สุดจิต ไตรระประคอง; วัชรีย์ แสงมณี; และ กมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์ (2555) การวิจัยเชิงทำนายนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ และอำนาจการทำนายของปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ กลุ่มตัวอย่างคือ บุคลากรฝ่ายบริการพยาบาลทุกตำแหน่ง จำนวน 285 คนโดยใช้เทคนิคการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 1)ข้อมูลทั่วไป 2)การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย 3)การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย 4)การรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย 5)การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวในการออกกำลังกาย 6)พฤติกรรมการออกกำลังกาย เครื่องมือผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยการวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายใน ได้ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ไคสแควร์

สัมพันธ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการศึกษาพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวในการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์อยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากและการรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับน้อย

2. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ และประสบการณ์การทำงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.16, p<.05$ และ $r=.19, p<.01$ ตามลำดับ) ส่วนเพศ การศึกษา ศาสนา สถานภาพ ตำแหน่ง รายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($p>.05$)

3. การรับรู้ประโยชน์ และการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.31, p<.01$ และ $r=.34, p<.01$ ตามลำดับ) การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.55, p<.01$) และการรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=-.35, p<.01$)

4. การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อุปสรรค และการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว สามารถทำนายความผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ได้ร้อยละ 33.1 ($F=4.375, df=p<.001$) และการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยการทำนายการออกกำลังกายที่ดีที่สุด รองลงมาคือการรับรู้อุปสรรคและการสนับสนุนทางสังคม ตามลำดับ

ผลการศึกษาให้ข้อเสนอแนะสำหรับฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ในการกำหนดนโยบายและกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกายที่เป็นรูปธรรมและต่อเนื่องให้กับบุคลากร เช่น การขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การเดินหรือขี่จักรยานแทนการใช้รถยนต์ และการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย เช่น แอโรบิก เดินเร็ว วิ่ง ฯลฯ

ธาริน สุขอนันต์; จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ; สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์; และ อาภิสรา วงศ์สละ (2557) การวิจัยเชิงพรรณนาศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี โดยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จากกลุ่มตัวอย่าง 400 คน ทำการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ด้วยแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.84 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ค่าร้อยละ และ Multiple Regression พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่สนใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีแรงสนับสนุนทางสังคมให้ออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม และทัศนคติในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพยกเว้นปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ ที่มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

($r=.40, .37, .29$ และ $-.22$) ตามลำดับ โดยทั้ง 4 ปัจจัยนี้สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 25.60 ผลการศึกษาเสนอแนะให้บุคลากรสาธารณสุขได้ตระหนักในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้รับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมากขึ้น เพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีในการดูแลสุขภาพของตนเอง

พัชรินทร์ บุญรินทร์; สุกัลณ์ เชยชม; และ วลัยพร นันทสุภาวัฒน์ (2558) การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลสถาบันการศึกษาของรัฐและเอกชน จำนวน 381 คน เลือกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวน และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย ผลการศึกษาพบว่า 1) จากการวิเคราะห์ ความถดถอยแบบพหุคูณ สมการพยากรณ์คือ $Y = -2.2 + 0.9$ (เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย) $+ 0.7$ (แรงสนับสนุนจากบุคคลอื่น) $+ 0.4$ (ทัศนคติในการออกกำลังกาย) $- 0.2$ (การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ) พบว่า ปัจจัยนำที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายได้แก่ เจตคติ การออกกำลังกายปัจจัยเอื้อได้แก่ เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมได้แก่การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากเพื่อนนักศึกษา การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะทางโทรทัศน์ 2) นักศึกษาพยาบาลรามธิบดีและมหาวิทยาลัยรังสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย เจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง วิธีการออกกำลังกายส่วนใหญ่คือ การเดิน รองลงมาคือวิ่งเหยาะๆ 3) เปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษาของรัฐบาลกับเอกชน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบจำแนก 2 ทาง พบว่า ปัจจัยเอื้อของ 2 สถาบันนี้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.012$) ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายหากได้รับการพัฒนาความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย ได้รับแรงกระตุ้นและการสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจากสถาบันการศึกษาและเพื่อนนักศึกษาในสถาบัน ซึ่งจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาได้อย่างเต็มศักยภาพ

จรรยาเพ็ญ ภัทรเดช (2559) การวิจัยนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาอันดับของปัจจัยทำนาย และระดับพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา 2) ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา 3) ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา ดำเนินการวิจัยเป็น 2 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาปัจจัยเชิงทำนาย กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา จำนวน 101 คน คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G* Power สุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยวิธีจับฉลากแบบไม่คืนที่ เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามที่ผ่านการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ และหาความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .83 จำแนกเป็น ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกายเท่ากับ .85 ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อจิตใจเท่ากับ .82 ด้านคุณค่าการออกกำลังกายเท่ากับ .87 ด้านการรับรู้หลัก

และวิธีการออกกำลังกายเท่ากับ .88 ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเท่ากับ .82 ด้านความพร้อมในการออกกำลังกายเท่ากับ .77 ด้านการรับรู้ปัญหาต่าง ๆ ด้านการออกกำลังกายเท่ากับ .83 และด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ .70 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และสถิติถดถอยเชิงพหุ แบบทีละขั้นตอน ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามปลายเปิด และการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้สูงอายุ ที่มีผลการตรวจสุขภาพอยู่ในระดับดี จำนวน 15 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาผลการศึกษา พบว่า

1. ระดับปัจจัยทำนายด้านการรับรู้คุณค่าการออกกำลังกายในระดับดีและมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M=4.40$, $SD=0.72$) รองลงมา คือ ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย ($M=4.39$, $SD=0.68$) และปัจจัยที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ การรับรู้ปัญหาต่าง ๆ ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่ดี ($M=2.11$, $SD=1.54$) ส่วนระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.21$, $SD=0.68$)

2. ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา คือ ปัจจัยด้านความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง ($Beta=.41$) และสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา ได้ร้อยละ 16.30 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($adj.R^2=.16$, $p\leq.001$)

3. ปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายอีก 5 ด้านคือ 1) ด้านความรู้สึทางบวกต่อการออกกำลังกาย 2) ด้านอิทธิพลระหว่างกลุ่มบุคคล 3) ด้านอิทธิพลจากสถานการณ์ 4) ด้านความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย และ 5) ด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องเดิม ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องควรออกแบบวิธีการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุ และตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา ตลอดจนเสริมสร้างทัศนคติที่ดี และกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย สมบัติ กาวิลเครือ (2560) การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1) ศึกษาสถานการณ์พฤติกรรม การ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง
2) ศึกษาระดับของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 287 คน โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ด้วยแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัย พบว่า 1) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายเป็นประจำ 2) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัจจัยนำ ซึ่งได้แก่ ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุปฏิบัติได้ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ปัจจัยเอื้อ อันได้แก่ การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่บ้านมีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย มีและ/หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ อยู่ในระดับมาก และการได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อยู่ในระดับปานกลาง 3) ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา รายได้

ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้ การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากองค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น ที่บ้านมีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย มีและ/หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วรรณภา ประภาสอน; อรชพร เชิดนอก (2562) ตามการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุความดันโลหิตสูงคือการเสื่อมสภาพ การส่งเสริมสุขภาพให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการรักษาสมรรถภาพทางกายและการทำกิจกรรมต่าง ๆ การศึกษาความสัมพันธ์เชิงพยากรณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบปัจจัยที่ทำนายการออกกำลังกายของผู้สูงอายุความดันโลหิตสูงในสถานเอนามัยกระโปอำเภอกำแพงแสนจังหวัดสุรินทร์เช่น โรคข้อต่อดัชนีมวลกาย (BMI) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายและการสนับสนุนทางสังคมกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วย 126 รายที่คัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลประชากรแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบสอบถามประโยชน์ของการรับรู้ของการออกกำลังกายแบบสอบถามอุปสรรคในการรับรู้ของการออกกำลังกายและแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับปานกลาง ($X=2.58$, $SD=1.10$) ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุความดันโลหิตสูง ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ($Beta=.65$, $p<.01$) และการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย ($Beta=-.33$, $p<.01$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 01 ปัจจัยของโรคร่วมดัชนีมวลกาย (BMI) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายและการสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกายคิดเป็น 75.9% ของความแปรปรวนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 01 ($R^2=.759$, $F=75.592$, $p<.01$) จากผลการวิจัยสามารถนำไปใช้สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการพัฒนาโปรแกรมช่วยเหลือสังคมและลดอุปสรรคในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุความดันโลหิตสูง ดังนั้นพวกเขาจะได้ออกกำลังกายมากขึ้น

ศตวรรษ เสือเขียว, อมรศักดิ์ โพธิ์อำ (2562) การวิจัยเชิงพรรณนานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลหนองไขว่ อำเภอลำลูกกา จังหวัดเพชรบูรณ์ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือผู้สูงอายุจำนวน 1,220 คน คำนวณขนาดตัวอย่างได้กลุ่มตัวอย่าง 300 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามนำไปทดลองใช้และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.704 วิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ แจกแจงข้อมูลด้วยค่าสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลวิจัยพบว่า ด้านความรู้มีค่าเฉลี่ยในระดับต่ำ 42.33% ($\bar{X}=1.87$, $S.D.=0.84$) ด้านทัศนคติมีค่าเฉลี่ยในระดับสูง 90.67% ($\bar{X}=2.91$, $S.D.=0.29$) ปัจจัยเอื้อมีค่าเฉลี่ยในระดับสูง 94.33% ($\bar{X}=2.94$, $S.D.=0.23$) ปัจจัยเสริมมีค่าเฉลี่ยในระดับสูง 95.00% ($\bar{X}=2.95$, $S.D.=0.21$) พฤติกรรมการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง 63.67% ($\bar{X}=2.14$, $S.D.=0.58$) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ด้านความรู้และด้านทัศนคติมีความสัมพันธ์ทางบวก

กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย 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

จรรยา ธีญ์น้อม (2562) การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดลำพูน ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดลำพูน และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดลำพูน โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน ขนาดกลุ่มตัวอย่างได้จากการเปิดตารางเครจซีและมอร์แกน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 3 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษา พบว่า 1) ปัจจัยการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดลำพูน โดยภาพรวมและรายปัจจัย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เรียงค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อยคือ ปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเสริม และปัจจัยเอื้อ 2) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดลำพูน โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย คือ ด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย ด้านการบริโภคอาหาร และด้านการจัดการความเครียด ด้านการออกกำลังกาย 3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดลำพูน มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เปรมวดี ฤทธิเดช; สำหรี แฉงทองดี; จันทนา แจ้งเจนเวทย์; นภพรภัทร มั่งถึก; และ จิราพร รักการ (2562) วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะกรุงเทพมหานครวิธีการ: เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ 206 คน ที่ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร เครื่องมือในการวิจัยคือแบบสอบถามที่นักวิจัยสร้างขึ้นและดัดแปลงจากแนวคิด Health Promotion Model ของ Pender; et al (2554) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) t-test และ F-test ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่สวนสาธารณะกรุงเทพมหานครมีดังนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชอบการวิ่งเป็นประเภทการออกกำลังกาย (64.07%) มีระยะเวลาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะนาน 1-6 เดือน (59.22%) และเวลาออกกำลังกายทุกวัน 60 นาที (51.94%) การรับรู้พฤติกรรม การออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกตามหมวดหมู่พบว่ามี การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายและประสิทธิภาพของตนเองในระดับสูง อุปสรรคในการออกกำลังกายที่รับรู้อยู่ในระดับปานกลาง ตัวแปรด้านเพศอายุการศึกษารายได้และสถานะครอบครัวไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายในขณะที่อาชีพมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย ($p<0.05$)

