

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

Factors Affecting Exercise Behaviors of the Elderly People in Thachang Municipality, Chanthaburi Province

ปิยะพงศ์ กุฬพงศ์พันธ์¹ ชัญญุชลักษณ์ เยี่ยมมิตร² และธิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์³
Piyapong Kupongpan¹ Chanchalak Yiammit² and Thitavan Hongitiyanon³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเพื่อค้นหาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี โดยวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย 2) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และ 3) เสนอแนวทางการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยมี 2 กลุ่ม ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี จำนวน 333 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา จำนวน 8 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม แบบทดสอบ และแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสมการถดถอยแบบพหุ

ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 58.56 ส่วนเพศชาย ร้อยละ 41.44 มีอายุเฉลี่ย 65.21 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.39 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเฉลี่ย 4.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72 ซึ่งเป็นพฤติกรรมในระดับมาก มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเฉลี่ย 8.01 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.75 ซึ่งเป็นความรู้ในระดับดีเยี่ยม มีทัศนคติในการออกกำลังกายเฉลี่ย 3.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.97 ซึ่งเป็นทัศนคติในระดับมาก และมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเฉลี่ย 3.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.86 ซึ่งเป็นการรับรู้ในระดับมาก 2) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เพศ อายุ ความรู้ ทัศนคติ และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยร่วมกันอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 46 และ 3) การแนะแนวทางการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ มี 3 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ การเปิดใจผู้สูงอายุเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รูปแบบกิจกรรมของโปรแกรม และคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยทางเพศ และอายุสำหรับพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ปัจจัยพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ โปรแกรมกระตุ้นการออกกำลังกาย

¹ ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

Physical Education Department of Faculty Education Rambhai Barni Rajabhat University

E-mail: piyapong.k@rbru.ac.th

² ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

Physical Education Department of Faculty Education Rambhai Barni Rajabhat University

E-mail: chanchalak1983@hotmail.com

³ กลุ่มวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

Psychiatric and Mental Health Nursing Faculty of Nursing Rambhai Barni Rajabhat University

E-mail: wrissa1234@yahoo.com

Abstract

The purposes of the research were to 1) study exercise behavior and factors affecting exercise of the elderly people in Thachang Municipality, Chanthaburi province, 2) investigate factors affecting exercise behavior of the elderly people in Thachang Municipality, Chanthaburi province ,and 3) propose guidelines on development of an exercise motivation program for the elderly people. The sample was divided into two groups: 1) 333 people with aged 60 years and over in Thachang Municipality, Chanthaburi province, and 2) 8 physical education specialists with purposive sampling. The research tools were test, questionnaire, and semi-structured interview. The data analysis was multiple regression equation.

The results of the research were as follows: 1) the sample was female (58.56%) and male (41.44%) aged 65.21 years with standard deviation was at 3.39. The exercise behavior was high at 4.00 with standard deviation at 0.72. The knowledge of exercise was the highest at 8.01 with standard deviation at 1.75. The attitude of exercise was high at 3.63 with standard deviation at 0.97; and the perception of exercise benefits was high at 3.90 with standard deviation at 0.86; 2) the factors affecting exercise behavior of the elderly people had statistical significance at .05 including sex, age, educational level, attitude ,and perception of exercise benefits with 46 percent of cumulative variance; and 3) the guidelines on development of an exercise motivation program for the elderly consisted of the psychological exposure for exercise, types of program activities ,and suggestions on factors of sex ,and age for an exercise motivation program in the elderly people.

Keywords : Factors, Exercise Behavior, Elderly People, Exercise Motivation Program

