

ทัศนคติและพฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ
วัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย
Attitudes and Exercise Behavior of Elderly People at Elderly Schools Wat Huafai
San Klang Sub-District, Phan District, Chiang Rai Province

ฤทธิชัย แกมなか
Rittichai Kamnak

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย
Mahachulalongkornvidyalaya University Chiang Rai Buddhist College, Thailand
Email: kamnak2507@gmail.com

Received March 1, 2023; Revised April 15, 2023; Accepted April 22, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาทัศนคติความรู้ความเข้าใจและความเชื่อ/ความรู้สึกที่มีต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและ2) เพื่อศึกษารูปแบบ/พฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ พื้นที่วิจัย คือ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย จังหวัดเชียงราย จำนวน 123 คน ใช้วิธีคัดเลือกแบบสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชนิด คือ 1) แบบสัมภาษณ์ 2) แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติพื้นฐานวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิเคราะห์เนื้อหาแล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง มีความเชื่อ/ความรู้สึกเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในลักษณะที่เป็นกลาง
2. ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติเป็นประจำคือการเดินหรือปั่นจักรยานไปในสถานที่ใกล้ ๆ กิจกรรมที่ทำให้มีการออกกำลังกายมากที่สุดคือการทำงานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย คือ ช่วงเย็น ใช้เวลาในการออกกำลังกายไม่ถึง 30 นาที สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายคือที่บ้านของตนเอง ก่อนการออกกำลังกายจะเตรียมความพร้อมโดยการรับประทานอาหารพอดีกับร่างกาย ก่อนหรือหลังการออกกำลังกายไม่ค่อยได้อบอุ่นร่างกายหรือการคลายกล้ามเนื้อ มีการสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง

คำสำคัญ: ทัศนคติ; พฤติกรรม; การออกกำลังกาย; ผู้สูงอายุ

Abstract

This article aimed to study (1) cognitive attitudes and beliefs/feelings towards exercise of the elderly (2) study patterns/behaviors in exercise of the elderly. Wat Hua Fai Elderly School,

San Klang Sub-district, Phan District, Chiang Rai Province. The sample group in this research was the elderly at Wat Hua Fai Elderly School. Chiang Rai Province, 123 people using multi-stage random sampling. Data collection by questionnaire Data was analyzed with a computer program. Analyze data using basic statistics, analyze data with ready-made computer programs. Qualitative Research Section Use it to analyze content and write descriptive narratives. The results of the research were as follows:

The results showed that Seniors at Wat Hua Fai Elderly School, San Klang Sub-district, Phan District, Chiang Rai Province have a moderate level of knowledge and understanding about exercise Have neutral beliefs/feelings about exercise Have regular exercise behaviors that are walking or cycling to nearby places. Activities that cause the most exertion are housework, sweeping and mopping. The time spent exercising is in the evening. It takes less than 30 minutes to exercise. The place to exercise is at your own home. Before exercising, prepare yourself by eating a healthy diet. Rarely do warm-ups or cool-downs before or after exercise. Occasionally wearing appropriate clothing for exercising

Keywords: Attitudes; Behavior; Physical Exercise; Elderly

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่จำนวนประชากรไทยกำลังเพิ่มขี้นั้น ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุของประชากรอย่างใหญ่หลวง เมื่ออัตราเกิดลดต่ำลงอย่างมากและผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น สังคมไทยจึงกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว ในปีพ.ศ.2557 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุ วัยต้น จำนวน5.6 ล้านคน (ร้อยละ8.6 ของประชากรทั้งหมด) ผู้สูงอายุวัยกลางจำนวน3.0 ล้านคน (ร้อยละ 4.6) และผู้สูงอายุวัยปลายจำนวน 1.4 ล้านคน (ร้อยละ 2.1) ในปีพ.ศ. 2583 ประเมินการว่า จะมีประชากรสูงอายุวัยปลายหรือผู้มีอายุ80 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นอีกเกือบเท่าตัว (ปรโมทย์ ประสาทกุล, 2558)

ประเด็นความสำคัญของผู้สูงอายุ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างเดียว แต่ยังขึ้นอยู่กับสุขภาพของผู้สูงอายุด้วย ทั้งนี้เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุย่อมมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยตามมา เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อม จากการสำรวจสวัสดิการและอนามัย2558 พบว่า ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุ (60ปีขึ้นไป) รายงานว่าตนเองมีโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย ,2560)

