

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีเป้าหมายหลัก คือ การค้นหาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี โดยวัตถุประสงค์การวิจัยแบ่งเป็น 3 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี ซึ่งวัตถุประสงค์การวิจัยทั้ง 3 ข้อ ครอบคลุมทั้งการค้นหาปัจจัยและข้อเสนอแนะในการใช้ประโยชน์จากปัจจัยที่ค้นพบ ในส่วนของรายละเอียดการสรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะมีรายละเอียด ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 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 มีทัศนคติในการออกกำลังกายเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 0.97 ซึ่งเป็นทัศนคติในระดับมาก และมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 0.86 ซึ่งเป็นการรับรู้ในระดับมาก

2. ผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า เพศ อายุ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทัศนคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอายุเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุด รองลงมา คือ ทัศนคติในการออกกำลังกาย เพศ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตามลำดับ ซึ่งสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 46

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. ผลการนำเสนอแนวทางการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า มี 3 ประเด็นที่สำคัญ ได้แก่

ประเด็นที่ 1 การเปิดใจผู้สูงอายุเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เริ่มแรกควรเปิดใจโดยทำให้รู้สึกว่ามีครั้งแรกแล้วอยากมาอีกเป็นครั้งที่สอง ครั้งที่สาม ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ แรกเริ่มอาจมาเพราะ

อยากพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ แต่เมื่อเวลาผ่านไปช่วงหนึ่งอาจมาเพราะอยากออกกำลังกายเพราะคิดว่าทำให้สุขภาพดีขึ้น

ประเด็นที่ 2 รูปแบบกิจกรรมของโปรแกรมสำหรับกระตุ้นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ควรเน้นให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสสิ่งจูงใจ ได้ลงมือทำ ได้ปฏิบัติ เพื่อให้ซึมซับความรู้ รับรู้ประโยชน์ และสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายผ่านกิจกรรมนั้น ๆ เช่น 1) การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ถ้าเป็นการบรรยายต้องเลือกบุคคลที่ผู้สูงอายุให้ความเชื่อถือ เช่น บุคลากรทางการแพทย์ หรืออาจจะเป็นบุคคลตัวอย่างที่วัยใกล้เคียงกันมาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายของตนพร้อมกับแทรกเนื้อหาสาระ เป็นต้น แต่ถ้าให้ทำกิจกรรมควรเน้นการทำกิจกรรมกลุ่มที่แทรกเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 2) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย สิ่งที่สำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายคือการทำให้ผู้สูงอายุตระหนักยิ่งตระหนักมากยิ่งขึ้นเป็นผลดี การเพิ่มความตระหนักอีกวิธีที่ใช้ได้ผลเป็นอย่างดีคือการดูคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการใช้ยารักษาโรค และการออกกำลังกายบำบัดโรค และการสร้างทัศนคติในการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องไปนั่งอธิบาย แต่พยายามสร้างบรรยากาศให้ผู้สูงอายุได้เห็นถึงคุณค่าของการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะในด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจครอบครัว อาทิเช่น ด้านสุขภาพได้ในเรื่องของความแข็งแรงทางด้านสมรรถภาพทางกายหรือคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านสังคมได้ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรืออาจมีการตั้งชมรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านเศรษฐกิจครอบครัวได้ในเรื่องของการรักษาพยาบาลที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย เป็นต้น