วันที่รับบทความ: 02 เมษายน 2564

วันที่แก้ไขบทความ: 26 มิถุนายน 2564

วันที่ตอบรับตีพิมพ์บทความ: 01 กรกฎาคม 2564

1. บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของงานวิจัย

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุมาตั้งแต่ พ.ศ. 2548 และกำลังจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุระดับสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2564 ซึ่งสังคมที่มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด โดยคาดการณ์ว่าใน พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด คือ มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและมีแนวโน้มจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ จากสถานการณ์ผู้สูงอายุประเทศไทยตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมาพบว่า ประชากรสูงอายุไทยยังมีปัญหาเรื่องสุขภาพ ในหลาย ๆ ด้าน เช่น ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ไม่สามารถประกอบกิจวัตรพื้นฐาน คือ กินอาหารเอง เข้าห้องน้ำเอง แต่งตัวได้เอง มากถึงร้อยละ 5 โดยเฉพาะผู้สูงอายุตอนปลายที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ มีมากถึงร้อยละ 19 ของผู้สูงอายุในวัยเดียวกันปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ ก็คือเรื่องสุขภาพร่างกาย ที่มีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัยที่ส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เช่น สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด และความอ่อนตัวที่ลดลง เมื่อผู้สูงอายุมีอายุที่เพิ่มขึ้นอัตราการเสื่อมสภาพของสมรรถภาพทางกายก็จะเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น ความสูญเสียสมรรถภาพทางกายในวัยสูงอายุนี้เป็นลักษณะที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (กวิณ บุญประโคนและอาทิตย์ ปัญญาคำ, 2561) และสาเหตุหลักของการสูญเสียสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเพศชาย 3 ลำดับแรก คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเมร็งและความ

ผิดปกติทางการรับรู้ ในส่วนของเพศหญิง 3 ลำดับแรก คือ โรคหัวใจและหลอดเลือดความผิดปกติทางการรับรู้และโรคเมเร็ง และพบโรคที่ผู้สูงอายุเสียชีวิตมากที่สุดเรียงตามลำดับ คือ เมเร็ง หลอดเลือดสมอง ปอดอักเสบ ไต และเบาหวาน โดยพบว่าผู้สูงอายุตายด้วยโรคเมเร็งเพิ่มขึ้น และการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข, 2559)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยพบว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคในผู้สูงอายุได้และมีผลทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ข้อสรุปดังกล่าวนี้สามารถนำไปใช้ได้กับผู้สูงอายุโดยรวม แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่มี การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น แสดงออกในรูปแบบของการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสอดคล้องกับ (ศักดิ์ฐานพงษ์ ไชยศรี, 2540) กล่าวว่าการฝึกการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที นาน 12 สัปดาห์ ในผู้สูงอายุปกตินอกจากมีสมรรถภาพ ทางกายที่เพิ่มขึ้นแล้ว การทำงานของหลอดเลือดและหัวใจก็มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง ในการส่งเสริมสุขภาพให้มีสมบูรณ์แข็งแรงและมีสมรรถภาพทางกายที่ดีก่อให้เกิดการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยป้องกันความเสื่อมในวัยผู้สูงอายุ และจากการสอบถามโดยการลงพื้นที่สำรวจเบื้องต้นในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี พบว่า มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทักษะการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่าประชาชนส่วนใหญ่ ในพื้นที่โดยเฉพาะวัยผู้สูงอายุให้ความสำคัญในเรื่องของการออกกำลังกายน้อย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี มีบทบาทหน้าที่ในการพัฒนาท้องถิ่นร่วมกับชุมชนซึ่งผลของการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถนำเอาข้อมูลพื้นฐานที่ได้นำไปสู่การวางแผน ส่งเสริม พัฒนาและแนวทางการสร้างพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี
- 2.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี
- 2.3 เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล เมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วย

กลุ่มที่ 1 ให้ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี จำนวน 2,161 คน
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี จำนวน 333 คน

กลุ่มที่ 2 ให้ข้อมูลการเสนอแนวทางการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

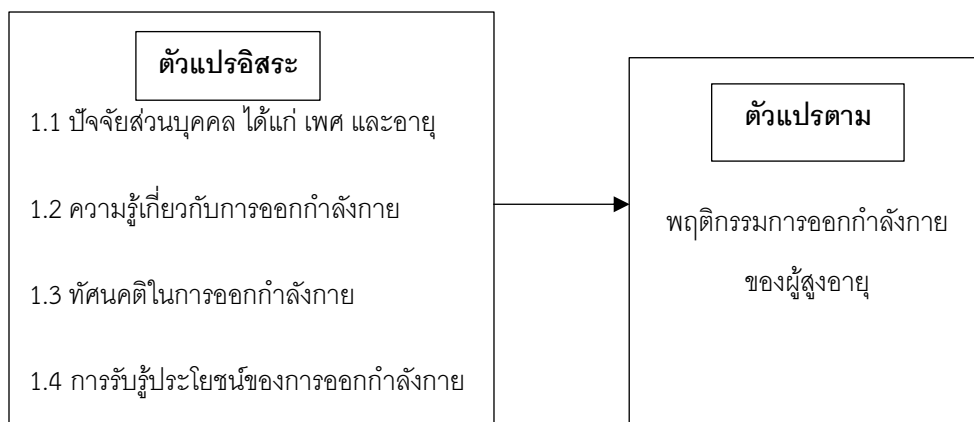
กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาที่มีประสบการณ์ทั้งด้านการวิจัยและจัดโครงการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จำนวน 8 คน