พยงค์ ขุนสะอาด (2563) การวิจัยครั้งนี้ มี วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยसानพลับพลาตำบลโป่งแพร่ อำเภอมะลาวงจังหวัดเชียงรายกลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 250 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยเครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ และสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยทางชีวสังคมพบว่าด้านอายุและระดับการศึกษา ปัจจัยนำ ด้านเจตคติ($r=.660$) ปัจจัยเอื้อ การได้รับข่าวสารและการได้รับสารสนเทศเกี่ยวกับการออกกำลังกาย($r=.388$)และปัจจัยเสริม ด้านการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อนบุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่ชมรมผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ($r=.374$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p<0.05$) ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปเป็นแนวทางในการดำเนินงานให้กับหน่วยงานชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในการวางแผนกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุต่อไป

สรุปงานวิจัยในประเทศได้ว่า งานวิจัยมุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันส่งผลให้พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ทักษะคิดของการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มาใช้ในการศึกษาตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

งานวิจัยในต่างประเทศ

Corjena Cheung; Jean Wymen; Cynthia Gross Jennifer Peters; Mary Findorff; & Holly Stock (2007) แบบจำลอง Transtheoretical (TTM) ได้รับการพัฒนาเพื่อเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อย่างไรก็ตามได้รับความสนใจเพียงเล็กน้อยเกี่ยวกับความเหมาะสมของ TTM ในการอธิบายการยอมรับพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ TTM และตรวจสอบการคาดการณ์ TTM ในผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน 86 คน (อายุเฉลี่ย 75.1+/-7.0 ปีผู้หญิง 87%) ที่เข้าร่วมโครงการเดิน 16 สัปดาห์ TTM สร้างเครื่องชี้การรับรู้ความสามารถของตนเองสมดุลเด็ดขาด (ข้อดีข้อเสีย) และกระบวนการเปลี่ยนแปลง (พฤติกรรมและความรู้ความเข้าใจ) โดยทั่วไปเชื่อถือได้ (ทั้งหมด>.78) กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากพื้นฐานไปสู่การติดตามผล แต่ข้อดีข้อเสียและกระบวนการรับรู้ไม่เปลี่ยนแปลงในผู้เข้าร่วมที่กลายเป็นผู้ออกกำลังกายเป็นประจำ ระยะของการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ทำนายการยอมรับการออกกำลังกาย แต่การรับรู้ความสามารถของตนเองพื้นฐานทำนายพฤติกรรมการเดิน ผลลัพธ์เหล่านี้ให้การสนับสนุนบางส่วนแก่ TTM ในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย

Barbara Resnick; Christopher D'Adamo BA; Ace Trainer (2010) การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบรูปแบบของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกิจกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเกษียณอายุที่มีการดูแลอย่างต่อเนื่องโดยมีศูนย์สุขภาพที่มีสระว่ายน้ำห้องออกกำลังกายและชั้นเรียนออกกำลังกาย เป็นการศึกษาเชิงสัมพันธ์โดยใช้แบบสำรวจครั้งเดียว ผู้ที่อยู่อาศัยทั้งหมด 163 คน ที่มีอายุเฉลี่ย 86.6 ปี (SD=6.1) เข้าร่วมในการศึกษา 90 คน (55%) ของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเป็นประจำ (30 นาทีต่อวัน) 88% ของผู้เข้าร่วมใช้ศูนย์สุขภาพ จากผู้ที่อยู่อาศัยที่เข้าร่วมทั้งหมด 49% รายงานว่าใช้ศูนย์สุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์เชิงลบที่เกี่ยวข้อง

โดยตรงกับพฤติกรรมการออกกำลังกายสถานภาพสมรรถภาพยี่ตยุ่นสถานะสุขภาพความเจ็บปวดและความกลัวที่จะล้มมีความสัมพันธ์ทางอ้อมกับการออกกำลังกาย ปัจจัยทั้งหมดนี้อธิบายถึงความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ 15% การค้นพบนี้สนับสนุนงานก่อนหน้าและเป็นแนวทางในอนาคตสำหรับการวิจัยเกี่ยวกับการแทรกแซงเพื่อเพิ่มการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ นอกจากนี้การเข้าถึงศูนย์สุขภาพที่มีโอกาสในการออกกำลังกายอาจเพิ่มความยึดมั่นในการออกกำลังกายเป็นประจำในผู้สูงอายุ

Azliyana Azizan; Maria Justine; & Chua Siew Kuan (2013) การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความยั่งยืนของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (TPB) โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้เบื้องต้นได้รวมอยู่ใน TPB เพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ดีขึ้นและให้ผลในทางปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ใช้การสุ่มตัวอย่างตามความสะดวกในการรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป (N=229) ผลการวิจัยพบว่าทัศนคติบรรทัดฐานส่วนตัวและการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีอิทธิพลเชิงบวกต่อความตั้งใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุซึ่งจะส่งผลในเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพวกเขา นอกจากนี้การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมและความตั้งใจในการออกกำลังกายทั้งพฤติกรรมการออกกำลังกายที่คาดการณ์ในเชิงบวก สุดท้ายความรู้เบื้องต้นมีอิทธิพลเชิงบวกต่อทัศนคติของผู้สูงอายุ แต่ไม่มีผลโดยตรงต่อความตั้งใจในการออกกำลังกายของพวกเขา ผลการวิจัยบ่งชี้ว่ากิจกรรมการศึกษาและการสนับสนุนการฝึกอบรมที่ออกแบบมาเพื่อปรับปรุงทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีต่อการออกกำลังกายอาจส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต

Jun Yong Park; Weisheng Chiu; & Doyeon Won (2014) การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความยั่งยืนของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (TPB) โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้เบื้องต้นได้รวมอยู่ใน TPB เพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ดีขึ้นและให้ผลในทางปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ใช้การสุ่มตัวอย่างตามความสะดวกในการรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป (N=229) ผลการวิจัยพบว่าทัศนคติบรรทัดฐานส่วนตัวและการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีอิทธิพลเชิงบวกต่อความตั้งใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุซึ่งจะส่งผลในเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพวกเขา นอกจากนี้การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมและความตั้งใจในการออกกำลังกายทั้งพฤติกรรมการออกกำลังกายที่คาดการณ์ในเชิงบวก สุดท้ายความรู้เบื้องต้นมีอิทธิพลเชิงบวกต่อทัศนคติของผู้สูงอายุ แต่ไม่มีผลโดยตรงต่อความตั้งใจในการออกกำลังกายของพวกเขา ผลการวิจัยบ่งชี้ว่ากิจกรรมการศึกษาและการสนับสนุนการฝึกอบรมที่ออกแบบมาเพื่อปรับปรุงทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีต่อการออกกำลังกายอาจส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต

Chae Hee Park; Steriani Elavsky; & KyonMan Koo (2014) การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบขอบเขตที่รายงานของผู้สูงอายุชาวเกาหลีใช้กลยุทธ์การรับรู้ทางสังคมและแรงบันดาลใจที่แตกต่างกันที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายและเพื่อประเมินว่ากลยุทธ์การรับรู้ที่สร้างแรงบันดาลใจและความรู้ความเข้าใจทางสังคมใดที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย ระหว่างผู้สูงอายุชาวเกาหลีที่มีความกระตือรือร้นสูงและผู้สูงอายุที่มีการเคลื่อนไหวต่ำ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน (N=187)

เข้าร่วมในการศึกษาและกรอกแบบสอบถามประเมินการออกกำลังกายที่รายงานด้วยตนเองและตัวแปรทางความรู้ความเข้าใจที่สร้างแรงบันดาลใจและสังคม ผลการวิจัยพบว่าการออกกำลังกายได้รับการทำนายโดยการปฏิบัติตามเป้าหมายที่มีคุณภาพการรับรู้ความสามารถของตนเองการสนับสนุนทางสังคมจากการควบคุมตนเองในครอบครัวและกิจกรรมทางกายของการสนับสนุนทางสังคมและการวางแผนการออกกำลังกายและการจัดตารางเวลา ระหว่างกลุ่มของผู้เข้าร่วมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายสูงและมีการเคลื่อนไหวน้อยเราสังเกตเห็นความแตกต่างในความพึงพอใจต่อชีวิตความสามารถในตนเองแนวทางปฏิบัติในการกำหนดเป้าหมายที่มีคุณภาพและกลยุทธ์การกำกับดูแลตนเองที่เกี่ยวข้องกับการเฝ้าติดตามตนเองการตั้งเป้าหมายการสนับสนุนทางสังคมและเวลา การจัดการ โดยสรุปผลการวิจัยเหล่านี้บ่งชี้ว่าความพยายามในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุชาวเกาหลีควรมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างความสามารถในตนเองการสนับสนุนทางสังคมและทักษะการควบคุมตนเอง

Woo-cheol Kim (2015) การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบว่ามีความแตกต่างในระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้สถานะสุขภาพตามระยะของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายในผู้สูงอายุหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้สูงอายุ 231 คน (ชาย 91 คน หญิง 140 คน) โดยการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวกที่อาศัยอยู่ในเมือง D วันที่ที่เก็บรวบรวมได้รับการวิเคราะห์โดยใช้ความแปรปรวนทางเดียว Tukey HSD และการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย โดยโปรแกรม SPSS WIN 21.0 นอกจากนี้ระดับนัยสำคัญทางสถิติทั้งหมดถูกกำหนดไว้ที่ $\alpha = .05$ ผลการศึกษา พบว่า การวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่าการออกกำลังกายการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญตามระยะของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายและจากการวิเคราะห์หลังการออกกำลังกายพบว่าเมื่อระยะสูงขึ้นการออกกำลังกายของพวกเขาความสามารถในตนเองก็สูงขึ้นเช่นกัน ภาวะสุขภาพที่รับรู้พบว่ามีแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญตามระยะของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายและจากการวิเคราะห์หลังการออกกำลังกายพบว่า เมื่อระยะสูงขึ้นการรับรู้สถานะสุขภาพของพวกเขาสูงขึ้นเช่นกัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับระยะของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกาย การศึกษานี้ระบุว่าการออกกำลังกายเพื่อรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ภาวะสุขภาพเป็นตัวแปรสำคัญในการอธิบายความสัมพันธ์ที่เป็นไปได้กับขั้นตอนการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การศึกษานี้ให้ข้อมูลใหม่ที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกาย ที่ดีขึ้น