ปัญหาสำคัญที่พบในผู้สูงอายุคือ เรื่องสุขภาพร่างกายที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่ส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ที่สังเกตได้อย่างชัดเจน อาทิเช่น ความอดทน ความว่องไว และความแข็งแรงลดลง อัตราการเสื่อมสมรรถภาพของผู้สูงอายุสูงขึ้นตามวัยของผู้สูงอายุ ร่างกายของผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมสภาพตามวัย เช่น กล้ามเนื้อเหี่ยวลีบลงเนื่องจากขาดการใช้งาน กระดูกผุและเปราะง่าย ข้อต่อต่างๆ เสื่อมสภาพ น้ำมันหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายลดลง ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง เกิดความคิดที่เชื่องช้า สูญเสียการควบคุมการทรงตัว ทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมและความคล่องแคล่วว่องไวลดลง เคลื่อนไหวร่างกายลำบาก จนบางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับ (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2533) ที่อธิบายว่า ความยืดหยุ่นของปอดลดลง การเคลื่อนไหวของผนังทรวงอกถูกจำกัด การระบายอากาศของปอด และประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ

ลดลง ทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย เมื่อปฏิบัติกิจกรรมปกติ และยังพบว่า หลอดเลือดแคบลง ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดเสียไปทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น และถ้าผู้สูงอายุขาดการฟื้นฟูและพัฒนาสุขภาพของตนเองจะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยเรื้อรัง ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงกว่าที่ควรจะเป็น จากจำนวนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอายุสูงขึ้นอย่างมีคุณภาพ (พระปลัดสมชาย ดำเนิน และ พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท, 2562) อย่างไรก็ตามปรากฏว่า เกือบร้อยละ 75 ของผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายจะก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นลมง่าย โรคกระดูกพรุน โรคกระเพาะอาหาร และมีความสูญเสียเกี่ยวกับมวลกล้ามเนื้อและกระดูก ความอ่อนตัวบริเวณข้อต่อและความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความสูญเสียดังกล่าวนี้ ถ้ามีมากขึ้นจะทำให้ระบบหัวใจมีปัญหา ซึ่งลักษณะเช่นนี้จะนำไปสู่อาการสุขภาพเสื่อม ความเครียด และการห่างเหินจากสังคม ความสูญเสียด้านความฟิตของร่างกายเป็นลักษณะที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้ในวัยชรา 20 ปี ที่ผ่านมามีงานวิจัยหลายชิ้น (ภพทร พรหมสุคนธ์ และคณะ, 2564) สรุปว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคในผู้สูงอายุได้ และมีผลให้ความฟิตของร่างกายดีขึ้นอย่างน่าพอใจ ข้อสรุปดังกล่าวนี้สามารถนำไปใช้ได้กับผู้สูงอายุโดยรวมไม่ว่าจะมีความฟิตอยู่แล้ว หรืออ่อนแอ ความจริงแล้วผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ชุมชนหัวฝายเป็นพื้นที่หนึ่งซึ่งมีความโดดเด่นในเรื่องของการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน อันเป็นปัจจัยเกื้อหนุนสำคัญต่อการสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน กล่าวคือ เป็นชุมชนที่มีการสร้างจิตสำนึกถึงความเป็นเจ้าของในชุมชน ผ่านกระบวนการในการให้การศึกษาซึ่งนับได้ว่าเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Learning Community) โดยการขับเคลื่อนผ่านโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย (ทศพล พงษ์ตะ และ ญัฐพงศ์ รักงาม, 2561) วัดหัวฝายตั้งอยู่เลขที่ 91 บ้านหัวฝายหมู่ที่ 9 ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย โดยมีท่านพระครูปิยวรรณพิพัฒน์ ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสในส่วนบทบาทของ “โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย” นั้นจัดตั้งขึ้นเมื่อ วันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2554 โดยได้รับการสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนตำบลสันกลางและศูนย์ศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย ทางโรงเรียนได้เปิดสอนผู้สูงอายุ วันที่ 14 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555 มีผู้สมัครเรียนรุ่นแรก 101 คน ปัจจุบันมีนักเรียนจำนวนทั้งหมด 170 คน (ชาย 15 คน/หญิง 155 คน)

การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี 2) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความสุข 3) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและ 4) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถและถ่ายทอดให้กับลูกหลาน ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุในปัจจุบันมีจำนวนมากหากขาดการดูแลใส่ใจที่ดีอาจส่งผลถึงสุขภาพร่างกายและจิตใจได้ การส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพที่แข็งแรงได้

ดังนั้นการนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติและพฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย บ้านหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่สนใจนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ อันเป็นการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจให้กับผู้สูงอายุและทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาทัศนคติความรู้ความเข้าใจและความเชื่อ/ความรู้สึกที่มีต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย

การทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์

แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพซึ่งถูกสร้างขึ้นครั้งแรกเมื่อ ค.ศ. 1983 และปรับปรุงในปี ค.ศ. 1977 และ 1966 รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพอธิบายถึงแรงจูงใจของบุคคลที่กระทำให้เกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยการได้รับอิทธิพลความคิดจากแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเช่นการออกกำลังกายการรับประทานอาหารการสนับสนุนทางสังคมและการใช้เทคนิคผ่อนคลายลักษณะทางชีวภาพและอิทธิพลระหว่างบุคคลโดยปัจจัยดังกล่าวจะส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านกลไกการรับรู้และความรู้สึกนึกคิด ประกอบด้วยพฤติกรรม 6 ด้าน (Pender, et al., 2002) ดังต่อไปนี้

1) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health responsibility) คือการที่บุคคลเอาใจใส่ และสนใจต่อการดูแลสุขภาพของตน เป็นการดูแลตนเองทั่ว ๆ ไป เช่น การดูแลรักษาสุขภาพทั่วไป การสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมถึงการแสวงหาข้อมูลหรือความรู้ที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การใช้ระบบบริการสุขภาพ การปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์เมื่อเกิดการเจ็บป่วย

2) การมีกิจกรรมและการออกกำลังกาย (Physical activity) เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยการทำหน้าที่ของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อซึ่งมีการสั่งการจากระบบประสาท หรือการปฏิบัติกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างและฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย รวมไปถึงแบบแผนการออกกำลังกาย ทั้งทางด้านวิธีการออกกำลังกายและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

3) โภชนาการ (Nutrition) เป็นพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ดี จะทำให้สุขภาพแข็งแรงชะลอความเสื่อมของร่างกายและป้องกันการเกิดโรคได้ การปฏิบัติในการรับประทานอาหารลักษณะนิสัยและแบบแผนในการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรค

4) การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relation) เป็นการมีสัมพันธภาพหรือ มีการติดต่อกับบุคคลอื่น การรักใคร่ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคลในครอบครัวและเพื่อนบ้านการกระทำหรือการปฏิบัติที่แสดงออกถึงความสามารถและวิธีการในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยสร้างความมั่นคงการพูดคุยพบปะอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นและใกล้ชิดกับบุคคลรอบข้าง

5) การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ (Spiritual growth) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเชื่อ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต มีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความรักและความจริงใจต่อบุคคลอื่นมีความสงบและความพึงพอใจในชีวิตสามารถช่วยเหลือตนเองและบุคคลอื่นให้ประสบความสำเร็จเป็นความสามารถในการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณอย่างเต็มที่ เพื่อทำให้เกิดความพึงพอใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

6) การจัดการกับความเครียด (Stress management) เป็นการกระทำเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียด การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การปฏิบัติที่สามารถควบคุมหรือลดความเครียดได้

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรามากขึ้นอีกทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างมากมายทำให้เราใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดน้อยลงประกอบกับ

การทำงานที่ต้องเร่งรีบในแต่ละวันทำให้บุคคลมองข้ามการออกกำลังกายอีกทั้งอากาศที่ไม่บริสุทธิ์การจราจรที่ติดขัดมลภาวะเป็นพิษการไม่มีเวลาแลสถานที่ในการออกกำลังกายหรือพักผ่อนสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาคือการเสื่อมสภาพของร่างกายความเครียดก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพกายและจิตจากการศึกษาเกี่ยวกับสรีรวิทยาการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุทั้งที่ปกติและเจ็บป่วยเพื่อหาแนวทางที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมียาวยืนยาวอย่างมีความสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดีพบว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งที่จะช่วยสร้างเสริมให้สุขภาพมีความคงทนกับการใช้ชีวิตประจำวันมีความต้านทานโรคนอนหลับได้ง่ายท้องไม่ผูกไม่อ้วนลดความเครียดช่วยพัฒนาสุขภาพจิตให้ดีขึ้น

