



อำนาจในการทำนายการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายต่อ
ทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา
Perceived Benefits and Attitude Towards Exercise
among Older Adults in Songkhla: Prediction Factors

จรรเพ็ญ ภัทรเดช*

Chanpen Pattaradech*

ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ โรงพยาบาลสงขลา*

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกาย ระดับทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และอำนาจในการทำนายการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายต่อทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา จำนวน 138 คน คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power สุ่มตัวอย่างแบบง่ายโดยหยาบแบบไม่คืนที่ เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามผ่านการหาความตรงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ และหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และสถิติถดถอยอย่างง่ายด้วยวิธี All Enter ผลการศึกษาพบว่า

1. การรับรู้ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายในภาพรวมของผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาอยู่ในระดับดี ($M=4.30$, $SD=0.88$) โดยด้านการรับรู้คุณค่าของการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M=4.39$, $SD=0.86$) รองลงมาคือการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อจิตใจ ($M=4.34$, $SD=0.87$ และ $M=4.16$, $SD=0.92$ ตามลำดับ)

2. ระดับทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.63$, $SD=1.02$) โดยมีความพร้อมในการออกกำลังกาย และการรับรู้หลักและวิธีการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ($M=4.12$, $SD=0.94$ และ $M=4.08$, $SD=0.96$ ตามลำดับ) และความรู้สึกต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ($M=2.69$, $SD=1.14$)

3. การรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา ($r=.505$) และสามารถทำนายได้ร้อยละ 25.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการศึกษา มีข้อเสนอแนะให้บุคลากรด้านสาธารณสุข ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และบุคลากรด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เกี่ยวข้อง ควรมีการส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจและมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา ตลอดจนช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นประจำ

คำสำคัญ: การรับรู้ประโยชน์และคุณค่า, ทัศนคติการออกกำลังกาย, ผู้สูงอายุ

* ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: cchanpen@outlook.co.th เบอร์โทรศัพท์ 081-5439767)

Abstract

This descriptive research aimed to: 1) study the perceived benefits and attitude towards exercise, and 2) consider factors for prediction of perceived benefits and attitude towards exercise among older adults. Sample was 138 adults aged 60 years or older who attended the elderly clubs in Songkhla Province. The sample size was calculated using G* Power program. Simple random sampling without replacement was used. Research instrument was a questionnaire consisting in five parts: 1) demographic data, 2) perceived benefits of exercise, 3) knowledge about exercise, 4) perceived value of exercise, and 5) perceived self-efficacy. Its content validity was confirmed by three experts. The Cronbach's alpha coefficient was used to examine reliability of the questionnaire, yielding a value of .89. The data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's Product Moment correlation, and Simple Regression analysis with All Enter method.

The results of the study found the following.

1. Overall, the perceived benefits and value of exercise was at a good level ($M=4.30$, $SD=0.88$). The top three of mean scores were the perceived value of exercise ($M=4.39$, $SD=0.86$), the perceived benefit of exercise to their body ($M=4.34$, $SD=0.87$), and the perceived benefit of exercise to their mind ($M=4.16$, $SD=1.14$), respectively.
2. Overall, level of attitude towards exercise was at a moderate level ($M=3.63$, $SD=1.02$). When considering in each part, readiness for exercise and perception of principles and methods of exercise were at a good level ($M=4.12$, $SD=0.94$, and $M=4.08$, $SD=0.96$, respectively). And attitude towards exercise was at a moderate level ($M=2.69$, $SD=1.14$).
3. Perceived benefits of exercise was statistically significant when correlated with attitude towards exercise ($r=0.505$, $p<.01$). And a simple regression analysis found that perceived benefits and value of exercise were accounted for 25.50% of the variance in attitude scores.

The findings of this study suggest that involving health personnel, administrators of local administrative organization, and personnel of sport science should promote the older adults in term of knowledge and understanding about exercise, and positive attitude towards exercise following principle of sport science. And they should empower the older adults to exercise regularly.

Keywords: Perceived Benefits, Exercise, Attitude, Older Adults



บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และการสาธารณสุข ทำให้ประชากรไทยมีอายุยืนยาวขึ้น จำนวนผู้สูงอายุจึงเพิ่มขึ้นจนสังคมไทยปัจจุบันก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างชัดเจน กล่าวคือ มีประชากรที่อายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในพ.ศ.2543 มีผู้สูงอายุร้อยละ 9.5 และเพิ่มเป็นร้อยละ 11.9 ในพ.ศ.2553 และคาดว่าจะเพิ่มเป็นร้อยละ 17.5 ในปีพ.ศ.2563 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ, 2555) ส่วนในด้านภาวะสุขภาพจากผลการสำรวจภาวะสุขภาพผู้สูงอายุในปีพ.ศ.2551 พบว่า ผู้สูงอายุกว่าครึ่งหนึ่งมีโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัว โดยแนวโน้มการเกิดโรคเรื้อรัง 3 อันดับแรก คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคของต่อมไร้ท่อ และโรคระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูกและข้อ (สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์, 2553) จากสถานการณ์ภาวะเจ็บป่วยในผู้สูงอายุดังกล่าวนี้ จึงมีความจำเป็นที่บุคลากรที่เกี่ยวข้องจะต้องวางแผนดำเนินการจัดระบบบริการผู้สูงอายุเชิงป้องกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีให้นานที่สุด โดยการจัดระบบบริการเน้นการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคให้เข้มข้นขึ้น