Ursak Arnautovska; Frances o'Callaghan; & Kyra Hamilton (2017) การศึกษานี้ได้สำรวจกลยุทธ์สำหรับการพัฒนาและการส่งเสริมการแทรกแซงการออกกำลังกาย (PA) โดยการตรวจสอบว่าเทคนิคการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (BCTs) มีประโยชน์อย่างไรและควรนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้อย่างไรเพื่อให้เป็นไปได้สำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุหกสิบหกคนได้ทำแบบสำรวจเพื่อระบุ BCT ที่มีประโยชน์ที่สุดโดยทำแผนที่กับปัจจัยที่สร้างแรงบันดาลใจความผันผวนและปัจจัยอัตโนมัติ ในจำนวนนี้มีผู้สูงอายุ 48 คนเข้าร่วมในการสัมภาษณ์เพื่อสำรวจกลยุทธ์สำหรับการแทรกแซงของ PA ที่กำหนดเป้าหมายไปที่ผู้สูงอายุ BCT ที่มีประโยชน์ที่สุดที่ระบุในการสำรวจคือการสนับสนุนอิสระ (61.3%) ตามด้วยคำแนะนำในการปฏิบัติพฤติกรรม (43.5%) และมีแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับ PA

(42.6%) ประเด็นสำคัญที่กล่าวถึงในการสัมภาษณ์รวมถึงการให้การสนับสนุนในการเลือกอย่างมีข้อมูลคำแนะนำเกี่ยวกับวิถีปฏิบัติ PA ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบด้านสุขภาพการสนับสนุนทางสังคม การตั้งเป้าหมายการดำเนินการและแผนการรับมือการสัทธิพฤติกรรมและการปฏิบัติและการติดตาม PA การสัมภาษณ์ยังเปิดเผยประเด็นสำคัญของการดำเนินโครงการรวมถึงการส่งต่อต่อตัวติดตาม ข้อมูลเพิ่มเติม ราคาถูก ระดับ PA ที่เหมาะสมกับวัย และแนวทางที่เป็นรายบุคคล การแทรกแซงช่วยเหลือผู้สูงอายุในการเพิ่มการมีส่วนร่วมของ PA ในการตั้งค่าต่าง ๆ ควรรวม BCT ที่กำหนด เป้าหมายกระบวนการต่าง ๆ ไว้ด้วยกันในขณะที่ปรับการแสดงผลให้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุเพื่อให้แน่ใจว่ามีความเป็นไปได้ในการสนับสนุนการมีส่วนร่วมของ PA ตามปกติ

Eunju Lee (2018) การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อระบุปัจจัยที่มีผลต่อการรักษาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะ Metabolic Syndrome เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์นี้การออกแบบการศึกษาจึงใช้แบบสำรวจตัดขวาง ผู้เข้าร่วมการศึกษาคือผู้สูงอายุทั้งหมด 136 คน ที่มีภาวะเมตาบอลิกและพวกเขาตอบแบบสอบถามประกอบด้วยความคาดหวังของผลลัพธ์การออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองการออกกำลังกายการสนับสนุนทางสังคมสภาพแวดล้อมการออกกำลังกายและการดูแลการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ X², t-test และ Logistic Regression โดยโปรแกรม SPSS Win 20.0 ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าปัจจัยที่มีผลต่อการรักษาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะ metabolic syndrome ได้แก่ เพศความคาดหวังของผลลัพธ์และการออกกำลังกายด้วยตนเอง ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าแรงจูงใจส่วนบุคคลเช่นการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลลัพธ์ของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเมตาบอลิกเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการรักษาการออกกำลังกาย ดังนั้นเราควรพิจารณาในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเพิ่มแรงจูงใจส่วนบุคคลเช่นการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลลัพธ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะเมตาบอลิก นอกจากนี้ผลลัพธ์นี้จะใช้ในการพัฒนากลยุทธ์การพยาบาลที่เพียงพอสำหรับการดูแลพวกเขาในชุมชน

สรุปงานวิจัยต่างประเทศได้ว่า งานวิจัยมุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งมีปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านทัศนคติ ด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ปัญหาที่พบในงานวิจัยคือ ขาดความรู้ความเข้าใจ ซึ่งต้องพัฒนาและอาศัยผู้เชี่ยวชาญมาให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกหลักวิถีปฏิบัติ เพื่อให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ตาราง 2.1 สังเคราะห์งานวิจัยและเอกสารปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย									
	พยางค์ ขุนเสอากาศ. 2563	วรรณภา ประภาสอน; และ อรชพร เขื่อนอก. 2562	จรรย์เพ็ญ ภัทรีสุข. 2556	ธานี สุขอนันต์; อภิสิทธิ์ วงศ์สละ; จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ; และ สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์. 2557	สมบัติ กวีลศรีอ. 2560	พัชรินทร์ บุญรินทร์; และ สุภัทักษณ์ เขยชม. 2558	สุดจิต ไตรประคอง; วัชรีย์ แสงมณี; และ กมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์. 2555	เปรมวดี คฤหเดช; สำหรี แดงทองดี; จันทนา แจ่มจินเวทย์; ธิราพร รักษา; และ นภาพรพัชร มั่งคั่ง. 2562	ศตวรรษ เสือเขียว; อมรศักดิ์ โพธิ์อ่ำ. 2562	จรรยา ธัญนอม. 2562
1. ความรู้ในการออกกำลังกาย	✓			✓	✓	✓		✓		5
2. ทศนคติของการออกกำลังกาย	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	6
3. การรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย		✓	✓	✓	✓	✓	✓			7
4. การรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		✓	✓		✓	✓		✓		5
5. แรงสนับสนุนทางสังคม	✓	✓		✓		✓	✓		✓	5
6. การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	✓				✓	✓			✓	4
7. การรับรู้ความสามารถของตนเอง					✓		✓	✓		3
8. การรับรู้หลักและวิธีการออกกำลังกาย			✓							1
9. การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					✓					1
10. เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย						✓				1
11. สถานที่บริการสุขภาพของรัฐ/เอกชน									✓	1
12. ความพร้อมในการออกกำลังกาย			✓							1

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย 1) ความรู้ในการออกกำลังกาย 2) ทศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย 3) การรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 4) การรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 5) การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ได้มาจากการสังเคราะห์งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ที่มีความถี่หรือซ้ำกันของปัจจัยในแต่ละด้านจำนวน 5 ครั้งขึ้นไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจซึ่งศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้วยวิธีวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณวิธี เพิ่มวิธีตัวแปรอิสระการถดถอยแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) ซึ่งเป็นวิธีวิเคราะห์ทางสถิติ และเพื่อให้การวิจัยครั้งนี้บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยจึงเสนอวิธีการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็น ผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก จำนวน 325 คน ที่ออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-20.00 น. มากกว่า 50 คน ต่อวัน แบ่งกลุ่มประชากรเป็นผู้สูงอายุ ตามสถานที่ออกกำลังกาย โรงเรียนนครนายกพิทยาคม เทศบาลบ้านนา โรงเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า สนามกีฬาากลางจังหวัด

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็น ผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก จำนวน 150 คน ที่ออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-20.00 น. ได้มาจากการสุ่มแบบแบบสองขั้นตอน (Two-stage Sampling) โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง การวิเคราะห์ปัจจัย จำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่โดยใช้กฎแห่งความชัดเจน (Rule of Thumb) ที่ (Hair; et al. 2013) และ (Schumacker; & Lomax, 2010) ได้แนะนำไว้ว่า ในการวิเคราะห์ปัจจัยควรมีอัตราส่วนระหว่างกลุ่มตัวอย่างต่อตัวแปรไม่ควรมีน้อยกว่า 10:1 ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 30 ต่อ 1 ตัวแปร ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified sampling) ดังนี้

1. ทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก จำนวน 150 คน ที่ออกกำลังกายในเวลา 16.00-20.00 น. โดยแบ่งเป็น สถานที่ออกกำลังกายที่ออกกำลังกายโรงเรียนนครนายกพิทยาคม 30 คน สถานที่ออกกำลังกายเทศบาลบ้านนา 30 คน สถานที่ออกกำลังกายโรงเรียนเตรียมทหาร 30 คน สถานที่ออกกำลังกายโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า 30 คน สนามกีฬาากลางจังหวัดนครนายก 30 คน

ตาราง 3.1 รายชื่อกลุ่มตัวอย่างสถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดนครนายก

ชื่อสถานที่	กลุ่มตัวอย่าง
โรงเรียนนครนายกพิทยาคม	30 คน
เทศบาลบ้านนา	30 คน
โรงเรียนเตรียมทหาร	30 คน
โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า	30 คน
สนามกีฬากลาง	30 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษานี้ ผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก จำนวน 150 คน ที่ออกกำลังกายเวลา 16.00-20.00 น. โดยแบ่งเป็น สถานที่ออกกำลังกายโรงเรียนนครนายกพิทยาคม สถานที่ออกกำลังกายเทศบาลบ้านนา สถานที่ออกกำลังกายโรงเรียนเตรียมทหาร สถานที่ออกกำลังกายโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า สนามกีฬากลางจังหวัดนครนายก โดยกำหนดวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เป็นวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเก็บข้อมูลเฉพาะผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ที่ออกกำลังกายในเวลา 16.00-20.00 น. มีจำนวน 150 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยของผู้วิจัย เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นการสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) ประกอบด้วย เพศ, อายุ, สถานที่ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) 1.00

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจังหวัดนครนายก จำนวน 40 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. ด้านความรู้ในการออกกำลังกายมีจำนวน 8 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) 0.8-1.00 (α 0.95) ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้

0 คะแนน ใช้เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยตามแนวคิดของ ประคอง กรรณสูตร (2542) ดังนี้

87.50-100.00	ความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด
75.00-87.49	ความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก
62.50-74.99	ความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
50.00-62.49	ความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย
00.00-49.99	ความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2. ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีจำนวน 8 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) 0.8-1.00 (α 0.95) ซึ่งมีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scala) 5 ระดับโดยมาตราส่วนประเมินค่าของลิเคิร์ต (Likert) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายดังนี้

- 5 หมายถึง มีระดับทัศนคติอยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง มีระดับทัศนคติอยู่ในระดับมาก
- 3 หมายถึง มีระดับทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง มีระดับทัศนคติอยู่ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีระดับทัศนคติอยู่ในระดับน้อยที่สุด

3. ด้านการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย มีจำนวน 8 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) 0.8-1.00 (α 0.92) ซึ่งมีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scala) 5 ระดับ โดยมาตราส่วนประเมินค่าของลิเคิร์ต (Likert) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายดังนี้

