

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูลนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอผลตามลำดับของวัตถุประสงค์การวิจัย ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์และนำเสนอแนวทางการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์	ความหมาย
\bar{X}	ค่าเฉลี่ย
SD	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	สถิติทดสอบ t
r_{xy}	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน
R^2	สัมประสิทธิ์พยากรณ์
SE	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการประมาณค่า
B	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปของคะแนนดิบ
β	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปของคะแนนมาตรฐาน

สัญลักษณ์ที่ใช้สำหรับตัวแปรที่นำมาศึกษา

สัญลักษณ์	ความหมาย
Sex	เพศ
Age	อายุ
BE	พฤติกรรมการออกกำลังกาย
KE	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
AE	ทัศนคติในการออกกำลังกาย
PE	การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาล เมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

ในส่วนของตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลจะแบ่งเป็น 2 ตอนย่อย ได้แก่ การวิเคราะห์เชิงบรรยายสำหรับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นลักษณะของตัวแปรกลุ่ม ได้แก่ เพศ และอายุกับการวิเคราะห์เชิงบรรยายสำหรับข้อมูลพฤติกรรมในการออกกำลังกายและปัจจัยที่นำมาศึกษาที่เป็นลักษณะของตัวแปรต่อเนื่อง ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกาย อายุ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทัศนคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ตอนที่ 1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ และอายุ ซึ่งข้อมูลอยู่ในลักษณะของตัวแปรกลุ่มหรืออาจเก็บข้อมูลมาในลักษณะของตัวแปรต่อเนื่องแต่ถูกนำมาจัดกลุ่มเพื่อให้เห็นข้อมูลในแต่ละช่วงได้อย่างชัดเจน อาทิเช่น อายุ ส่วนสถิติเชิงบรรยายที่นำมาวิเคราะห์ผล ได้แก่ ความถี่ และร้อยละ

ตารางที่ 4.1 ความถี่ และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

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 4.1 กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 58.56 ส่วนเพศชาย มีจำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 41.44 เมื่อพิจารณาช่วงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 60-64 ปี มีจำนวน 166 คน รองลงมาคือ 65-69 ปี จำนวน 127 คน และ 70 ปีขึ้นไป จำนวน 40 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 49.85, 38.14 และ 12.01 ตามลำดับ

ตอนที่ 1.2 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่นำมาศึกษา

เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่นำมาศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกาย อายุ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทัศนคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งข้อมูลอยู่ในลักษณะของตัวแปรต่อเนื่อง ส่วนสถิติเชิงบรรยายที่นำมาวิเคราะห์ผล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตารางที่ 4.2 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. ทักษะคติในการออกกำลังกาย (5 ระดับ)	3.63	0.97	มาก
5. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (5 ระดับ)	3.90	0.86	มาก

จากตารางที่ 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 65.21 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 3.39 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 0.72 ซึ่งเป็นพฤติกรรมในระดับมาก มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 8.01 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 1.75 ซึ่งเป็นความรู้ในระดับดีเยี่ยม (เทียบกับเกณฑ์การตัดเกรดแบบอิงเกณฑ์) มีทักษะคติในการออกกำลังกายเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 0.97 ซึ่งเป็นทักษะคติในระดับมาก และมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 0.86 ซึ่งเป็นการรับรู้ในระดับมาก

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

ในส่วนของตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลจะแบ่งเป็น 2 ตอนย่อย ได้แก่ การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ และการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 2.1 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น

สำหรับการตรวจสอบเงื่อนไขหรือข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple regression analysis) จะพิจารณาจาก 1) การตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติ (Assessing Normality) และ 2) การตรวจสอบภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity)