การส่งเสริมสุขภาพเป็นกลยุทธ์สำคัญหนึ่งที่ช่วยเพิ่มสุขภาพที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตสังคม จิตวิญญาณ และปัญญาให้กับบุคคล โดยการเพิ่มศักยภาพของบุคคลให้สามารถควบคุมและพัฒนาสุขภาพของตนเองและสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี และลดผลกระทบภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ (WHO, 1998) กล่าวได้ว่าสำหรับผู้สูงอายุการให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพดีมีเป้าหมายเพื่อสร้างให้เกิดทัศนคติที่ดี และนำไปสู่การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมในการดูแลตนเอง ได้แก่ การออกกำลังกาย โภชนาการ การจัดการความเครียด และการป้องกันการบาดเจ็บจากการหกล้ม (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2554)

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายที่สำคัญต่อสุขภาพของบุคคล เพราะเป็นการออกแรงใช้กล้ามเนื้อจนทำให้เกิดความเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งอย่างมีแบบแผน เป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ การปั่นจักรยาน การเต้นแอโรบิค เป็นต้น (วิไล คุปต์นิริติชัยกุล, 2557) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตสังคมของผู้สูงอายุ และสามารถป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง การเคลื่อนไหวของข้อต่าง ๆ ดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย ควบคุมน้ำหนักตัวได้ ลดความเครียด นอนหลับดี ลดอาการซึมเศร้า (Robergs & Robert, 1997) และการออกกำลังกายใช้เพื่อการรักษาบำบัด ลดอาการของผู้ป่วย ลดความบกพร่องที่เกิดขึ้น และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกายให้ดีขึ้นได้ (สุทธิพงษ์ ทิพชาติโยธิน และวุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์, 2550) จึงกล่าวได้ว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายที่สำคัญของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายมีหลายประเภท ซึ่งการแบ่งตามอุปกรณ์เป็นอีกประเภทหนึ่งที่ประกอบด้วยรูปแบบการออกกำลังกาย 2 แบบ คือ การออกกำลังกายด้วยมือเปล่า เช่น การเดิน มวยจีน โยคะ และการออกกำลังกายที่ใช้อุปกรณ์ เช่น การปั่นจักรยาน แอโรบิค รำไม้พลอง (อนงค์ บุญอดุลยรัตน์, 2542)

อ้างถึงใน ศิริพร มยะกุล, 2551) แม้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ยังมีการออกกำลังกายน้อยและในระดับเบา ดังการศึกษาของพัชรี คมจักรพันธ์ (2556) พบว่า ผู้สูงอายุไทยไม่ถึงครึ่งหนึ่งที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำ และการศึกษาของประไพวรรณ ศรีเมธาวรคุณ, ขนิษฐา นาคะ, และประนอม หนูเพชร (2553) พบว่าผู้สูงอายุในชนบทภาคใต้เกินกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 55.04) มีการเคลื่อนไหวเพื่อสมรรถภาพร่างกายไม่เพียงพอ

แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติของเทรียนดิส (Triandis, 1971) หมายถึง แนวโน้มของคน ๆ หนึ่งที่มีต่อสิ่งเราหรือเรื่องบางเรื่อง รวมถึงผลรวมของความรู้สึก ความคิด ที่มีต่อเรื่องนั้น และมีความสัมพันธ์กับความเชื่อ ทัศนคติและความเชื่อเป็นสะพานเชื่อมระหว่างพฤติกรรมและกระบวนการรับรู้และจิตสำนึก สำหรับองค์ประกอบของทัศนคติประกอบด้วย 3 ส่วน คือองค์ประกอบด้านความรู้และความเข้าใจ องค์ประกอบด้านอารมณ์ และความรู้สึก และองค์ประกอบด้านแนวโน้มที่จะกระทำซึ่งทัศนคติเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ การรับรู้จากแหล่งทัศนคติที่มีอยู่มากมาย ได้แก่ ประสบการณ์เฉพาะอย่าง การติดต่อสื่อสารรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากผู้อื่น การถ่ายทอดแบบอย่างของบุคคลอื่นมาเป็นของตน และการพบสิ่งที่ต้องการและการที่สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ในสังคมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ย่อมมีผลทำให้ทัศนคติของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปตามไปด้วย จนอาจเกิดเป็นพฤติกรรมใหม่ขึ้นได้

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นการกระทำที่มีเป้าหมาย เพื่อให้เกิดสุขภาพของบุคคล มีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพหลายประการ เช่น ปัจจัยด้านส่วนบุคคล การรับรู้ ทัศนคติ แรงจูงใจ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยดังกล่าวมีผลต่อการเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ สำหรับทัศนคติเป็นปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะทัศนคติและพฤติกรรมออกกำลังกายจะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงต่อกัน ดังการศึกษาของธาริน สุขอนันต์, จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ, สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์ และอาภิสรา วงศ์สละ (2557) พบว่า พฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ การมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม และทัศนคติในการออกกำลังกาย โดยปัจจัยทั้ง 4 ปัจจัยสามารถทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายได้ร้อยละ 25.60