ประเด็นที่ 3 คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยทางเพศ และอายุสำหรับพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กรณีเพศ ไม่ควรแบ่งแยกเพศชายและเพศหญิง เพราะว่าการแบ่งกลุ่มชาย-หญิง อาจทำให้กิจกรรมดูไม่สนุกสนานเพราะขาดความหลากหลาย ซึ่งความแตกต่างทางเพศอาจกระตุ้นสิ่งเร้าบางอย่างที่ทำให้รู้สึกว่าการออกกำลังกายสนุกสนาน ส่วนกรณีอายุ ให้พิจารณาที่สมรรถภาพทางกายเป็นหลัก เพราะการทำกิจกรรมบางอย่างก็อยู่ที่ความพร้อมทางด้านร่างกาย แต่ตามธรรมชาติของผู้เชี่ยวชาญยังมองว่า ไม่ควรแบ่งแยกกันเพราะช่วงวัยอาจจะเกิดปฏิสัมพันธ์อะไรบางอย่างที่ส่งเสริมกัน การช่วยเหลือกันและกันในระหว่างทำกิจกรรม ซึ่งปฏิสัมพันธ์เหล่านี้ก็มีส่วนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย นอกจากนี้มีอีกมุมมองที่น่าสนใจคือเมื่อนำผู้สูงอายุทุกช่วงวัยมาฝึกในโปรแกรมเดียวกันแล้วพบว่า มีบางกิจกรรมที่ผู้อายุน้อยกว่าทำได้ดี แต่คนที่อายุมากทำไม่ได้ อาจเกิดความน้อยใจ สะเทือนใจส่งผลต่อแรงจูงใจ ซึ่งเรื่องนี้ถือเป็นเรื่องทีละเอียดย่อน ดังนั้นผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า ถ้าจะเน้นที่การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายควรมีหลายโปรแกรมแบ่งตามระดับสมรรถภาพทางกาย (ซึ่งส่วนมากก็อยู่บนพื้นฐานของอายุ) ซึ่งต้องมีแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อแบ่งกลุ่มว่าใครควรฝึกโปรแกรมใด

อภิปรายผล

ในส่วนของการอภิปรายผล ผู้วิจัยทำการอภิปรายตามข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัย ซึ่งสามารถที่จะแบ่งได้ 2 ประเด็น ได้แก่ 1) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และ 2) การนำเสนอแนวทางการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดการอภิปรายผลในแต่ละประเด็นดังนี้

ประเด็นที่ 1 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า เพศ อายุ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยทั้ง 5 ปัจจัยร่วมกันอธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 46 สอดคล้องกับ ชลธิชา จันทศิริ (2559 : 21) ที่กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ได้แก่ อายุ ความรู้ และความตระหนักประโยชน์ของการออกกำลังกาย กล่าวคือ เมื่ออายุมากขึ้นผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายน้อยลงเรื่อย ๆ โดยผู้สูงอายุตอนต้นจะมีการออกกำลังกายเป็นประจำมากกว่าผู้สูงอายุตอนกลางและตอนปลาย คือ ร้อยละ 37.3, 29.9 และ 17.4 ตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลงตามวัยที่เพิ่มขึ้น ทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพลดลง ร่างกายมีพลังงานสำรองลดลง ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองลดลงจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความเปราะบางเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้ง่าย ก่อให้เกิดความกลัว ผู้สูงอายุจึงพยายามหลีกเลี่ยงการมีกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย และการขาดความรู้และความตระหนักเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งไม่มีเพื่อนร่วมออกกำลังกายทำให้ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มีผู้สูงอายุเพียงส่วนน้อยร้อยละ 28.85 ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่ส่วนใหญ่ร้อยละ 71.15 ไม่ออกกำลังกาย เพราะไม่เห็นความสำคัญ ขาดความรู้ และความตระหนักถึงผลประโยชน์ของการออกกำลังกายรวมถึงขาดแรงสนับสนุนทางสังคม เมื่อพิจารณารายละเอียดเกี่ยวกับทิศทางของความสัมพันธ์พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายความว่า ถ้าเพิ่มระดับความรู้ ทักษะคติ และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายจะยิ่งทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุมากขึ้น ส่วนอายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายความว่า ผู้สูงอายุที่อายุน้อยมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีอายุมาก สำหรับตัวแปรเพศพบว่า เพศชายมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิงสอดคล้องกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2557 : 9) ที่ระบุว่าเพศหญิงมีความสามารถในการออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชาย เพราะมีกล้ามเนื้อน้อยกว่าและความเข้มข้นของเลือดน้อยกว่าด้วย