- 5 หมายถึง มีระดับการรับรู้ประโยชน์อยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง มีระดับการรับรู้ประโยชน์อยู่ในระดับมาก
- 3 หมายถึง มีระดับการรับรู้ประโยชน์อยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง มีระดับการรับรู้ประโยชน์อยู่ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีระดับการรับรู้ประโยชน์อยู่ในระดับน้อยที่สุด

4. ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีจำนวน 8 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) 0.8-1.00 (α 0.95) ซึ่งมีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scala) 5 ระดับ โดยมาตราส่วนประเมินค่าของลิเคิร์ต (Likert) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายดังนี้

- 5 หมายถึง มีระดับการรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง มีระดับการรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับมาก
- 3 หมายถึง มีระดับการรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง มีระดับการรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีระดับการรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับน้อยที่สุด

5. ด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 8 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) 0.8-1.00 (α 0.92) ซึ่งมีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scala) 5 ระดับโดยมาตราส่วนประเมินค่าของลิเคิร์ต (Likert) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายดังนี้

- 5 หมายถึง มีระดับการได้รับแรงสนับสนุนอยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง มีระดับการได้รับแรงสนับสนุนอยู่ในระดับมาก
- 3 หมายถึง มีระดับการได้รับแรงสนับสนุนอยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง มีระดับการได้รับแรงสนับสนุนอยู่ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีระดับการได้รับแรงสนับสนุนอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก มีจำนวน 16 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) 0.8-1.00 (α 0.92) ซึ่งมีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า ค่า (Rating Scala) 5 ระดับ โดยมาตราส่วนประเมินค่าของลิเคิร์ต (Likert) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายดังนี้

- 5 หมายถึง มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก
- 3 หมายถึง มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ (แบบสอบถาม)

วิธีการสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามตามขั้นตอน ดังนี้

1. การสร้างแบบสอบถาม

1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเครื่องมือการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

1.2 กำหนดขอบเขต และโครงสร้างของแบบสอบถามเพื่อให้ครอบคลุมปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ทั้ง 5 ด้าน 1) ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย 2) ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3) ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 4) ด้านรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย 5) ด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

1.3 ร่างแบบสอบถามเพื่อขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พร้อมทั้งมีการตรวจสอบและแก้ไข ปรับปรุงเพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัย

1.4 นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญจบการศึกษาไม่น้อยกว่าระดับปริญญาโท สาขาพลศึกษาและมีประสบการณ์สอน ไม่น้อยกว่า 5 ปี ตรวจสอบพิจารณาหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) คือ พิจารณาข้อคำถามที่สร้างขึ้นมีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาสาระของเครื่องมือกับ เนื้อหาสาระที่ต้องการศึกษา โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะเฉพาะกลุ่ม และคัดเลือกคำถามที่มีค่าความเที่ยงตรง ตั้งแต่ .05 ขึ้นไป โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านพิจารณาลงความเห็นและให้คะแนน ดังนี้

- +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้อง
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้อง
- 1 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้อง

1.5 นำแบบสอบถามที่ได้มีการปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกที่ไม่ใช่กลุ่มประชากรที่ศึกษา จำนวน 30 คน

1.6 นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้มาตรวจสอบให้คะแนนและหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) แบบสอบถามทั้งฉบับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92

1.7 นำแบบสอบถามที่ได้ นำไปแก้ไขปรับปรุงคุณภาพของเครื่องมืออีกครั้งเพื่อความสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยต่อไป

1.8 จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยต่อไป

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ (แบบสอบถาม)

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยการนำแบบสอบถามเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-Objective Congruence) คัดเลือกเฉพาะด้านที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มากกว่า 0.50 โดยคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญจบการศึกษานาน้อยกว่าระดับปริญญาโท สาขาพลศึกษาและมีประสบการณ์สอน ไม่น้อยกว่า 5 ปี

2. นำแบบสอบถามที่แก้ไขตามผู้เชี่ยวชาญ มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยการทดลองใช้ (TryOut) กับผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก โดยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจาก 2 แหล่งดังนี้

1. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ ได้จากการตอบแบบสอบถามของผู้สูงอายุ จำนวน 150 คน
2. แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ เป็นการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่มีอยู่แล้ว เช่น หนังสือหรือ วิทยานิพนธ์
3. จัดเตรียมแบบสอบถามให้เพียงพอให้กับกลุ่มตัวอย่าง
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง
5. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับ
6. นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

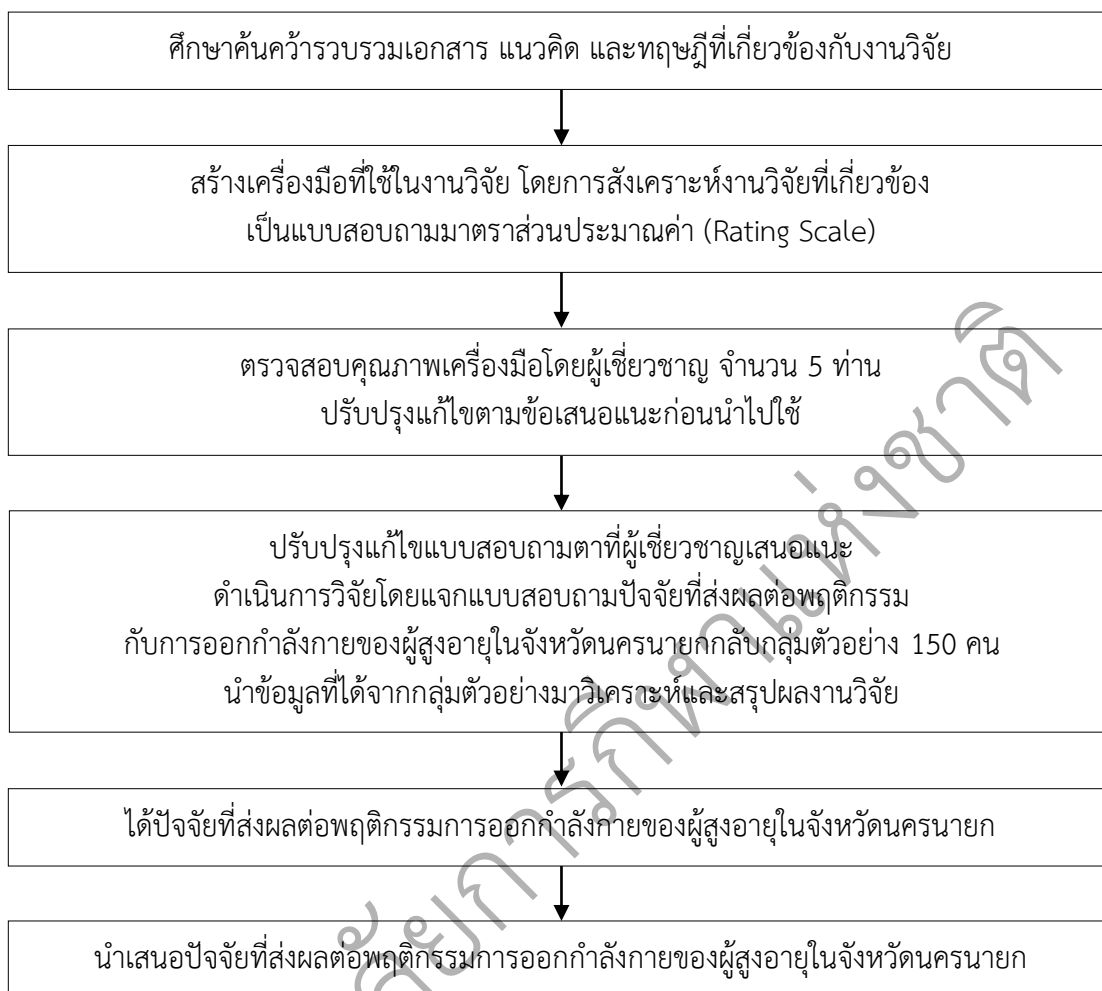
1. การวิเคราะห์ข้อมูลค่าทางสถิติที่เกี่ยวกับข้อมูลเฉพาะบุคคลของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นการวิเคราะห์ โดยใช้สถิติพื้นฐาน เช่น ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของตัวแปรแต่ละตัวที่ใช้ในการศึกษา โดยใช้ โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติคำนวณหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และแปลผลค่าเฉลี่ย ดังนี้

- 4.51-5.00 แปลว่า มากที่สุด
- 3.51-4.50 แปลว่า มาก
- 2.51-3.50 แปลว่า ปานกลาง
- 1.51-2.50 แปลว่า น้อย
- 1.00-1.50 แปลว่า น้อยที่สุด

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกโดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) เพื่อหาความสัมพันธ์กันระหว่างปัจจัย โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

3. การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกโดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมุติฐาน โดย กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



ภาพ 3.1 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก และเพื่อสร้างสมการพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์เป็นตัวอักษร เพื่อใช้ในการคำนวณ ดังนี้

f	แทน	จำนวน
%	แทน	ร้อยละ
\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ย(Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean of square)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
R ²	แทน	กำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ
β	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน
Y'	แทน	ค่าสมการพยากรณ์ที่แทนค่าในรูปคะแนนดิบ
Z' _Y	แทน	ค่าสมการพยากรณ์ที่แทนค่าในรูปคะแนนมาตรฐาน
a	แทน	ค่าคงที่ของการพยากรณ์
X ₁	แทน	ความรู้ในการออกกำลังกาย
X ₂	แทน	ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย
X ₃	แทน	การรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
X ₄	แทน	การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย
X ₅	แทน	การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม
Y	แทน	พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตาราง 4.1 เพศของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ	f	%
ชาย	87	58.00
หญิง	63	42.00
รวม	150	100.00

จากตาราง 4.1 แสดงเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างจำนวน 150 คน แบ่งเป็น เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 58.00 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 42.00

ตาราง 4.2 ระดับอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

อายุ	f	%
60-64 ปี	63	42.00
65-69 ปี	69	46.00
70 ปีขึ้นไป	18	17.00
รวม	150	100.00

จากตาราง 4.2 แสดงระดับอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งเป็นอายุ 60-64 ปี คิดเป็น ร้อยละ 42.00 อายุ 65-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.00 อายุ 70 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 17.00

ตาราง 4.3 สถานที่ออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานที่ออกกำลังกาย	f	%
โรงเรียนนครนายกพิทยาคม	30	20.00
เทศบาลบ้านนา	30	20.00
โรงเรียนเตรียมทหาร	30	20.00
โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า	30	20.00
สนามกีฬาากลางจังหวัดนครนายก	30	20.00
รวม	150	100.00

จากตาราง 4.3 สถานที่ออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งเป็น โรงเรียนนครนายกพิทยาคม คิดเป็นร้อยละ 20.00 เทศบาลบ้านนา คิดเป็นร้อยละ 20.00 โรงเรียนเตรียมทหาร คิดเป็นร้อยละ 20.00 โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า คิดเป็นร้อยละ 20.00 สนามกีฬาากลางจังหวัดนครนายก คิดเป็นร้อยละ 20.00