จังหวัดสงขลาเป็นอีกจังหวัดหนึ่งที่มีผู้สูงอายุเกินร้อยละ 10 ของประชากรรวมจังหวัด กล่าวคือ ในพ.ศ.2549 มีประชากรผู้สูงอายุรวมจำนวน 1.2 แสนคน คิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากรทั้งจังหวัด และพ.ศ.2558 มีผู้สูงอายุรวมในจังหวัด 183,772 คน คิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรรวมจังหวัด และมีชมรมผู้สูงอายุจำนวน 284 ชมรม โดยผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีจำนวน 51,663 คน (สมาคมเครือข่ายสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา, 2558) สำหรับกิจกรรมกลุ่มในชมรมผู้สูงอายุมีกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่ง จากการศึกษาของจรรเพ็ญ ภัทรเดช (2558) พบว่า ปัญหาสุขภาพและวิธีการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ($\chi^2=9.46$, $P=.002$ และ $\chi^2=6.20$, $P=.013$ ตามลำดับ) และ



พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ปัญหาด้านสุขภาพหลังออกกำลังกาย ได้แก่อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แต่ยังไม่ได้ศึกษาประเด็นการทำงานที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ ที่จะเป็แนวทางส่งเสริมการออกกำลังกาย ทำให้การนำผลไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการปรับปรุงกิจกรรมการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุยังไม่ครอบคลุมเพียงพอ ดังนั้นผู้ศึกษาจึงต้องการจะศึกษาต่อยอดในด้านทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ในประเด็นของอำนาจในการทำนายของการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายต่อทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา ซึ่งการศึกษานี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้น จึงอาจจะใช้เป็นแนวทางไปสู่การปรับตัวของผู้สูงอายุเพื่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องและสามารถนำไปประกอบการวางแผนร่วมกับภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในด้านการส่งเสริมสุขภาพ การสนับสนุน หรือจัดประเภท รูปแบบ วิธีการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นการตอบสนองนโยบายเมืองไทยแข็งแรง ที่ภาครัฐมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพดีของประชาชนกลุ่มวัยผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการรับรู้ประโยชน์และคุณค่า และทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาอำนาจในการทำนายการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายต่อทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติของเทรียนดิส (Triandis, 1971) มาอธิบายองค์ประกอบของทัศนคติในการศึกษา 3 ส่วนคือ 1) องค์ประกอบด้านความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึงความรู้ ความเข้าใจ และการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยองค์ประกอบนี้จะมีผลสืบเนื่องไปสู่ความเชื่อของผู้สูงอายุเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายและเป็นความสัมพันธ์เกี่ยวกับความรู้ ความเชื่อ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม 2) องค์ประกอบด้านความรู้สึกต่อการออกกำลังกายเป็นองค์ประกอบที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ โดยเมื่อผู้สูงอายุมีความรู้ มีความเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ผู้สูงอายุก็จะเกิดความรู้สึกเชิงบวกและมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายออกมาและ 3) องค์ประกอบด้านการเตรียมความพร้อมเพื่อออกกำลังกาย หมายถึงการที่ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายซึ่งเป็นแนวโน้มที่จะปฏิบัติกรออกกำลังกาย โดยมีรากฐานมาจากความรู้สึกเฉพาะเจาะจง แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคตินี้เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ การรับรู้จากแหล่งทัศนคติต่าง ๆ ได้แก่ ประสบการณ์เฉพาะอย่าง การติดต่อสื่อสารเพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากผู้อื่น การถ่ายทอดแบบอย่างของบุคคลอื่นมาเป็นของตน และการพบเรื่องหรือสิ่งที่ต้องการ ที่จะส่งผลทำให้ทัศนคติของผู้สูง

อายุเปลี่ยนแปลงไปสู่การมีพฤติกรรมใหม่ที่ดีในอนาคต การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ใช้แนวคิดองค์ประกอบของทัศนคติทั้ง 3 ส่วนนี้มาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายต่อทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ดังแสดงใน ภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษานี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ที่มาประชุม ณ ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ โรงพยาบาลสงขลา ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2557 – กันยายน 2558 และเป็นผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษาค้นคว้า โดยยินยอมตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 543 คน

กลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณโดยใช้โปรแกรม G* Power ใช้ Statistic Test Correlation: Bivariate Normal Model กำหนดค่า Effect Size เท่ากับ 0.3 ค่าความคลาดเคลื่อน (Alpha) เท่ากับ 0.05 และค่า Power เท่ากับ 0.95 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 138 คน สุ่มตัวอย่างเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบง่ายด้วยวิธีหีบฉลากแบบไม่คืน (Lottery Method) จากผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุที่สมัครใจร่วมวิจัย ตอบแบบสอบถามและส่งกลับคืน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการศึกษานี้ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพปัจจุบัน รายได้ต่อเดือน และปัญหาสุขภาพ ข้อคำถามเป็นลักษณะแบบเลือกตอบจำนวน 7 ข้อ

2. แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา เป็นแบบสอบถามที่พัฒนามาจากวิจัยการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ของกันทิภา หลวงทิพย์ และดาริณี สีนวล (2550) ซึ่งได้รับอนุญาตจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบจำนวน 18 ข้อ แบ่งย่อยเป็น 3 ด้านคือ ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย จำนวน 5 ข้อ ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อจิตใจ จำนวน 6 ข้อ และด้านคุณค่า



การออกกำลังกาย จำนวน 7 ข้อ แบบสอบถามชุดนี้ แต่ละข้อมี 5 ตัวเลือก คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และเห็นด้วยน้อยที่สุด ให้คะแนนจาก 5 ถึง 1 คะแนนตามลำดับ

3. แบบสอบถามทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา เป็นแบบสอบถามที่พัฒนาจากการวิจัย การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรีของกันทิกา หลวงทิพย์ และดาริณี สีนวล (2550) โดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ จำนวน 24 ข้อ แบ่งย่อยเป็น 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการรับรู้หลักและวิธีการออกกำลังกาย จำนวน 6 ข้อ ส่วนด้านความรู้สึกรู้สึกต่อการออกกำลังกาย จำนวน 14 ข้อ ซึ่งแบ่งย่อยออกเป็น 3 องค์ประกอบคือ องค์ประกอบด้านความรู้ จำนวน 7 ข้อ องค์ประกอบด้านความรู้สึก จำนวน 5 ข้อ และองค์ประกอบด้านการปฏิบัติ จำนวน 2 ข้อ และด้านความพร้อมในการออกกำลังกาย จำนวน 4 ข้อ แบบสอบถามชุดนี้ แต่ละข้อมี 5 ตัวเลือก คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และเห็นด้วยน้อยที่สุด ให้คะแนนจาก 5 ถึง 1 คะแนนตามลำดับ

เกณฑ์ในการประเมินระดับการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกาย และระดับทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ใช้เกณฑ์การประเมินของเบสท์ (Best, 1981) แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับดี	คือ ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย	3.67 - 5.00
ระดับปานกลาง	คือ ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย	2.34 - 3.66
ระดับไม่ดี	คือ ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย	1.00 - 2.33

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามชุดนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาแบบสอบถามโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษาจากคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ พยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย และหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือจากผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจิตเวชสงขลาธาราชนครินทร์จังหวัดสงขลา จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคทั้งหมดเท่ากับ .89 แยกรายด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ประโยชน์ และคุณค่าการออกกำลังกายเท่ากับ .92 ด้านการรับรู้หลักและวิธีการออกกำลังกายเท่ากับ .89 ด้านความรู้สึกรู้สึกต่อการออกกำลังกายเท่ากับ .82 และด้านความพร้อมในการออกกำลังกายเท่ากับ .77 ผู้วิจัยจึงนำไปใช้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบสอบถาม ดังนี้

1. เก็บด้วยตนเอง เลือกวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่ายเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยการเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของจังหวัดสงขลาที่มาประชุมรับฟังความรู้ด้านสุขภาพรายเดือน ณ ห้องประชุมพลเอกเปรม ติณสูลานนท์ ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ โรงพยาบาลสงขลา ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2557-กันยายน

2558 ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการ ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล และประโยชน์ของการวิจัย เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับให้ชมรมส่งเสริมกีฬาและนันทนาการจังหวัดสงขลา ได้นำไปหาแนวทางจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และแจ้งให้ผู้ตอบไม่ต้องระบุชื่อ ข้อมูลที่ได้จะเก็บรักษาอย่างเป็นความลับ และขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามตามความสมัครใจ ส่งแบบสอบถามกลับคืนภายหลังจบประชุมแต่ละครั้ง และเก็บไม่ซ้ำคน

2. ประสานกับประธานชมรมผู้สูงอายุหรือเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบงานผู้สูงอายุในอำเภอต่าง ๆ ที่มาร่วมประชุมกับผู้สูงอายุรายเดือน โดยขอความร่วมมือในการช่วยเก็บแบบสอบถามใหม่เพิ่มเติมในกรณีแบบสอบถามที่ได้รับจากผู้สูงอายุไม่สมบูรณ์ ก่อนการเก็บข้อมูลทุกครั้ง ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีเก็บแบบสอบถาม และขั้นตอนการเก็บให้ทราบในแนวทางเดียวกัน

3. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บแต่ละครั้ง นำมาตรวจสอบความเรียบร้อย ครบถ้วน สมบูรณ์ ของข้อมูล หากพบข้อมูลไม่ครบถ้วนจะทำการเก็บข้อมูลใหม่เพิ่มเติมจากชมรมผู้สูงอายุที่มาประชุมเดือนต่อมาหรือขอความร่วมมือเพิ่มเติมจากประธานชมรมผู้สูงอายุ จนได้ข้อมูลเพียงพอตามต้องการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ระดับการรับรู้ประโยชน์และคุณค่า และทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา โดยใช้ค่าสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson' Product Moment Correlation)