นอกจากนี้เมื่อพิจารณางานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ผลวิจัยสอดคล้องกับ ธาริน สุขอนันต์ (2557 : 34) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม และทักษะคติที่ดีในการออกกำลังกาย ส่วนอายุมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($r = 0.40, 0.37, 0.29$ และ -0.22) ตามลำดับ โดยทั้ง 4 ปัจจัยนี้สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 25.60 พิทักษ์พงศ์ ปันตะ และดาว เวียงคำ (2554 : 28) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการหาความสัมพันธ์และสร้างสมการในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จากปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ, อายุ, อาชีพ, สถานภาพสมรส, ระดับการศึกษา, ระดับรายได้) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคเป็นปัจจัยร่วมกันทำนายพฤติกรรม

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 3.3 ($R^2 = 0.033$; $p < .05$) และจินตนา ทงสุขนอก และคณะ (2551 : 33) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยนำได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ความรู้และเจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประเด็นที่ 2 แนวทางการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ สามารถสรุปแนวทางได้ 3 ประเด็น ดังนี้

1. การเปิดใจผู้สูงอายุเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะว่าการที่จะทำให้ผู้สูงอายุสนใจมาออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องเน้นจำนวนกิจกรรม หรือคาดหวังผลในทันที เพียงแต่พยายามเปิดใจโดยทำให้รู้สึกว่าการออกกำลังกายครั้งแรกแล้วอยากมาอีกเป็นครั้งที่สอง ครั้งที่สาม ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ อาจจะเน้นความสัมพันธ์กลุ่มและเริ่มจากกิจกรรมเบา ๆ แต่เน้นความสนุกสนาน จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มความหนักเข้าไป ซึ่งเมื่อทำอย่างต่อเนื่องและบ่อยครั้งก็จะเกิดความเคยชินไปโดยที่ไม่รู้ตัว สุดท้ายผู้สูงอายุจะเริ่มรู้สึกถึงประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายคือการมีสุขภาพกายที่ดี ทั้งที่ในช่วงแรกเริ่มอาจมาเพราะอยากพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ แต่เมื่อเวลาผ่านไปช่วงหนึ่งอาจมาเพราะอยากออกกำลังกายเพราะคิดว่าทำให้สุขภาพดีขึ้น สอดคล้องกับวิมลมาศ ประชากุล (2564 : 27) ที่ระบุว่า แรงจูงใจเป็นตัวกำกับทิศทางพฤติกรรมของมนุษย์ให้ถอยหนีหรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และเป็นสิ่งกำหนดระดับความตั้งใจที่จะกระทำและคงพฤติกรรมนั้นไว้ ซึ่งวิธีสร้างแรงจูงใจ อาทิเช่น

1) สร้างประสบการณ์ความสำเร็จ เป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มการรับรู้ว่าตนเองก็มี ความสามารถ และเมื่อเชื่อมั่นว่าทำได้ ก็จะส่งผลให้มีแรงจูงใจเพิ่มมากขึ้น ซึ่งผู้ที่ออกกำลังกายควรจะ ได้รับประสบการณ์เช่นว่าอย่างต่อเนื่อง เช่น เทรนเนอร์ให้ข้อมูลแก่ผู้ออกกำลังกายจากการทดสอบ สมรรถภาพ เพื่อป้องกันพัฒนาการร่วมกำหนดเป้าหมายที่ทำหาย และพยายามบรรลุเป้าหมายนั้น ให้ได้ โดยเทรนเนอร์ต้องเข้าใจพื้นฐานความสามารถของผู้ออกกำลังกาย และให้ feed back ที่ สอดคล้องกับความสามารถของคน ๆ นั้นได้ 2) สร้างการสนับสนุนจากสังคม การรับรู้ว่ามีบุคคลอื่น คอยให้กำลังใจ ให้ความสนใจ จะทำให้ผู้ออกกำลังกายยึดติดการออกกำลังกาย ไม่รู้สึกเดียวดายใน การฝ่าฝืนอุปสรรคและความท้าทายต่าง ๆ การสนับสนุนทางสังคมอาจเป็นในรูปแบบของการชมเชย คำพูดให้กำลังใจจากเพื่อนที่ออกกำลังกายด้วยกัน หรือจากคนใกล้ชิด 3) สร้างความสนุก ความสนุก เป็นศูนย์กลางของการสร้างแรงจูงใจ กิจกรรมต่าง ๆ จึงต้องทำแล้วสนุก ซึ่งการออกกำลังกายกับ เพื่อนจะทำให้กิจกรรมนั้นมีความสนุกมากขึ้น ผู้ออกกำลังกายจะรู้สึกถึงการมีส่วนร่วม การได้รับการ ยอมรับจากกลุ่มที่ออกกำลังกายด้วยกัน

