

## การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ : ประยุกต์ใช้ทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน

สุปราณี หมั่นยา\*

### บทคัดย่อ

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นหลักการที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะต้องทำร่วมกับการรักษาด้วยวิธีอื่นๆ เพื่อควบคุมและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ การที่ผู้สูงอายุจะทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายได้นั้น การรับรู้สมรรถนะในตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญเนื่องจากผู้สูงอายุที่ได้รับการส่งเสริมสมรรถนะในตนเองจะเกิดการรับรู้สมรรถนะในตนเองเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการออกกำลังกายและทำให้เกิดความมั่นใจในสมรรถนะแห่งตนในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และยั่งยืนต่อไป

**คำสำคัญ :** การออกกำลังกาย, ผู้สูงอายุ, ทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน

## Exercise for the Elderly: Applying Self-Efficacy

Supranee Muenya\*

### ABSTRACT

Promotion of exercise behavior among elderly is very important. Exercise behavior modification is an important aspect that should be incorporated with other treatments to control and prevent complication. In order to modify exercise behavior, self-efficacy is a crucial factor. Elderly who receive the self-efficacy enhancement have higher self-efficacy, which make they adjust exercise behavior to enhance proper, correct, and sustainable exercise behavior.

**Key words :** Exercise behavior, Elderly, Self-Efficacy Theory

---

\* RN., Professional Level, Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ “Aging Society” โดยคาดว่าภายในปี พ.ศ.2564 จะมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์ได้พัฒนาขึ้น ส่งผลให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น การมีอายุที่ยืนยาวจึงไม่ได้เป็นหลักประกันของการมีสุขภาพที่ดี เนื่องจากผู้สูงอายุมีความเสื่อมถอยของสภาพร่างกายตามวัยที่เพิ่มขึ้น เกิดความเปราะบางจากการมีพลังงานสำรองของร่างกายลดลง เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาจากโรคเรื้อรังต่างๆ ได้ง่ายกว่าวัยอื่นๆ ถึง 4 เท่า (Elipoulos, 2014) ประเทศไทยได้มีนโยบายทางด้านสุขภาพที่สำคัญ โดยเน้นให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการออกกำลังกายเพื่อคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายและสามารถดูแลตนเองได้มากที่สุด การออกกำลังกายนับเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายและชะลอการเปลี่ยนแปลงตามกระบวนการสูงวัย นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างอิสระ ป้องกันภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคหรือปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ

## แนวคิดการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกาย (exercise) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีแบบแผน มีโครงสร้างและทำซ้ำๆ กัน เพื่อเป็นการเสริมสร้างหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกาย (American College of Sports Medicine [ACSM], 2010) หรือบางครั้งอาจใช้คำว่า การมีกิจกรรมทางกาย (physical activity) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อ และมีการใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้นมากกว่าระยะพัก อาจอยู่ในรูปแบบที่ไม่มีแบบแผนหรือมีการวางแผนของโครงสร้างการปฏิบัติมากขึ้นจนใกล้เคียงการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ เพียงแต่ต้องเลือกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ อาจแบ่งกว้างๆ เป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. การออกกำลังกายหรือการบริหารเฉพาะส่วน มักใช้เพื่อการรักษาโรค เช่น การบริหารข้อไหล่ในผู้ป่วยโรคไหล่ติด การบริหารกล้ามเนื้อหลังในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง และการบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าในกรณีที่มีข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น

2. การออกกำลังกายโดยทั่วไป เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือนันทนาการ ใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตและเพื่อผ่อนคลาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือที่นิยมเรียกว่าการออกกำลังกายชนิดแอโรบิก (aerobic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อมีการเกร็งตัวและคลายตัวสลับกันอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาที่กำหนด การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้มีประโยชน์มากสำหรับผู้สูงอายุและช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตันได้ ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบนี้ได้แก่ การวิ่งเหยาะหรือที่เรียกว่าจ็อกกิ้ง การเดินอย่างรวดเร็ว จักรยาน เวียนน้ำ เต้นแอโรบิก หรือการใช้อุปกรณ์บางอย่างช่วย เช่น การเดินบนสายพาน จักรยานอยู่กับที่ เป็นต้น

## ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง จะทำให้มีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตดีขึ้น ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ดังนี้

### 1. ด้านร่างกาย

ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลต่อการทำหน้าที่ของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ดังนี้