ตอนที่ 2 หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตาราง 4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยรวม

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย	85.0	0.17	มาก
2. ด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย	3.05	0.54	ปานกลาง
3. ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.74	0.72	มาก
4. ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	2.34	0.70	น้อย
5. ด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	3.23	0.63	ปานกลาง

จากตาราง 4.4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 85.0$, S.D.=0.17) ด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.05$, S.D.=0.54) ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.74$, S.D.=0.72) ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.34$, S.D.=0.70) ด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.23$, S.D.=0.63) (ค่าเฉลี่ยด้าน ความรู้ในการออกกำลังกาย มีหน่วยของคะแนนเป็นร้อยละ (Percentage) ตามเกณฑ์ของ ประคอง กรรณสูต (2542)

ตาราง 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เกิดการบาดเจ็บ	96.0	0.18	มากที่สุด
2. การออกกำลังกายเป็นประจำไม่จำเป็นต้องอบอุ่นร่างกาย เพราะทุกส่วนของอวัยวะสมบูรณ์อยู่แล้ว	68.0	0.46	ปานกลาง
3. การออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรใช้เวลาอย่างน้อย 20-30 นาที	80.0	0.39	มาก
4. การออกกำลังกายสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ได้	96.0	0.18	มากที่สุด
5. การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทำให้น้ำหนักลดลง	92.0	0.26	มาก
6. การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	92.0	0.26	มาก
7. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง	96.0	0.18	มากที่สุด
8. หลังการออกกำลังกายควรดื่มน้ำเย็นทันทีเพื่อให้ร่างกายสดชื่น	58.0	0.49	น้อย
รวม	85.0	0.17	มาก

จากตาราง 4.5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้านความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 85.0, S.D. = 0.17$)

ตาราง 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ท่านออกกำลังกายเสมอเมื่อมีเวลาว่าง	3.37	0.89	ปานกลาง
2. การออกกำลังกายทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ	3.56	0.98	มาก
3. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายมีความสำคัญ	3.79	1.05	มาก
4. ถ้าท่านรับประทานอาหารเสริม แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	2.15	1.12	น้อย
5. ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพราะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย	2.17	1.04	น้อย
6. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาโดยไม่เกิดประโยชน์	2.24	1.09	น้อย
7. ถ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะไม่มีอาการเจ็บป่วยบ่อย ๆ	3.60	1.02	มาก
8. การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี	3.55	0.90	มาก
รวม	3.05	0.54	ปานกลาง

จากตาราง 4.6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.05$, S.D.=0.54)

ตาราง 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. การออกกำลังกายช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้	3.56	0.88	มาก
2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน	3.71	0.89	มาก
3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น	3.92	0.92	มาก
4. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีความสุขจิตใจที่ดี	3.77	0.93	มาก
5. การออกกำลังกายช่วยชะลอความชราได้	3.66	0.96	มาก
6. การออกกำลังกายช่วยให้ลดอาการตึงเครียด	3.60	0.88	มาก
7. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยทำให้การนอนหลับดีขึ้น	3.82	0.84	มาก
8. การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	3.90	0.95	มาก
รวม	3.74	0.72	มาก

จากตาราง 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.74$, S.D.=0.72)

ตาราง 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้านการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ท่านมีสภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ในการออกกำลังกาย	2.36	0.97	น้อย
2. โรคประจำตัวของท่านเป็นข้อจำกัดในการออกกำลังกาย	2.33	0.87	น้อย
3. ท่านมีปัญหาเรื่องการเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกาย	2.28	0.95	น้อย
4. การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย	2.20	1.02	น้อย
5. รูปแบบการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	2.37	1.02	น้อย
6. การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่าย	2.01	0.91	น้อย
7. ท่านมีภาระกิจต้องดูแลครอบครัวทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้	2.46	0.98	น้อย
8. สภาพอากาศทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้	2.72	0.94	ปานกลาง
รวม	2.34	0.70	น้อย

จากตาราง 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้านการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.34$, S.D.=0.70)

ตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ท่านได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย	3.14	0.80	ปานกลาง
2. นักกีฬาที่ท่านชื่นชอบ เป็นแรงบันดาลใจให้ท่านออกกำลังกาย	3.16	0.85	ปานกลาง
3. ท่านได้รับคำแนะนำในออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจากบุคลากรทางการแพทย์	3.36	0.94	ปานกลาง
4. ท่านทราบถึงการรณรงค์ให้ออกกำลังกายจากหน่วยงานทางด้านสุขภาพ	3.33	0.96	ปานกลาง
5. ท่านได้รับคำชื่นชมจากบุคคลในชุมชน	2.86	0.98	ปานกลาง
6. ท่านได้รับการชักชวนจากเพื่อน ๆ ให้ออกกำลังกาย	3.14	0.88	ปานกลาง
7. บุคคลในครอบครัวพาท่านไปออกกำลังกายที่สถานที่ออกกำลังกาย	3.46	0.87	ปานกลาง
8. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากครอบครัว	3.37	0.87	ปานกลาง
รวม	3.23	0.63	ปานกลาง

จากตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.23$, S.D.=0.63)

ตอนที่ 3 หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นอย่างน้อย	3.45	0.84	ปานกลาง
2. ท่านมีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง	3.56	0.97	มาก
3. ท่านเลือกประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง	3.60	0.91	มาก
4. ท่านออกกำลังกายจนเหนื่อยและเหงื่อออก	3.57	0.87	มาก
5. ท่านสามารถจัดเวลาให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายได้	3.50	0.92	มาก
6. ท่านเริ่มออกกำลังกายจากเบา ๆ แล้วค่อยๆเพิ่มความหนักในการออกกำลังกาย	3.67	0.88	มาก
7. ท่านออกกำลังกายในช่วงเวลาว่างให้เกิดประโยชน์	3.85	0.97	มาก
8. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	3.83	0.98	มาก
9. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อและกางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	3.84	0.96	มาก
10. ท่านออกกำลังกายช่วยให้ท่านผ่อนคลายความเครียด	3.66	0.94	มาก
11. ท่านออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดี	3.66	0.93	มาก
12. ท่านออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี	3.74	0.90	มาก
13. ท่านออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย	3.82	1.02	มาก
14. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดภาวะโรคประจำตัว	3.84	0.91	มาก
15. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังการออกกำลังกาย	3.16	1.06	ปานกลาง
16. ท่านเคารพกฎ กติกา และข้อตกลงของสถานที่ออกกำลังกาย	3.96	1.00	มาก
รวม	3.67	0.67	มาก

จากตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.67$, S.D.=0.67)

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกโดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.11 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

	ความรู้ในการออกกำลังกาย	ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย	การรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย	การรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย	การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	พฤติกรรมการออกกำลังกาย
ความรู้ในการออกกำลังกาย	-	.604	.127	-.461**	.122	.270**
ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย	-	-	.604**	.148	.270**	.464**
การรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย	-	-	-	-.058	.518**	.777**
การรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย	-	-	-	-	-.189*	-.322**
การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	-	-	-	-	-	.685**
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	-	-	-	-	-	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.11 ด้านความรู้ในการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับด้านการรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม นอกจากนี้มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตาราง 4.12 การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
Regression	51.42	3	17.14	155.36*	.000
Residual	16.10	146	.110		
Total	67.53	149			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า มีปัจจัยจำนวน 3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ดังตาราง 4.13

ตาราง 4.13 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ตัวพยากรณ์	b	Std. Error	β	t	p
ค่าคงที่	.968	.199		4.86	.000
1. การรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	.546	.044	.590	12.47*	.000
2. การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	.359	.051	.337	7.00*	.000
3. การรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	-.213	.039	-.224	-5.44*	.000
Adjusted R ² .757					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.13 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 3 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (x3) การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม (x5) การรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (x4) ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 นี้ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 75.7 และได้้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการในได้ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = .968 + .546(X3) + .359(X5) - .213(X4)$$

จากสมการถดถอยแสดงว่าค่าคงที่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ .968 โดยหากมีการรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าพฤติกรรมการออกกำลังกาย จะเพิ่มขึ้น .546 คะแนน และหากมีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม เพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายจะเพิ่มขึ้น .359 คะแนน หากมีการรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายจะลดลง -.213 คะแนน

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z'_{Y'} = .590(Z X3) + .337 (Z X5) - .224(Z X4)$$

จากสมการถดถอยมาตรฐานแสดงว่า โดยหากมีการรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน คาดว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายจะเพิ่มขึ้น .590 คะแนนมาตรฐาน หากมีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม เพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน คาดว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายจะเพิ่มขึ้น .337 คะแนนมาตรฐาน หากมีการรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน คาดว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายจะลดลง -.224 คะแนนมาตรฐาน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก 2) เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ผู้วิจัยสามารถสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ดังนี้
 - 1.1 กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 58.00 เพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 42.00
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่างช่วงอายุ 60-64 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.00 ช่วงอายุ 65-69 คิดเป็นร้อยละ 46.00 ช่วงอายุ 70 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 17.00
 - 1.3 กลุ่มตัวอย่างสถานที่ออกกำลังกาย โรงเรียนนครนายกพิทยาคม คิดเป็นร้อยละ 20.00 เทศบาลบ้านนา คิดเป็นร้อยละ 20.00 โรงเรียนเตรียมทหาร คิดเป็นร้อยละ 20.00 โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า คิดเป็นร้อยละ 20.00 สนามกีฬาากลางจังหวัดนครนายก คิดเป็นร้อยละ 20.00
2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ดังนี้
 - 2.1 ปัจจัยทางด้านความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 85.0$, $S.D. = 0.17$)
 - 2.2 ปัจจัยทางด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.05$, $S.D. = 0.54$)
 - 2.3 ปัจจัยทางการรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.74$, $S.D. = 0.72$)
 - 2.4 ปัจจัยทางการรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.34$, $S.D. = 0.70$)
 - 2.5 ปัจจัยทางการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.23$, $S.D. = 0.63$)
3. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.67$, $S.D. = 0.67$)
4. การวิเคราะห์ความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ด้านความรู้ในการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับด้านการรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม นอกนั้นมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

5. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่า มีปัจจัยจำนวน 3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก โดยใช้วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ดังนี้

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 3 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (x3) การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม (x5) การรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (x4) ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 นี้ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 75.7 และได้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการในได้ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = .968 + .546(X3) + .359(X5) + -.213(X4)$$

จากสมการถดถอยแสดงว่าค่าคงที่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ .968 โดยหากมีการรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายจะเพิ่มขึ้น .546 คะแนน และหากมีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม เพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายจะเพิ่มขึ้น .359 คะแนน หากมีการรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายจะลดลง -.213 คะแนน

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z'_{Y'} = .590(Z X3) + .337(Z X5) + -.224(Z X4)$$