2.1.1 การตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติ

การตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติจะทำการตรวจสอบที่ละตัวแปร พิจารณาความเบ้ (Skewness) และความโด่ง (Kurtosis) ซึ่งจะพิจารณาเฉพาะตัวแปรต่อเนื่อง โดยเคอร์แรน และคณะ แนะนำว่า ถ้าค่าสัมบูรณ์ของดัชนีความเบ้ (Skew Index) มีค่ามากกว่า 3 แสดงว่าข้อมูลไม่สมมาตร หรือมีความเบ้มาก และถ้าค่าสัมบูรณ์ของดัชนีความโด่ง (Kurtosis Index) มากกว่า 10 แสดงว่าข้อมูลไม่มีการแจกแจงแบบปกติ (กัลยา วานิชย์บัญชา. 2556 : 98 อ้างอิงจาก Curran, West & Finch. 1997) ซึ่งรายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังตาราง 4.3

ตารางที่ 4.3 ค่าดัชนีความเบ้ และค่าดัชนีความโด่งของตัวแปรที่นำมาศึกษา

ตัวแปร	Skew Index		Kurtosis Index	
	Value	แปลผล	Value	แปลผล
1. Age	0.61	สมมาตร	-0.16	แจกแจงปกติ
2. BE	-0.77	สมมาตร	0.30	แจกแจงปกติ
3. KE	-0.50	สมมาตร	-0.42	แจกแจงปกติ
4. AE	-0.51	สมมาตร	-0.50	แจกแจงปกติ
5. PE	-0.68	สมมาตร	-0.04	แจกแจงปกติ

จากตาราง 4.3 พบว่า ทั้ง 5 ตัวแปร มีค่าสัมบูรณ์ของดัชนีความเบ้อยู่ระหว่าง 0.50-0.77 ซึ่งแสดงถึงความสมมาตรของการแจกแจงข้อมูล และมีค่าสัมบูรณ์ของดัชนีความโด่ง อยู่ระหว่าง 0.04-0.50 ซึ่งแสดงถึงการแจกแจงปกติข้อมูล ดังนั้นผลการพิจารณาเงื่อนไขการแจกแจงแบบปกติของข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น

2.1.2 การตรวจภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity)

เป็นการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ซึ่งการที่ตัวแปรมีความสัมพันธ์กันสูงทำให้เกิดผลเสียต่อการวิเคราะห์ถดถอย ทำให้ผลการวิเคราะห์คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง โดยการตรวจสอบภาวะร่วมเส้นตรงพหุสามารถพิจารณาได้จาก 1) ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ซึ่งตัวแปรไม่ควรมีความสัมพันธ์กันสูงเกิน 0.80 2) ตรวจสอบด้วยค่าสถิติ Tolerance และ Variance Inflation Factor (VIF) ซึ่งมีรายละเอียดการวิเคราะห์ดังนี้

1) การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ตารางที่ 4.4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ตัวแปร	B	Sex	Age	AE	PE	KE
B	1.00					
Sex	0.34**	1.00				
Age	-0.38**	-0.10*	1.00			
AE	0.52**	0.18**	-0.16**	1.00		
PE	0.56**	0.22**	-0.23**	0.70**	1.00	
KE	0.53**	0.23**	-0.18**	0.63**	0.78**	1.00

จากตารางที่ 4.4 ค่าสัมบูรณ์ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอยู่ระหว่าง 0.10 - 0.78 แสดงว่า ระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรไม่มีภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity)

2) การตรวจสอบค่าสถิติ Tolerance และ Variance Inflation Factor (VIF)

การพิจารณาปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพหุ หากค่าสถิติ Tolerance ($>.10$) มีค่าเข้าใกล้ 0 แสดงว่าตัวแปรนั้นมีความสัมพันธ์กันสูงกับตัวแปรอื่น ๆ แต่ถ้ามีค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่าตัวแปรนั้นมีความสัมพันธ์กันต่ำกับตัวแปรอื่น ๆ ส่วนค่าสถิติ VIF มากกว่า 10 แสดงว่ามีปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพหุ

ตารางที่ 4.5 ค่าสถิติ Tolerance และ Variance Inflation Factor (VIF)

ตัวแปร	Tolerance	VIF
Sex	0.94	1.06
Age	0.95	1.06
AE	0.50	2.02
PE	0.32	3.15
KE	0.37	2.67