สำหรับการวิเคราะห์อำนาจในการทำนายการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายต่อทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา โดยใช้สถิติถดถอยอย่างง่าย (Simple Regression Analysis) ด้วยวิธีนำตัวแปรอิสระเข้าระบบสมการพร้อมกัน (All Enter) โดยผู้วิจัยทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption) การใช้สถิติดังกล่าวดังนี้ (จุฬาลักษณ์ บาร์มี, 2551)

1. ข้อมูลมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality) โดยพิจารณา จากกราฟ Normal Probability Plot พบว่า ค่าเฉลี่ยของข้อมูลด้านการรับรู้จะอยู่รอบ ๆ เส้นตรง

2. ความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง (Linearity) ระหว่างตัวแปรต้นกับตัวแปรตามโดยใช้สถิติค่าเอฟ (F-test) พบว่า ข้อมูลความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง ($F=31.897$, $P<.001$)

3. ความอิสระของความคลาดเคลื่อน (Error) ของข้อมูลไม่สัมพันธ์กัน (ไม่มี Autocorrelation) โดยพิจารณาจากค่า Durbin-Watson มีค่า 2.115

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้รับมอบหมายอย่างเป็นทางการเป็นเอกฉันท์ จากคณะกรรมการชมรมส่งเสริมกีฬาและนันทนาการผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา ซึ่งแต่งตั้งโดยผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา ประกอบด้วย ประธานชมรมส่งเสริมกีฬา



และนันทนาการ ซึ่งเป็นประธานสมาคมครูอาวุโสจังหวัดสงขลาควบคุมด้วย ข้าราชการตัวแทนจากสำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดสงขลา ตัวแทนผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุให้เป็นผู้รับผิดชอบการวิจัยนี้ เพื่อศึกษาข้อมูลด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา และก่อนเก็บข้อมูลทุกครั้งผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละคน เพื่อขอความร่วมมือตอบแบบสอบถาม ส่วนการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมที่ต้องเก็บผ่านทางประธานชมรมผู้สูงอายุ หรือแกนนำผู้สูงอายุกลุ่มต่าง ๆ ที่มาประชุมกัน ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ให้รับทราบทุกครั้ง แล้วจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนพฤศจิกายน 2557 – กันยายน 2558

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 71.7 เกินครึ่งมีอายุ 60-69 ปี ร้อยละ 58.0 เกินครึ่งมีสถานภาพสมรส ร้อยละ 58 ระดับการศึกษามากที่สุด 3 อันดับ คือ ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ร้อยละ 39.1 รองลงมาคือปริญญาตรีขึ้นไปและมีมัธยมศึกษา (ร้อยละ 32.6 และ 15.2 ตามลำดับ) อาชีพปัจจุบันเกือบครึ่งเป็นข้าราชการบำนาญ ร้อยละ 42.0 รองลงมาคืองานบ้าน และธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 34.8 และ 23.2 ตามลำดับ) รายได้ต่อเดือน 3 อันดับแรกคือ มากกว่า 10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 43.5 รองลงมา คือต่ำกว่า 3,000 บาทต่อเดือน, และ 3,000-5,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 26.1 และ 20.3 ตามลำดับ) และกลุ่มตัวอย่างเกินครึ่งมีปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 59.4

2. ระดับการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา (n = 138)

การรับรู้ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย	M	SD	ระดับ
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย	4.34	0.87	ดี
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อจิตใจ	4.16	0.92	ดี
การรับรู้คุณค่าของการออกกำลังกาย	4.39	0.86	ดี
ภาพรวม	4.30	0.88	ดี

จากตาราง 1 พบว่า การรับรู้ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายภาพรวมของผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาอยู่ในระดับดีมีค่าเฉลี่ย 4.30 ($SD=0.88$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านการรับรู้คุณค่าของการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.39 ($SD=0.86$) รองลงมาคือด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย และด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อจิตใจคือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 ($SD=0.87$) และ 4.16 ($SD=0.92$) ตามลำดับ

3. ระดับทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับทัศนคติการออกกำลังกายภาพรวมของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา (n = 138)

ทัศนคติการออกกำลังกาย	M	SD	ระดับ
1.การรับรู้หลักและวิธีการออกกำลังกาย	4.08	0.96	ดี
2.ความรู้สึกต่อการออกกำลังกาย	2.69	1.14	ปานกลาง
3.ความพร้อมในการออกกำลังกาย	4.12	0.94	ดี
รวม	3.63	1.02	ปานกลาง

จากตาราง 2 ทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.63$, $SD=1.02$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านความพร้อมในการออกกำลังกาย และด้านการรับรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ($M=4.12$, $SD=0.94$ และ $M=4.08$, $SD=0.96$) ส่วนด้านความรู้สึกต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ($M=2.69$, $SD=1.14$)

4. อำนาจในการทำนายการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายต่อทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์สมการถดถอยอำนาจในการทำนายการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายต่อทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา

ตัวแปร	ค่าคงที่	B	Beta	R ²	F
การรับรู้ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย	1.437	.428	.505	.255	45.472***