จากสมการถดถอยมาตรฐานแสดงว่า โดยหากมีการรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน คาดว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายจะเพิ่มขึ้น .590 คะแนนมาตรฐาน หากมีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม เพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน คาดว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายจะเพิ่มขึ้น .337 คะแนนมาตรฐาน หากมีการรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน คาดว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายจะลดลง -.224 คะแนนมาตรฐาน

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก โดยศึกษากับ 5 ปัจจัยคือ 1) ความรู้ในการออกกำลังกาย 2) ทศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย 3) การรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 4) การรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 5) การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกอยู่ในระดับมากเพราะ ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้อยู่ในระดับมากแสดงว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นไปในทางที่ดี ทำให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการพัฒนาที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เมื่อมีการรับรู้ถึงประโยชน์ในการออกกำลังกายก็จะพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงมีสุขภาพดีซึ่งจะส่งผลให้ไม่เกิดโรคต่าง ๆ หรือช่วยฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น และสุขภาพจิตดีตามไปด้วยทำให้รู้สึกสามารถเข้าร่วมกับสังคมบุคคลในสังคมจะช่วยให้รู้จักการสร้างสัมพันธ์ทางที่ดี และสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ ธนัญญา อธิระกนิษฐ์ (2555: 5) ได้กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง อาการที่แสดงออกของมนุษย์ ปฏิบัติการโต้ตอบต่อสิ่งเร้าที่อยู่รอบตัว โดยจากการสังเกตหรือการใช้เครื่องมือช่วยวัดพฤติกรรม ซึ่งส่งผลต่อกระบวนการทางร่างกายและสอดคล้องกับงานวิจัยของ Woo-cheol Kim (2015) ได้สรุปว่าการออกกำลังกายเพื่อรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ภาวะสุขภาพมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายที่ดีขึ้น และสอดคล้องกับ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่งกระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิก วายาน่า ซี่กักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันโรคสูง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้วิจัยขออภิปรายผลดังนี้

2.1 ด้านการรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมมากที่สุด เพราะ ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน ลดไขมันในเส้นเลือดและป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้รับรู้ถึงประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และได้ประเมินตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองไปในทางที่ดี สอดคล้องกับ จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556: 79) ได้กล่าวว่า การรับรู้ หมายถึง กระบวนการที่อินทรีย์หรือสิ่งมีชีวิตพยายามทำความเข้าใจสิ่งแวดล้อม โดยผ่านทางอวัยวะรับสัมผัสทั้งห้าคือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง กระบวนการนี้จะเริ่มจากอวัยวะรับสัมผัส (Sensory organ) สัมผัสกับ สิ่งเร้าแล้วส่งกระแสประสาทไปยังระบบประสาทส่วนกลาง จากนั้นสมองจะอาศัยประสบการณ์เดิม แรงจูงใจ อารมณ์ สติปัญญา ฯลฯ เพื่อแปลความหมายของอาการสัมผัส (Sensation) ออกมาเป็นการรับรู้และ

สอดคล้องกับงานวิจัยของสุดจิต ไตรประคอง; วัชรีย์ แสงมณี; และ กมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์ (2555) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ซึ่งจากผลการวิจัยสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุต่อไปและสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมบัติ กาวิลเครือ (2560) ได้ศึกษาศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง พบว่า ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้ การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย การรับรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2 ด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมส่งผลต่อพฤติกรรมเป็นลำดับที่ 2 เพราะผู้สูงอายุได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว บุคคลรอบข้าง และบุคลากรทางการแพทย์รวมถึงการได้รับข่าวสารสื่อโฆษณาที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับ Pender (1996: 257-259) กล่าวถึงแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลภายในครอบครัวคือ กลุ่มที่มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ (Natural Support Systems) ได้แก่ ครอบครัวซึ่งเป็นกลุ่มแรงสนับสนุนทางสังคมระดับปฐมภูมิ เช่น บิดา และมารดา คอยดูแลช่วยเหลือบุตรให้กำลังใจและให้คำแนะนำแก่บุตรหรือสมาชิกของครอบครัว และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พยงค์ ขุนสะอาด (2563) พบว่า สามารถนำไปเป็นแนวทางในการดำเนินงานให้กับหน่วยงาน ชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในการวางแผนกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุต่อไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chae Hee Park; Steriani Elavsky; & KyonMan Koo (2014) พบว่าความพยายามในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุชาวเกาหลีควรมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างความสามารถในการสนับสนุนทางสังคมและทักษะการควบคุมตนเอง

2.3 ด้านการรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมเป็นลำดับที่ 3 เพราะผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายมีสภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ มีโรคประจำตัวทำให้มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย อุปสรรคหรือรูปแบบการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และการเดินทาง สอดคล้องกับ Pender; Murdeughand; & Parsons (2006) พบว่า การรับรู้อุปสรรคที่ขัดขวางต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือสิ่งที่คาดคะเน ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับความไม่เป็นประโยชน์ ความไม่สะดวกสบาย ค่าใช้จ่าย ความยากลำบาก หรือระยะเวลาที่ใช้ในการกระทำนั้น ๆ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรรณภา ประภาสอน; และ อรชพร เขิดนอก (2562) พบว่า สามารถนำไปใช้สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการพัฒนาโปรแกรมช่วยเหลือสังคมและลดอุปสรรคในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุความดันโลหิตสูง ดังนั้นพวกเขาจะได้ออกกำลังกายมากขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุดจิต ไตรประคอง; วัชรีย์ แสงมณี และ กมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์ (2555) พบว่า การรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุคือ ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ตามลำดับ จึงควรนำผลการวิจัยไปเสนอ ผู้บริหารกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดนครนายก กระทรวงสาธารณสุขจังหวัดนครนายก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และผู้ที่สนใจ นำไปใช้ศึกษาพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุมีความตระหนักถึงการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น เพื่อสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายของตน และสามารถใช้ประโยชน์จากการออกกำลังกาย นำไปสู่พฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข ผู้วิจัยประสบปัญหาโรคระบาด โควิด 19 จึงทำให้การตอบแบบสอบถามล่าช้าและไม่สามารถทำแบบสอบถามผ่านกูเกิลฟอร์ม (Google Form) ได้ นั้น มีทั้งข้อดีและเสีย ข้อดีคือ ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่จริงและได้สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ข้อเสียคือ ผู้วิจัยต้องใช้เวลาพอสมควรเนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านอ่านหนังสือไม่คล่อง ส่งผลต่อการตีความ และเข้าใจในข้อความ บางข้อผู้วิจัยต้องใช้วิธีการอธิบายเพิ่มเติม เพื่อให้แน่ใจว่าผู้ตอบแบบสอบถามเข้าใจในข้อความข้อนั้น ๆ ก่อนให้คำตอบ

ผู้วิจัยขอเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดหรือพื้นที่อื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มวัยทำงาน เป็นต้น

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กณิกนันต์ บานชื่น; และ ทริลักษณ์ บานชื่น. (2556). **พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ 2000-1601**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- กรมอนามัย. (2534). **แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย**. สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2563, จาก <https://dopah.anamai.moph.go.th>
- กรมอนามัย. (2561). **แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย**. สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2563, จาก <https://dopah.anamai.moph.go.th>
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2546). **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546**. สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2563, จาก <http://www.dop.go.th/download/laws>.
- กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2545). **การสาธารณสุขแห่งชาติ (พ.ศ. 2542-2548)**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กัลยา โสณทอง. (2559). **ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ**. ม.ท.ป.: การพยาบาลอนามัยชุมชน.
- กาญจนา ศรีสิงห์. (2555). **วิธีการออกกำลังกาย**. สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2563, จาก <https://chb165.wordpress.com/>
- _____. (2555). **ความสำคัญของการออกกำลังกาย**. สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2563, จาก <http://jaisor.blogspot.com>.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2560). **แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564)**. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2552). **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ**. กรุงเทพฯ: สินธก๊อบบี้เซ็นเตอร์.
- _____. (2557). **วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา : Science of Coaching**. กรุงเทพฯ: สินธก๊อบบี้เซ็นเตอร์.
- ชิมบาโด; และ เอบปีเซน. 2513. 49; อ้างอิงจาก พรทิพย์ บุญนิพัทธ์. 2531. **องค์ประกอบของทัศนคติ**. สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2563, จาก <https://romravin.wordpress.com>.
- ชุตินา ศิริกุลชยานนท์. (2563). **คลังความรู้สุขภาพกระทรวงสาธารณสุข**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูชีพ อ่อนโคกสูง. (2550). **จิตวิทยาศัพท์**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฐิติพร รักดีพิบูลย์. (2561). **การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธัญญา ธีระกนิษฐ. (2555). **พฤติกรรมมนุษย์เพื่อการพัฒนาตน**. อุตรธานี: สำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรธานี.

- ธาริน สุขอนันต์; และคนอื่น ๆ. (2557). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี**. ชลบุรี: วิทยาลัยสาธาณะสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี.
- บุญลือ วันทายนต์. (2537). **ข้อมูลวันสำคัญโครงการปรีณรงค์วัฒนธรรมไทยและแนวทางในการจัดกิจกรรม**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). **การสอนสุขศึกษา : ทฤษฎีและการประยุกต์**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ปัญพร ภาศิริ. (2558). **ความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธาณะสุขในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู**. ขอนแก่น: คณะแพทย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปิยา แดงเดช. (2557). **ทฤษฎีพฤติกรรมผู้บริโภค (Theory of Consumer Behavior)**. สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2563, จาก <https://aya55ake.wordpress.com/2014/11/19/37/>.
- เปรมวดี คุณเดช; และคนอื่น ๆ. (2562). **การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ. มหาวิทยาลัยสวนสุนันทา.
- พงศ์ หรดาล. (2540). **ทัศนคติหรือเจคติ**. สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2563, จาก www.gotknow.org.
- พยางค์ ขุนสะอาด. (2563). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยสำนพลับพลาตำบลโปร่งแพร่ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย**. เชียงราย: คณะสาธาณะสุขศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย.
- พรรณไม้ในสวนหลวง ร.9. (2539). **ความเป็นมาของผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการฝ่ายหาทุนมูลนิธิสวนหลวง ร.9.
- พัชรินทร์ บุญรินทร์; และคนอื่น ๆ. (2558). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. วารสารพยาบาลและการดูแลสุขภาพ. 33(2): 176**
- ไพโรบลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ยุพามา ระสุตย์. (2551). **ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี**. กรุงเทพฯ: กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพฯ: นามิบุ๊คพับลิเคชั่นส์.
- ฤดีมาส ใจดี. (2559). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธาณะสุข 61 เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์สาธาณะสุขมหาบัณฑิต. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกริก.