จากตารางที่ 4.5 ค่า Tolerance อยู่ระหว่าง 0.32-0.95 ส่วนค่า Variance Inflation Factor (VIF) อยู่ระหว่าง 1.06 - 3.15 แสดงว่า ระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรไม่มีภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity)

สรุปผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple regression analysis พบว่า ข้อมูลของทุกตัวแปรมีการแจกแจงแบบปกติ และตัวแปรที่นำมาวิเคราะห์มีความสัมพันธ์กันเป็นไปตามเกณฑ์การพิจารณา (ไม่มีภาวะร่วมเส้นตรงพหุ)

บทที่ 2 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

สำหรับการวิเคราะห์ในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี ด้วยสถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple regression analysis) ด้วยวิธี Stepwise ซึ่งเป็นวิธีที่มีความเหมาะสมในการพิจารณาคัดเลือกตัวแปรพยากรณ์ที่ดีที่สุด (ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน, 2556 : 283) โดยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (BE) เป็นตัวแปรเกณฑ์ ส่วนเพศ (Sex) อายุ (Age) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (KE) ทักษะในการออกกำลังกาย (AE) และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (PE) เป็นตัวแปรพยากรณ์ สำหรับผลการวิเคราะห์มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 4.6 การคัดเลือกตัวแปรพยากรณ์ด้วยวิธี Stepwise

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

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 4.6 เป็นการคัดเลือกตัวแปรเข้าสู่สมการพยากรณ์ตามขั้นตอนของวิธี Stepwise ซึ่งจากตารางที่ 4.6 จะเห็นว่าทั้งหมัด 5 โมเดล ในแต่ละโมเดลจะมีการเพิ่มตัวแปรเข้าทีละตัวจนครบทุกตัวแปร และจะคงเฉพาะตัวแปรที่สามารถเพิ่มค่า R² ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไว้ในสมการพยากรณ์ ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ พบว่า ตัวแปรเกณฑ์ทั้ง 5 ตัวแปร ได้แก่ เพศ (Sex) อายุ (Age) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (KE) ทักษะในการออกกำลังกาย (AE) และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (PE) สามารถพยากรณ์พฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (BE) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และร่วมกันอธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 46 (พิจารณาจาก Model 5 เพราะเป็นโมเดลสุดท้ายในกระบวนการคัดเลือกตัวแปรเข้าสู่สมการพยากรณ์ตามวิธี Stepwise)

ตารางที่ 4.7 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานของแต่ละตัวแปร

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
3	Age	-0.06	0.01	-0.26	-5.93	0.00
	(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
4	Sex	0.32	0.06	0.22	5.17	0.00
	(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
5	AE	0.18	0.04	0.24	4.15	0.00
	(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

จากตารางที่ 4.7 เป็นการแสดงค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานของแต่ละตัวแปรทั้ง 5 โมเดล สามารถอธิบายในแต่ละ Model ได้ดังนี้

Model 1 จะเห็นว่า PE ถูกนำเข้ามาในสมการพยากรณ์เป็นตัวแรกเพราะว่าเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สูงที่สุด (พิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์) ซึ่งผลการวิเคราะห์ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของ PE มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงคง PE ไว้ในสมการพยากรณ์

Model 2 จะเห็นว่า Age ถูกนำเข้ามาในสมการพยากรณ์เป็นตัวแปรที่ 2 แต่ในการคัดตัวแปรตั้งแต่ Model 2 เป็นต้นไปจะไม่ได้พิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพยากรณ์กับตัวแปรเกณฑ์ แต่จะพิจารณาค่า Partial correlation โดยนำตัวแปรที่มีค่า Partial correlation สูงที่สุดเข้าสู่สมการก่อนตัวแปรที่มีค่าน้อยกว่า ซึ่งผลการวิเคราะห์ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของ PE และ Age มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงคง PE และ Age ไว้ในสมการพยากรณ์