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

1) เพศเป็นตัวกำหนดความแตกต่างของบทบาทหน้าที่และบุคลิกภาพของบุคคลในสังคมเป็นสิ่งที่แสดงถึงค่านิยมของบุคคลที่บ่งบอกถึงคุณภาพโดยพบว่าบุคคลที่แตกต่างกันย่อมมีความรู้สึกนึกคิดที่แตกต่างกันหากพิจารณาในแง่ที่ว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุบทบาททางสังคมของเพศชายที่เคยมีเริ่มลดลงเนื่องจากความสามารถในการทำกิจกรรมลดลงจากความเสื่อมของร่างกายกลายเป็นผู้ไม่ประกอบอาชีพมีรายได้ลดลงขาดการติดต่อกับสังคมเนื่องจากสุขภาพไม่เอื้ออำนวยและต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น (ธราธร ดวงแก้ว และ หิรัญญา เดชอุดม, 2550)

2) อายุปัจจัยพื้นฐานที่บ่งชี้ถึงความแตกต่างทางด้านร่างกายและความรู้สึกนึกคิดอายุจะเป็นตัวบ่งชี้วุฒิภาวะหรือความสามารถในการจัดการจัดการกับสิ่งแวดล้อมภาวะจิตใจและการรับรู้อายุมีอิทธิพลในการกำหนดความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคลซึ่งจะเพิ่มตามอายุจนสูงสุดในวัยผู้ใหญ่

3) ระดับการศึกษาการศึกษาของผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลตนเองและยังเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารมีการพัฒนาการเรียนรู้และสามารถตัดสินใจในการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองได้ การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความรู้ทักษะและการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองโดยทั่วไปบุคคลที่มีการศึกษาสูงทำให้มีทักษะในการแสวงหาข้อมูลการซักถามปัญหาต่างๆตลอดจนรู้จักใช้แหล่งประโยชน์รู้จักที่จะรักษาและดูแลเอาใจใส่สภาพจิตใจของตนเองได้อย่างถูกต้องและดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาดำเนินการศึกษายังทำให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองในด้านต่างๆซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี

4) สถานภาพสมรสแสดงถึงลักษณะความสัมพันธ์ทั้งทางด้านสังคมและจิตใจระหว่างบุคคลและการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากระบบครอบครัวซึ่งจะส่งเสริมให้บุคคลมีการปฏิบัติเพื่อการดูแลตนเองการมีคู่ชีวิตจะมีความผูกพันต่อกันอย่างลึกซึ้งระหว่างคู่สมรสกับคู่สมรสเมื่อคู่สมรสเจ็บป่วยจะมีคนดูแลช่วยเหลือเอาใจใส่ต่อกันต่างจากกลุ่มสถานภาพสมรสที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวที่ต้องช่วยเหลือตัวเองทั้งปกติและยามเจ็บป่วยการขาดคู่สมรสนั้นจะทำให้รู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวขาดคู่คิดขาดที่ปรึกษาหาว่าหาเวทนาคนให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจการสูญเสียคู่สมรสจะมีผลกระทบกระเทือนอย่างมากต่อสภาพจิตใจจากการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดของผู้สูงอายุคือการตายของคู่ครองเมื่อคู่ครองตายจากไปทำให้มีความรู้สึกเศร้าโศก