1.1 ระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด  
การออกกำลังกายจะส่งเสริมให้หัวใจและหลอดเลือด

ทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากมีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง สามารถบีบตัวได้แรง เพิ่มปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เต็มที่ ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ ช่วยลดโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้นเป็นผลให้แรงต้านทานของหลอดเลือดส่วนปลายลดลง ทำให้ความดันโลหิตลดลง โดยผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีความดันซิสโตลิกลดลง 8 – 10 มม.ปรอท และไดแอสโตลิกลดลง 5 – 8 มม. ปรอท (Dajpratham, 2013) เนื่องจากผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่ายจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่พบได้บ่อย คือ โรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูงที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ (Panyoyai, 2007)

1.2 ระบบทางเดินหายใจ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบการหายใจดีขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจทั้งกล้ามเนื้อซี่โครงและกล้ามเนื้อกระบังลมมีความแข็งแรงช่วยให้การหายใจเข้าออกทำได้เต็มที่ เพิ่มปริมาตรความจุปอด เพิ่มประสิทธิภาพการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนได้ดีขึ้น จึงช่วยลดอัตราการหายใจขณะพักให้ต่ำลง

1.3 ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ ช่วยลดการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อและกระดูก ช่วยลดอาการปวดตามข้อและกระดูก ป้องกันการเกิดภาวะกระดูกพรุน รวมทั้งทำให้ผู้สูงอายุมีการทรงตัวที่ดี ป้องกันการหกล้มได้ (ACSM, 2006)

1.4 ระบบประสาท การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มปริมาณเลือดไปเลี้ยงสมองเพิ่มขึ้น กระตุ้นให้ต่อมหมวกไตหลั่งอะดรีนาลีน (adrenaline) หรือนอร์อะดรีนาลีน (noradrenaline) ช่วยให้ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก

ทำงานอย่างสมดุล ช่วยเพิ่มความจำ มีสภาพจิตใจสดชื่นแจ่มใส และช่วยให้มีแบบแผนการนอนหลับดีขึ้น (ACSM, 2010)

1.5 ระบบต่อมไร้ท่อ การออกกำลังกายทำให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานมีการหลั่งกลูคา곤 (glucagon) มากขึ้นและเพิ่มการตอบสนองของร่างกายต่ออินซูลิน จึงทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

1.6 ระบบทางเดินอาหาร การเปลี่ยนแปลงตามวัยของผู้สูงอายุส่งผลให้การทำงานของระบบทางเดินอาหารมีประสิทธิภาพลดลง การย่อยและการดูดซึมลดลง มีอาหารค้างอยู่ในกระเพาะอาหารนานกว่าปกติ เกิดภาวะท้องอืด ท้องเฟ้อและเบื่อกินอาหารเสี่ยงต่อการเกิดโรคกรดไหลย้อนและภาวะท้องผูกได้ง่าย การออกกำลังกายช่วยให้ลำไส้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูกและโรคอ้วน เนื่องจากการออกกำลังกายช่วยเพิ่มการเผาผลาญปริมาณไขมันในร่างกาย (ACSM, 2010)

1.7 ระบบภูมิคุ้มกัน ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลงเสี่ยงต่อการติดเชื้อในร่างกายได้ง่าย การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง จะช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกายโดยการสร้างทีเซลล์ (T-lymphocyte) ซึ่งทำหน้าที่ในการสังเคราะห์แอนติบอดี (antibody) ช่วยป้องกันการติดเชื้อในร่างกาย (Elipoulos, 2014)

## 2. ด้านจิตใจ

การออกกำลังกายเป็นประจำ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่สดชื่นแจ่มใส ร่าเริงเบิกบาน เนื่องจากหลังออกกำลังกายจะมีการหลั่งสารเอ็นโดฟิน (endorphine) ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ลดภาวะวิตกกังวล และลดอาการซึมเศร้า (Pender, Murdaugh and Parson, 2006) นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำส่งเสริมให้มีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น ผู้สูงอายุจึงมีความสุขทางใจเพิ่มขึ้น (Elipoulos, 2014)

### 3. ด้านสังคม

การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการมีกิจกรรมทางสังคมร่วมกับผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนในวัยเดียวกัน มีการแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ทางด้านสุขภาพ มีความสนุกสนาน และมีความสุขในชีวิตตามมา และเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (successful aging) คงไว้ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

#### การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุมีความสำคัญเป็นอย่างมาก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นไม่ใช่เพียงแต่การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่ต้องให้ความรู้ และสร้างความตระหนักให้กับผู้สูงอายุร่วมด้วย เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากขึ้น ซึ่งพบว่าจำเป็นต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy Theory) ที่กล่าวว่า ถ้าบุคคลสามารถรับรู้หรือมีความเชื่อในสมรรถนะแห่งตนโดยทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้างและเมื่อทำแล้วจะได้ผลตามที่คาดหวังไว้ อย่างเป็นบุคคลนั้นก็จะมีปฏิบัติตามด้วยความมั่นใจมากยิ่งขึ้น ดังนั้นแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม จึงควรเป็นการเพิ่มให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Perceived self-efficacy) เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตนและนำไปสู่พฤติกรรมการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ช่วยให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

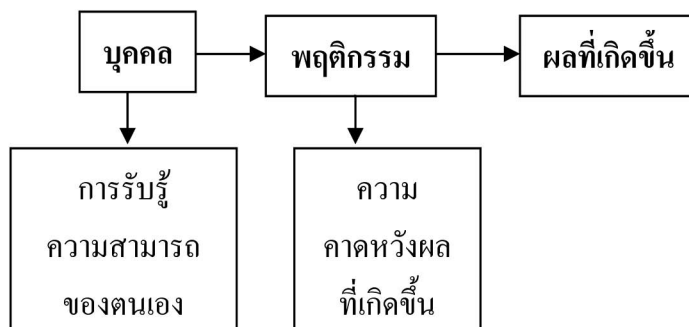
ที่จะนำไปสู่การปฏิบัติตนที่เหมาะสม เพราะผู้สูงอายุที่เชื่อว่าตนมีสมรรถนะที่จะกำหนดนิสัยทางสุขภาพของตนจะริเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพและกระทำพฤติกรรมนั้นต่อเนื่องจนเป็นนิสัย (Bandura, 1997, 2004 cited in Bandura, 2006)

#### ทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy Theory)

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) โดยแบนดูรา กล่าวว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งตามแนวคิดนี้แบนดูรา เชื่อว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล กล่าวคือเมื่อบุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการกระทำพฤติกรรมใดแล้วจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการกระทำหรือปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ดังนั้นการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจึงมีผลต่อบุคคลในการประพฤติปฏิบัติ แบนดูรา (Bandura, 2006) ได้อธิบายถึงพฤติกรรมของบุคคลโดยใช้แนวคิด 2 ประการดังนี้

1. การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Perceived Self-efficacy) เป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย
2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome Expectancies) เป็นการตัดสินใจว่าการกระทำพฤติกรรมจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการคาดหวังในผลลัพธ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดังแสดงในภาพ



**ภาพที่ 1** ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์  
(Bandura, 1997, p.22)

สรุปได้ว่าบุคคลจะกระทำพฤติกรรมเมื่อมีความคาดหวังว่าหากกระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะนำไปสู่ผลลัพธ์และเป้าหมายที่ตนเองต้องการในบุคคลที่มีความคาดหวังเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมนั้นได้ การรับรู้สมรรถนะของตนเองเป็นการตัดสินใจว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้หรือไม่ ในบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองสูงจะมีความพยายามในการทำพฤติกรรมโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่ในบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่ำบุคคลนั้นจะพยายามหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นอีกเลย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ โดยเฉพาะการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมเป็นอย่างมาก บุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงจะมีความพยายามและยืนยันที่จะปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องถึงแม้ว่าผลลัพธ์ที่คาดหวังไม่เป็นไปตามต้องการ แต่หากบุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำไม่ว่าความคาดหวังในผลลัพธ์จะต่ำหรือสูงบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะไม่สนใจกระทำพฤติกรรมและเลิกกระทำพฤติกรรมนั้น ดังนั้นการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดการกระทำพฤติกรรมของบุคคล แต่ถ้า

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของบุคคลแตกต่างกันก็จะมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ ได้