Model 3 ใช้หลักการ Partial correlation เช่นเดียวกับ Model 2 พิจารณานำตัวแปรที่ 3 เข้าสู่สมการพยากรณ์ซึ่งได้แก่ Sex ซึ่งผลการวิเคราะห์ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของ PE, Age และ Sex มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงคง PE, Age และ Sex ไว้ในสมการพยากรณ์

Model 4 ใช้หลักการ Partial correlation เช่นเดียวกับ Model 2,3 พิจารณานำตัวแปรที่ 4 เข้าสู่สมการพยากรณ์ซึ่งได้แก่ AE ซึ่งผลการวิเคราะห์ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของ PE, Age, Sex และ AE มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงคง PE, Age, Sex และ AE ไว้ในสมการพยากรณ์

Model 5 ใช้หลักการ Partial correlation เช่นเดียวกับ Model 2,3,4 พิจารณานำตัวแปรที่ 5 เข้าสู่สมการพยากรณ์ซึ่งได้แก่ KE จะเห็นว่า Model 5 เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการคัดเลือกตัวแปรเข้าสู่สมการพยากรณ์ และจะนำค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยจาก Model 5 ไปเขียนสมการพยากรณ์ ซึ่งผลการวิเคราะห์ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของ PE, Age, Sex, AE และ KE มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงคง PE, Age, Sex, AE และ KE ไว้ในสมการพยากรณ์ โดยตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมากที่สุด (พิจารณาในรูปของคะแนนมาตรฐาน) ได้แก่ Age (ค่า $\beta = -0.25$) รองลงมา คือ AE (ค่า $\beta = 0.21$), Sex (ค่า $\beta = 0.20$), PE (ค่า $\beta = 0.18$) และ KE (ค่า $\beta = 0.17$) ตามลำดับ

จาก Model 5 ในตารางที่ 4.7 สามารถเขียนสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ได้ดังนี้

สมการในรูปของคะแนนดิบ

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

สมการในรูปของคะแนนมาตรฐาน

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

ตอนที่ 3 การสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาโปรแกรมสำหรับกระตุ้นการออกกำลังกายสำหรับ

ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

จากผลการวิจัยในตอนต้นที่ 2 พบว่า เพศ อายุ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยอายุเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุด รองลงมา คือ ทักษะคติในการออกกำลังกาย เพศ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตามลำดับ แต่ก็ยังเป็นขนาดอิทธิพลที่มีค่าไม่แตกต่างกันมากนัก ซึ่งผลการวิจัยข้างต้นถูกนำมาใช้ประโยชน์ในการสร้างโปรแกรมสำหรับกระตุ้นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุหันมาออกกำลังกายมากขึ้น โดยโปรแกรมสำหรับกระตุ้นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุผู้วิจัยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านพลศึกษา และผู้มีประสบการณ์ในการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมทางพลศึกษา มาให้ข้อมูลในลักษณะของการสนทนากลุ่ม (Focus group) ซึ่งสามารถสังเคราะห์ข้อมูลได้ประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การเปิดใจผู้สูงอายุเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การเปิดใจผู้สูงอายุเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะว่าการที่จะทำให้ผู้สูงอายุหันมาออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องใส่โปรแกรมหรือกิจกรรมอะไรมาก หรือบางกิจกรรมอาจไม่จำเป็น เพียงแค่มาเปิดใจโดยทำให้รู้สึกว่ามีครั้งแรกแล้วอยากมาอีกเป็นครั้งที่สอง ครั้งที่สาม ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยลักษณะของการออกกำลังกายเป็นการสอนทักษะกีฬาเริ่มจากง่ายไปยาก เริ่มจากกิจกรรมเบา ๆ แต่เน้นความสนุกสนาน จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มความหนักเข้าไป ซึ่งเมื่อทำอย่างต่อเนื่องและบ่อยครั้งก็จะเกิดความเคยชินไปโดยที่ไม่รู้ตัว สุดท้ายผู้สูงอายุจะเริ่มรู้สึกถึงประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายคือการมีสุขภาพกายที่ดี ทั้งที่ในช่วงแรกเริ่มอาจมาเพราะอยากพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ แต่เมื่อเวลาผ่านไปช่วงหนึ่งอาจมาเพราะอยากออกกำลังกายเพราะคิดว่าทำให้สุขภาพดีขึ้น