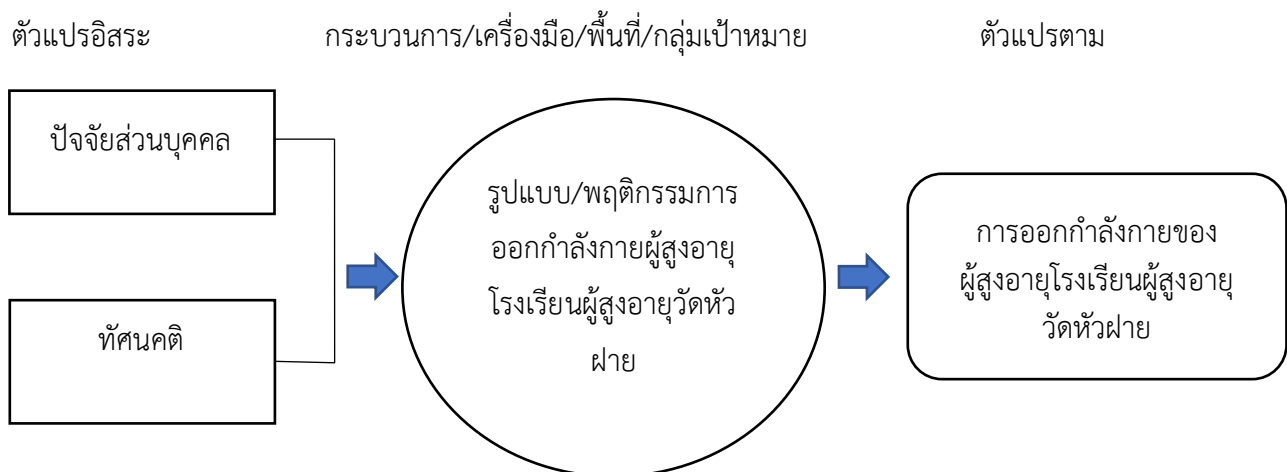
5) รายได้เป็นตัวบ่งชี้ถึงสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมรวมถึงแหล่งประโยชน์ของบุคคลซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีอิทธิพลและมีความสำคัญต่อการดำรงชีพเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานและความสามารถในการดูแลตนเองผู้สูงอายุที่มีรายได้พอเพียงสามารถที่จะซื้ออาหารที่มีประโยชน์ในการดำรงสุขภาพทางกายให้แข็งแรงและตอบสนองความต้องการด้านการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยอาจกล่าวได้ว่ารายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันที่สนองความต้องการด้านต่างๆ

6) แหล่งของรายได้เป็นตัวบ่งชี้ถึงการเห็นคุณค่าในตนเองในเรื่องการมีอำนาจในการใช้จ่ายเพื่อสนองความต้องการและดำรงไว้ซึ่งสุขภาพ

7) ภาวะการมีโรคประจำตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุกล่าวคือ เป็นปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลมีความกระตือรือร้นในการหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองการเข้ารับบริการทางสุขภาพเพื่อบำบัดภาวะการมีโรคนั้นให้เบาบางลงหรือหมดไปจนตนเองกลับสู่สภาวะปกติ

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิดทฤษฎีของ เพนเดอร์ (Pender) โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัย เชิงปริมาณ พื้นที่ทำการวิจัย คือ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย ประชากร คือ นักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย จำนวน 170 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงโดยเลือกเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย บ้านหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย และอ่านออกเขียนได้ จำนวน 123 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทำโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา โดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด จำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับรายได้
2. ทักษะความรู้ความเข้าใจและความเชื่อ/ความรู้สึกที่มีต่อการออกกำลังกายแสดงเป็นจำนวนร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. รูปแบบ/พฤติกรรมในการออกกำลังกายโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1. ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลางและผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้จิตใจแจ่มใสคล่องแคล่วมากยิ่งขึ้นการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีทำให้ป้องกันโรคได้เช่นโรคหัวใจเป็นต้นการออกกำลังกายที่หักโหมมีผลเสียต่อร่างกายการออกกำลังกายทำให้รูปร่างทรงตัวดีขึ้นและการออกกำลังกายยังทำให้ปวดเมื่อยตามร่างกาย

วัตถุประสงค์ที่ 2. ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรูปแบบ/พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีการปฏิบัติเป็นประจำคือ จะเลือกเดินหรือปั่นจักรยานหากต้องเดินทางไปในสถานที่ใกล้ และปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นส่วนมาก คือ ออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาที ต่อครั้ง กิจกรรมที่ออกแรงส่วนมากเป็นกิจกรรมการทำงานบ้าน กวาดบ้านถูบ้าน มักจะออกกำลังกายในช่วงเย็น สถานที่ออกกำลังกายส่วนมากคือที่บ้านของตัวเองก่อนออกกำลังกายมักจะทานอาหารแบบพอดี ส่วนพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นส่วนน้อยคือ จะทำการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายจะมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและจะออกกำลังกายตามช่วงเวลาที่กำหนด ส่วนการสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายจะปฏิบัติเป็นบางครั้ง