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับมิติ 3 มิติดังนี้

1. มิติตามระดับ (Level) หมายถึงการรับรู้ความสามารถของบุคคลตามความยากง่ายของพฤติกรรมที่กระทำบุคคลจะเลือกกระทำพฤติกรรมตามการรับรู้สมรรถนะของตนเอง ในบุคคลที่มีสมรรถนะแห่งตนต่ำจะเลือกทำกิจกรรมที่มีความยากในระดับง่ายๆ ไม่ซับซ้อน หากกิจกรรมที่ทำยากเกินสมรรถนะแห่งตนที่มีอยู่อาจเกิดความล้มเหลวในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้ ดังนั้นในการพิจารณาให้บุคคลทำกิจกรรมใดๆ ต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับสมรรถนะแห่งตนที่บุคคลนั้นมีอยู่

2. มิติการเชื่อมโยง (generality) หมายถึงการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจากการถ่ายโอนประสบการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จในอดีตมาสู่สถานการณ์ปัจจุบันที่ใกล้เคียงกัน จะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมปัจจุบันเพิ่มขึ้น

3. มิติความเข้มแข็ง (strength) หมายถึง การรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่ผันแปรตามความเข้มแข็งอดทนของบุคคล กล่าวคือ บุคคลที่มีความเข้มแข็ง

อดทนสูงจะส่งผลให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง ตรงกันข้ามหากบุคคลนั้นมีความเข้มแข็ง อดทนต่ำ จะส่งผลให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำ

ความเชื่อในสมรรถนะของบุคคลจะประกอบกันขึ้นในรูปของหลักการรู้ตนเอง (self-knowledge) และสามารถสร้างจากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง ดังนี้ (Panyoyai, 2007; Bandura, 1997)

### 1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Enactive mastery experiences)

เป็นแหล่งข้อมูลที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด เนื่องจากเป็นประสบการณ์โดยตรงที่บุคคลได้รับจากการที่ตนเองปฏิบัติได้สำเร็จ ความสำเร็จและความล้มเหลวที่เกิดขึ้นซ้ำๆ จะทำให้บุคคลรับรู้ถึงสมรรถนะของตนเองได้ กล่าวคือ ความสำเร็จที่เกิดขึ้นหลายๆ ครั้ง ซ้ำๆ กันจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น สามารถเผชิญกับสถานการณ์แบบเดียวกับที่เคยประสบมาก่อน แม้ว่าบางครั้งจะประสบกับอุปสรรคหรือความล้มเหลวบ้าง จะไม่ส่งผลกระทบมากนัก เพราะบุคคลไม่ได้มองว่าเป็นผลมาจากการที่ตนเองไม่มีความสามารถ แต่มาจากปัจจัยอื่น เช่น ความพยายามไม่เพียงพอ สถานการณ์ไม่เอื้ออำนวย ซึ่งถ้าบุคคลสามารถที่จะปรับเปลี่ยนหรือเอาชนะสถานการณ์ของความล้มเหลวนั้นให้ประสบกับความสำเร็จได้ในภายหลังโดยใช้ความพยายามและฝึกทักษะแล้ว จะยิ่งเพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองขึ้น ในทางกลับกันถ้าบุคคลประสบความล้มเหลวในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ อยู่เสมอจะทำให้รับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำลง โดยเฉพาะความล้มเหลวนั้นเกิดขึ้นทั้งๆ ที่ได้ใช้ความพยายามอย่างมากหรือเมื่อสถานการณ์ภายนอกไม่ได้เลวร้ายเกินไป ดังนั้นผลกระทบของความล้มเหลวต่อการรับรู้สมรรถนะของตนเองจึงขึ้นอยู่กับเวลาและแบบแผนทั้งหมดของประสบการณ์ที่ล้มเหลวนั้น

### 2. การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่น (Vicarious experiences)

การที่บุคคลได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจนประสบผลสำเร็จนั้นอาจยังไม่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถที่เพียงพอ เพราะบุคคลไม่สามารถที่จะประเมินได้ว่าตนมีความสามารถเพียงพอในทุกๆ กิจกรรม การได้เห็นบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนปฏิบัติพฤติกรรมแบบเดียวกันแล้วประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลประเมินค่าความสามารถของตนจากการเปรียบเทียบกับความสำเร็จของบุคคลอื่นที่คล้ายคลึงกับตนนั้น รับรู้ว่าบุคคลอื่นทำได้ตนก็ย่อมทำได้เช่นกัน การเปรียบเทียบกับความสำเร็จของบุคคลอื่นจะเกิดขึ้นในรูปแบบที่แตกต่างกันไปในแต่ละกิจกรรม การส่งเสริมบุคคลให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยผ่านตัวแบบ มีตัวแบบที่ใช้ 2 ประเภท ดังนี้