- วรรณภา ประภาสอน; และ อรชพร เชิดนอก. (2562). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงในเขตบริการสุขภาพตำบลกระโพอำเภอท่าตูมจังหวัดสุรินทร์. *วารสารพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*. 37(3): 30
- วัฒนา สุทธิพันธ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศตวรรษ เสือเขียว; และ อมรศักดิ์ โพธิ์อำ. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลหนองไขว่ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. กรุงเทพฯ: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศักดิ์ชาย น้อยผา. (2563, 15 ตุลาคม). *สัมภาษณ์*.
- ศูนย์การแพทย์ผู้สูงอายุ. (2563). หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2563, จาก <https://www.aryuwatnursinghome.com>.
- สภาพพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2564*. สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2563, จาก <https://www.nesdc.go.th>.
- สมบัติ กาวิลเครือ. (2560). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง. *วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง*. 7(3).
- สร้อยตระกูล อรรถมานะ. (2545). *พฤติกรรมองค์การทฤษฎีและการประยุกต์*. กรุงเทพฯ: สำนักงานมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2541). *สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: พี.เอ.ลีฟวิ่ง.
- สุกัญญา บุญวรสถิต. (2559). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*. 11(1).
- สุดจิต ไตรประคอง; และคนอื่น ๆ. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์. *คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2550). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาภรณ์ รัชไช. (2562). *พฤติกรรม (Behavior)*. กรุงเทพฯ: สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.).
- อุทุมพร (ทองอุทัย) จามรมาน. (2548). การทำวิจัยทางสังคมศาสตร์ : ปัญหาวิจัยวัตถุประสงค์ การวิจัย สมมุติฐานการวิจัย และชื่อเรื่อง. ม.ป.ท.: โรงพิมพ์ฟีนี.
- เฮลท์แคร์ไทย. (2559). *บทความการดูแลสุขภาพ และเคล็ดลับเพื่อสุขภาพดี*. สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2563, จาก <http://www.healthcarethai.com>.
- เข้าส์. 2528. 29-35; อ้างอิงจาก สรวงศ์ภูณณ์ ดวงคำสวัสดิ์. 2539. *แรงสนับสนุนทางสังคม*. สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2563 จาก <http://eresearch.library.ssru.ac.th/>.

- เฮ้าส์. 2528. 66; อ้างอิงจาก Babara A.Israel , 1985. **ประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคม.**
สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2563 จาก <http://eresearch.library.ssru.ac.th/>.
- Alderfer, C. P. (1969). An Empirical Test of a New Theory of Human Needs.
Organization Behavior and Human Performance. 4, 75-142.
- Azliyana Azizan; Maria Justine; & Chua Siew Kuan. (2013). **Effects of a Behavioral Program on Exercise Adherence and Exercise Self-Efficacy in Community-Dwelling Older Persons.**
- Barbara Resnick; Christopher D'Adamo BA; & Ace Trainer. (2012). **Factors Associated with Exercise Among Older Adults in a Continuing Care Retirement Community.** 36(2): 47-53
- Bishop, D. (2003). Warm Up I : Potential Mechanisms and The Effect of Passive Warm Up Exercise Performance. **Sports Med.** 33: 439-454.
- _____. (2003). Warm Up II : Performance Change Following Active Warm Up and How to Structure the Warm Up. **Sports Med.** 33: 483 - 498.
- Bompa. Tudor O. (1999). **Periodization : Theory and Methodology of Training.** 4th ed. Champaign IL: Human Kinetics.
- Bompa. Tudor O. (2009). **Periodization : Theory and Methodology of Training.** 5th ed. Champaign IL: Human Kinetics.
- Chae Hee Park; Steriani Elavsky; & KyonMan Koo. (2014). **Factors influencing physical activity in older adults.** 10(1): 45-52
- Corjena Cheung; Jean Wymen; Cynthia Gross; Jennifer Peters; Mary Findorff; & Holly Stock. (2007). **Exercise behavior in older adults a test of the transtheoretical model.** 15(1): 103-118
- Eunju Lee. (2018). **Factors affecting on maintenance of exercise among elderly with metabolic Syn drome.** 2:139-147
- Little, T.; & Williams, A.S. (2006). Effects of Differentia/ Stretching Protocols During Warm Up on High-Speed Motor Capacities in Professional Soccer Players. **J Strength Cond Res.** 20: 203-207.
- Martens, Rainer. (2012). Successful Coaching. 4th ed. Champaign IL: Human Kinetics.
- McArdle, William D.; Katch, Frank I; & Katch, Victor L. (2000). **Essential of Exercise Physiology.** 2nd ed. Sydney: Lippincotts, Williams & Wilkins.
- Omo-segaard, Bo. (1996). **Physical Training for Badminton.** Denmark. : Malling Beck AVS.

- Saez Saez De Villarreal, E.; Gonzalez-Badillo, J.J; & Izquierdo, M. (2007). Optimal Warm-Up stimuli of Muscle Activation to Enhance Short and Long-term Acute Performance. **Eur J Appl Physiol.** 100: 393-401.
- Scates, A, & Linn, Mike'. (2003). **Complete Conditioning for Volleyball.** Champaign IL.: Human Kinetics.
- Sharkey, Brain J. & Gaskil, Steven E. (2006). **Sport Physiology for Coachs.** Champaign IL.: Human Kinetics.
- Thoits, P. A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. **Journal of Health and Social Behavior.** 23: 145-14
- Ursak Arnautovska; Frances o'Callaghan; Kyra Hamilton. (2017). **Behaviour change techniques to facilitate physical activity in older adults: what and how.** 38(12):2590-2616
- Vakatesh, V.; Morris, M. G.; & Davis, F. D. (2003). User acceptance of information technology: Toward a unified view. **MIS Quarterly.** 27(3): 425-478.
- Woo-cheol Kim. (2015). **Influence of exercise self efficacy and perceived health status according to the stage of change for exercise behaviors in older adults.**
- World health organization. (2010). **Global Recommendations on Physical Activity for Health.** Switzerland: Blossoming.it.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยศรีปทุมแห่งชาติ

ภาคผนวก ก

- หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ
- รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี คณะศึกษาศาสตร์ IP PHONE ๑๔๑๒๑

ที่ ศษ ๐๒๒ /๒๕๖๔ วันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ดร.ธิติพงษ์ สุขดี

ด้วยนางสาวณิกานต์ สีใส รหัสนักศึกษา M๒๒๐๓๑๓๐๑๐๐๕ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี อยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สบสันต์ มหานิยม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานวิทยานิพนธ์มีความถูกต้องสมบูรณ์ บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ด้านการวิจัยเป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้งนี้ผู้วิจัยจักได้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายปรีชา ศรีเขียวพงษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตชลบุรี



ที่ กก ๐๕๐๗/๖๐๗๔

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี
๑๑๑ หมู่ ๑ ถนนสุขุมวิท ตำบลหนองไม้แดง
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ๒๐๐๐๐

๑๗ มกราคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ดร.ดิศรณ์ แก้วคล้าย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ด้วยนางสาวณิกานต์ สีใส รหัสนักศึกษา M๒๒๐๓๑๓๐๑๐๐๕ นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สบันต์ มหานิยม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานวิทยานิพนธ์มีความถูกต้องสมบูรณ์ บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ด้านการวิจัยเป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยจัดได้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรีชา ศรีเขียวพงษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตชลบุรี

คณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐ ๓๘๐๕ ๔๑๙๒ ต่อ ๑๕๐

โทรสาร. ๐-๓๘๐๕-๔๑๙๓



ที่ กก ๐๕๐๗/ว ๐๓๕

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี
๑๑๑ หมู่ ๑ ถนนสุขุมวิท ตำบลหนองไม้แดง
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ๒๐๐๐๐

๑๗ มกราคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ดร.มหาลาภ ป้อมสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ด้วยนางสาวณิชา กานต์ สีใส รหัสนักศึกษา M๒๒๐๓๑๓๐๑๐๐๕ นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกลันต์ มหานิยม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานวิทยานิพนธ์มีความถูกต้องสมบูรณ์ บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ด้านการวิจัยเป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยจักได้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรีชา ศรีเขียวพงษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตชลบุรี

คณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐ ๓๘๐๕ ๔๑๙๒ ต่อ ๑๕๐

โทรสาร. ๐-๓๘๐๕-๔๑๙๓



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี คณะศึกษาศาสตร์ IP PHONE ๑๔๑๒๑
ที่ ศษ ๐๒๖ /๒๕๖๔ วันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน อาจารย์กรรณิกา อินชนะ

ด้วยนางสาวณิกานต์ สีใส รหัสนักศึกษา M๒๒๐๓๑๓๐๑๐๐๕ นักศึกษาระดับปริญญาโท
หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
วิทยาเขตชลบุรี อยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
ผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สบสันต์ มหานิยม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานวิทยานิพนธ์มีความถูกต้องสมบูรณ์ บรรลุตามวัตถุประสงค์
ที่ตั้งไว้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มี
ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ด้านการวิจัยเป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้งนี้ผู้วิจัยจักได้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายปรีชา ศรีเชียวพงษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตชลบุรี

ที่ กก ๐๕๐๗/๖๐๗๔



มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี
๑๑๑ หมู่ ๑ ถนนสุขุมวิท ตำบลหนองไม้แดง
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ๒๐๐๐๐

๑๗ มกราคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ดร.พลธรรม พลการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ด้วยนางสาวณิกานต์ สีใส รหัสนักศึกษา M๒๒๐๓๑๓๐๑๐๐๕ นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สสันต์ มหานิยม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานวิทยานิพนธ์มีความถูกต้องสมบูรณ์ บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ด้านการวิจัยเป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยจักได้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรีชา ศรีเขียวพงษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตชลบุรี

คณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐ ๓๘๐๕ ๔๑๙๒ ต่อ ๑๕๐

โทรสาร. ๐-๓๘๐๕-๔๑๙๓

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. อาจารย์ ดร. จิตพงษ์ สุขดี | คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี |
| 2. อาจารย์ ดร. ทิสรณ์ แก้วคล้าย | คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. อาจารย์ ดร.มหาลภ ป้อมสุข | คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศรีราชา |
| 4. อาจารย์ กรรณิกา อินชนะ | หัวหน้าสำนักงานกีฬา
มหาวิทยาลัยการกีฬา แห่งชาติวิทยาเขตชลบุรี |
| 5. ดร. พลธรรม พลการ | ผู้อำนวยการ
สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก |

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยศิลปากร
ภาควิชาเคมี
แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

คำชี้แจง แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale)

มี 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

- 1) ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย จำนวน 8 ข้อ
- 2) ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 8 ข้อ
- 3) ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 8 ข้อ
- 4) ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายจำนวน 8 ข้อ
- 5) ด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ จำนวน 16 ข้อ

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้คณะผู้วิจัยจะนำไปวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมผลการศึกษาค้นคว้านี้ทำให้เข้าใจถึงสาเหตุแห่งปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ได้อย่างถูกต้องทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดนครนายกให้มีการพัฒนาปัจจัยด้านต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายกอย่างสูงสุด และเพื่อประโยชน์ของการวิจัยคณะผู้วิจัยขอความกรุณาจากท่านโปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และเป็นไปตามความจริงที่สุด