ด้านตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระ คือ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และอายุ 2) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3) ทักษะการออกกำลังกาย และ 4) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ด้านระยะเวลา ระยะเวลาในการศึกษาวิจัย คือ ปีการศึกษา 2563

1.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาปรับประยุกต์ใช้ในงานวิจัย ดังนี้



2. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษามีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ให้ข้อมูลแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วย

กลุ่มที่ 1 ให้ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี จำนวน 2,161 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี จำนวน 333 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง โดยเลือกผู้สูงอายุที่มีสติสัมปชัญญะในการให้ข้อมูลส่วนการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยใช้ตารางสำเร็จรูปของ (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

กลุ่มที่ 2 ให้ข้อมูลการเสนอแนวทางการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาที่มีประสบการณ์ทั้งด้านการวิจัยและจัดโครงการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จำนวน 8 คน

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ประเภท ดังนี้

1) แบบสอบถาม ซึ่งลักษณะของข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 3 ฉบับ ได้แก่

ฉบับที่ 1 ทักษะคติในการออกกำลังกาย ผลการตรวจสอบคุณภาพ พบว่า ทุกข้อมีค่าความตรงเท่ากับ 1.00 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.75 - 0.86 และค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.95

ฉบับที่ 2 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า ทุกข้อมีค่าความตรงเท่ากับ 1.00 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.62 - 0.85 และค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94

ฉบับที่ 3 พฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ทุกข้อมีค่าความตรงเท่ากับ 1.00 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.66 - 0.79 และค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.92

2) แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผลการตรวจสอบคุณภาพ พบว่า ทุกข้อมีค่าความตรงเท่ากับ 1.00 ค่าความยากอยู่ในช่วง 0.42 - 0.68 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.48 - 0.76 และค่าความเที่ยง (KR-20) เท่ากับ 0.82

3) แบบสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นแบบกึ่งโครงสร้าง ทุกประเด็นคำถามมีความตรงเท่ากับ 1.00

2.3 การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พร้อมกำหนดนิยามศัพท์สำหรับการสร้างข้อคำถาม

2) สร้างแบบสอบถามเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

3) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ซึ่งเป็นการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ หลังจากนั้นนำมาหาค่า IOC (>0.5)

4) นำแบบสอบถามที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไข เพื่อปรับปรุงแบบสอบถามให้ถูกต้องเหมาะสม

5) นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item total correlation) ซึ่งควรมีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Hair et al, 2010)

6) นำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การประเมินค่าอำนาจจำแนก มาหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถาม ทั้งฉบับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1990) ควรมีค่าตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป แต่อาจจะอนุโลมให้ไม่ต่ำกว่า 0.60 ในการวิจัยเชิงสำรวจ (Hair et al, 2010)

7) นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จัดพิมพ์ฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล เป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามและแบบทดสอบเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยกับผู้สูงอายุ โดยมีผู้ช่วยนักวิจัยและนักวิจัยเป็นกรรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์เพื่อหาแนวทางพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นการออกกำลังกายกับผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษา ด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

2.5 การยื่นขอพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์

ผู้วิจัยได้ดำเนินการยื่นเสนอเพื่อขอพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี (Ramabhai Barni Rajabhat University Institutional Review Board) ก่อนที่จะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง และได้รับการรับรองเลขที่ 16/2563

3. สรุปผลการวิจัย

3.1 การวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ และอายุ

ตารางที่ 1 ความถี่และร้อยละของข้อมูลทั่วไป

ตัวแปร	ความถี่	ร้อยละ
1. เพศ	333	100.00
ชาย	138	41.44
หญิง	195	58.56
2. อายุ	333	100.00
60 - 64 ปี	166	49.85
65 - 69 ปี	127	38.14
70 ปีขึ้นไป	40	12.01

จากตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 58.56 ส่วนเพศชายมีจำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 41.44 เมื่อพิจารณาช่วงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 60 - 64 ปี มีจำนวน 166 คน รองลงมา คือ 65 - 59 ปี จำนวน 127 คน และ 70 ปีขึ้นไป จำนวน 40 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 49.85, 38.14 และ 12.01 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่นำมาศึกษาเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายของพฤติกรรม การออกกำลังกาย ความรู้ ทัศนคติ และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่นำมาศึกษา