2.1 ตัวแบบบุคคล (Self-modeling) คือ ตัวแบบที่บุคคลสามารถสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์ได้โดยตรง การเสนอตัวแบบด้วยวิธีนี้ยังมีข้อจำกัดไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ตามที่ต้องการได้ เนื่องจากสิ่งที่ต้องเรียนรู้มีมากกว่าเวลาและโอกาสของผู้สังเกตที่จะอำนวยให้

2.2 ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic modeling) คือ ตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ ที่ประกอบด้วยภาพและเสียง เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิทยุ สไลด์ การ์ตูน สถานการณ์จำลอง การเสนอตัวแบบวิธีนี้สามารถเตรียมเรื่องราวของตัวแบบ เน้นพฤติกรรมที่ต้องการ และนำไปใช้กับกลุ่มบุคคลจำนวนมากในสถานที่ต่างๆ ได้

ตัวแบบที่จะทำให้ผู้สังเกตเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมควรมีลักษณะ ดังนี้

1) มีความคล้ายคลึงกับผู้สังเกตทั้งด้านอายุ เพศ เชื้อชาติ ทัศนคติ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม จะทำให้ผู้สังเกตมั่นใจว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงนั้นมีความเหมาะสมและตนสามารถปฏิบัติได้เช่นกัน เนื่องจากมีความคล้ายคลึงกัน

2) เป็นผู้มีชื่อเสียงในสายตาของผู้สังเกต

แต่หากมีชื่อเสียงมากเกินไปจะทำให้ผู้สังเกตคิดว่าพฤติกรรมนั้นไม่น่าเป็นจริงได้สำหรับตนเอง

3) มีความสามารถใกล้เคียงกับผู้สังเกตหรือมีความสามารถสูงกว่าเล็กน้อย

4) มีกลยุทธ์ในการปรับตัวได้ดีเมื่อพบปัญหาซึ่งการที่บุคคลจะเกิดการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบนั้นประกอบด้วย 4 กระบวนการได้แก่

4.1) กระบวนการตั้งใจ (Attentional Processes) เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งใจและสนใจที่จะสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อกระบวนการตั้งใจคือลักษณะของตัวแบบและตัวผู้สังเกต ตัวแบบควรมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตมีความเหมาะสม มีลักษณะที่เด่นชัดที่สำคัญคือทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกต้องไม่ซับซ้อนง่ายต่อความเข้าใจและมีประโยชน์ต่อผู้สังเกต สำหรับตัวผู้สังเกตปัจจัยภายในตัวผู้สังเกต ไม่ว่าจะเป็นความสามารถในการรับรู้ เช่นความสามารถในการมองเห็นการได้ยินหรือประสบการณ์เดิม และระดับสติปัญญาที่แตกต่างกันจะทำให้บุคคลสนใจพฤติกรรมของตัวแบบและตีความสิ่งที่ได้รับรู้แตกต่างกันไปเช่นกัน

4.2) กระบวนการเก็บจำ (Retention Processes) เป็นกระบวนการที่บุคคลเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมของตัวแบบแล้วแปลงข้อมูลเป็นรูปแบบของสัญลักษณ์และจัดโครงสร้างปัญญาเพื่อให้การจดจำง่ายขึ้น

4.3) กระบวนการกระทำ (Production Processes) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงข้อมูลที่เป็นรูปแบบของสัญลักษณ์ที่ได้จากกระบวนการเก็บจำออกมาเป็นการกระทำการกระทำพฤติกรรมนั้นจะทำได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่จำได้จากการสังเกตการแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำของตนเองและการเทียบเคียงกับการกระทำกับภาพที่จำได้ นอกจากนี้ตัวผู้สังเกตต้องมีความสมรรถภาพทางกายและทักษะที่พอเพียงในการที่