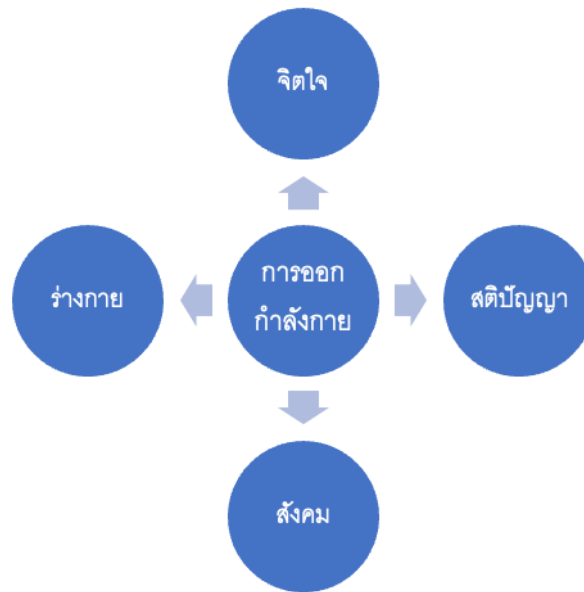
อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ทักษะความคิดเชิง/ความรู้สึของผู้สูงอายุที่มีต่อการออกกำลังกายอยู่ในลักษณะที่เป็นทัศนคติที่เป็นกลาง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เชษฐสุตา พรหมสาส์นและ สิวลิ รัตนปัญญา (2562) พบว่า แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตชนบทสูงกว่าผู้สูงอายุในเขตเมือง ในทุกด้าน ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุควรกระตุ้นการส่งเสริมการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุในเขตเมืองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การออกแบบรูปแบบกิจกรรมควรมุ่งเน้นเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย และสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุจะช่วยให้กิจกรรมการออกกำลังกายมีประสิทธิภาพมากขึ้นรวมทั้งเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุให้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นด้วย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ออกกำลังกายโดยการทำงานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน มีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของพิทักษ์พงศ์ ปันตะ และดาว เวียงคำ (2554) พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายด้วยการทำกิจกรรมการทำงานบ้านและงานอาชีพ แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของสุรีย์ สร้อยทอง นิคม มูลเมืองและสุวรรณา จันทร์ประเสริฐ (2554) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน อำเภอบ้านโพธิ์ ซึ่งพบว่ากลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีชนิดของการออกกำลังกายคือการยืดเหยียด และผลการศึกษาของกุลธิดา เหมเพชรและคณะ (2556) ซึ่งผลว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการวิ่ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุขาดความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และกระตุ้นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลข่าวสารโดยผ่านสื่อหลากหลายวิธี สนับสนุนอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เพียงพอ และบุคลากรรอบข้างควรกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการวิจัยทำให้เกิดองค์ความรู้ ซึ่งเป็นกระบวนการส่งเสริมพฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ด้วยชุดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 4 ขั้น ดังแผนภาพ



แผนภาพที่ 1 ประโยชน์การออกกำลังของผู้สูงอายุ

จากแผนภูมิ/แผนภาพที่. 1 แสดงถึงประโยชน์การออกกำลังของผู้สูงอายุสามารถอธิบายโดยสังเขปดังนี้

1. สุขภาวะทางจิต หมายถึง ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น
2. สุขภาวะทางกาย หมายถึง ผู้สูงอายุมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น
3. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ผู้สูงอายุสามารถอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น
4. สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ผู้สูงอายุมีความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึง พระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือ ความดี สูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน สุขภาวะทาง จิตวิญญาณ จึงหมายถึง มิติทาง คุณค่าที่ สูงสุดเหนือไปจากโลกหรือภาพภูมิทางวัตถุ การมีศรัทธาและมีการเข้าถึงคุณค่าที่สูงส่งทำให้เกิด ความสุขอัน ประณีตลึกซึ้ง