ประเด็นที่ 2 รูปแบบกิจกรรมของโปรแกรมสำหรับกระตุ้นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

กิจกรรมในโปรแกรมควรเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการสร้างทัศนคติในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ แต่ทั้งนี้รูปแบบกิจกรรมไม่ควรเน้นให้วิทยากรบรรยายแล้วให้ผู้สูงอายุนั่งฟังการบรรยาย แต่เป็นการให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสสิ่งจริง ได้ลงมือทำ ได้ปฏิบัติ เพื่อให้ซึมซับความรู้ รับรู้ประโยชน์ และสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายผ่านกิจกรรมนั้น ๆ “รายละเอียดกิจกรรม”

1) เริ่มแรกควรเน้นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุผ่านการพูดคุย การเล่นเกมซึ่งอาจแฝงเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการออกกำลังกายร่วมด้วย

2) เทคนิคการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการสร้างทัศนคติในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังนี้

2.1) การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ถ้าเป็นการบรรยายต้องเลือกบุคคลที่ผู้สูงอายุให้ความเชื่อถือ เช่น บุคลากรทางการแพทย์ที่มีความรู้เรื่องการออกกำลังกาย เพราะผู้สูงอายุค่อนข้างที่จะให้ความเชื่อถือแพทย์ในเรื่องของสุขภาพ หรืออาจจะเป็นบุคคลตัวอย่างที่วัยใกล้เคียงกันมาแล้วประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายของตนพร้อมกับแทรกเนื้อหาสาระ เป็นต้น แต่ถ้าให้ทำกิจกรรมควรเน้นการทำกิจกรรมกลุ่มที่แทรกเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2.2) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย อันที่จริงผู้สูงอายุก็พอที่จะทราบประโยชน์ของการออกกำลังกายมาบ้างผ่านสื่อหรือการเรียนรู้ในช่องทางต่าง ๆ แต่ด้วยลักษณะเฉพาะของตัวแปรการรับรู้ ไม่ใช่เพียงแค่ว่ารู้แล้วจะปฏิบัติทันที แต่จะต้องมีระดับความตระหนักที่มากพอจึงจะแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ เช่น รับรู้ว่าสูบบุหรี่นั้นอันตรายแต่ก็ยังสูบบุหรี่เพราะยังไม่ถึงขั้นตระหนัก แต่เมื่อช่วงเวลาหนึ่งเห็นตัวอย่างคนที่สูบบุหรี่มีปัญหาด้านสุขภาพยังเป็นคนใกล้ชิดยิ่งเพิ่มความตระหนักถึงโทษของการสูบบุหรี่เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ในเวลาต่อมา เป็นต้น ดังนั้นสิ่งที่สำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายคือการทำให้ผู้สูงอายุตระหนักยิ่งตระหนักมากยิ่งขึ้นเป็นผลดี นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญยังมองว่าถ้าผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกายการรับรู้ประโยชน์ก็จะตามมาด้วย

การเพิ่มความตระหนักอีกวิธีที่ใช้ได้ผลเป็นอย่างดีคือการดูคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการใช้ยารักษาโรคและการออกกำลังกายบำบัดโรค (ตัวอย่างเช่น โรคปวดกล้ามเนื้อ) ซึ่งนำเสนอการรักษาด้วยยากับการรักษาด้วยการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไร อันตรายมากน้อยแค่ไหน ซึ่งยาปฏิชีวนะอาจจะทำให้รู้สึกว่ามีผลต่อร่างกายเร็ว หายปวดเร็ว แต่ก็ยังมีผลข้างเคียงต่อร่างกายมาก ตัวอย่างเช่น