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD	แปลผล
1. อายุ	65.21	3.39	-
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย (5 ระดับ)	4.00	0.72	มาก
3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (10 คะแนน)	8.01	1.75	ดีเยี่ยม
4. ทัศนคติในการออกกำลังกาย (5 ระดับ)	3.63	0.97	มาก
5. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (5 ระดับ)	3.90	0.86	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 0.72 ซึ่งเป็นพฤติกรรมในระดับมาก มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 8.01 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 1.75 ซึ่งเป็นความรู้ในระดับดีเยี่ยม มีทัศนคติในการออกกำลังกายเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 3.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 0.97 ซึ่งเป็นทัศนคติในระดับมาก และมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 3.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 0.86 ซึ่งเป็นการรับรู้ในระดับมาก

3.2 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จะแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น

1) การตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติ พบว่า ทั้ง 5 ตัวแปร มีค่าสัมบูรณ์ของดัชนีความเบ้อยู่ระหว่าง 0.50 - 0.77 และมีค่าสัมบูรณ์ของดัชนีความโด่งอยู่ระหว่าง 0.04 - 0.50 แสดงว่าข้อมูลแจกแจงปกติ

2) การตรวจภาวะร่วมเส้นตรงพหุ เป็นการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่า ค่าสัมบูรณ์ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอยู่ระหว่าง 0.10 - 0.78 ค่า Tolerance อยู่ระหว่าง 0.32 - 0.95 ส่วนค่า VIF อยู่ระหว่าง 1.06 - 3.15 แสดงว่า ระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรไม่มีภาวะร่วมเส้นตรงพหุ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เป็นการวิเคราะห์การถดถอยพหุ โดยใช้วิธี Stepwise พิจารณาปัจจัย ซึ่งเป็นวิธีที่มีความเหมาะสมในการพิจารณาคัดเลือกตัวแปรพยากรณ์ที่ดีที่สุด (ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน, 2556) มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 3 การคัดเลือกตัวแปรพยากรณ์

Model	R	R ²	Adjusted R ²	SE
1	0.56 ^a	0.31	0.31	0.60
2	0.61 ^b	0.38	0.37	0.57
3	0.65 ^c	0.42	0.42	0.55
4	0.67 ^d	0.45	0.45	0.54
5	0.68 ^e	0.46	0.46	0.53

ตารางที่ 3 การคัดเลือกตัวแปรพยากรณ์

Model	R	R ²	Adjusted R ²	SE
a. Predictors: (Constant), PE				
b. Predictors: (Constant), PE, Age				
c. Predictors: (Constant), PE, Age, Sex				
d. Predictors: (Constant), PE, Age, Sex, AE				
e. Predictors: (Constant), PE, Age, Sex, AE, KE				

จากตารางที่ 3 ผลการคัดเลือกตัวแปรหรือปัจจัยเข้าสู่สมการพยากรณ์ตามขั้นตอนของวิธี Stepwise จะเห็นว่าทั้งหมด 5 โมเดล ในแต่ละโมเดลจะมีการเพิ่มตัวแปรเข้าที่ละตัวจนครบทุกตัวแปร และจะคงเฉพาะตัวแปรที่สามารถเพิ่มค่า R² ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ พบว่า เพศ (Sex) อายุ (Age) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (KE) ทักษะในการออกกำลังกาย (AE) และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (PE) สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (BE) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และร่วมกันอธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 46

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของปัจจัยในรูปคะแนนดิบกับมาตรฐาน

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	SE	β		
1	(Constant)	2.18	0.15		14.27	0.00
	PE	0.47	0.04	0.56	12.21	0.00
2	(Constant)	6.05	0.67		9.06	0.00
	PE	0.42	0.04	0.50	11.16	0.00
	Age	-0.06	0.01	-0.26	-5.93	0.00
3	(Constant)	5.91	0.64		9.18	0.00
	PE	0.38	0.04	0.45	10.32	0.00
	Age	-0.05	0.01	-0.25	-5.90	0.00
	Sex	0.32	0.06	0.22	5.17	0.00
4	(Constant)	5.81	0.63		9.24	0.00
	PE	0.24	0.05	0.29	4.98	0.00
	Age	-0.05	0.01	-0.25	-6.04	0.00
	Sex	0.31	0.06	0.21	5.11	0.00
	AE	0.18	0.04	0.24	4.15	0.00
5	(Constant)	5.69	0.63		9.10	0.00
	PE	0.15	0.06	0.18	2.47	0.01
	Age	-0.05	0.01	-0.25	-6.09	0.00
	Sex	0.30	0.06	0.20	4.87	0.00
	AE	0.15	0.04	0.21	3.62	0.00
	KE	0.07	0.03	0.17	2.60	0.01