*** $p < .001$

จากตาราง 3 พบว่า การรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .505 และผลการวิเคราะห์สถิติถดถอยอย่างง่ายสามารถทำนายการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายที่มีต่อทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนายเท่ากับ .255 แสดงว่าการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายทำนายทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้ร้อยละ 25.50 โดยเขียนสมการพยากรณ์ได้ดังนี้



สมการในรูปคะแนนดิบ $y = 1.437 + .428$ (การรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกาย)

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน $Z = .505$ (การรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกาย)

จากสมการดังกล่าวอธิบายได้ว่าเมื่อผู้สูงอายุได้รับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะมีทัศนคติการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น .505 หน่วย และสมการนี้ใช้ทำนายทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

อภิปรายผล

1.ระดับการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุจังหวัดสงขลามีการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายโดยรวมในระดับดี ($M=4.30, SD=0.88$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในอัตราเสื่อมถอยสูงขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง หรือเป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคหรือภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังต่าง ๆ ได้ง่าย สอดคล้องกับผลการศึกษาของจรรยา ภัทรเดช (2558) พบว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพร้อยละ 66.7 โดยมีโรคประจำตัวที่เป็นปัญหาสุขภาพมากที่สุด คือโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 32.6 รองลงมาคือ ไขมันในเลือดสูงและเบาหวาน (ร้อยละ 29.5 และ 15.5 ตามลำดับ) และมีผลการศึกษาหลายฉบับพบว่า ผู้สูงอายุมากกว่าครึ่งหนึ่งมีโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัว (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2554) ด้วยเหตุนี้ผู้สูงอายุจึงให้ความสำคัญและเอาใจใส่ต่อสุขภาพตนเองมากขึ้น ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป คือร้อยละ 32.6 จึงทำให้มีช่องทางการเข้าถึงข้อมูลและการแสวงหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ ที่สามารถเข้าถึงได้ เช่น การอ่านหนังสือหรือจากสื่อต่าง ๆ (พัชรีย์ คมจักรพันธ์, 2556) นอกจากนี้ การที่รัฐบาลไทยมีนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพของคนไทยโดยประกาศเป็นนโยบายเมืองไทยแข็งแรง มีกลยุทธ์การสื่อสารอย่างเข้มข้นทุกช่องทาง (นิตยา เพ็ญศิริรักษา, 2548) ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายได้เพิ่มขึ้น ทั้งจากสื่อสารมวลชนและเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของมนทกานต์ เชื้อมจิต, ญัฐวรรณ ดีเลิศยืนยง, ปราลปพรมลั่น, จิรพรธณ เขียวขำ และสุรศักดิ์ ฐานิพานิชสกุล (Chuemchit, Deelear-yuenyong, Promluan, Khiewkhum & Taneepanichskul, 2012) ที่ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและความต้องการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุไทย พบว่า ผู้สูงอายุมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ มีการสังเกตและเอาใจใส่ต่อปัญหาสุขภาพของตนเอง และผู้สูงอายุมีความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพคือ การได้รับข้อมูล ข่าวสารจากสื่อสารมวลชน สื่อที่ผู้สูงอายุใช้มากที่สุด คือ สื่อโทรทัศน์ ร้อยละ 76.4 จากเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการสุขภาพ ร้อยละ 66 และจากวิทยุท้องถิ่น ร้อยละ 56.2 และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพดีของผู้สูงอายุ 3 กิจกรรมหลัก คือ การตรวจสุขภาพทุกเดือน ร้อยละ 98.4 การเข้าร่วมกลุ่มในชุมชน เช่น ไปวัดและท่องเที่ยว ร้อยละ 95.8 และมีการออกกำลังกายทุกวัน

ร้อยละ 94.4 นอกจากนี้ยังมีการศึกษาหลายฉบับที่มีผลการศึกษาในแนวทางเดียว คือผู้สูงอายุมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพระดับมาก ซึ่งจะเป็นแนวทางนำไปสู่การมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีขึ้นได้ (พัชรีย์ คมจักรพันธ์, 2556; ธาริน สุขอนันต์, จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ, สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์ และอาภิสรา วงศ์สละ, 2557)

2. ระดับทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาที่มีทัศนคติต่อการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.63$, $SD=1.02$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความพร้อมในการออกกำลังกาย และการรับรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกายในระดับดี ($M=4.12$, $SD=0.94$ และ $M=4.08$, $SD=0.96$) ส่วนความรู้สึกรู้สึกต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ($M=2.69$, $SD=1.14$) ทั้งนี้อาจเป็นผลพวงต่อเนื่องจากการที่กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัยมีนโยบายเมืองไทยแข็งแรง มุ่งเน้นส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างเข้มข้นมาตั้งแต่ พ.ศ.2548 ทำให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยได้รับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และวิธีการออกกำลังกายในทุกกลุ่มวัย แต่เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยและไม่เฉพาะเจาะจงกับวัยผู้สูงอายุ เช่น การเดินแอโรบิก การปั่นจักรยาน การวิ่งมาราธอน เป็นต้น (นิตยา เพ็ญศิริรักษา, 2548) ซึ่งวิธีการออกกำลังกายเหล่านั้น ผู้สูงอายุจะต้องเรียนรู้หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกออกกำลังกายเพิ่มเติมเพื่อไม่เกิดผลกระทบกับร่างกาย ในขณะที่สภาพร่างกายในวัยสูงอายุมีอัตราการเสื่อมถอยของร่างกายเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะระบบกล้ามเนื้อ เอ็น และกระดูกและข้อ ทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหาด้านสุขภาพในระหว่างออกกำลังกายหรือหลังออกกำลังกายได้ง่าย เช่น การมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อาการเหนื่อยหอบ หายใจไม่ทัน หรือได้รับบาดเจ็บขณะหรือภายหลังออกกำลังกาย จึงพบการศึกษาหลายฉบับที่สนับสนุนว่า ผู้สูงอายุมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง และพบความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกาย การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกาย (ธาริน สุขอนันต์, จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ, สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์ และอาภิสรา วงศ์สละ, 2557) รวมทั้งพบว่าผู้สูงอายุมักมีความแรงของการออกกำลังกาย(Intensity) หรือกิจกรรมทางกายเพียงระดับเบา โดยพบมากที่สุด คือการเดิน การทำกิจกรรมงานบ้าน (Chuemchit, Deelearthyuenyong, Promluan, Khiewkhum & Taneepanichskul, 2012)

3. อำนาจในการทำนายการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายต่อทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา

ผลการศึกษา พบว่า การรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง ($r=.505$) และสามารถทำนายทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้ร้อยละ 25.50 ในประเด็นนี้อธิบายได้ว่า เมื่อผู้สูงอายุมีระดับการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับดี ($M=4.30$, $SD=0.88$) จะทำให้



ทัศนคติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น โดยพบว่า การรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกาย มี 3 ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงและที่สูงสุด คือ ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ($M=4.53, SD=0.87$) รองลงมาคือ ด้านการออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และด้านการออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดี ($M=4.51, SD=0.77$ และ $M=4.50, SD=0.86$ ตามลำดับ) ด้วยเหตุนี้ ทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายเป็นไปในทางบวก โดยมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกาย แต่อย่างไรก็ตามสำหรับการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ที่จะนำไปสู่การสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ยังมีปัจจัยด้านอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องร่วมด้วยดังการศึกษาของธาริน สุขอนันต์, จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ, สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์ และ อาภิสรา วงศ์สละ (2557) พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ การมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม และทัศนคติในการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์เหล่านี้อาจอธิบายตามแนวคิดองค์ประกอบทัศนคติของเทรียนดิส (Triandis, 1971) ได้ว่า เมื่อผู้สูงอายุรับรู้ข้อมูลและมีความรู้ เข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เป็นสิ่งเร้าที่จะสร้างความเชื่อใหม่ ซึ่งเป็นทัศนคติทางบวกต่อการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอันเป็นความเชื่อของแต่ละบุคคล เพื่อคาดหวังประโยชน์ที่จะได้รับภายหลังปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ทั้งทางกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งเร้าที่เป็นแรงเสริมทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีในการออกกำลังกาย และเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (วิมลรัตน์ พันธ์จิรภาค, 2554) สอดคล้องกับการศึกษาของ พิทักษ์พงศ์ ปันตะ และดาว เวียงคำ (2554) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์เป็นปัจจัยหนึ่งร่วมทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยาได้ร้อยละ 3.3 ($R^2 = .033; p < .05$) ร่วมกับปัจจัยการรับรู้อุปสรรค และการศึกษาของสุภาภรณ์ วรอรุณ, อาคม โพธิ์สุวรรณ, อุมาร ใจยังยืน และพรพจน์ บุญญสิทธิ (2554) พบว่าปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายร่วมกับปัจจัยการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายเป็นตัวแปรที่ดีที่สุดต่อการทำนายการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จากผลการศึกษาดังกล่าวข้างต้นและจากผลการศึกษาครั้งนี้ อาจสรุปได้ว่า การที่การรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางและสามารถทำนายทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลาได้เพียงร้อยละ 25.50 เป็นเพราะว่ายังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่จะต้องเข้ามาร่วมทำนายได้อีก ได้แก่ การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น

แต่อย่างไรก็ตาม จากการที่ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้มีปัญหาด้านสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งผลการศึกษาของจรรยาเพ็ญ ภัทรเดช (2558) ที่ศึกษาในประชากรเดียวกันพบว่า ปัญหาด้านสุขภาพและวิธีการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีโรคเรื้อรังมากที่สุด 3 อันดับ คือ ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง และเบาหวาน ซึ่งผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเหล่านี้ จำเป็นต้องให้ความ

สำคัญกับการออกกำลังกายเป็นแนวทางปฏิบัติตัวที่สำคัญอย่างหนึ่ง เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองในเชิงป้องกัน ซึ่งจะลดความรุนแรงหรือภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ (Allison & Kelle, 1997) ดังนั้นผู้สูงอายุจึงให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมากขึ้น และมีทัศนคติทางบวกกับการออกกำลังกาย แม้ว่าการศึกษานี้ พบว่า ทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง แต่ก็พบว่าระดับการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกายในระดับดี จึงสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง จึงมีการแสวงหาวิธีการดูแลสุขภาพเพื่อการมีความสุขในสุขภาพของตนเองในอนาคต