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถาม ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงและเติมคำในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. เพศ
 ชาย หญิง
2. ช่วงอายุ
 อายุ 60 – 64 ปี อายุ 65-69 ปี อายุ 70 ปีขึ้นไป
3. สถานที่ออกกำลังกาย
 โรงเรียนนครนายกพิทยาคม เทศบาลบ้านนา โรงเรียนเตรียมทหาร
 โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าฯ สนามกีฬาากลางจังหวัดนครนายก

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเพียงคำตอบเดียว

1. ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายลดการเกิดอาการบาดเจ็บ		
2. การออกกำลังกายเป็นประจำไม่จำเป็นต้องอบอุ่นร่างกายเพราะทุกส่วนของอวัยวะสมบูรณ์อยู่แล้ว		
3. การออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรใช้เวลาอย่างน้อย 20-30 นาที		
4. การออกกำลังกายสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ได้		
5. การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทำให้น้ำหนักลดลง		
6. การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง		
7. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง		
8. หลังการออกกำลังกายควรดื่มน้ำเย็นทันทีเพื่อให้ร่างกายสดชื่น		

2. ด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย

ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ท่านออกกำลังกายเสมอเมื่อมีเวลาว่าง					
2. การออกกำลังกายทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ					
3. ท่านคิดว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญ					
4. ถ้าท่านรับประทานอาหารเสริม แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย					
5. ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพราะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย					
6. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาโดยไม่เกิดประโยชน์					
7. ถ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะไม่มีอาการเจ็บป่วยบ่อยๆ					
8. การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี					

3. ด้านการรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. การออกกำลังกายช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้					
2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน					
3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น					
4. การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดี					
5. การออกกำลังกายช่วยชะลอความชราได้					
6. การออกกำลังกายช่วยทำให้ลดอาการตึงเครียด					
7. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยทำให้การนอนหลับดีขึ้น					
8. การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์					

4. ด้านการรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ท่านมีสภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ในการออกกำลังกาย					
2. โรคประจำตัวของท่านเป็นข้อจำกัดในการออกกำลังกาย					
3. ท่านมีปัญหาเรื่องการเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกาย					
4. การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย					
5. รูปแบบการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ					
6. การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่าย					
7. ท่านมีภาระกิจต้องดูแลครอบครัวทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้					
8. สภาพอากาศทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้					

5. ด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ท่านได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย					
2. นักกีฬาที่ท่านชื่นชอบ เป็นแรงบันดาลใจให้ท่านออกกำลังกาย					
3. ท่านได้รับคำแนะนำในออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจากบุคลากรทางการแพทย์					
4. ท่านทราบถึงการรณรงค์ให้ออกกำลังกายจากหน่วยงานทางด้านสุขภาพ					
5. ท่านได้รับคำชื่นชมจากบุคคลในชุมชน					
6. ท่านได้รับการชักชวนจากเพื่อน ๆ ให้ออกกำลังกาย					
7. บุคคลในครอบครัวพาท่านไปออกกำลังกายที่สถานที่ออกกำลังกาย					
8. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากครอบครัว					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านคำชี้แจง

ข้อความ	น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นอย่างน้อย					
2. ท่านมีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง					
3. ท่านเลือกประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง					
4. ท่านออกกำลังกายจนเหนื่อยและเหงื่อออก					
5. ท่านสามารถจัดเวลาให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายได้					
6. ท่านเริ่มออกกำลังกายจากเบา ๆ แล้วค่อยๆเพิ่มความหนัก ในการออกกำลังกาย					
7. ท่านออกกำลังกายในช่วงเวลาว่างให้เกิดประโยชน์					
8. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย					
9. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อและกางเกงที่เหมาะสม กับการออกกำลังกาย					
10. ท่านออกกำลังกายช่วยให้ท่านผ่อนคลายความเครียด					
11. ท่านออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดี					
12. ท่านออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี					
13. ท่านออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย					
14. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดภาวะโรค ประจำตัว					
15. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังการออกกำลังกาย					
16. ท่านเคารพกฎ กติกา และข้อตกลงของสถานที่การออก กำลังกาย					

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒราชภัฏเชียงใหม่

ภาคผนวก ค
แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก

แบบประเมินนี้สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อวัดระดับความเหมาะสมของข้อความที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามโครงการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก”

คำชี้แจง เมื่อท่านได้อ่านข้อความในแบบประเมินชุดนี้แล้ว ขอให้ท่านผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณารายละเอียดของแต่ละปัจจัยโดยผู้วิจัยได้กำหนดคะแนนในแต่ละข้อมีรายละเอียด

- 1 เมื่อแน่ใจว่า รายละเอียดข้อนั้น ๆ ไม่เหมาะสมนำไปใช้ในการวิจัย
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่า รายละเอียดข้อนั้น ๆ สามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้ หรือไม่
- +1 เมื่อแน่ใจว่า รายละเอียดข้อนั้น ๆ เหมาะนำไปใช้ในการวิจัยได้

อนึ่ง หากผู้ทรงคุณวุฒิมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติมประการใด โปรดเขียนรายละเอียดเพิ่มเติมในช่องข้อคิดเห็นและเสนอแนะเพิ่มเติมด้วย เพื่อให้การพิจารณาปรับปรุงแบบสอบถาม เป็นไปได้ดียิ่งขึ้น และผู้วิจัยใคร่ขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบคุณในความร่วมมือ
ณิชากรนต์ สีใส
ผู้วิจัย

ตารางการหาเครื่องมือของ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ในจังหวัดนครนายก

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
1.เพศ <input type="checkbox"/> 1) ชาย <input type="checkbox"/> 2) หญิง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2.ช่วงอายุ <input type="checkbox"/> อายุ 60 – 64 ปี <input type="checkbox"/> อายุ 65-69 ปี <input type="checkbox"/> อายุ 70 ปีขึ้นไป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
3.สถานที่ออกกำลังกาย <input type="checkbox"/> โรงเรียนนครนายกพิทยาคม <input type="checkbox"/> เทศบาลบ้านนา <input type="checkbox"/> โรงเรียนเตรียมทหาร <input type="checkbox"/> โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าฯ <input type="checkbox"/> สนามกีฬาากลางจังหวัดนครนายก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก
คำชี้แจง ให้ผู้เชี่ยวชาญทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1.ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย

ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
1.การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายลดการเกิดอาการบาดเจ็บ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2. การออกกำลังกายเป็นประจำไม่จำเป็นต้องอบอุ่นร่างกายเพราะทุกส่วนของอวัยวะสมบูรณ์อยู่แล้ว	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
3. การออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรใช้เวลาอย่างน้อย 20-30 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
4. การออกกำลังกายสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5. การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินทำให้น้ำหนักลดลง	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
6. การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
7. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
8. หลังการออกกำลังกายควรดื่มน้ำเย็นเพื่อให้ร่างกายสดชื่น	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8

2. ด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย

ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
1. ท่านออกกำลังกายเสมอเมื่อมีเวลาว่าง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2. การออกกำลังกายทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
3. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายมีความสำคัญ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
4. ถ้าท่านรับประทานอาหารเสริมแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5. ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพราะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
6. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาโดยไม่เกิดประโยชน์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
7. ถ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะไม่มีอาการเจ็บป่วยบ่อย ๆ	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
8. การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8

3. ด้านการรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
1. การออกกำลังกายช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
4. การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5. การออกกำลังกายช่วยชะลอความชราได้	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
6. การออกกำลังกายช่วยให้ลดอาการตึงเครียด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
7. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยทำให้การนอนหลับดีขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
8. การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

4. ด้านการรับรู้อุปสรรคที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
1. ท่านมีสภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ในการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2. โรคประจำตัวของท่านเป็นข้อจำกัดในการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
3. ท่านมีปัญหาเรื่องการเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกาย	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8
4. การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5. รูปแบบการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
6. การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่าย	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
7. ท่านมีภาระกิจต้องดูแลครอบครัวทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
8. สภาพอากาศทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

5. ด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
1. ท่านได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2. นักกีฬาที่ท่านชื่นชอบ เป็นแรงบันดาลใจให้ท่านออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
3. ท่านได้รับคำแนะนำในออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจากบุคลากรทางการแพทย์	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8
4. ท่านทราบถึงการรณรงค์ให้ออกกำลังกายจากหน่วยงานทางด้านสุขภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5. ท่านได้รับคำชื่นชมจากบุคคลในชุมชน	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8
6. ท่านได้รับการชักชวนจากเพื่อน ๆ ให้ออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
7. บุคคลในครอบครัวพาท่านไปออกกำลังกายที่สถานที่ออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
8. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากครอบครัว	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8

ตอนที่ 3 ข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ในจังหวัดนครนายก

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
1. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นอย่างน้อย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2. ท่านมีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
3. ท่านเลือกประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
4. ท่านออกกำลังกายจนเหนื่อยและเหงื่อออก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5. ท่านสามารถจัดเวลาให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายได้	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
6. ท่านเริ่มออกกำลังกายจากเบา ๆ แล้วค่อยๆเพิ่มความหนัก ในการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
7. ท่านออกกำลังกายในช่วงเวลาว่างให้เกิดประโยชน์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
8. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
9. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อและกางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
10. ท่านออกกำลังกายช่วยให้ท่านผ่อนคลายความเครียด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
11. ท่านออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
12. ท่านออกกำลังกายช่วยให้ท่านอารมณ์ดี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
13. ท่านออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
14. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดภาวะโรคประจำตัว	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
15. ท่านดื่มเครื่องดื่มหลังการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
16. ท่านเคารพกฎ กติกา และข้อตกลงของสถานที่ออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
IOC = 0.946							

จากตารางการแสดงผลการคุณภาพเครื่องมือของ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก ดังนี้

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
ผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก มีค่าอยู่ระหว่าง 0.80- 1.00 แสดงว่าสามารถนำไปใช้รวบรวมข้อมูลได้
ทุกข้อ

2. ค่าความเชื่อมั่น (α) ของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ในจังหวัดนครนายก โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ความ
เชื่อมั่นเท่ากับ 0.87

มหาวิทยาลัยรามคำแหงแห่งชาติ

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นางสาวณิชกานต์ สีใส
วัน เดือน ปีเกิด	11 กันยายน 2537
สถานที่เกิด	จังหวัดนครนายก
ที่อยู่ปัจจุบัน	52 ม.9 ต.พิบูลย์นอก อ.บ้านนา จ.นครนายก 26110
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	ผู้ฝึกสอนนักกีฬาครุราชทีมชาติไทย สมาคมกีฬาครุราชแห่งประเทศไทย
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	9 หมู่3 ถนน รังสิต-นครนายก ต.บึงน้ำรักษ์ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12110
ประวัติการศึกษา	2561 ศษ.บ. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพ 2564 ศษ.ม. มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