2. รูปแบบกิจกรรมของโปรแกรมสำหรับกระตุ้นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ควร เน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการสร้าง ทศนคติในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ รูปแบบกิจกรรมควรให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสสิ่งจูงใจ ได้ลงมือทำ ได้ปฏิบัติ เพื่อให้ซึมซับความรู้ รับรู้ประโยชน์ และสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายผ่านกิจกรรม นั้น ๆ 1) เริ่มจากการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุผ่านการพูดคุย การละเล่นซึ่งอาจแฝงเนื้อหา สาระเกี่ยวกับการออกกำลังกายร่วมด้วย 2) การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการสร้างทัศนคติในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ควรมีเทคนิค อย่าง อาทิเช่น 2.1) การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ควรเลือกบุคคลที่ผู้สูงอายุให้ความเชื่อถือ

เช่น บุคลากรทางการแพทย์ เพราะผู้สูงอายุค่อนข้างที่จะให้ความเชื่อถือแพทย์ในเรื่องของสุขภาพ หรืออาจจะเป็นบุคคลตัวอย่างที่วัยใกล้เคียงกันมาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายของตน พร้อมกับแทรกเนื้อหาสาระ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับจินตนา ทองสุขนอก และคณะ (2551 : 36) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ พบว่า บุคลากรของโรงพยาบาลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

2.2) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย อันที่จริงผู้สูงอายุก็พอที่จะทราบประโยชน์ของการออกกำลังกายมาบ้างผ่านสื่อหรือการเรียนรู้ในช่องทางต่าง ๆ แต่ด้วยลักษณะเฉพาะของตัวแปรการรับรู้ ไม่ใช่เพียงแค่ว่ารู้แล้วจะปฏิบัติทันที แต่จะต้องมีระดับความตระหนักที่มากพอจึงจะแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ดังนั้นสิ่งสำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายคือการให้ผู้สูงอายุตระหนักยิ่งตระหนักมากยิ่งขึ้นเป็นผลดี ซึ่งสอดคล้องกับ รังสรรค์ โฉมยา (2553 : 103 - 106) ที่อธิบายว่า สิ่งเราแต่ละอย่างมีคุณสมบัติไม่เหมือนกัน บางอย่างสามารถระทบความรู้สึกของผู้รับรู้ได้อย่างรวดเร็ว บางอย่าง ก็ทำให้ผู้รับรู้มองผ่านไปโดยไม่สามารถจำได้เพราะความดึงดูดของสิ่งเราไม่เหมือนกัน โดยทั่วไปสิ่งเราสามารถดึงดูดความสนใจของคนมักมีลักษณะดังนี้ 1) ความเข้มของสิ่งเรา สิ่งเราที่มีความเข้มชั้นสูงจะดึงดูดความสนใจของคนได้ง่ายกว่า หรือสามารถรับรู้ได้เร็วกว่าสิ่งเราที่มีความเข้มชั้นน้อย เช่น เราสามารถรับรู้แสงจ้า กลิ่นฉุน เสียงดัง ได้เร็วกว่าแสงริบหรี่ กลิ่นอ่อนเสียงเบา เป็นต้น 2) ความเด่นหรือการตัดกัน สิ่งเราที่มีความเด่นหรือมีการตัดกันจะสามารถดึงดูดความสนใจคนได้ง่ายกว่าสิ่งเราที่ปกติ 3) ขนาดของสิ่งเรา สิ่งเราที่มีขนาดใหญ่ย่อมทำให้คนเห็นได้ชัดเจนกว่าสิ่งเราที่มีขนาดเล็ก 4) การเคลื่อนไหว สิ่งเราที่มีการเคลื่อนไหวจะถูกรับรู้ได้มากกว่าสิ่งเราที่อยู่นิ่ง 5) ความถี่หรือความบ่อย สิ่งเราที่ปรากฏให้เห็นบ่อย ๆ จะทำให้สังเกตได้เร็วกว่าสิ่งเราที่ปรากฏให้เห็นนาน ๆ ครั้ง 6) ความแปลกใหม่และความคุ้นเคย สิ่งใหม่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมหรือสิ่งที่คุ้นเคยอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่จะเรียกร่องความสนใจของคนได้ดีกว่า และ 7) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ สภาพที่ตั้งของสิ่งเรา บุคคลจะให้ความสำคัญสิ่งใกล้ตัวมากกว่าไกลตัว ดังนั้นสิ่งเราที่จะมากระตุ้นให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงคุณสมบัติทั้ง 7 ข้อจึงจะทำให้ได้ผลเป็นอย่างดี