จากตาราง 4 สามารถเขียนสมการพยากรณ์ ได้ดังนี้

สมการในรูปของคะแนนดิบ

$$BE = 5.69 + 0.15(PE) + (-0.05)(Age) + 0.30(Sex) + 0.15(AE) + 0.07(KE)$$

สมการในรูปของคะแนนมาตรฐาน

$$Z_{BE} = 0.18(Z_{PE}) + (-0.25)(Z_{Age}) + 0.20(Z_{Sex}) + 0.21(Z_{AE}) + 0.17(Z_{KE})$$

3.3 การสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาโปรแกรมสำหรับกระตุ้นการออกกำลังกายสำหรับ

การสนทนากลุ่มสามารถสังเคราะห์ข้อมูลได้ประเด็น ได้ 3 ประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การเปิดใจผู้สูงอายุเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เริ่มแรกควรเปิดใจโดยทำให้รู้สึกว่ามีครั้งแรกแล้วอยากมาอีกเป็นครั้งที่สอง ครั้งที่สาม ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ แรกเริ่มอาจมาเพราะอยากพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ แต่เมื่อเวลาผ่านไปช่วงหนึ่งอาจมาเพราะอยากออกกำลังกาย เพราะเชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีขึ้น

ประเด็นที่ 2 รูปแบบกิจกรรมควรเน้นให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสสิ่งจูงใจ ได้ลงมือทำ ได้ปฏิบัติ เพื่อให้ซึมซับความรู้ รับรู้ประโยชน์ และสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายผ่านกิจกรรมนั้น ๆ หรือการทำกิจกรรมกลุ่มที่แทรกเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่วนการรับรู้ประโยชน์ สิ่งที่สำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายคือการทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงตระหนักมากยิ่งขึ้นเป็นผลดี และการสร้างทัศนคติในการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องไปนั่งอธิบายแต่พยายามสร้างบรรยากาศให้ผู้สูงอายุได้เห็นถึงคุณค่าของการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจครอบครัว

ประเด็นที่ 3 ปัจจัยทางเพศ และอายุ กรณีเพศ ไม่ควรแบ่งแยกเพศชายและเพศหญิง เพราะว่าการแบ่งกลุ่มชาย-หญิง อาจทำให้กิจกรรมดูไม่สนุกสนานเพราะขาดความหลากหลายและสนุกสนาน ส่วนกรณีอายุ ให้พิจารณาที่สมรรถภาพทางกายเป็นหลัก เพราะการทำกิจกรรมบางอย่างก็อยู่ที่ความพร้อมทางด้านร่างกาย ไม่ควรแบ่งแยกกัน เพราะช่วงวัยอาจจะเกิดปฏิสัมพันธ์อะไรบางอย่างที่ส่งเสริมกัน นอกจากนี้มีอีกมุมมองที่น่าสนใจ คือ เมื่อนำผู้สูงอายุทุกช่วงวัยมาฝึกในโปรแกรมเดียวกันแล้วพบว่าบางกิจกรรมที่ผู้อายุน้อยกว่าทำได้ดี แต่คนที่อายุมากทำไม่ได้ อาจเกิดความน้อยใจส่งผลต่อแรงจูงใจ ซึ่งเรื่องนี้ถือเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ดังนั้นผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า ถ้าจะเน้นที่การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายควรมีหลายโปรแกรมแบ่งตามระดับสมรรถภาพทางกาย ซึ่งต้องมีแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อแบ่งกลุ่มว่าใครควรฝึกโปรแกรมใดจึงจะเหมาะสม

4. อภิปรายผล

การอภิปรายผล ทำการอภิปรายตามข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัย ซึ่งสามารถที่จะแบ่งได้ 2 ประเด็น ได้แก่