สรุป

สรุปในภาพรวมของบทความ ภาพรวมของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นการทำกิจวัตรประจำวัน นั้นไม่จำเป็นที่จะต้องทำตามเพศ อาชีพ หรือรายได้ก็พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นการทำ กิจวัตรประจำวันทั้ง 5 กิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งก็คือ มีการออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง โดยยังขาดเรื่องของ ระยะเวลา หรือระดับความหนักในการออกกำลังกาย (รู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออก) ในส่วนของการออกกำลังกายที่ เป็นกิจจะลักษณะไม่จำเป็นที่จะต้องทำตามเพศ อาชีพ หรือโรคประจำตัวก็พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะทั้ง 3 กิจกรรมอยู่ในระดับน้อย ซึ่งก็คือ แทบไม่มีการออกกำลังกายในกิจกรรมดังกล่าว ขาดทั้งความต่อเนื่องระยะเวลา และระดับความหนักในการออกกำลังกายซึ่งควรต้องส่งเสริมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง มีความเชื่อ/ความรู้สึกเกี่ยวกับการออกกำลังกายในลักษณะที่เป็นกลาง ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยที่ต้อง และควรกระตุ้นให้ตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยผ่านสื่อต่าง ๆ รวมทั้งจัดหาวัสดุสารสนเทศ เช่น การจัดทำโปสเตอร์ แผ่นพับ ประกาศเสียงทางสาย อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์ เอกสาร ตำราวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติเป็นประจำคือการเดินหรือปั่นจักรยานไปในสถานที่ใกล้ ๆ กิจกรรมที่ทำให้มีการออกแรงมากที่สุดคือการทำงานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายคือช่วงเย็น ใช้เวลาในการออกกำลังกายไม่ถึง 30 นาที สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายคือที่บ้านของตนเอง ก่อนการออกกำลังกายจะเตรียมความพร้อมโดยการรับประทานอาหารพอดีกับร่างกาย ก่อนหรือหลังการออกกำลังกายไม่ค่อยได้อบอุ่นร่างกายหรือการคลายกล้ามเนื้อ มีการสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้ ที่เกี่ยวข้องควรพัฒนารูปแบบส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยจัดให้มีโครงการหรือกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมกับครอบครัวและสภาพแวดล้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความตื่นตัวและตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบ ปัจจัยส่วนบุคคล อายุ ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ โดยรวม มีความสัมพันธ์กันกับทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่สำคัญ คือ ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเฉพาะกลุ่ม เช่น ผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังหรือกลุ่มวัยทำงาน เพื่อทราบถึงปัญหาและหาแนวทางแก้ไข รวมทั้งจุดแข็ง จุดอ่อนและอุปสรรคต่อการดูแลสุขภาพตนเองต่อไป สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับควมมีการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเฉพาะกลุ่ม เช่น ผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังหรือกลุ่มวัยทำงาน เพื่อทราบถึงปัญหาและหาแนวทางแก้ไข รวมทั้งจุดแข็ง จุดอ่อนและอุปสรรคต่อการดูแลสุขภาพตนเองต่อไป โดยควรให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

เอกสารอ้างอิง

- เชษฐสุตา พรหมสาส์น และ สิวลี รัตนปัญญา. (2562). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเมืองและชนบท จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 20(3), 110-121.
- ทศพล พงษ์ตะ และ ญัฐพงศ์ รังงาม. (2561). โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายกับการสร้างความเข้มแข็งของชุมชนหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอนาโพธิ์ จังหวัดเชียงราย. *วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง*, 7(2), 64-79.
- ธราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม. (2550). *พฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบล ไพรมะเดื่อ อำเภอมือง จังหวัดนครปฐม*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

- ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2558). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2557*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- พระปลัดสมชาย ดำเนิน และ พระมหานันทวิทย์ อธิภทฺโท. (2562). การพัฒนาตัวชี้วัดพฤติกรรมพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 6(3), 210-227.
- พิทักษ์พงศ์ ปันตะ และ ดาว เวียงคำ. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรค ของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 5(1), 7-16.
- พุดพิงค์ มากมาย (2565). พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*, 8(1), 60-72.
- ภทรดร พรหมสุคนธ์, สุนทร แม่นสงวน, ชนวงค์ หงษ์สุวรรณ และ ชงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2564). พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองชัยภูมิ. *วารสารสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ*, 3(1), 70-84.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยประจำปี 2559*. กรุงเทพฯ : พรินเตอร์ จำกัด 999.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2533). การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุหลังเข้ารับบริการในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรีย์ สร้อยทอง, นิคม มูลเมือง และสุวรรณา จันทรประเสริฐ. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 19(5), 100-113.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2002). *Health Promotion in Nursing Practice*. (4th ed.). New Jersey: Pearson Education.