เป็นอันตรายต่อดับและไต แต่ถ้าวัดกันด้วยการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทำให้รู้สึกกล้ามเนื้อคลาย ๆ ผ่อนคลายจนหายปวดและเมื่อทำอย่างต่อเนื่องก็จะไม่รู้สึกเจ็บปวดอีก ก็จะสามารถเพิ่มความตระหนักให้ผู้สูงอายุเป็นอย่างดีทั้งนี้ขึ้นอยู่กับคลิปวิดีโอที่นำเสนอ

2.3) การสร้างทัศนคติในการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องไปนั่งอธิบายแต่พยายามสร้างบรรยากาศให้ผู้สูงอายุได้เห็นถึงคุณค่าของการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะในด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจรอบครัว อาทิเช่น ด้านสุขภาพได้ในเรื่องของความแข็งแรง ด้านสมรรถภาพทางกายหรือคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านสังคมได้ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรืออาจมีการตั้งชมรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านเศรษฐกิจรอบครัวได้ในเรื่องของการรักษาพยาบาลที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย เป็นต้น

ประเด็นที่ 3 คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยทางเพศ และอายุสำหรับพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ผลวิจัยพบว่าอายุและเพศมีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยเพศชายมีพฤติกรรมออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง และบุคคลที่อายุน้อยมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายมากกว่าบุคคลที่อายุมาก ด้วยเหตุนี้จึงมีคำถามว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน และอายุต่างกันต้องใช้โปรแกรมสำหรับกระตุ้นการออกกำลังกายที่แตกต่างกันหรือไม่ จำเป็นมากน้อยแค่ไหนที่จะต้องสร้างโปรแกรมเฉพาะกลุ่มขึ้นมาตามระดับพฤติกรรมออกกำลังกาย ซึ่งจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ทัศนคติ ไม่ควรแบ่งแยกเพศชายและเพศหญิง เพราะว่าการแบ่งกลุ่มชาย - หญิง อาจทำให้กิจกรรมดูไม่สนุกสนานเพราะขาดความหลากหลาย ซึ่งความแตกต่างทางเพศอาจกระตุ้นสิ่งเร้าบางอย่างที่ทำให้รู้สึกว่าการออกกำลังกายสนุกสนาน เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เพศหญิงมีความโดดเด่นในลักษณะหนึ่ง ส่วนเพศชายก็เป็นอีกลักษณะหนึ่ง เกิดความรู้สึกว่ายาวหรือหยอกล้อกันตามวัยของผู้สูงอายุซึ่งช่วยเพิ่มสีสันในกิจกรรมนั้น ๆ

กรณีอายุ ให้พิจารณาที่สมรรถภาพทางกายเป็นหลัก เพราะการทำกิจกรรมบางอย่างก็อยู่ที่ความพร้อมทางด้านร่างกาย แต่ตามธรรมชาติของผู้เชี่ยวชาญยังมองว่า ไม่ควรแบ่งแยกกันเพราะช่วงวัยอาจจะเกิดปฏิสัมพันธ์อะไรบางอย่างที่ส่งเสริมกัน การช่วยเหลือกันและกันในระหว่างทำกิจกรรม ซึ่งปฏิสัมพันธ์เหล่านี้ก็มีส่วนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีอีกมุมมองที่น่าสนใจคือ เมื่อนำผู้สูงอายุทุกช่วงวัยมาฝึกในโปรแกรมเดียวกันแล้วพบว่ามีการที่ผู้อายุน้อยกว่าทำได้ดี แต่คนที่อายุมากทำไม่ได้ อาจเกิดความน้อยใจ สะเทือนใจส่งผลต่อแรงจูงใจ ซึ่งเรื่องนี้ถือเป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวัง ดังนั้นผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า ถ้าวัดเน้นที่การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายควรมีหลายโปรแกรมแบ่งตามระดับสมรรถภาพทางกาย (ซึ่งส่วนมากก็อยู่บนพื้นฐานของอายุ) ซึ่งต้องมีแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อแบ่งกลุ่มว่าใครควรฝึกโปรแกรมใด