ประเด็นที่ 1 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า เพศ อายุ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทัศนคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยทั้ง 5 ปัจจัยร่วมกันอธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 46 สอดคล้องกับ ชลธิชา จันทศิริ (2559) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ได้แก่ อายุ ความรู้และความตระหนักประโยชน์ของการออกกำลังกาย กล่าวคือ เมื่ออายุมากขึ้นผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายน้อยลงเรื่อย ๆ โดยผู้สูงอายุตอนต้นจะมีการออกกำลังกายเป็นประจำมากกว่าผู้สูงอายุตอนกลาง และตอนปลาย และผลวิจัยสอดคล้องกับ ธาริน สุขอนันต์ และคณะ (2557) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุน ทางสังคม และทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย ส่วนอายุมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ประเด็นที่ 2 แนวทางการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้น การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ สามารถสรุปแนวทางได้ 3 แนวทาง ดังนี้

แนวทางที่1 การเปิดใจผู้สูงอายุเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะว่าการที่จะทำให้ผู้สูงอายุสนใจมาออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องเน้นจำนวนกิจกรรม หรือคาดหวังผลในทันที เพียงแต่พยายามเปิดใจโดยทำให้รู้สึกว่ามีครั้งแรกแล้วอยากมาอีกเป็นครั้งที่สอง ครั้งที่สาม ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ อาจจะเน้นความสัมพันธ์กลุ่มและเริ่มจากกิจกรรมเบา ๆ แต่เน้นความสนุกสนาน จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มความหนักเข้าไป ซึ่งเมื่อทำอย่างต่อเนื่องและบ่อยครั้งก็จะเกิดความเคยชินไปโดยที่ไม่รู้ตัว สุดท้ายผู้สูงอายุจะเริ่มรู้สึกถึงประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย คือการมีสุขภาพกายที่ดีทั้งทีในช่วงแรกเริ่มอาจมาเพราะอยากพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ แต่เมื่อเวลาผ่านไปช่วงหนึ่งอาจมา เพราะอยากออกกำลังกาย เพราะเชื่อว่าทำให้สุขภาพดีขึ้น

แนวทางที่ 2 รูปแบบกิจกรรมของโปรแกรมสำหรับกระตุ้นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ควรเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการสร้างทัศนคติในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ รูปแบบกิจกรรมควรให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสสิ่งจูงใจ ได้ลงมือทำ ได้ปฏิบัติ เพื่อให้ซึมซับความรู้ รับรู้ประโยชน์ และสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายผ่านกิจกรรมนั้น ๆ 1) เริ่มจากการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุผ่านการพูดคุย การละเล่นซึ่งอาจแฝงเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการออกกำลังกายร่วมด้วย 2) การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการสร้างทัศนคติในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ควรมีเทคนิคอย่างอาทิ เช่น 2.1) การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ควรเลือกบุคคลที่ผู้สูงอายุให้ความเชื่อถือ เช่น บุคลากรทางการแพทย์ เพราะผู้สูงอายุค่อนข้างที่จะให้ ความเชื่อถือแพทย์ในเรื่องของสุขภาพ 2.2) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย อันที่จริงผู้สูงอายุก็พอที่จะทราบประโยชน์ของการออกกำลังกายมาบ้างผ่านสื่อหรือการเรียนรู้ในช่องทางต่าง ๆ แต่ด้วยลักษณะเฉพาะของตัวแปรการรับรู้ ไม่ใช่เพียงแค่ความรู้แล้วจะปฏิบัติทันที แต่จะต้องมีระดับความตระหนักที่มากพอจึงจะแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ดังนั้นสิ่งสำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือการให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงตระหนักมากยิ่งเป็นผลดี 2.3) การสร้างทัศนคติในการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องไปนั่งอธิบายแต่พยายามสร้างบรรยากาศให้ผู้สูงอายุได้เห็นถึงคุณค่าของการออกกำลังกายทั้ง 3 ด้าน เช่น ด้านสุขภาพได้ในเรื่องของความแข็งแรงทางด้านสมรรถภาพทางกาย หรือคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านสังคมได้ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรืออาจมีการตั้งชมรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านเศรษฐกิจครอบครัวได้ในเรื่องของการรักษาพยาบาลที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย เป็นต้น