จะนำไปสู่การกระทำพฤติกรรมได้ตามตัวแบบ

4.4) กระบวนการจูงใจ (Motivation Processes) การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดๆ หรือไม่นั้นนอกจากการเรียนรู้ว่าตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้แล้วการจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคคลตัดสินใจในการจะกระทำ พฤติกรรม การจูงใจมีทั้งสิ่งจูงใจภายนอก เช่น ความรู้สึกพอใจรางวัล การยกย่องชมเชย การเป็นที่ยอมรับของสังคม และสิ่งจูงใจในตนเอง เช่น สิ่งของการประเมินตนเองซึ่งบุคคลจะมีมาตรฐานภายในตนเองที่เป็นแรงจูงใจให้กระทำตามตัวแบบถ้าพฤติกรรมของตัวแบบได้รับผลกระทบที่พึงพอใจก็จะจูงใจให้ผู้สังเกตกระทำพฤติกรรมนั้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบถ้าการกระทำนั้นเกิดผลดีและเกิดความพึงพอใจต่อตนเอง

### 3. การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal persuasion)

เป็นการพูดให้บุคคลเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นการเพิ่มกำลังใจ และความเชื่อมั่นของบุคคลในการตัดสินใจพิจารณาความสามารถของตนโดยคำพูดที่ใช้จะเป็นในลักษณะที่ชักจูง แนะนำ อธิบาย ชื่นชม ให้กำลังใจ การชักจูงด้วยคำพูดเป็นวิธีที่ง่ายและใช้กันทั่วไป แต่มีข้อจำกัด ส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมในระยะสั้น และขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ความชำนาญของผู้ชักจูง ความรู้สึกไว้วางใจในผู้ชักจูง แรงจูงใจในการปฏิบัติ รวมทั้งสถานการณ์ในขณะนั้น ถ้าจะให้ได้ผลควรใช้ร่วมกับการให้บุคคลได้รับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จโดยตรง

### 4. สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and Affective states)

สภาวะด้านร่างกาย หมายถึง การตอบสนองของร่างกายที่แสดงออกมาเมื่อมีภาวะถูกคุกคามหรือเผชิญกับความเครียด สภาวะด้านอารมณ์ หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางอารมณ์ การที่บุคคล



มีสภาวะร่างกายแข็งแรง มีภาวะสุขภาพที่ดีและมี อารมณ์ทางบวก เช่น มีความพึงพอใจ รู้สึกมีความสุข มีคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้บุคคลรับรู้ถึงความสามารถ ของตนเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมี สภาวะร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ เช่น เจ็บป่วย เหนื่อยล้า ไม่สบาย และมีความเครียด วิตกกังวล กลัว ทำให้ บุคคลขาดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ส่งผลให้บุคคลนั้นหลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรม สมรรถนะแห่งตนจะเพิ่มขึ้นได้ภายใต้ภาวะสุขภาพ และการควบคุมสิ่งเร้าทางอารมณ์ที่ดี ถ้าผู้สูงอายุมี สภาวะร่างกายที่แข็งแรง พึงพอใจและเต็มใจที่จะฝึก ออกกำลังกาย รวมทั้งขณะที่ฝึกไม่เกิดอาการแสดงที่ เป็นเหตุให้ต้องหยุดออกกำลังกาย น่าจะทำให้ผู้สูงอายุมั่นใจว่าตนเองมีสภาวะร่างกายและอารมณ์ที่พร้อม และสามารถออกกำลังกาย นับว่าสภาวะด้านร่างกาย และอารมณ์มีผลทางอ้อมต่อสมรรถนะแห่งตน

#### การประยุกต์ใช้ทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน

1. ประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายและ อารมณ์ของผู้สูงอายุทั้งก่อนและขณะออกกำลังกาย
2. การให้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ ด้วยตนเอง โดยการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย เริ่ม จากการออกกำลังกายที่ง่ายและเพิ่มความยากขึ้น จน สามารถปฏิบัติได้ตามที่กำหนด เช่น จัดให้ผู้สูงอายุ ร่วมกันอภิปรายเพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมปัญหา อุปสรรคของการปฏิบัติและช่วยกันหาแนวทาง แก้ไขปัญหาโดยประเมินจากแบบบันทึกพฤติกรรม การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายการประเมินภาวะ สุขภาพของผู้สูงอายุประจำสัปดาห์ฝึกควบคุม ตนเองในการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดทักษะในการ ฝึกปฏิบัติในการออกกำลังกายและสามารถนำไป ปฏิบัติใช้จริงจนประสบความสำเร็จได้
3. การให้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จาก ผู้อื่น เช่น จัดให้ผู้สูงอายุได้สนทนากับตัวแบบของ

ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในการมีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ความรู้สึก ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย โดยแจกคู่มือการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเป็นแนวทางใน การเรียนรู้ การได้เห็นตัวแบบจริงทำให้ผู้สูงอายุเกิด การเรียนรู้ จดจำและเลียนแบบ ทำตามแบบเกิดความ คล้อยตามและเกิดความมั่นใจในความสามารถของ ตนเองว่าตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมเหล่านั้นได้ ด้วยตนเอง

4. การพูดชักจูงโดยการให้กำลังใจ กล่าว ชมเชยให้ผู้สูงอายุเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถที่จะ ออกกำลังกายให้ประสบความสำเร็จได้ เน้นให้เห็น ความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้รับรู้ถึงสาเหตุ และอันตรายจากพฤติกรรม การออกกำลังกาย ที่ไม่เหมาะสมรวมถึงแนวทางการปฏิบัติพฤติกรรม การออกกำลังกายที่เหมาะสม และได้รับรู้ว่าหากปฏิบัติ พฤติกรรม การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะสามารถ ลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ จากโรคเบาหวานที่จะเกิด ขึ้นได้

5. การกระตุ้นทางร่างกายและการกระตุ้น ทางอารมณ์โดยสร้างความคุ้นเคยกับผู้สูงอายุด้วย การพูดคุยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผ่อนคลาย ด้วยการแสดงความเป็นกันเอง ใช้คำพูดที่นุ่มนวล ให้เกียรติผู้สูงอายุ จัดสถานที่ให้เหมาะสมต่อการ ปฏิบัติกิจกรรม เปิดโอกาสและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ พูดยระบายความรู้สึกและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปัญหาและอุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม การ ออกกำลังกาย ให้รางวัลแก่ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ ความสามารถของตนเองและปฏิบัติพฤติกรรม การ ออกกำลังกายต่อไป

6. การออกกำลังกายควรทำในลักษณะกลุ่ม ไม่ใช่การทำคนเดียว มีการกำหนดวันในการออกกำลังกายที่แน่นอน ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและมีผู้นำในการออกกำลังกาย

#### บทสรุป

การออกกำลังกายเปรียบเสมือนยาอายุวัฒนะที่สำคัญนานหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้สูงอายุ

มีสุขภาพที่ดีขึ้น ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่างๆ ของร่างกายจากการเปลี่ยนแปลงตามวัย มีสุขภาพจิตที่ดี ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้เหมือนกับวัยอื่น แต่ควรเลือกรูปแบบและประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพเพื่อให้เกิดความปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนแก่ผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในการมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเรื้อรังต่างๆ ได้มากขึ้น

## Reference

- American College of Sports Medicine. (2006). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. (7th ed). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine. (2010). ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. (6th ed). Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy and health behaviour. In A. Baum, S. Newman, J. Wienman, R. West, & C. McManus (Eds.), Cambridge handbook of psychology, health and medicine (pp. 160-162). Cambridge: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy : The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2004). Self-efficacy. In N. B. Anderson (Ed.) Encyclopedia of health & behavior (Vol. 2, pp. 708-714). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self- efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), Self-efficacy beliefs of adolescents (Vol. 5, pp. 307-337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Belza, B., Walwick, J., Shiu-Thornton, S., Schwartz, S., Taylor, M., and Lo Gerfo, J. (2004). Older adult perspectives on physical activity and exercise: Voices from multiple cultures. Preventing Chronic Disease, 1(4) : 4-28.
- Elipoulos, C. (2014). Gerontological nursing. (8th ed). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health/ Lippincott Williams and Wilkins.
- Dajpratham, P. (2013). Dysphagia in Elderly .J Thai Rehabil Med. 23(3): 73-80. (in Thai)
- Panyoyai, P. (2007). Effect of the self efficacy and social support enhancement program on exercise behavior among the elderly with diabetes mellitus. ( in Thai)
- Panyoyai, P. (2007). Effect of the self efficacy and social support enhancement program on exercise behavior among the elderly with diabetes mellitus. Dissertation, Chiang Mai University (in Thai)
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2006). Individual models to promote health behavior. In N. J. Pender, C. L. Murdaugh, & M. A. Parsons (Eds.), Health promotion in nursing practice. (pp. 147-171). New Jersey: Upper Saddle River.