สรุปผล

ผลการศึกษาทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ของการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายและทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลาที่เป็นความสัมพันธ์ทางบวก ซึ่งหมายถึงหากผู้สูงอายุได้รับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จะทำให้มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า หากบุคลากรด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้อง หรือผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้นำข้อค้นพบนี้ ไปวางแผนออกแบบจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมให้แก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายจนอาจมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายในอนาคต และทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขที่ดีตามมาได้

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้บริหารองค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น บุคลากรด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ตลอดจนทีมสุขภาพควรมีการส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีความรู้ และเข้าใจวิธีออกกำลังกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพ รวมถึงการสร้างแรงจูงใจ และเพิ่มทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำ
2. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการจัดโปรแกรมออกกำลังกายรายกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ

รายการอ้างอิง

กรมอนามัย. (2548). การส่งเสริมสุขภาพสำหรับสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ. กรุงเทพฯ:

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.

กันทิกา หลวงทิพย์ และดารณี สีนวล. (2550). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร

ในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี. รายงานวิจัยวิทยาสตรบัณฑิต

(สาธารณสุขชุมชน). นครปฐม: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.



- จรรยาเพ็ญ ภัทรเดช. (2558). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา**. สงขลา: ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ โรงพยาบาลสงขลา.
- จุฬาลักษณ์ บาร์มี. (2551). **สถิติเพื่อการวิจัยทางสุขภาพและการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS**. ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธาริน สุขอนันต์, จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ, สุภาวีย์ จาริยะศิลป์ และอาภิสรา วงศ์สละ. (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี. **วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา**, 9(2): 66-75.
- นิตยา เพ็ญศิริภา. (2548). นโยบายเมืองไทยแข็งแรง. **จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช**. สืบค้นเมื่อ 12 ส.ค.58 จาก http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/blooklet/6_2548/public.htm.
- ประไพวรรณ ศรีเมธาวรรณ, ขนิษฐา นาคะ, และประนอม หนูเพชร. (2553). กิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในชนบทภาคใต้. **วารสารสภาการพยาบาล**, 25(1): 112-120.
- พัชรี คมจักรพันธ์. (2556). ครอบครัวกับการสร้างเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. **วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์**, 19(3): 229-250.
- พิทักษ์พงศ์ ปันตะ และดาวเวียงคำ. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา. **วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ**, 5(1): 7-16.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ. (2555). **รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2553**. กรุงเทพฯ: บริษัทที่ คิว พี จำกัด.
- วิมลศรีมี พันธุ์จิราภ. (2554). **ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุหญิง จังหวัดสมุทรปราการ**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิไล คุปต์นิรติศกุล. (2557). **การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ**. สืบค้นเมื่อ 2 ต.ค. 58 จาก <http://rehabmed.or.th/main/wp-content/upload/2014/03/exercise1.doc>.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (บรรณาธิการ). (2554). **ศาสตร์และศิลป์ การพยาบาลผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมาคมเครือข่ายสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา. (2557-2558). **ทะเบียนสถิติชมรมผู้สูงอายุประจำปี**. สงขลา: ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ โรงพยาบาลสงขลา.
- ศิริพร มยะกุล. (2551). **ความต้องการของประชาชนผู้ใช้บริการด้านการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การสร้างสุขภาพ) คณะศึกษาศาสตร์. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.



- สุทธิพงษ์ ทิพาติโยธิน และวุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์. (2550). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 2 ต.ค. 58 จาก <http://hsmi.psu.ac.th/images/stories/hsripic2/suthipong/pdf>.
- สุภาภรณ์ วรอรุณ, อาคม โพธิ์สุวรรณ, อุมกร ใจยังยืน, และพรพจน์ บุญญสิทธิ. (2554). ปัจจัยทำนายการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลสนามชัย อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 4(1): 52-61.
- สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์. (บรรณาธิการ). (2553). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2552*. กรุงเทพฯ: บริษัททีคิวพี จำกัด.
- Allison, M. & Keller, C. (1997). Physical activity in elderly: Benefits and Intervention Strategies. *The Nursing Practitioner*, 22(8): 53-69.
- Best, J. (1981). *Research in Education*. (4thed.). London: Pentice-hall International.
- Chuemchit, M., Deelearthyuenyong, N., Promluan, P., Khiewkhum, J. & Taneepanichskul, S. (2012). Health Promotion Behaviors and Health Promotion Needs of Elderly in Thailand: A Cross-Sectional Survey. *International Journal of Social Science and Humanity*, 2(5): 81-85.
- Robergs, R. A. & Roberts, S. O. (1997). *Exercise Physiology: Exercise, Performance, and Clinical Application*. St. Louis: Mosby.
- Triandis, H. C. (1971). *Attitude and Attitude Change*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- WHO. (1998). *The World Health Report 1998: Life in the 21st Century: A Version for All*. Geneva: WHO.