แนวทางที่ 3 คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยทางเพศ และอายุสำหรับพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเห็นว่า กรณีเพศ ไม่ควรแบ่งแยกเพศชายและเพศหญิง เพราะว่าการแบ่งกลุ่มชาย-หญิงอาจทำให้กิจกรรมดูไม่สนุกสนานเพราะขาดความหลากหลาย ซึ่งความแตกต่างทางเพศอาจกระตุ้นสิ่งเร้าบางอย่างที่ทำให้รู้สึกว่าการออกกำลังกายสนุกสนาน เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เพศหญิงมีความโดดเด่นในลักษณะหนึ่ง ส่วนเพศชายก็เป็นอีกลักษณะหนึ่ง เกิดความรู้สึกว่ายาวนานหรือหยอกล้อกันตามวัยของผู้สูงอายุซึ่งช่วยเพิ่มสีสันในกิจกรรมนั้น ๆ ส่วนกรณีอายุ ให้พิจารณาที่สมรรถภาพทางกายเป็นหลัก เพราะการทำกิจกรรมบางอย่างก็ขึ้นอยู่กับความพร้อมทางด้านร่างกาย แต่ตามทฤษฎีของผู้เชี่ยวชาญยังมองว่า ไม่ควรแบ่งแยกกัน เพราะช่วงวัยอาจจะเกิดปฏิสัมพันธ์อะไรบางอย่างที่ส่งเสริมกัน การช่วยเหลือกันและกันในระหว่างทำกิจกรรม ซึ่งปฏิสัมพันธ์เหล่านี้ก็มีส่วนในการส่งเสริมการออกกำลังกายในทางที่ดี ดังนั้นผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า ถ้าจะเน้นที่การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายควรมีหลายโปรแกรมแบ่งตามระดับสมรรถภาพทางกาย ซึ่งส่วนมากก็อยู่บนพื้นฐานของอายุ ซึ่งต้องมีแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อแบ่งกลุ่มของผู้สูงอายุว่าใครควรฝึกโปรแกรมใดจึงจะเหมาะสมกับช่วงวัย

5. ข้อเสนอแนะ

5.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

5.1.1 สารสนเทศที่ได้จากการวิจัย พบว่า เพศ อายุ ความรู้ ทัศนคติ และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในจังหวัดจันทบุรีสามารถนำสารสนเทศที่ได้ไป

วางแผนเพื่อดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในส่วนของการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย

5.1.2 ผลการวิจัยมีรายละเอียดในส่วนของเพศ และอายุของผู้สูงอายุที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่น เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ผู้ที่อายุน้อยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีอายุมาก เป็นต้น ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในจังหวัดจันทบุรีสามารถนำสารสนเทศดังกล่าวไปค้นหากลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริม และกระตุ้นให้กลุ่มดังกล่าวหันมาสนใจการออกกำลังกายมากขึ้นและควรใส่ใจเป็นพิเศษ

5.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

5.2.1 เพศ อายุ ความรู้ ทักษะ และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายร่วมกันอธิบายความแปรปรวน พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 46 จะเห็นว่ายังมีปัจจัยอื่นอีกมากที่สามารถเพิ่มเติมให้อำนาจพยากรณ์สูงขึ้น ดังนั้นผู้สนใจควรเพิ่มปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาร่วมกับทั้ง 5 ปัจจัยดังกล่าว เพื่อที่จะสามารถอธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้มากขึ้น

5.2.2 ผู้สนใจควรนำทั้ง 3 ประเด็น ได้แก่ 1) การเปิดใจผู้สูงอายุเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 2) รูปแบบกิจกรรมของโปรแกรมสำหรับกระตุ้นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และ 3) คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยทางเพศ และอายุ สำหรับพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมาสร้างโปรแกรมที่มีลักษณะเป็นรูปธรรม และทดลองใช้เพื่อดูประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรม

6. เอกสารอ้างอิง

- กวิณ บุญประโคน และอาทิตย์ ปัญญาคำ. (2561). *การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). *มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ (ฉบับปรับปรุง)*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *แผนพัฒนาสุขภาพฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 – 2564*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ชลธิชา จันทศิริ. (2559). การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เปราะบาง. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 24(2), 1-13.
- ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน. (2556). *การประยุกต์ใช้ SPSS วิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย*. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ธาริน สุขอนันต์ และคณะ (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน. *วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา*, 9(2), 66-75.
- ศักดิ์ธำพงษ์ ไชยสร. (2541). *โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- Cronbach. (1990). *Essential of Psychological testing*. New York: Haper Collins.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2010). *Multivariate data analysis*. 7th ed. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall.
- Yamane, Taro. (1996). *Statistic An Introductory Analysis*. 3rd ed. New York: Harper and Row.