2.3) การสร้างทัศนคติในการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องไปนั่งอธิบายแต่พยายามสร้างบรรยากาศให้ผู้สูงอายุได้เห็นถึงคุณค่าของการออกกำลังกายทั้ง 3 ด้าน เช่น ด้านสุขภาพได้ในเรื่องของความแข็งแรงทางด้านสมรรถภาพทางกาย หรือคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านสังคมได้ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรืออาจมีการตั้งชมรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านเศรษฐกิจครอบครัวได้ในเรื่องของการรักษาพยาบาลที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ ธงชัย สันติวงษ์ (2539 : 166 - 167) ที่อธิบายว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดทัศนคติ ประกอบด้วย 1) การจูงใจทางร่างกาย เมื่อบุคคลกำลังดำเนินการตอบสนองตาม ความต้องการหรือแรงผลักดันทางร่างกาย จะสร้างทัศนคติที่ดีต่อสิ่งที่สามารถช่วยให้บุคคลนั้นมีโอกาสตอบสนองความต้องการของตนได้ 2) การเข้ากลุ่ม ทัศนคติบางอย่างอาจมาจากกลุ่มต่าง ๆ ที่บุคคลเกี่ยวข้องทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มกีฬา กลุ่มสังคมต่าง ๆ เป็นต้น โดยกลุ่มเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นแหล่งรวมของค่านิยมต่าง ๆ แต่ยังมี การถ่ายทอดข้อมูลให้แก่สมาชิกในกลุ่มซึ่งสามารถสร้างทัศนคติขึ้นได้ และ 3) ประสบการณ์ของบุคคลที่มีต่อสิ่งใด ๆ หรือเหตุการณ์ใด ๆ ย่อมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้บุคคลตีค่าสิ่งนั้น ๆ จนกลายมาเป็นทัศนคติได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของจินตนา ทองสุขนอก และคณะ (2551 : 36) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มี

ผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ พบว่า การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากคู่สมรสและบุตร และเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

3. คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยทางเพศ และอายุสำหรับพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเห็นว่า กรณีเพศไม่ควรแบ่งแยกเพศชายและเพศหญิง เพราะว่าการแบ่งกลุ่มชาย-หญิงอาจทำให้กิจกรรมดูไม่สนุกสนานเพราะขาดความหลากหลาย ซึ่งความแตกต่างทางเพศอาจกระตุ้นสิ่งเร้าบางอย่างที่ทำให้รู้สึกว่าการออกกำลังกายสนุกสนาน เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เพศหญิงมีความโดดเด่นในลักษณะหนึ่ง ส่วนเพศชายก็เป็นอีกลักษณะหนึ่ง เกิดความรู้สึกว่ายาวนหรือหยอกล้อกันตามวัยของผู้สูงอายุซึ่งช่วยเพิ่มสีสันในกิจกรรมนั้น ๆ ส่วนกรณีอายุ ให้พิจารณาที่สมรรถภาพทางกายเป็นหลัก เพราะการทำกิจกรรมบางอย่างก็ขึ้นอยู่กับความพร้อมทางด้านร่างกาย แต่ตามทฤษฎีของผู้เชี่ยวชาญยังมองว่า ไม่ควรแบ่งแยกกันเพราะช่วงวัยอาจจะเกิดปฏิสัมพันธ์อะไรบางอย่างที่ส่งเสริมกัน การช่วยเหลือกันและกันในระหว่างทำกิจกรรม ซึ่งปฏิสัมพันธ์เหล่านี้ก็มีส่วนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีอีกมุมมองที่น่าสนใจ คือ เมื่อนำผู้สูงอายุทุกช่วงวัยมาฝึกในโปรแกรมเดียวกันแล้วพบว่า มีบางกิจกรรมที่ผู้อายุน้อยกว่าทำได้ดี แต่คนที่อายุมากทำไม่ได้ อาจเกิดความน้อยใจ สะท้อนใจส่งผลต่อแรงจูงใจ ซึ่งเรื่องนี้ถือเป็นเรื่องที่จะเอียงก่อน ดังนั้นผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า ถ้าจะเน้นที่การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายควรมีหลายโปรแกรมแบ่งตามระดับสมรรถภาพทางกาย (ซึ่งส่วนมากก็อยู่บนพื้นฐานของอายุ) ซึ่งต้องมีแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อแบ่งกลุ่มว่าใครควรฝึกโปรแกรมใด สำหรับประเด็นคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยทางเพศ และอายุสำหรับพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุยังไม่มีแนวคิด ทฤษฎีที่รองรับอย่างชัดเจนแต่เป็นข้อค้นพบเฉพาะที่ได้จากการวิจัยที่ทำการวิจัยถึงรายละเอียดเชิงลึกอันจะเป็นประโยชน์ในเชิงวิชาการสำหรับออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 สารสนเทศที่ได้จากการวิจัย พบว่า เพศ อายุ ความรู้ ทักษะ และ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในจังหวัดจันทบุรีสามารถนำสารสนเทศที่ได้ไปวางแผนเพื่อดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในส่วนของการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และ การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย

1.2 ผลการวิจัยมีรายละเอียดในส่วนของเพศ และอายุของผู้สูงอายุที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่น เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ผู้ที่อายุน้อยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีอายุมาก เป็นต้น ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในจังหวัดจันทบุรีสามารถนำสารสนเทศดังกล่าวไปค้นหากลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริม และกระตุ้นให้กลุ่มดังกล่าวหันมาสนใจการออกกำลังกายมากขึ้นและควรใส่ใจเป็นพิเศษ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เพศ อายุ ความรู้ ทักษะ และ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายร่วมกันอธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 46 จะเห็นว่ายังมีปัจจัยอื่นอีกมากที่สามารถเพิ่มเติมให้อำนาจพยากรณ์สูงขึ้น ดังนั้นผู้สนใจควรเพิ่มปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาร่วมกับทั้ง 5 ปัจจัยดังกล่าว เพื่อที่จะสามารถอธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้มากขึ้น

2.2 ผู้สนใจควรนำทั้ง 3 ประเด็น ได้แก่ 1) การเปิดใจผู้สูงอายุเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 2) รูปแบบกิจกรรมของโปรแกรมสำหรับกระตุ้นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และ 3) คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยทางเพศ และอายุสำหรับพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมาสร้างโปรแกรมที่มีลักษณะเป็นรูปธรรม และทดลองใช้เพื่อดูประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรม