



ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

จารึก หนูชัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

พ.ศ. 2557



Factors Effected on the Elderly Exercise in Maelan District, Pattani Province

Jaruek Nuchai

A Thesis is the part of Master of Science

Public Health Program

Yala Rajabhat University

2014

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย)

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ของผู้สูงอายุ ในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ)

Factors Effectd on Elderly Exercise in Maelan

District, Pattani Province

ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์

จารึก หนูชัย

สาขาวิชา

สาธารณสุขศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....

.....ประธาน

(ดร.อรรณพ สอนธิไชย)

(ดร.พัฒนศักดิ์ คำมณีจันทร์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....กรรมการ

.....

(ดร.อรรณพ สอนธิไชย)

(ดร.ชมพูนุช สุภาพวานิช)

.....กรรมการ

(ดร.ชมพูนุช สุภาพวานิช)

คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา อนุมัติให้
นักวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
สาธารณสุขศาสตร์

.....

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร

(รองศาสตราจารย์ ดร.อับดุลนาเซร์ ฮายีสาแมะ)

วันที่ 27 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2558

“ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา”

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
 ในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี
ชื่อผู้จัดทำ จาริก หนูชัย
ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขา สาธารณสุขศาสตร์
ปีการศึกษา 2557

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

- | | |
|-------------------------------|---------------|
| 1. ดร.พัฒนศักดิ์ คำฉัตรจันทร์ | ประธานกรรมการ |
| 2. ดร.อรรณพ สนั่นไชย | กรรมการ |
| 3. ดร.ชมพูนุช สุภาพวานิช | กรรมการ |

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี กลุ่มตัวอย่างคือ เป็นผู้สูงอายุประชากรผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี จำนวน 747 คน ใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาจากสถิติเบื้องต้นได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สถิติ Pearson Correlation (เพียร์สัน) และ Spearman's rank correlation coefficient (สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน) และสถิติ Chi-Square (ไคสแควร์)

ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ด้านทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ มีระดับความคิดเห็นในระดับสูง ด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก ด้านการเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย มีระดับความคิดเห็นในระดับปานกลาง ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีระดับความคิดเห็นในระดับปานกลาง และ ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมมีระดับความคิดเห็นในระดับต่ำ
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี พบว่า ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน กับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุลักษณะ, ทักษะที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ, การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย, การเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย, การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายและแรงสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

4. ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

ผู้สูงอายุในเขตอำเภอแม่ลานมีการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องในเรื่องของระยะเวลาในการออกกำลังกายและการอบอุ่นร่างกายซึ่งทางหน่วยงานบริการสุขภาพหรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในเขตรับผิดชอบควรมีการดำเนินการส่งเสริมความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและมีสุขภาพดี

คำสำคัญ : การออกกำลังกาย, ผู้สูงอายุ, พฤติกรรม

Abstract

Thesis title : Factors Effected on the Elderly Exercise in Maelan District, Pattani Province

Researcher : Mr.Jaruek Nuchai

Degree Sought : Master of Science

Major : Public Health

Academic Year : 2014

Thesis Advisors :

1.Pattahnasak Chammaneechan Chairperson

2.Aunnop Sontichai Committee

3.Chompunuch Supapvanich Committee

The study purposed to determine the levels on exercise of elderly in Maelan district Pattani province and to determine the relationships between the potential factors related to exercise behaviors.

The descriptive study was conducted in 747 elderly who live in Maelan district in Pattani province. The self-reported questionnaire provided the information on personal characteristics, knowledge of exercise, the recognition on exercise and the behaviors of elderly exercise. The descriptive statistics including percentage, mean, standard deviation and correlation coefficient were used in this study.

The results showed that the elderly have moderate level of exercise behaviors. The high levels of attitude and recognition of exercise was found in the elderly, followed by the middle levels of the recognition on assessment of exercise place and the recognition of exercise ability, and low levels on the recognition of social support. There were not significantly associated between factors, such as personal characteristics, knowledge of exercise, attitude, recognition of exercise, assessment of exercise place, exercise ability and social support and exercise behaviors of elderly in Maelan district, Pattani province .

In conclusion, the elderly in Maelan district have exercise behaviors in the moderate level. The misunderstood about the exercise behaviors of elderly were found on the duration time of exercise and lack of warm up before and after exercise. According to these, the primary health

care service or the health promoting hospital in Maelan should promote the knowledge of exercise to the elderly as these will make them having correct exercise practices and healthy.

Keywords : Exercise, the elderly, behavior



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากบุคคลหลายท่านและได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานหลายแห่ง อันได้แก่ ดร.อรรณพ สนธิไชย ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ให้ความช่วยเหลือในการตรวจแก้วิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่อยู่เสมอ ดร.ชมพูนุช สุภาพวานิช ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่คอยแนะนำและชี้แนวทางการแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ จนวิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ขอขอบคุณ ดร.พัฒนศักดิ์ คำณินจันทร์ ประธานคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำที่ดีและมีประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้ดีขึ้น

ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน คือ ดร.บุญสิทธิ์ ไชยชนะ นพ. นพพล สุทธิพงษ์ นพ. สมหมาย บุญเกลี้ยง ศศ.วิชิต หลักทรัพย์ และน.ส.วรรณิ ชัยรัตนมโนกร ที่กรุณาตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงเครื่องมือให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลแม่ลาน ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอแม่ลาน ตลอดจนผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอแม่ลานและเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดีในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในอำเภอแม่ลานจังหวัดปัตตานี ที่ให้ความอนุเคราะห์เสียสละเวลาและสถานที่สำหรับการเก็บข้อมูล

จารึก หนูชัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ณ
กิตติกรรมประกาศ.....	๗
สารบัญ.....	ณ
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	5
2. ขอบเขตด้านเนื้อหา.....	5
3. ขอบเขตด้านตัวแปร.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานที่วิจัยที่เกี่ยวข้อง	
แนวคิดทฤษฎี precede model ของกรีนและครูเดอร์.....	8
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	11
1. ความหมายของการออกกำลังกาย.....	11
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	11
3. หลักการออกกำลังกาย.....	12
4. การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	13
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	16
1. ความหมายของผู้สูงอายุ.....	16
2. การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ.....	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	34
สมมติฐาน.....	35
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	36
1. ลักษณะเครื่องมือ.....	36
2. วิธีการสร้างเครื่องมือ.....	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
1. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
2.1 สถิติเชิงพรรณนา.....	41
2.2 สถิติเชิงอนุมาน.....	41
แผนปฏิบัติการวิจัย.....	43
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย.....	65
อภิปรายผล.....	68
ข้อเสนอแนะ.....	70
บรรณานุกรม.....	72
ภาคผนวก.....	75
ภาคผนวก ก สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	76
ภาคผนวก ข ค่า IOC ในการวิจัย.....	80
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	84
ภาคผนวก ง ค่าความเชื่อมั่น.....	95
ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการวิจัย.....	97

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก ฉ รายชื่อหน่วยงานที่ให้ทดลองเครื่องมือ.....	99
ภาคผนวก ช รายชื่อหน่วยงานที่ทำการวิจัย.....	101
ภาคผนวก ซ รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	104
ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์.....	106



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
2 แผนปฏิบัติการวิจัย.....	43
3 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคุณลักษณะทางประชากร (n=747).....	45
4 ระดับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (n=747).....	48
5 ระดับความคิดเห็นของความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความรู้ (n=747).....	49
6 ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ (n=747).....	50
7 จำนวน ร้อยละ และระดับทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี (n=747).....	51
8 ระดับความการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (n=747).....	52
9 จำนวน ร้อยละ และระดับการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี จำแนกตามระดับความรู้ (n=747).....	53
10 ระดับความคิดเห็นของการเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย (n=747).....	54
11 ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย (n=747).....	55
12 จำนวน ร้อยละ และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี จำแนกตามระดับรับรู้ (n=747).....	56
13 ระดับความคิดเห็นของแรงสนับสนุนทางสังคม (n=747).....	57
14 จำนวน ร้อยละ การแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี (n=747).....	58
15 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย (n=747).....	59
16 ตารางที่ 16 จำนวนร้อยละ ของพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (n=747).....	60
17 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย (n=747).....	61
18 ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี (n=747).....	64

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....34



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันนานาประเทศกำลังก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) เนื่องจากการพัฒนาทางการแพทย์และวิทยาศาสตร์ที่ทำให้ประชาชนทั่วโลกมีอายุขัยโดยเฉลี่ยเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น ญี่ปุ่น สหภาพยุโรป และสหรัฐอเมริกา รวมถึงกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาอย่างประเทศในอาเซียน เช่น สิงคโปร์ มาเลเซียและไทย ขณะที่อัตราการเกิดของประเทศเหล่านั้นชะลอตัวลง ในการประชุม World Economic forum 2012 สหประชาชาติคาดว่าในปี พ.ศ. 2593 หรืออีกประมาณ 40 ปีข้างหน้า สัดส่วนประชากรที่เป็นผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป) ในประเทศพัฒนาแล้วจะเพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 35 ขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาก็จะมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเท่ากับจำนวนประชากรทั่วโลกประมาณกว่า 2,000 ล้าน

จากข้อมูลของแผนกประชากรศาสตร์ขององค์การสหประชาชาติ ได้พยากรณ์การขยายตัวของประชากรช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป แบบรายประเทศทั่วโลก พบว่าในปี 2593 ญี่ปุ่นยังคงเป็นประเทศที่มีประชากรสูงอายุในสัดส่วนสูงที่สุดของโลก คือร้อยละ 42 ของประชากรทั้งหมด รองลงมาคือ โปรตุเกส บอสเนียและเฮอร์เซโกวีนา จะมีสัดส่วนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 40 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี 2554 อย่างมาก ในขณะที่ประเทศในตะวันออกกลางก็จะมีอัตราเพิ่มของประชากรกลุ่มนี้รวดเร็วกว่าภูมิภาคอื่น ๆ เนื่องจากส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลามและมีข้อห้ามในการคุมกำเนิด ทำให้ช่วงเวลาที่ผ่านมาก่อนหน้านี้มีอัตราการเกิดสูง และเมื่อพิจารณาอัตราการตายของประเทศแต่ละกลุ่มตามระดับการพัฒนา จะพบว่านับตั้งแต่ช่วงปี 2554 เป็นต้นไป ประเทศกำลังพัฒนาและประเทศพัฒนาน้อยจะมีอัตราการตายต่ำลงมาก เนื่องจากความก้าวหน้าทางด้านการแพทย์ที่กระจายได้ทั่วถึงมากขึ้น ซึ่งอัตราการตายของประเทศกำลังพัฒนาและพัฒนาน้อยที่สุดจะลดลงมาอยู่ในระดับเดียวกับของประเทศกำลังพัฒนาในช่วงปี 2593 ซึ่งทำให้อายุขัยเฉลี่ยของประชากรในประเทศกำลังพัฒนาและพัฒนาน้อยที่สุดสูงขึ้น ประชากรสูงอายุจึงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในสหภาพยุโรป 27 ประเทศมีประชากรรวม 501 ล้านคน คาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 525 ล้านคนในปี พ.ศ. 2578 และจะลดลงเหลือ 517 ล้านคนในปี พ.ศ. 2603 เนื่องจากอัตราเพิ่มของประชากรลดลง ขณะที่อัตราการตายสูงกว่า จากข้อมูลของ EUROSTAT ในปี 2553 EU27 มีประชากรที่อายุ 65 ปีขึ้นไปร้อยละ 17.4 หรือประมาณ 87 ล้านคน ในปี 2603 คาดว่าประชากรกลุ่มนี้จะมีสัดส่วนถึงร้อยละ 30 หรือประมาณ 152 ล้านคน ประชากรอายุ 80 ปีขึ้นไป จะมีสัดส่วนถึงร้อยละ 12 หรือประมาณ 62

ล้านคน ในสหรัฐอเมริกา จากข้อมูลของ US Census Bureau อัตราการเพิ่มของประชากรก็มีแนวโน้มลดลงหลังเกิดภาวะเศรษฐกิจชะลอตัว จากสถิติปี พ.ศ. 2553 ประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนร้อยละ 13 หรือประมาณ 40.2 ล้านคน พยากรณ์ว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 17.9 ในปี 2568 และร้อยละ 20.2 ในปี 2593 หรือประมาณ 88.7 ล้านคน ขณะที่ประชากรอายุ 80 ปีขึ้นไปในช่วงปี 2593 จะมีมากถึง 32.5 ล้านคน หรือคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 7.4 ของประชากรทั้งหมด ประเทศกำลังพัฒนาที่น่าจับตามองในเอเชียซึ่งมีประชากรจำนวนมากในลำดับต้นๆ ของโลก คือ จีน ในปี 2553 สัดส่วนประชากรสูงอายุอยู่ที่ร้อยละ 21 ประมาณ 105 ล้านคน จะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 34 ในปี 2593 หรือจะมีกว่า 340 ล้านคน ขณะที่อินเดียก็จะมีประชากรสูงอายุมากถึง 230 ล้านคนในช่วงดังกล่าว ซึ่งแน่นอนว่าหากรัฐไม่มีมาตรการและการเตรียมการเพื่อรองรับที่ดี ย่อมจะเกิดปัญหาตามมาในเชิงโครงสร้างเศรษฐกิจและสวัสดิการ ส่วนในประเทศสมาชิกอาเซียนก็มีการคาดการณ์ไว้เช่นกัน โดย 3 ประเทศแรกที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุมากที่สุดเกินร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด เรียงตามลำดับ ได้แก่ สิงคโปร์ ไทย และเวียดนาม

สถานการณ์ประเทศไทยในช่วงเวลา 40 ปีที่ผ่านมา พบว่า จำนวนผู้สูงอายุ (Elderly 60+) เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจาก คาดการณ์จำนวนของประชากรในประเทศไทย ปี 2503 – 2573 เห็นได้ว่า ทุก ๆ 10 ปี อัตราการขยายตัวเฉลี่ยสูงถึงร้อยละ 40.29 หากเปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันที่จำนวนประชากรทั้งประเทศขยายตัวเฉลี่ยอยู่ที่ร้อยละ 21.03 เท่านั้น โดยเฉพาะปี 2513-2523 เป็นช่วงที่อัตราการขยายตัวของผู้สูงอายุสูงที่สุด คือ เพิ่มขึ้นร้อยละ 73.24 จาก 1.68 ล้านคน ในปี 2513 เป็น 2.91 ล้านคน ในปี 2523 (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2555)

นอกจากนี้ ยังมีการคาดการณ์ว่า จำนวนผู้สูงอายุไทยจะเพิ่มขึ้นเกือบร้อยละ 50.00 ทุก ๆ 10 ปี ขณะที่จำนวนประชากรทั้งประเทศจะเพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ 2.45 เท่านั้น ซึ่งส่งผลให้ในอนาคต สัดส่วนจำนวนผู้สูงอายุเมื่อเทียบกับจำนวนประชากรทั้งประเทศเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ คาดการณ์สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเทียบกับประชากรทั้งประเทศ ปี 2503 – 2573 แสดงให้เห็นว่าในปี 2563 ประเทศไทยจะมีสัดส่วนผู้สูงอายุอยู่ที่ร้อยละ 17.51 เมื่อเทียบกับจำนวนประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 25.15 ในปี 2573 ซึ่งโครงสร้างอายุประชากรของประเทศที่ขยับสู่การมี “จำนวนประชากรสูงอายุมากขึ้นขณะที่จำนวนประชากรวัยทำงานลดลง” อาจส่งผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และการบริหารประเทศได้ในอนาคต หากไม่ได้เตรียมการรองรับไว้อย่างทันท่วงที โครงสร้างประชากรสูงอายุในประเทศไทย หากพิจารณาโดยจำแนกตามลักษณะการกระจายตัวด้านช่วงอายุ ดังแสดงในตารางที่ 1.3 คาดการณ์จำนวน และสัดส่วนประชากรสูงอายุ ปี 2543 – 2573 พบว่า ผู้สูงอายุช่วงต้นซึ่งเป็นกลุ่มที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี เป็นกลุ่มที่มีสัดส่วนมากที่สุด คือ ร้อยละ 57.67 เมื่อเทียบกับจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด ขณะที่ผู้สูงอายุช่วงกลางที่มีอายุระหว่าง 70-79 ปี มีสัดส่วนร้อยละ

32.29 และผู้สูงอายุช่วงปลายที่อายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไปเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสัดส่วนน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 10.04

การกระจายตัวเชิงพื้นที่ของประชากรสูงอายุของประเทศไทย พบว่า ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีสัดส่วนสูงที่สุด คือ ร้อยละ 32.14 ของประชากรสูงอายุทั้งประเทศ ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะเป็นภูมิภาคที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่จึงมีจำนวนประชากรโดยรวมอาศัยอยู่มากที่สุดรองมาคือ พื้นที่ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ตามลำดับ หากพิจารณาจากพื้นที่เทศบาล พบว่าประชากรสูงอายุอาศัยอยู่ในพื้นที่นอกเขตเทศบาลร้อยละ 65.00 ที่เหลือร้อยละ 35.00 อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล ซึ่งเป็นสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น หากเปรียบเทียบกับปี 2549 ทั้งนี้เนื่องจากการพัฒนาความเจริญมีส่วนสำคัญในการขยายขอบเขตพื้นที่เขตเทศบาลให้กว้างขึ้นกว่าในอดีต

หากพิจารณารายจังหวัดทั้ง 76 จังหวัดของประเทศไทย พบว่าจังหวัดส่วนใหญ่ได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยแล้ว คือ มีสัดส่วนประชากรสูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด สำหรับจังหวัดปัตตานี เป็นจังหวัดที่อยู่ในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่าง พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2553 จำนวน 67,400 คน คิดเป็นร้อยละ 10 เมื่อเทียบกับจำนวนประชากรทั้งหมด 674,223 คน (คลังข้อมูลสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี, 2553) และ ในปี พ.ศ. 2547 และปี พ.ศ. 2549 พบว่าจังหวัดปัตตานี มีจำนวนและร้อยละของประชากรอายุตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไป สูงสุดเป็นอันดับแรกของประเทศไทย (โดยไม่นับรวมกรุงเทพมหานคร) (วิพรรณ ประจวบเหมาะและศิริวรรณ ศิริบุญ, 2553)

เมื่อปี 2548 นับเป็นจุดเริ่มต้นครั้งแรกที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) เปิดตัวแคมเปญรณรงค์การออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นให้คนไทยโดยให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ด้วยการเปรียบเทียบการออกกำลังกายเป็นยารักษาโรคที่ดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกาย โรคทางใจและมีผลต่อความสวยงามเปล่งปลั่งจากสุขภาพที่ดีและการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจากจะช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดีไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้นและป้องกันโรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก การทรงตัวและทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น ช่วยให้มีระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดความเครียดและทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

ปัจจุบันจังหวัดปัตตานีมีจำนวนประชากรทั้งหมด จำนวน 111,904 คน ซึ่งเป็นประชากรผู้สูงอายุ จำนวน 61,481 คน (กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น, 2556) เมื่อพิจารณาในระดับอำเภอของจังหวัดปัตตานี พบว่า อำเภอแม่ลาน ซึ่งเป็นอำเภอหนึ่งในจังหวัดปัตตานี มีจำนวนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 1,990 คน จากข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นว่าจังหวัดปัตตานี ทั้งในระดับจังหวัด ระดับอำเภอได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างสมบูรณ์แล้ว ซึ่งใน อำเภอแม่ลาน

จังหวัดปัตตานี พบว่า ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ก็มีรูปแบบปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นจากความเสื่อมถอยของอวัยวะเช่นเดียวกัน คือ ปัญหาการเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรัง และข้อมูลสถิติผู้ป่วยที่มารับบริการผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาล แม่ลาน ในช่วง 6 เดือนของปี พ.ศ. 2554 (เดือนมกราคม ถึง เดือนกรกฎาคม 2554) พบว่า การเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ อันดับหนึ่งคือ โรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 30.68) และรองลงมาโรคเบาหวาน (ร้อยละ 5.90) ส่วนการเจ็บป่วยในอันดับที่สาม คือ อาการมีนิ่วในกระเพาะ (ร้อยละ 3.84) (ข้อมูลเฉพาะทะเบียน โรงพยาบาลแม่ลาน, 2554) จะเห็นได้ว่าในผู้สูงอายุจำนวนทั้งหมด มากกว่าครึ่ง ป่วยเป็นโรค ทั้งโรคเรื้อรังและโรคที่เกิดจากปัญหาสุขภาพตามวัยของผู้สูงอายุเอง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า มีการนำทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์มาประยุกต์ใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยทฤษฎีรูปแบบ PRECEDE Model เป็นที่นิยมและประยุกต์ใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยแบบจำลองดังกล่าวนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นมาโดย Lawrence W. Green และ Marshall Krueter เป็นแบบจำลองการวางแผน แต่ก็มีนักวิชาการและนักปฏิบัติจำนวนไม่น้อยนำไปประยุกต์เป็นแบบจำลองพฤติกรรมสุขภาพซึ่งผู้นำแบบจำลองนี้ไปใช้เป็นแบบจำลองพฤติกรรมสุขภาพจะต้องมีความชัดเจนในตัวแปรภายใต้ปัจจัยนำ (Predisposing factor)ว่าจะใช้แนวคิดตามโครงสร้างทางจิตวิทยาอะไรมาวิเคราะห์สาเหตุทางพฤติกรรม เนื่องจากปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นมีที่มาที่ไปจากพฤติกรรมในวัยเด็ก (เบญจมาศ สุขศรีเพ็ง,online)

ดังนั้นผู้วิจัยซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีหน้าที่รับผิดชอบด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ได้ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับประชากรวัยสูงอายุนับเป็นสาเหตุหนึ่งในการเจ็บป่วยและบั่นทอนคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ของผู้สูงอายุในท้องที่รับผิดชอบ โดยได้นำแนวคิดทฤษฎีรูปแบบ PRECEDE Model มาประยุกต์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ลักษณะการอยู่อาศัยในครอบครัวและการเป็นสมาชิกกลุ่มในสังคม ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะด้านสุขภาพ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย การรับรู้เกี่ยวกับนโยบายการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายจากครอบครัว บุตรหลาน ญาติพี่น้อง เพื่อน มิตรสหาย เพื่อนบ้านในชุมชน ผู้นำในชุมชนรวมถึงเจ้าหน้าที่รัฐที่ดำเนินงานด้านสาธารณสุขในชุมชน เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับหน่วยงานใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายการพัฒนาสุขภาพในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และพฤติกรรม

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีและส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทราบถึงนำปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มาใช้ในการกำหนดนโยบายและวางแผนพัฒนา/ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานีหรือเสนอหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อไป
2. ผู้สูงอายุในเขตอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานีมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีและมีประสิทธิภาพ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากรที่ใช้วิจัย เป็นประชากรผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี จำนวน 1,990 คน
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการคัดเลือกแบบมีจุดประสงค์/เฉพาะเจาะจงด้านอายุ (Purposive Selection) ตามสูตร Taro Yamane (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2551 : 115) คือ ประชากรผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี จำนวนทั้งหมด 747 คน
2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ มีวิธีการวิจัยแบบ Observational Study เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอและปัจจัยเสริมที่มีที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

3. ขอบเขตด้านตัวแปร

3.1 ตัวแปรต้น หรือตัวแปรอิสระ (independent variable) ได้แก่

3.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง คุณลักษณะทางประชากร ข้อมูลพื้นฐานของตนเองที่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็น ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ลักษณะการอยู่อาศัยในครอบครัว ระยะเวลาการดำรงอยู่ในท้องถิ่นการเป็นสมาชิกกลุ่มในสังคม

3.1.2 ปัจจัยนำ

3.1.2.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

3.1.2.2 ทักษะด้านสุขภาพ

3.1.3 ปัจจัยเอื้อ

3.1.3.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

3.1.3.2 การเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย

3.1.3.3 การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

3.1.4 ปัจจัยเสริม

การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายจาก ครอบครัว บุตรหลานญาติพี่น้อง เพื่อน มิตรสหาย เพื่อนบ้านในชุมชน ผู้นำในชุมชนรวมถึง เจ้าหน้าที่รัฐที่ดำเนินงานด้านสาธารณสุขในชุมชน

3.2 ตัวแปรตาม (dependent variable) คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

นิยามศัพท์เฉพาะ

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุเท่ากับหรือมากกว่า 60 ปีโดยคำนวณอายุปีเต็ม เป็นผู้ที่สามารถพูดคุยได้รู้เรื่อง ได้ตอบได้ด้วยตนเองที่อาศัยอยู่ในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพของตน เช่น ลักษณะการออกกำลังกาย ระยะเวลา การทำงานบ้าน ความหนักเบาในการออกกำลังกาย เป็นต้น

ทัศนคติในด้านสุขภาพ หมายถึง การตอบสนองด้านความรู้สึก ความคิดเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจของผู้สูงอายุในด้านการดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ การหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เจ็บป่วย การดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัวเมื่อเจ็บป่วย

การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย หมายถึง การรับรู้ผลดีของการออกกำลังกายได้มากขึ้น ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การเข้าถึงแหล่งบริการด้านการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายในท้องถิ่นและภายนอกท้องถิ่นที่จะเอื้อให้การออกกำลังกายของผู้สูงอายุเช่น สถานที่ในการออกกำลังกาย เขตปลอดภัย สถานพยาบาล เป็นต้น

การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย หมายถึง การรับรู้ของผู้สูงอายุถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ที่เป็นส่วนช่วยเสริมสุขภาพของตนเอง เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย การทำงานบ้าน เป็นต้น

การได้รับการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การได้รับคำแนะนำหรือสนับสนุนให้ออกกำลังกาย จากคนรอบข้าง

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย หมายถึง ความเชื่อของผู้สูงอายุที่เชื่อว่าตนสามารถออกกำลังกายได้

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การเดิน การแสดงออกของผู้สูงอายุในการมีกิจกรรมการออกกำลังกายตามความสามารถและเหมาะสมของแต่ละบุคคล โดยใช้แรงกล้ามเนื้อและมีการเคลื่อนไหวของทุกส่วนของร่างกายที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การกระทำได้ โดยใช้ กิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเป็นสื่อก็ได้ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม เช่น การบริหารร่างกาย เดินวิ่ง วิ่งเหยาะ ๆ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน โดยมีหลักคือไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน ค่อยทำ ค่อยไปสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละไม่น้อยกว่า 20 นาที ทั้งนี้ไม่รวมถึงการทำงานที่ใช้แรงงานปกติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้สุขภาพจะแตกต่างกันไป ตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ (ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

สถานที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย หมายถึง สถานที่ที่ใช้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ซึ่งจำแนกตามลักษณะของสถานที่ ดังนี้สนามกีฬาของสถานศึกษา สนามกีฬาของหน่วยงานราชการ สนามกีฬาของเอกชนบริเวณที่ทำงานบริเวณบ้านบริเวณวัด มัสยิด โบสถ์ที่ว่างหรือลานอเนกประสงค์ รวมถึง สถานที่ต่าง ๆ เช่น ตัวบ้าน เป็นต้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ซึ่งผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาสนับสนุนและประกอบแนวคิดในการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

แนวคิดทฤษฎี precede model ของกรีนและครูเตอร์

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1. ความหมายของการออกกำลังกาย
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. หลักการออกกำลังกาย
4. การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1. ความหมายของผู้สูงอายุ
2. การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐาน

แนวคิดทฤษฎี precede model ของกรีนและครูเตอร์

ธารินและคณะ (2550 :47-51) ได้กล่าวถึงแนวคิดทฤษฎี PRECEED Framework หรือ PRECEED model ของกรีนและครูเตอร์ (Green & Kreuter, 1991) โดยแนวคิดดังกล่าวมีความเชื่อว่า พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลที่มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น เกิดจากตัวบุคคลเองหรือสิ่งแวดล้อม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงต้องวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมเป้าหมาย สถานการณ์ของปัญหาที่เป็นอยู่หรืออาจเริ่มต้นจากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยพิจารณาย้อนกลับไปยังสาเหตุ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นตอนที่ 1 การวินิจฉัยสังคม (Social diagnosis) เพื่อวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของบุคคล หรือชุมชน

2. ขั้นตอนที่ 2 การวินิจฉัยทางระบาดวิทยา (Epidemiological diagnosis) เช่น การป่วย การเกิดโรค ความชุกของโรค การวิเคราะห์บุคคล เวลา สถานที่ หรือวิเคราะห์สิ่งที่ทำให้เกิดโรคและสภาพแวดล้อม

3. ขั้นตอนที่ 3 การวินิจฉัยทางพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม (Behavioral and environmental diagnosis) ที่เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหาร การดูแลตนเอง พฤติกรรม ป้องกันโรคต่างๆ และให้คำแนะนำเพื่อลดปัญหาสุขภาพของประชาชน

4. ขั้นตอนที่ 4 การวินิจฉัยองค์การและการให้การศึกษา (Educational and environmental diagnosis) เป็นการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพที่เกิดจากตัวบุคคลเอง หรือสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น 3 ปัจจัย คือ

4.1 ปัจจัยนำ (Predisposing factors) หมายถึง ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่เป็นพื้นฐานหรือก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลหรือในอีกด้านหนึ่ง ปัจจัยนี้มีผลในทางสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ได้แก่ ความรู้ ทักษะ ความเชื่อ ค่านิยมและการรับรู้ ซึ่งสอดคล้องกับที่ ธนชาติ บุญเต็ม (2553 : 18) กล่าวว่า ความรู้เป็นปัจจัยที่สำคัญในการที่จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมแต่การเพิ่มความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมและความรู้เป็นสิ่งจำเป็นจะก่อให้เกิดการแสดงพฤติกรรม ในด้านทักษะ คือ เป็นความรู้สึกลึกที่ค่อนข้างจะคงที่ของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ เช่น บุคคล วัตถุ การกระทำ ความคิด ซึ่งความรู้สึกลึกดังกล่าวมีทั้งที่มีผลดีและผลเสียในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และด้านการรับรู้ คือ การที่ร่างกายรับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ผ่านมาจากประสาทสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งแล้วตอบสนองเอาสิ่งเร้านั้นออกมา เป็นลักษณะของจิตที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ทางประสาทสัมผัสชนิดต่างๆ

4.2 ปัจจัยสนับสนุน (Enabling factor) หมายถึง ปัจจัยที่เอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพเป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล รวมทั้งทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้น ได้แก่ ประสิทธิภาพและการเข้าถึงบริการ

4.3 ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) เป็นปัจจัยเริ่มที่อยู่ภายนอกตัวบุคคลที่มีผลสะท้อน หรือคาดว่าจะได้รับจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ซึ่งอาจจะสนับสนุนหรือยับยั้งพฤติกรรม สิ่งนี้อาจเป็นรางวัล ผลตอบแทนหรือการลงโทษ อิทธิพลของสิ่งนั้น ได้แก่ การสนับสนุนจากสังคม และการให้กำลังใจจากบุคคลในครอบครัว บุคคลทางศาสนา เพื่อเป็นแรงขับในการแสดงพฤติกรรมสุขภาพ ธนชาติ บุญเต็ม (2553 : 12) ซึ่งสิ่งเหล่านี้บุคคลจะได้รับจากบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ญาติ เพื่อน แพทย์ ผู้บังคับบัญชา เป็นต้นและอิทธิพลของบุคคลต่าง ๆ นี้ก็จะแตกต่างกันไปตามพฤติกรรมของบุคคลและสถานการณ์โดยอาจจะช่วยสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ก็ได้พฤติกรรมหรือการกระทำต่าง ๆ ของบุคคลเป็นผลมาจากอิทธิพลร่วมของปัจจัยทั้ง 3 ดังกล่าว

มาแล้ว คือ ปัจจยนำ ปัจจยเอื้อและปัจจยเสริม ดังนั้นในการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใด ๆ จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงอิทธิพลจากปัจจัยดังกล่าวร่วมกันเสมอ โดยไม่ควรนำปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งมาพิจารณาโดยเฉพาะจากปัจจัยทั้งสาม ดังกล่าว (Green:14-15,อ้างถึงใน จริยา ปันทวงกูร 2550 : 154) ได้นำมาแสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างปัจจัยทั้ง 3 กับพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัญหาเฉพาะเพื่อใช้ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุทางพฤติกรรมกับปัจจัยดังกล่าว

ธนชาติ บุญเต็ม (2553 : 61) กล่าวว่า ในการวิเคราะห์จะกำหนดว่าสาเหตุทางพฤติกรรมควรเรียงลำดับตามความหมายดังต่อไปนี้

1. เป็นแรงจูงใจที่จะต้องกระทำให้ได้
2. การคัดแปลงหรือหาแหล่งทรัพยากรที่สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมนั้นได้
3. เป็นปฏิกิริยาต่างๆ ที่บุคคลอื่นแสดงออกให้ทราบหลังจากพฤติกรรมนั้นแล้ว
4. ต้องมีการเสริมแรงและทำให้พฤติกรรมนั้นคงทนต่อไป
5. ในการเสริมแรงหรือการลงโทษของพฤติกรรมนั้นอาจมีผลกระทบถึงปัจจัยรวมทั้งปัจจัยเอื้อด้วยเช่นกัน

5. ขั้นตอนที่ 5 การวินิจฉัยนโยบายและการบริหารจัดการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (Administrative and policy diagnosis) เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบของการให้สุศึกษาในโครงการสร้างเสริมสุขภาพที่จัดขึ้นรวมทั้งวิเคราะห์นโยบาย การบริหารจัดการ การควบคุมและกำกับขององค์กรนั้น ๆ แนวคิดของกรีน มีลักษณะเด่นการวางแผนเพื่อให้สุศึกษาและนำมาใช้เพื่อกำหนดกลวิธีในการเปลี่ยนแปลงสุขภาพประชาชน

จากการศึกษาสรุปได้ว่าแนวความคิดทฤษฎี PRECEED model เป็นทฤษฎีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการศึกษาครั้งนี้ ได้นำขั้นตอนที่ 4 มาสนับสนุน กล่าวคือ การที่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นผลมาจากปัจจัยร่วม 3 ปัจจัย คือ ปัจจยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทศนคติด้านสุขภาพ ปัจจยเอื้อ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การเข้าถึงแหล่งบริการด้านการออกกำลังกายและการรับรู้เกี่ยวกับนโยบาย การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายจาก ครอบครัว บุตรหลาน ญาติพี่น้อง เพื่อน มิตรสหาย เพื่อนบ้านในชุมชน ผู้นำในชุมชนรวมถึงเจ้าหน้าที่รัฐที่ดำเนินงานด้านสาธารณสุขในชุมชน ปัจจัยส่วนบุคคลที่ใช้ในการศึกษาก็คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ลักษณะการอยู่อาศัยในครอบครัว ระยะเวลาการดำรงอยู่ในท้องถิ่นการเป็นสมาชิกกลุ่มในสังคม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1. ความหมายของการออกกำลังกาย

อัจฉรา บุณรัช (2551 : 12) การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำสม่ำเสมอ ซึ่งจะมีผลต่อการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง และผ่อนคลายความตึงเครียด

อภิวัฒน์ ปาลวัฒน์ (2554 : 9) การออกกำลังกาย หมายถึง ลักษณะของการปฏิบัติกิจกรรมทางกายใดๆ ก็ตามที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายแล้วเกิดการใช้พลังงานและต้องปฏิบัติซ้ำ ๆ อย่างมีแบบแผน เพื่อจุดมุ่งหมายในการพัฒนาและคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายที่ดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

สุริย์ สร้อยทอง (2554 : 16) การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อข้อต่อของร่างกายให้มีการทำงานมากกว่าปกติ ทำให้เกิดการเผาผลาญอาหารและออกซิเจนในร่างกายเพิ่มขึ้นและร่างกายสมส่วน มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

อิทธิพล คุ่มวงศ์ (2554 : 7) การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อพร้อมกับการใช้พลังงาน โดยมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนเพื่อการออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงทนอยู่ได้

จากการศึกษาความหมายของการออกกำลังกาย สามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและร่างกาย ตามความมุ่งหมาย โดยมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงานส่งผลให้ร่างกายสมส่วนและมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ความหมายของพฤติกรรม

สุติ ศิริวงศ์พากร (2555 : 19) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำซึ่งเป็นการแสดงออกความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าซึ่งอาจสังเกตเห็นได้โดยตรงหรือทางอ้อม แบ่งเป็นพฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกที่บุคคลอื่นนอกเหนือจากเจ้าของพฤติกรรมรู้ และพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำที่บุคคลอื่นไม่สามารถมองเห็นได้หรืออาจสังเกตเห็นได้ยาก เพราะเป็นการกระทำของอวัยวะที่อยู่ภายในร่างกาย เช่น ความคิด (Idea) อารมณ์ (Emotion) ความรู้สึก (Feeling) เป็นต้น

อภิวัฒน์ ปาลวัฒน์ (2554 : 41) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำที่สิ่งมีชีวิตแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึกที่สามารถสังเกตได้และไม่ได้ โดยแบ่งเป็นพฤติกรรมภายในและ

พฤติกรรมภายนอกซึ่งใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวหรืออิริยาบถต่าง ๆ

3. หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กาญจนา ศรี สิงห์ (2557 : 15-18) การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและเราควรทำโดยสม่ำเสมอไม่ว่าจะมีอายุเท่าใด การศึกษาวิจัยในระยะหลังบ่งชี้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งในชีวิตที่ต้องทำเพราะจะทำให้เกิดผลดีมากมาย เช่น ทำให้สุขภาพแข็งแรง สมรรถภาพของหัวใจและปอดดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้นถึงที่สุด คือ ทำให้อายุยืนยาว โดยมีคุณภาพชีวิตที่ดี ปลอดภัย โรคภัยไข้เจ็บ สำหรับท่านที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอก็ขอให้ทำต่อไป แต่ถ้าไม่เคยออกกำลังกายเลย และอายุเกิน 35 ปีแล้ว ควรพบแพทย์เพื่อตรวจดูสุขภาพทั่วไปว่าไม่มีโรคที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายหรือผู้ที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวว่าควรจะทำอย่างไรโดยวิธีใด ที่ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย

คำแนะนำว่าสมควรออกกำลังกายเพียงใด จึงจะไม่เกินกำลังของตัวเอง ขึ้นแรกคือ เราควรจะทำจิตใจของตนเองในขณะที่ออกกำลังกาย โดยคลาสิริเวณข้อมือทางด้านหัวแม่มือจับชีพจรเป็นเวลา 30 วินาที นับจำนวนครั้งที่ชีพจรเต้นแล้วคูณด้วย 2 เป็นชีพจรเต้นต่อนาที หลักการของการออกกำลังกายที่ดี คือ ควรทำให้หัวใจเต้นเร็วใกล้เคียงกับชีพจรเต้นสูงสุด โดยชีพจรเต้นสูงสุดที่เหมาะสม สำหรับแต่ละช่วงอายุจะไม่เท่ากัน และมีสูตรคำนวณง่าย ๆ ดังนี้

ชีพจรเต้นสูงสุดสำหรับแต่ละช่วงอายุ = $(220 - \text{อายุ}) \times 75/100$ เช่น ท่านที่อายุ 40 ปี ถอดสูตรคำนวณได้ว่า = $(220 - 40) \times 75/100 = 135$ ครั้งต่อนาที การออกกำลังกายที่ดีสำหรับคนอายุ 40 ปี คือ ควรออกกำลังกายให้ได้สม่ำเสมอ โดยให้หัวใจเต้นเร็วใกล้เคียง 135 ครั้ง/นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละครึ่งชั่วโมง จะทำให้สุขภาพดี ปอด และหัวใจแข็งแรง

หลังจากเราได้ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอไประยะหนึ่ง เมื่อจับชีพจรของเราในขณะที่พักอยู่เฉย ๆ จะพบว่าหัวใจเต้นช้าลง โดยบางคนอาจจะเต้นช้ากว่าปกติ คือ 60 ครั้ง/นาที แสดงว่าการเต้นแต่ละครั้ง หัวใจสามารถบีบตัวเอาเลือดออกไปเลี้ยงร่างกายได้มาก หากหัวใจเต้นเร็ว แสดงว่าร่างกายไม่แข็งแรง ผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายควรทำแบบค่อยเป็นค่อยไป อย่าหักโหมในระยะแรก จะทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ หลังจากทำติดต่อกันไป 2-4 สัปดาห์ จึงค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้นร่างกายจะปรับตัวได้ดีขึ้น ไม่นานเกินไป นอนหลับได้ดี

การออกกำลังกายที่มีการวิจัยว่า ดี มีประโยชน์ต่อหัวใจและปอดมาก คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) ซึ่งมี 3 ชนิด ดังนี้ วิ่ง Jogging การวิ่งเหยาะ ๆ ซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ หรือเดินเร็ว ๆ ถีบจักรยาน ไม่ว่าจะถีบจักรยานจริง ๆ หรือถีบจักรยานออกกำลังกายอยู่กับที่และว่ายน้ำ

สำหรับคนที่มีน้ำหนักเกินกว่าปกติ เมื่อออกกำลังกายแล้ว ควรควบคุมการรับประทานอาหารร่วมด้วย จะสามารถลดน้ำหนักลงได้อย่างช้า ๆ ในเกณฑ์ที่ปลอดภัยและแข็งแรงขึ้น เช่น เพิ่มการใช้พลังงานขึ้นเพียงวันละ 300 แคลอรี โดยการออกกำลังกาย แล้วจะค่อย ๆ ลดน้ำหนักได้ถึง 4.5 กิโลกรัม ในเวลา 3-4 เดือน ซึ่งปลอดภัยมาก ไม่ควรลดน้ำหนักเร็วกว่าสัปดาห์ละ 0.5 กิโลกรัม อาจมีความผิดปกติอย่างรุนแรงถึงแก่ชีวิตได้

จากการศึกษาหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่ดีเราควรจะจับชีพจรของตนเองในขณะที่ออกกำลังกาย โดยคลำบริเวณข้อมือทางด้านหัวแม่มือ จับชีพจรเป็นเวลา 30 วินาที นับจำนวนครั้งที่ชีพจรเต้นแล้วคูณด้วย 2 เป็นชีพจรเต้นต่อนาที หลักการของการออกกำลังกายที่ดี คือ ควรทำให้หัวใจเต้นเร็วใกล้เคียงกับชีพจรเต้นสูงสุดและต้องตรวจจับชีพจรของตนเองในแต่ละช่วงที่ออกกำลังกาย เช่น เมื่อจับชีพจรของเราในขณะที่พักอยู่เฉย ๆ จะพบว่าหัวใจเต้นช้าลง โดยบางคนอาจจะเต้นช้ากว่าปกติ คือ 60 ครั้ง/นาที เป็นต้น การออกกำลังกาย จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและถ้าทำพร้อม ๆ กับการควบคุมอาหารจะช่วยทำให้ลดน้ำหนักส่วนเกินได้เร็วมากขึ้น

4. การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

4.1 ประเภทของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

ธารินและคณะ (2550 : 10) การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ แบ่งกว้าง ๆ เป็น 2 ประเภท ได้แก่

4.1.1 การออกกำลังกายหรือการบริหารเฉพาะส่วน มักใช้เพื่อการรักษาโรค เช่น การบริหารข้อไหล่ ในผู้ป่วยโรคไหล่ติด การบริหารกล้ามเนื้อหลังในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง และการบริหารกล้ามเนื้อ รอบข้อเข่าในกรณีที่มีข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น

4.1.2 การออกกำลังกายโดยทั่วไป เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือนันทนาการ ใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตและเพื่อผ่อนคลาย การออกกำลังกายที่จะกล่าวถึงในตอนต่อไป หมายถึงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือที่นิยม เรียกว่า การออกกำลังกายชนิดแอโรบิก (aerobic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อมีการเกร็งตัวและคลายตัวสลับกันอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาที่กำหนด เช่น การเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ การออกกำลังกายชนิดนี้ช่วยเพิ่มความทนทาน (endurance) ของระบบไหลเวียนโลหิตและการทำงานของปอด เนื่องจากการออกกำลังกายชนิดที่ต้องใช้ออกซิเจนในการสันดาปไขมันเพื่อสร้างพลังงานให้แก่ กล้ามเนื้อ

4.2 ชนิดของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ (2550 : 52 - 54) กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรเลือกที่จะออกกำลังกาย ดังนี้

4.2.1 การเดินหรือการวิ่งช้า ๆ (เหยาะ ๆ) นิยมกันทั่วไปเพราะค่าใช้จ่ายน้อย ปฏิบัติคนเดียวก็ได้หรือเป็นกลุ่มก็ได้ ซึ่งการเดินจะต่างจากการวิ่ง ขณะเดินจะมีเท้าข้างหนึ่งเหยียบติดพื้นตลอดเวลาแต่วิ่งจะมีช่วงหนึ่งที่เท้าทั้งสองข้างไม่ติดพื้น ดังนั้น การเดินจึงลงน้ำหนักที่เท้าเท่า น้ำหนักของผู้เดิน แต่การวิ่งนั้นน้ำหนักที่ลงที่เท้าจะมากกว่าเดิน ผู้สูงอายุที่ข้อเท้าหรือข้อเข่าไม่ดีจึงไม่ควรวิ่ง แต่ถ้าข้อเท้าหรือข้อเข่าไม่ดีมาก ๆ แนะนำให้เดินในน้ำหรือว่ายน้ำ

4.2.2 การออกกำลังกายโดยการบริหาร นับว่าเป็นวิธีการที่ค่อนข้างหนึ่งที่น่าสนใจ เพราะการออกกำลังกายแบบการบริหารมีหลายท่า เพื่อก่อให้เกิดการออกกำลังกายทุกสัดส่วนของร่างกายเป็นการฝึกให้เกิดความอดทน แข็งแรง การทรงตัว การยืดหยุ่นของข้อต่าง ๆ ได้ดี

4.2.3 การว่ายน้ำและเดินในน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ส่งเสริมให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้เคลื่อนไหว เป็นการฝึกความอดทน ความอ่อนตัว และความคล่องแคล่วว่องไว เหมาะสำหรับผู้ที่มีข้อเข่าและข้อเท้าเสื่อม เนื่องจากสามารถลดแรงกระแทกบริเวณข้อเข่าและข้อเท้า ได้ดีการจ้ำจกรยานช่วยให้เกิดความอดทน การทรงตัวและความคล่องแคล่วว่องไวมีความสุขใจแต่มีจุดอ่อนที่ต้องมีเพื่อนเป็นหมู่คณะจึงจะสนุก และหากบริเวณที่ขี่เป็นที่สัญจรไปมาของรถยนต์อาจก่อให้เกิดอันตรายจากอุบัติเหตุได้

4.2.4 การรำมวยจีน เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุได้ทั้งความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่นและฝึกการทรงตัวของร่างกาย ซึ่งเป็นกลวิธีหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพ รวมไปถึงการป้องกัน การรักษา การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยมีหลักพื้นฐานในการฝึก คือ ฝึกกาย ฝึกหายใจและฝึกจิต

4.2.5 โยคะ การออกกำลังกายแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุ เป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่ง ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจดี ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสุขเพราะนอกจากจะได้ฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว การหายใจแล้วยังได้ฝึกสมาธิด้วย

4.2.6 การออกกำลังกายโดยฝึกในสวนสุขภาพ ปัจจุบันมีสวนสาธารณะหลายแห่งที่จัดให้มีมุมสำหรับการออกกำลังกายที่เรียกว่า “สวนสุขภาพ” ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเลือกอุปกรณ์ที่ชอบได้อุปกรณ์แต่ละชนิดจะสร้างเสริมสุขภาพในส่วนที่แตกต่างกันไป เช่น ฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อขา แขน ความยืดหยุ่น ความคล่องแคล่ว ในกรณีที่ผู้สูงอายุชอบออกกำลังกายที่มีเสียงเพลงประกอบจังหวะแต่ด้วยสภาวะร่างกายที่ไม่อำนวยก็สามารถเดินแอโรบิก ประเภท

ซอฟท์แอโรบิก (Soft aerobic) หรือแอโรบิก แบบโลว์อิมแพค (Low Impact) คือ การเดินแอโรบิก ที่เบาลงจากแอโรบิกทั่วไป โดยที่เท้าข้างหนึ่งข้างใดต้องแตะพื้นเสมอไม่มีการกระโดดและกระแทก

จากการศึกษาสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุควรเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่ชอบ และเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรง และออกกำลังกายได้อย่างมีความสุข เพลิดเพลินทั้งกายและจิตใจ

4.3 หลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่มีความปลอดภัย สูญเสียค่าใช้จ่ายน้อยและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งสมาคมกีฬาวินยาศาสตร์แห่งสหรัฐ American College of Sports Medicine (สุริย์ สร้อยทอง, 2554 :27 - 30) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายโดยอาศัยหลักเกณฑ์ ฟิต (FITTE) มีองค์ประกอบ ดังนี้

4.3.1 ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency of Exercise - F) หมายถึง จำนวนวันในการออกกำลังกาย ซึ่งการกำหนดความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ สำหรับผู้สูงอายุ ควรจะออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ (Greenberg et al.,1998) การกำหนดวันในการออกกำลังกายควรเว้นช่วงอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการออกกำลังกายและลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2550 : 5)

4.3.2 ความหนักเบาของการออกกำลังกาย (Intensity of Exercise - I) เป็นการกำหนดขีดความสามารถในการออกกำลังกายคนทั่วไป ควรมีความหนักเบาของการออกกำลังกายประมาณร้อยละ 60 - 90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด แต่ในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในระยะเริ่มแรกควรเริ่มออกกำลังกายจากหนักเบาระดับต่ำและค่อยๆ เพิ่มขึ้น มีความหนักเบาประมาณร้อยละ 40 - 60 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ซึ่งถือว่าเป็นอัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรเป้าหมายที่เหมาะสมในการออกกำลังกายของบุคคลนั้นๆ โดยอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดสามารถคำนวณได้จากสูตร 220-อายุ (เป็นปี) ผลลัพธ์ได้เท่าใดก็เท่ากับความสามารถของหัวใจที่เต้นสูงสุดของผู้นั้นในหนึ่งนาทีและร้อยละ 40 - 60 ของการที่หัวใจเต้นได้สูงสุดเป็นอัตราที่เหมาะสมที่เพียงพอให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายหรือประเมินได้จากความรู้สึกเหนื่อยของแต่ละคนเป็นเกณฑ์วัดควรออกกำลังกายให้ถึงระดับที่เริ่มรู้สึกเหนื่อยหรือใช้วิธีการทดสอบการพูดเป็นประโยคได้ตามความปกติหรือพูดเป็นคำๆ หรือที่เรียกว่า Talk Test เป็นการสังเกตจากการพูดในขณะที่ออกกำลังกายว่า สามารถพูดติดต่อกันเป็นประโยคได้หรือไม่หรือพูดเป็นคำๆ โดยการให้พูดคุยในขณะที่ออกกำลังกาย ถ้าสามารถพูดคุยเป็นประโยคได้ตามปกติ แสดงว่าออกกำลังกายน้อยเกินไปหรือถ้าการออกกำลังกาย ไม่สามารถ

พูดติดต่อกันเป็นประโยคแต่ละพูดได้เป็นคำ ๆ แสดงว่า มีการออกกำลังกายหนักเบาพอเหมาะหรือถ้าออกกำลังกาเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดได้แสดงว่าเป็นการออกกำลังกายมีความหนักเบามาก

4.3.3 ระยะเวลาของการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลายาวนานในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรอยู่ระหว่าง 20 - 40 นาที และควรทำติดต่อกันอย่างต่อเนื่องในกรณีที่ผู้สูงอายุ มีข้อจำกัดจากพยาธิสภาพของร่างกายสามารถออกกำลังกายโดยใช้เวลาในช่วงสั้น ๆ 10-15 นาที/ครั้ง และออกกำลังกาย 2-3 ครั้ง/วัน หรืออาจจะแบ่งเวลาเป็นช่วงสั้น ๆ ตามต้องการ แต่จะต้องสะสมการออกกำลังกายภายใน 1 วัน ให้ครบ 30 นาที จึงจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

อัจฉรา บุณรัช (2551 : 42-44) แม้ว่าการออกกำลังกายจะมีความสำคัญต่อร่างกายแต่สำหรับผู้สูงอายุการออกกำลังกาย อาจทำให้เกิดอันตรายได้ ดังนั้นการออกกำลังกายที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ประโยชน์อย่างแท้จริง ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นการกระทำอย่างช้าๆ ไม่หักโหม
2. ควรออกกำลังกายให้มีความเหนื่อย หรือความหนักเหมาะสม ไม่หนักเกินไป
3. ควรออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย โดยกระทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จึงได้ผลดี การทำ ๆ หยุด ๆ มักไม่ได้ผล
4. การออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ช่วง คือ การอบอุ่นร่างกาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเตรียมพร้อม ใช้เวลาประมาณ 5 - 10 นาที ตามด้วยการออกกำลังกายจริงจึงใช้เวลาประมาณ 15 - 20 นาที และการผ่อนคลาย ใช้เวลาประมาณ 5 - 10 นาที
5. หลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ต้องมีเวลาพักผ่อนให้หายเหนื่อยและพักผ่อนให้ร่างกายมีโอกาสซ่อมแซมความสึกหรอที่เกิดขึ้นให้หมดไปและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น
6. ไม่ควรออกกำลังกายที่ทำให้เกิดความตึงเครียด เช่น การแข่งขัน ควรออกกำลังกายกับผู้ที่อยู่ในวัยใกล้เคียงและไม่ควรมีการเปลี่ยนแปลงจังหวะการเคลื่อนไหวอย่างกะทันหัน

จากการศึกษารูปได้ว่า หลักการออกกำลังกายของผู้สูงอายุต้องคำนึงถึงความถี่ของการออกกำลังกาย ความหนักเบาของการออกกำลังกาย ระยะเวลา ของการออกกำลังกาย หลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ไม่ควรออกกำลังกายที่ทำให้เกิดความตึงเครียด

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1. ความหมายของผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติซึ่งได้ประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เมื่อปี พ.ศ.2525 ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ได้ให้ความหมายของคำว่า "ผู้สูงอายุ" คือ บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

ประเทศไทย "ผู้สูงอายุ" ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่าหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย

ธราธร ดวงแก้วและหิรัญญา เดชอุดม (2550 : 11) ได้ให้ความหมายของผู้สูงวัยว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาในสิ่งมีชีวิตและได้แบ่งระดับของความสูงอายุออกเป็น 4 ประเภท คือ

- 1) การสูงอายุตามวัย หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทินโดยนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป
 - 2) การสูงอายุตามสภาพร่างกาย หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและกระบวนการหน้าที่ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มขึ้น
 - 3) การสูงตามสภาพจิตใจ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เชาวปัญญาและลักษณะที่ปรากฏในระยะต่างๆ ของแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น
 - 4) การสูงอายุตามสภาพสังคม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน รวมถึงความสำคัญในฐานะผู้ที่มีประสบการณ์
- สุริย์ สร้อยทอง (2554 : 16) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย จิตใจ สังคม เป็นไปตามธรรมชาติในทางเสื่อมถอย

อิทธิพล กุ่มวงศ์ (2554 : 8) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุวัดเป็นจำนวนปีตามปฏิทินของเวลาที่ได้มีชีวิตอยู่ หมายถึงคนที่มี อายุ 60 ปีขึ้นไป ตามเกณฑ์ของกฎหมายการปลดเกษียณอายุราชการ

เบญจลักษณ์ อัครพสุชาติ (2550 : 8) ได้ให้ความหมายคำว่าผู้สูงอายุ หมายถึง การพัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุของมนุษย์ ความสูงอายุนี้อาจจะเริ่มตั้งแต่เกิดมาและดำเนินการต่อเนื่องไปจนสิ้นสุดอายุขัยของสิ่งที่มีชีวิตนั้นและกำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ

อภิภาส ปาลวัฒน์ (2554 : 20) ได้ให้ความหมายคำว่า ผู้สูงอายุว่า ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของวัย สภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมซึ่งมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงสัมพันธ์กันและผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีรูปแบบการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกันตามปัจจัยแวดล้อมของแต่ละบุคคล ปัจจัยต่าง ๆ จะส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกาย จิตใจและสังคมของคนทำให้เกิดความเครียดและแก่เร็ว

วาสนา ทองจันทร์ (2550 : 9) ได้ให้ความหมายของ ผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งประสบปัญหาอย่างไรอย่างหนึ่ง คือ ไม่มีผู้อุปการะเลี้ยงดู

ไม่มีที่อยู่อาศัยหรืออยู่ร่วมกับครอบครัวไม่มีความสุขและได้รับการช่วยเหลือจากกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ โดยรับตัวเข้าอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุเพื่อให้การอุปการะเลี้ยงดู

พระสุรชัย อยู่สาโก (2550 : 17) สรุปความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสภาพร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมถอย มีโอกาสเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายสมควรได้รับการดูแลช่วยเหลือ และยังถือว่าเป็นวัยที่ปลดเกษียณจากการทำงาน ซึ่งยึดตามเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ตกลงกัน โดยนับตามอายุปฏิทินเป็นมาตรฐานสากลในการเป็นผู้สูงอายุ

จากการศึกษาความหมายของผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ว่า บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยหลังเกษียณอายุการทำงาน โดยยึดตามเกณฑ์ปฏิทินขององค์การระหว่างประเทศเป็นสากล มีความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติวัย สภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติในทางเสื่อมถอยตามสภาพและมีโอกาสเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายผู้สูงอายุ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการดูแลทั้งจากครอบครัวลูกหลาน รวมทั้งหน่วยงานของรัฐ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

2. การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

2.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

ธารินและคณะ (2550 : 9-14) การเปลี่ยนแปลงด้านนี้ของผู้สูงอายุจะเกิดขึ้นในทุกระบบของร่างกาย ตั้งแต่ระดับเซลล์เป็นต้นไป ทำให้ความสามารถในการทำงานของระบบต่าง ๆ ลดลง ดังนี้

2.1.1 ระบบเซลล์และเนื้อเยื่อ เซลล์ทุกเซลล์มีอายุขัยของเซลล์แตกต่างกันไปแล้วแต่ชนิด เมื่อเซลล์เก่าตายจะมีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทน เพื่อซ่อมแซม ยกเว้น เซลล์ประสาทและเซลล์กล้ามเนื้อเรียบ ในวัยสูงอายุนั้นมีจำนวนเซลล์ที่ตายมากและรวดเร็วกว่าอัตราการสร้างเซลล์ใหม่ ทำให้กระบวนการเจริญเติบโตหรือการดำรงรักษาของเนื้อเยื่อต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปด้วยเหตุนี้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เซลล์ต่าง ๆ จะเหี่ยวลง

2.1.2 ระบบประสาทสัมผัสพิเศษ ผู้สูงอายุมีการเสื่อมของประสาทสัมผัสภายนอกต่าง ๆ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง ได้แก่ การมองเห็นในผู้สูงอายุมักมีความผิดปกติจะพบว่าผู้สูงอายุมีสายตาเสื่อมลง มองเห็นความชัดของภาพลดลงตามระดับความเสื่อมของจอภาพ นอกจากนั้นลานสายตาของผู้สูงอายุจะแคบลง จึงมักเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุได้รับอุบัติเหตุได้ง่าย การผลิตน้ำตาลดลง ทำให้ตาแห้งและเกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุตาได้ง่าย การได้ยินมีการเปลี่ยนแปลงด้านนี้เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระบบไหลเวียน ความผิดปกติของเสียงที่ผ่านอากาศ มีการเหี่ยวของเนื้อเยื่อภายในหูชั้นใน โดยไม่ทราบสาเหตุและอาจจะมีการเปราะแตกง่ายของกระดูกภายใน การรับกลิ่น และการรับรสจะลดลง ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกลอยๆอาหารน้อยลง เนื่องจากต่อมรับรสเหี่ยว

และน้ำลายในปากลดน้อยลง ผิวหนังของผู้สูงอายุจะมีผิวหนังเหี่ยวย่นแห้ง เนื่องจากขาดผิวหนังใต้ผิวหนังช่วยหล่อเลี้ยงความยืดหยุ่นลดลง

2.1.3 ระบบโครงกระดูก ผู้สูงอายุมีแคลเซียมขยายตัวจากกระดูกมากขึ้นการดูดซึมแคลเซียมจากลำไส้เล็กลดลงและสูญเสียทางไตมากขึ้น ร่วมกับการขาดวิตามินดีมักจะทำให้เกิดรูพรุนตามแนวกระดูกยาวเกิดเป็นโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) ได้ง่าย รอยต่อของกระดูกสันหลังจะหดลงโค้งงุ้มและความสูงลดลงโดยเฉลี่ยประมาณ 1-2 ซม. จากวัยหนุ่มสาวแคลเซียมที่สลายออกมามีไปเกาะที่กระดูกอ่อนหรือเอ็นที่ยึดกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกระดูกและกล้ามเนื้อ ลดความยืดหยุ่น การเคลื่อนไหวของข้อไม่สะดวก เกิดอาการปวดตามข้อ

2.1.4 ระบบประสาท เซลล์สมอง และเซลล์ประสาท มีจำนวนลดลงเรื่อย ๆ น้ำหนักของสมองจะลดลงด้วย น้ำหล่อเลี้ยงสมองเพิ่มขึ้นแทนที่ เซลล์มีสารไลโปฟิวซิน (Lipofuscin) มากขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลงและบางแห่งมีการเสื่อมสภาพของปลอกหุ้มเซลล์ประสาท ทำให้ความเร็วของการส่งสัญญาณและการตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่างๆ ลดลง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวและความคิดเชื่องช้า จนบางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวที่ไม่สัมพันธ์กันทำให้เกิดอันตรายและอุบัติเหตุได้ ร่วมกับมีความสับสน ขาดสมาธิ หลงลืมง่าย ซึ่งความจำของผู้สูงอายุจะเสื่อมลง โดยเฉพาะความจำในเหตุการณ์ปัจจุบัน ส่วนความจำอดีตจะปกติ สามารถจำเรื่องในอดีตได้ดี แต่ความสามารถในการเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ จะลดลง

2.1.5 ระบบการไหลเวียนเลือด หัวใจจะมีขนาดไม่เปลี่ยนแปลงแต่บริเวณผนังของหัวใจจะหนาขึ้น เนื่องจากมีไขมันเพิ่มในช่องว่างของผนังหุ้มทรวงอก ลิ้นหัวใจจะแข็งตัวเนื่องจากมีเนื้อเยื่อพังผืดเพิ่มขึ้น ทำให้การเปิดปิดไม่ดี เกิดลิ้นหัวใจรั่วและตีบได้ หลอดเลือดจะมีผนังเลือดฝอยหนา การแลกเปลี่ยนอาหารและของเสียต่างๆ จึงลดลง ผนังหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นน้อย เกิดการอุดตันของหลอดเลือดได้ง่าย ความต้านทานของหลอดเลือดปลายทางมากขึ้น ความดันโลหิตจึงสูงขึ้น โดยเฉพาะความดันซิสโตลิก ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว มีความดันโลหิตสูง – ต่ำเมื่อเปลี่ยนท่า ซึ่งความผิดปกติของระบบไหลเวียนเลือดพบได้บ่อยมากในผู้สูงอายุ

2.1.6 ระบบทางเดินอาหารการย่อยอาหาร ความอยากอาหารจะลดลง เพราะประสาทรับกลิ่นและรับรสมีความสามารถสัมผัสได้น้อยลง รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของฟันและเหงือกทำให้การรับประทานอาหารเป็นไปอย่างยากลำบาก ปากและลิ้นแห้งเกิดการติดเชื้อในปากมากขึ้น การรับรสเสียไปทำให้เบื่ออาหาร ต้องเลือกลักษณะอาหารมากขึ้น การหลั่งน้ำย่อยของกระเพาะอาหารลดลง กรดเกลือในกระเพาะอาหารอยู่ในระดับต่ำ อาหารถูกย่อยไม่สมบูรณ์ การดูดซึมแคลเซียมและเหล็กลดลง ผู้สูงอายุจึงมักเป็นโรคขาดสารอาหารและโลหิตจางได้ง่าย ประสิทธิภาพการทำงานของ

ของต่ำลดลง ทำให้มีโอกาสดื่มน้ำในถุงน้ำดีได้ นอกจากนี้ยังมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ท้องเสียได้ง่าย เพราะประสิทธิภาพในการทำงานของระบบน้ำย่อยอาหารลดลง

2.1.7 ระบบขับถ่ายของเสีย ไตมีขนาดเล็กลง การไหลเวียนของเลือดลดลง การกรองของไตลดลง ขับของเสียได้น้อยลง แต่ขับน้ำออกมากขึ้นทำให้ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน กระเพาะปัสสาวะในผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนรูปร่างไป เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อที่ยืดหยุ่นและความอ่อนแอของผนังกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกราน ทำให้มีอาการปัสสาวะขัด บางราย กล้ามเนื้อหูรูดของกระเพาะปัสสาวะจะหดตัวได้ไม่ดี ทำให้ปัสสาวะซึม กลั้นปัสสาวะไม่ได้ ผู้ชายอาจปัสสาวะขัดจากต่อมลูกหมากโต ผู้หญิงอาจกลั้นปัสสาวะไม่ได้ เนื่องจากกล้ามเนื้อหูรูดเชิงกรานหย่อน กระเพาะปัสสาวะยึดกล้ามเนื้อหูรูดท่อนปัสสาวะหย่อน

2.1.8 ระบบการหายใจ พบว่ามีการเสื่อมของเซลล์อวัยวะที่เกี่ยวข้องซึ่งปกคลุมผนังของทางผ่านอากาศหายใจ และมีการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างผนังกล้ามเนื้อทรวงอกมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น เพราะกระดูกซี่โครงมีการเคลื่อนไหวช้าลง ทำให้ความจุปอดลดลง มีความรู้สึกล้นหายใจไม่อิ่ม ไม่เพียงพอที่จะถ่ายเทปริมาณของอากาศในปอดได้เต็มที่ อัตราการหายใจช้าลง ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอหรือน้อย มีคาร์บอนไดออกไซด์คั่งในถุงลมมากขึ้น จึงมักพบว่าผู้สูงอายุเหนื่อยง่าย

2.1.9 ระบบต่อมไร้ท่อ มีการเสื่อมหน้าที่ลงอย่างรวดเร็ว การผลิตฮอร์โมนต่ำลง เป็นผลทำให้ผู้สูงอายุเบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย รูปร่างผอมลง ขนบริเวณรักแร้และหัวหน่าวร่วง อวัยวะเพศเหี่ยวและมีขนาดเล็กลง ตับอ่อนหลังอินซูลินลดลง ทำให้ผู้สูงอายุอาจเป็นเบาหวานอย่างอ่อน ๆ ได้ หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นเบาหวานได้ง่าย

2.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ เมื่อผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคม ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่พบในผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ธารินและคณะ. 2550, : 33 - 35) ได้แก่

2.2.1 การรับรู้ ผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตัวเอง จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ยากเพราะมีความไม่มั่นใจในการปรับตัว

2.2.2 การแสดงออกทางอารมณ์ ลักษณะของความท้อแท้ ใจน้อย หงุดหงิดง่าย โกรธง่ายและซึมเศร้า

2.2.3 ความสนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง ผู้สูงอายุจะสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าเรื่องของผู้อื่น

2.2.4 การสร้างวิถีชีวิตของตนเอง เพื่อไม่ให้เป็นการละเมิดกับผู้อื่น พึ่งตนเองได้ในระดับหนึ่ง

2.2.5 ขอมรับสภาพของการเข้าสู่วัยสูงอายุ จะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการศึกษา ปฏิบัติตามคำสอนในศาสนา บางคนอยากอยู่ร่วมกับลูกหลาน บางคนชอบอยู่คนเดียว ฯลฯ เป็นต้น

2.3 การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในที่นี้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม และบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การเกษียณอายุของผู้ที่ทำงานราชการ เมื่ออายุ 60 ปี จะเป็นการสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน และรวมทั้งเกียรติและสิทธิต่าง ๆ ด้วย ปัญหาผู้สูงอายุ เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม(ธราธร ดวงแก้วและหิรัญญา เดชอุดม , 2550 : 45)

จากการศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายสามารถสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1)การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา 2)การเปลี่ยนแปลง ทางจิตใจและอารมณ์ และ 3) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอีกด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุแต่ละบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านมากขึ้นแตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุแต่ละบุคคลต่างก็มีการเสื่อมถอยของร่างกาย อีกทั้งผู้สูงอายุมีสิ่งแวดล้อมทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต และมีปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจและสังคมที่แตกต่างกันไปตลอดจนการมีพฤติกรรมที่จะดำรงและรักษาซึ่งภาวะสุขภาพมากขึ้นแตกต่างกันด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตารางที่ 1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชื่อวิจัย : ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	รูปแบบการศึกษา	ตัวแปร	ผลการศึกษา ศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้าน การ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในตำบลวังเหนือ จังหวัดลำปาง
1.ศักยภาพ ของชุมชน ในการสร้าง เสริมสุขภาพ ด้านการออก กำลังกาย ของผู้สูงอายุ ในตำบลวัง เหนือ จังหวัด ลำปาง(ดุสิต ปียวรกุล ,2551)	เพื่อศึกษา ศักยภาพ ของชุมชน ในการสร้าง เสริม สุขภาพด้าน การออก กำลังกาย ของผู้สูงอายุ	การศึกษาค้นคว้าเป็น การศึกษาเชิง พรรณนา (descriptive research) เพื่อศึกษา ศักยภาพของ ชุมชนในการสร้าง เสริมสุขภาพด้านการ ออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุในชุมชน ต. วังเหนือ อ. วังเหนือ จ.ลำปาง จำนวน ทั้งหมด 110 ราย	<u>ตัวแปรอิสระ</u> ได้แก่ ศักยภาพ ของชุมชนในการสร้างเสริม สุขภาพด้านการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ คือ การมีส่วนร่วม ของชุมชนในการสร้างเสริม สุขภาพด้านการออกกำลังกาย ภาวะผู้นำชุมชนในการสร้าง เสริมสุขภาพและความเชื่อมั่น ผูกพันของชุมชนต่อการออก กำลังกาย <u>ตัวแปรตาม</u> ได้แก่ การสร้าง เสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุในชุมชน	ผลการศึกษาพบว่า ศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้าน การออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยรวม อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 70.00) ส่วน ศักยภาพของชุมชนรายด้าน พบว่า ทั้งการมีส่วนร่วมของชุมชน ภาวะผู้นำ ชุมชน และความเชื่อมั่นผูกพันของชุมชน อยู่ในระดับต่ำเช่นกัน (ร้อยละ 74.54 ร้อยละ 80.00 และ ร้อยละ 68.18 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุร่วมด้วย พบว่า ผู้สูงอายุทุกรายมีการออกกำลังกาย น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ละครั้งน้อยกว่า 30 นาที และความหนักเบาในการออก กำลังกาย อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 88.64) ซึ่งยังไม่เป็นไปตามหลักการออกกำลังกาย ความสำคัญในการเสริมสร้างศักยภาพชุมชน พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ในฐานะที่ทำงานเป็น “หุ้นส่วน” ของชุมชน จำเป็นต้องตระหนักใน ความสำคัญดังกล่าว ต้องพัฒนากลวิธีเพื่อเสริมสร้างศักยภาพชุมชน เพื่อให้ เกิดความเข้มแข็งของการดำเนินกิจกรรมในชุมชน โดยเฉพาะการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพชุมชนอย่างยั่งยืน

ชื่อวิจัย : ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	รูปแบบการศึกษา	ตัวแปร	ผลการศึกษา
2.พฤติกรรมกร ออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ (อภิวัฒน์, 2554)	เพื่อศึกษา พฤติกรรมกร ออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุใน เขตเทศบาล นครราชสีมา	การศึกษาเชิงคุณภาพ จากผู้สูงอายุที่มาใช้ บริการสถานออก กำลังกาย ทั้งร แห่งใน จังหวัดนครราชสีมา เพื่อจัดทำโปรแกรม การออกกำลังกายโดย นำไปใช้กับกลุ่ม ผู้สูงอายุแล้ววัดความ พึงพอใจที่ใช้ โปรแกรมการออก กำลังกาย	<u>ตัวแปรอิสระ</u> พฤติกรรมกรออกกำลัง กายของผู้สูงอายุ <u>ตัวแปรตาม</u> โปรแกรมการออกกำลัง กายของผู้สูงอายุ	ผลการศึกษา โปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พฤติกรรมกรออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล นครราชสีมาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ช่วงอายุ 40-50 ปี มีการออกกำลังกาย 2-4 ครั้ง/สัปดาห์ มีการปฏิบัติตามเหมือนเดิมทุกครั้ง ซึ่งส่วนใหญ่เลือกกิจกรรม การเดิน การเต้นแอโรบิคด้านซ์และการเล่นโยคะ เป็นเวลาประมาณ 15-20 นาทิตั้งครั้ง ดังนั้น โปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนคร ราชสีมา มีทั้งหมด 2 โปรแกรม คือ โปรแกรมที่ 1 โปรแกรมการเคลื่อนที่ประกอบเพลงด้วยท่ากาย บริหารระดับและมีผู้สูงอายุมีความพึงพอใจกับโปรแกรมในระดับมาก โปรแกรมที่ 2 โปรแกรมการออกกำลังกายอยู่กับที่โดยใช้ท่าพื้นฐาน ของโยคะ ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดและมี ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจกับโปรแกรมในระดับมาก

ชื่อวิจัย : ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	รูปแบบการศึกษา	ตัวแปร	ผลการศึกษา
3.ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี (ธาริน และคณะ,2555)	เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี	การศึกษาเชิงคุณภาพจากการใช้แบบสัมภาษณ์ปลายเปิด เพื่อสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี โดย	ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ลักษณะทั่วไปของผู้สูงอายุ จำแนกเป็นเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ลักษณะการอยู่อาศัย ในครอบครัว และการเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	จากการศึกษาวิจัยพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60– 64 ปี มีการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า มีสถานภาพสมรสคู่ และยังคงอยู่ด้วยกัน เป็นผู้ว่างงานหรือไม่มีอาชีพ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 1,001 - 5,000บาทส่วนใหญ่เป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคมและพักอาศัยอยู่กับบุคคลอื่น ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคิดในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย แรงจูงใจให้ออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยด้าน อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนลักษณะการอยู่อาศัยในครอบครัวและการเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม ทักษะคิดในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย และแรงจูงใจให้ออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ยกเว้น เพศ และ ระดับการศึกษา และ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย,แรงสนับสนุนทางสังคม, ทักษะคิดในการออกกำลังกายและปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ ร้อยละ 26.40

ชื่อวิจัย : ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	รูปแบบการศึกษา	ตัวแปร	ผลการศึกษา
4.ปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์ กับพฤติกรรม การออกกำลังกาย ของ ผู้สูงอายุใน ชุมชน อำเภอ บ้านโพธิ์ จังหวัด ฉะเชิงเทรา (สุริย์ สร้อยทอง ,2554)	เพื่อศึกษา ประสบการณ์เดิม การออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคลและ ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่าง ประสบการณ์เดิม การออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล	เป็นการสำรวจโดย การสุ่มแบบง่าย ด้วยวิธีการจับ ฉลาก จาก 4 หมู่บ้าน จังหวัด ฉะเชิงเทรา ซึ่งใช้ เครื่องมือในการ วิจัยแบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง ในการ	<u>ตัวแปรอิสระ</u> ได้แก่ 1) ประสบการณ์เดิมการ ออกกำลังกาย 2)ปัจจัย ส่วนบุคคล3) ภาวะ สุขภาพ 4) การ สนับสนุนทางสังคม <u>ตัวแปรตาม</u> ได้แก่ พฤติกรรมออกกำลังกาย	ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านระดับการศึกษา รายได้ การสนับสนุน ทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูล ข่าวสาร การ สนับสนุนทางสังคมด้านวัตถุ สิ่งของ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย อาการหรืออาการ แสดงประหม่นได้มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความแตกต่างกันระหว่างเพศ ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย มี ผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย สถานภาพสมรสที่แตกต่างกัน ไม่มีผล ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ชื่อวิจัย : ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	รูปแบบ การศึกษา	ตัวแปร	ผลการศึกษา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอคอนสาร จังหวัด
5.ผลของ การใช้ รูปแบบ การ ส่งเสริม สุขภาพ ของเพน เดอร์ต่อ พฤติกรรม การออก กำลังกาย ของ ผู้สูงอายุ ในเขต อำเภอ คอนสาร จังหวัด	เพื่อส่งเสริม การออก กำลังกาย ของผู้สูงอายุ โดยการ ประยุกต์ รูปแบบการ ส่งเสริม สุขภาพของ เพนเดอร์ใน อำเภอคอน สาร จังหวัด ชัยภูมิ	รูปแบบการ วิจัย เป็นการ วิจัยแบบกึ่ง ทดลอง โดย ศึกษาแบบ Pretest- Posttest Two GroupDesign เก็บข้อมูล จากผู้สูงอายุ ในเขต รับผิดชอบ ของสถานี อนามัย ดงกลาง ตำบลดง	<u>ตัวแปร</u> <u>อิสระ</u> ได้แก่ การ ประยุกต์ใช้ รูปแบบ การ ส่งเสริม สุขภาพ ของเพน เดอร์ <u>ตัวแปร</u> <u>ตาม</u> ได้แก่ พฤติกรรม ในการออก กำลังกาย ของ	ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านการรับรู้ประโยชน์การรับรู้อุปสรรค การออกกำลังกาย และการปฏิบัติตัวในการ เพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) แต่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสาม การออกกำลังกาย ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองโดยสรุป ผลของการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ มีผลท การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายในทางที่ดีขึ้น จึงควรให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องพิจารณาหารูปแบบการส่งเสริมสุ ไปประยุกต์ใช้ในตำบลหรืออำเภออื่นๆ ต่อไป

ชัยภูมิ (อิทธิพล คุ้มวงศ์ ,2554)		กลาง อำเภอ คอนสาร จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 487 คน	ผู้สูงอายุ	
---	--	---	------------	--

ชื่อวิจัย : ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	รูปแบบ การศึกษา	ตัวแปร	ผลการศึกษา ความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดพังงา
6.การศึกษา ความสัมพันธ์ ต่อการออก กำลังกายของ ผู้สูงอายุใน พื้นที่อำเภอ เมืองจังหวัด พังงา(มนตรี ชัย โลหะ	เพื่อศึกษา ความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัย เสริม ต่อการออก กำลังกายของ ผู้สูงอายุในพื้นที่ อำเภอเมือง จังหวัดพังงา และ	เป็นการวิจัย เชิงคุณภาพ การใช้การ แบบ สัมภาษณ์ ภายใต้แนวคิด กระบวนการ ให้ความรู้ทาง สุขภาพทำ	<u>ตัวแปรอิสระ</u> ปัจจัยนำ คือ เพศ อายุ สถานภาพ สมรส ระดับ การศึกษาอาชีพ รายได้ วิธีการออกก กำลังกาย โรค ประจำตัว	ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 67 ปี สถานภาพคู่มีระดับการศึกษาชั้นประถม ประกอบอาชีพเกษตรกรรม รายได้เฉลี่ย 6,380 บาทต่อเดือน วิธีหลักในการออกกำลังกาย คือ วิ่งเหยาะๆ ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในอาคารอเนกประสงค์ ช่วงเวลาหลักที่ใช้ในการ ออกกำลังกาย คือ ช่วงเช้า เป็นการออกกำลังกายโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย และมี อุปกรณ์เพียงพอในการออกกำลังกาย รับรู้ปัจจัยเสริมในการออกกำลังกาย ด้านข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับมากจากสื่อโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ใบปลิว แผ่นพับ ไปสเตอร์ป้ายประกาศ หอกระจายข่าวหรือเสียงตามสาย และจากสื่อบุคคล เช่น อาสาสมัครสาธารณสุข ผู้ใหญ่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขการรับรู้ระดับปาน

การ,2551)	ศึกษาปัญหาอุปสรรค ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	การสัมภาษณ์ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 42 ชมรม จำนวน 276 คน	ปัจจัยเอื้อ คือ สถานที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาออกกำลังกาย ค่าใช้จ่าย ในการออกกำลังกาย อุปกรณ์การออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม คือ การรับรู้ข้อมูลจากสื่อ แรงสนับสนุนทางสังคม <u>ตัวแปรตาม</u> การทำกิจกรรมโดยใช้แรงกล้ามเนื้อ เคลื่อนไหวร่างกาย ให้มีจังหวะ	กลางจากวิทยุกระจายเสียงจากคู่มือหรือหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพ การรับรู้ระดับน้อยจากนิตยสารหรือวารสาร การรับรู้ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมระดับมาก คือ บุคคลในครอบครัว บุคลากรทางการแพทย์ การสาธารณสุข จากผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข ในระดับปานกลางจากญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน การทดสอบพบว่าปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย คือ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย คือ สถานที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย คือ หนังสือพิมพ์ แผ่นปลิว/แผ่นพับเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โปสเตอร์/ป้ายประกาศ หอกระจายข่าว/เสียงตามสาย ส่วนการทดสอบปัจจัยเสริมด้านแรงสนับสนุนทางสังคมโดยการให้กำลังใจ เอาใจใส่ สนับสนุน กระตุ้นเตือนที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย คือ บุคลากรทางการแพทย์/การสาธารณสุข ดังนั้นควรณรงค์และสร้างกระแสการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยความร่วมมือของภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคประชาชน มีความสำคัญที่จะส่งเสริมให้เกิดเครือข่ายการสนับสนุนจากทีมบุคลากรทางการแพทย์การสาธารณสุขจะเป็นปัจจัยเสริมการออกกำลังกาย ให้เกิดความยั่งยืน
-----------	---	---	--	---

ชื่อวิจัย : ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	รูปแบบการศึกษา	ตัวแปร	ผลการศึกษา
				การพัฒนาแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในอำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม
7.การพัฒนา รูปแบบการ ส่งเสริมการออก กำลังกายของ ผู้สูงอายุ ในอำเภอกันทร วิชัย จังหวัด มหาสารคาม (กมลพร จัน	เพื่อศึกษาและ เปรียบเทียบการ เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมส่งเสริม การออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุ ก่อนและหลัง การทดลองของ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง และศึกษาและ	การวิจัยครั้งนี้ เป็น การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental Research) โดยศึกษา กลุ่มทดลองและ กลุ่มเปรียบเทียบวัด ก่อนหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Two Group Design)	<u>ตัวแปรอิสระ</u> ได้แก่ รูปแบบ พฤติกรรมส่งเสริมการออก กำลังกาย <u>ตัวแปรตาม</u> ได้แก่ พฤติกรรมส่งเสริมการออก กำลังกาย	ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง และหลัง การทดลองมีพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในด้านความรู้ การรับรู้ ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง และการปฏิบัติตัว ในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีพฤติกรรมส่งเสริม การออกกำลังกายในด้านความรู้ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การ รับรู้ความสามารถตนเอง และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย เพิ่มขึ้นจาก ก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมี พฤติกรรมออกกำลังกายทั้ง 5 ด้านสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมี

ทาคิมบง,2551)	เปรียบเทียบพฤติกรรม การส่งเสริมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการ ทดลอง ระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่ม เปรียบเทียบ	เพื่อการพัฒนา รูปแบบการส่งเสริม การออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุจำนวน 100 คน		นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสรุป การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายตามรูปแบบของ Pender โดยใช้กิจกรรมการส่งเสริมความรู้ การเสนอตัวแบบ การสาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย และการให้สิ่ง ชักนำการปฏิบัติ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้มีการนำรูปแบบดังกล่าวไปใช้กับ ผู้สูงอายุและกลุ่มอื่น ๆ ภายในชุมชนและชุมชนอื่นๆ
ชื่อวิจัย : ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	รูปแบบการศึกษา	ตัวแปร	ผลการศึกษา รูปแบบกระบวนการสร้างความมั่นคงด้านสุขภาพ จำแนกเป็นมิติสุขภาพ
8.การพัฒนารูปแบบ การส่งเสริมการออก กำลังกายของ ผู้สูงอายุ ในอำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม (จรินทร์ตัน ชันการ ไถ,2550)	เพื่อศึกษา พฤติกรรมการออก กำลังกายของ ผู้สูงอายุโรคความ ดันโลหิตสูงที่เป็น ผลมาจาก โปรแกรมการ สนับสนุนทาง สังคม	การศึกษเป็นการ วิจัยกึ่งทดลอง โดย ใช้รูปแบบศึกษา หนึ่งกลุ่มวัดก่อน และหลัง จากกลุ่ม ผู้สูงอายุโรคความ ดันโลหิตสูงที่อาศัย ในตำบลหนองนาง จำนวน 30 คน	<u>ตัวแปรอิสระ</u> ได้แก่ โปรแกรม การสนับสนุนทาง สังคม <u>ตัวแปรตาม</u> ได้แก่ พฤติกรรมการออก กำลังกายของผู้ สูงอายุโรคความ ดันโลหิตสูง	ผลการวิจัย พบว่า 1) ภายหลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม คณะกรรมการได้รับการสนับสนุนทางสังคมเฉลี่ยรายข้อของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเพิ่มขึ้นจาก 1.03-1.20 เป็น 1.80-1.97 2) หลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ที่ระดับ0.01) 3) ค่าความดันโลหิตเฉลี่ยทั้งช่วงบนซิสโตลิก (Systolic Blood Pressure) และช่วงล่างไดแอสโตลิก (Diastolic Blood Pressure) ของกลุ่มตัวอย่างก่อนกับหลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(ที่ระดับ 0.05)

ชื่อวิจัย : ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	รูปแบบการศึกษา	ตัวแปร	ผลการศึกษา
9.การดำเนินงานโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลไผ่ขวาง อำเภอสว่างวีรกรรม จังหวัด	เพื่อศึกษาขั้นตอนผลการดำเนินงานและปัญหาและข้อเสนอแนะโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลไผ่ขวาง อำเภอสว่างวีรกรรม จังหวัด	การศึกษาเป็นการวิจัยเชิงพรรณนาเพื่อหาขั้นตอนการดำเนินงาน ผลการดำเนินงานและปัญหาและข้อเสนอแนะการดำเนินงาน โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลไผ่ขวาง โดยใช้แบบสัมภาษณ์ทั้ง	<u>ตัวแปรอิสระ</u> ขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการ ขั้นปฏิบัติการและผลการดำเนินงาน โปรแกรมสุขศึกษา ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทักษะการออกกำลังกาย	ผลการวิจัย พบว่า ผลการดำเนินงานโปรแกรมสุขศึกษาผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง ด้านทัศนคติอยู่ในระดับมาก และพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุอยู่ในภาพรวมระดับมาก คือสามารถออกกำลังกายได้ถูกวิธีและออกกำลังกายในสถานที่โปร่งและอากาศถ่ายเทได้สะดวก เท่ากันกับหลังจากออกกำลังกายมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และด้านปัญหาและข้อเสนอแนะการดำเนินงาน โปรแกรมสุขศึกษาด้านบุคลากร คือ ขาดผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ที่มีความสามารถทางด้านการออกกำลังกาย ด้านงบประมาณ

อ่างทอง (สุชาดา รอดมงคลดี ,2550)		ชนิดที่ไม่มีโครงสร้างและ มีโครง สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน 55 คน	กายและพฤติกรรม การออกกำลังกาย <u>ตัวแปรตาม</u> ข้อเสนอแนะและการ ดำเนินงานโปรแกรม สุขศึกษา	คือ ไม่มิงบประมาณเพื่อใช้จ่ายในการดำเนินของกิจกรรม การออกกำลังกาย ด้านสถานที่ คือ สถานที่อยู่ห่างไกลจาก บ้านของผู้สูงอายุ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก คือ ไม่มีอุปกรณ์กีฬาและตู้เก็บอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับ การออกกำลังกาย ด้าน การจัดการ คือ ขาด การ ประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องและจริงจัง
ชื่อวิจัย : ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	รูปแบบการศึกษา	ตัวแปร	ผลการศึกษา ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในสตรีสูงอายุโรคกระดูกพรุน
10. ปัจจัยคัดสรร ที่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรม การออกกำลังกายใน สตรีสูงอายุโรค กระดูกพรุน (กรณีการ์ เทพ กิจ,2553)	เพื่อศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายในสตรี สูงอายุโรคกระดูกพรุน และศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยคัดสรร ได้แก่ ความรู้ในการ ออกกำลังกาย ความปวด การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของ ตนเองและการสนับสนุน	การศึกษาเป็นการวิจัยเชิง บรรยาย (Descriptive research) เพื่อหา ความสัมพันธ์ระหว่างตัว แปร ได้แก่ความรู้ในการ ออกกำลังกาย ความปวด การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของ ตนเองและการสนับสนุน ทางสังคมกับพฤติกรรม	<u>ตัวแปรอิสระ</u> ได้แก่ โปรแกรมการ สันับสนุนทางสังคม <u>ตัวแปรตาม</u> ได้แก่ พฤติกรรม การออก กกำลังกายของผู้ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โรคความดันโลหิตสูง	ผลการวิจัย พบว่า 1)สตรีสูงอายุโรคกระดูกพรุนร้อยละ61.70 มีพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี 2)การรับรู้ภาวะ สุขภาพ ของตนเองและการสนับสนุน ทางสังคมมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายใน สตรีสูงอายุโรคกระดูกพรุนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3)ความรู้ในการออกกำลังกายและความปวดมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายในสตรี สูงอายุโรคกระดูกพรุน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ. 05 ($r=.05$ และ $r=.021$ ตามลำดับ)

	ทางสังคมกับพฤติกรรม การออกกำลังกายในสตรี สูงอายุโรคกระดูกพรุน	การออกกำลังกายในสตรี สูงอายุโรคกระดูกพรุน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 110 คน	
--	--	---	--



สรุปผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยส่วนใหญ่พบว่า ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยรายด้านต่าง ๆ เช่น ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ทัศนคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แรงจูงใจให้ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การใช้โปรแกรมสนับสนุนการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เป็นต้น ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาในส่วนของปัจจัยด้านอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย อาการหรืออาการแสดงประหม่นได้มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความแตกต่างกันระหว่างเพศ ประสิทธิภาพเดิมการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย สถานภาพสมรสที่แตกต่างกัน ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งในกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังได้รับการส่งเสริมมีผู้สูงอายุออกกำลังกายสูงขึ้นและการดำเนินงาน โปรแกรมสุขศึกษาผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง ด้านทัศนคติอยู่ในระดับมาก และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอยู่ในภาพรวมระดับมาก คือ สามารถออกกำลังกายได้ถูกวิธีและออกกำลังกายในสถานที่โปร่งและอากาศถ่ายเทได้สะดวก เท่ากันกับหลังจากออกกำลังกายมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ผู้สูงอายุที่ให้ความสำคัญในเรื่องการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง แม้แต่ในกรณีที่เจ็บป่วยก็ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายมากกว่าเพศชาย ในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายตามรูปแบบของ Pender โดยใช้กิจกรรมการส่งเสริมความรู้ การเสนอตัวแบบ การสาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย และการให้สิ่งชักนำการปฏิบัติ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนั้นจากปัจจัยด้านต่าง ๆ ที่เป็นสนับสนุนและผลักดันให้มีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จึงควรสนับสนุนให้มีการนำรูปแบบดังกล่าว เช่น โปรแกรมสุขภาพ ไปใช้กับผู้สูงอายุและกลุ่มอื่น ๆ ภายในชุมชนเพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายในทางบวกมากขึ้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น

ปัจจัยส่วนบุคคล
- อายุ - เพศ - ระดับการศึกษา - สถานภาพสมรส - รายได้ - ลักษณะการอยู่อาศัยในครอบครัว - การเป็นสมาชิกกลุ่มในสังคม

ปัจจัยนำ
- ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย - ทักษะด้านสุขภาพ

ปัจจัยเอื้อ
- การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย - การเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย - การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย

ปัจจัยเสริม
- การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายจาก ครอบครัว บุตรหลานญาติพี่น้อง เพื่อน มิตรสหาย เพื่อนบ้านในชุมชน ผู้นำในชุมชนรวมถึงเจ้าหน้าที่รัฐที่ดำเนินงานด้านสาธารณสุขในชุมชน

ตัวแปรตาม

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

สมมติฐาน

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี อยู่ในระดับสูง
2. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะในด้านสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Observational study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี เพื่อศึกษาปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย หัตถ์คดีเกี่ยวกับสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี เพื่อเป็นแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานีที่เหมาะสมต่อไป

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ ประชากรผู้สูงอายุใน อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี จำนวน 1,990 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุประชากรผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 747 คน ตามสูตร Taro Yamane (บุญธรรม กิจปรีดาภิสุทธิ์, 2551:115) และวิธีการคัดเลือกแบบมีจุดประสงค์/เฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) เป็นการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงด้านอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ลักษณะของเครื่องมือ

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Observational study) ดังนั้นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยครั้งนี้จึงใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี แบ่งออกเป็น 8 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส การประกอบอาชีพ ลักษณะครอบครัว การเป็นสมาชิกกลุ่มในสังคมและระยะเวลาที่อาศัยในชุมชน เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ จำนวน 9 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ลักษณะของคำถาม เป็นคำถามแบบเลือกตอบถูก ผิด จำนวน 11 ข้อ

ตอบ ถูก	ให้	1	คะแนน
ตอบ ผิด	ให้	0	คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนนร้อยละ	0 – 44	ระดับความรู้ต่ำ
คะแนนร้อยละ	45 - 69	ระดับความรู้ปานกลาง
คะแนนร้อยละ	70 - 100	ระดับความรู้สูง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ ข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า(Rating scale) 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย จำนวน 10 ข้อ

เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ท่านเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นบ้าง
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นตรงข้ามกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนนเฉลี่ย	2.34-3.00	หมายถึง	เห็นด้วย
คะแนนเฉลี่ย	1.67-2.33	หมายถึง	ไม่แน่ใจ
คะแนนเฉลี่ย	1.00-1.66	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง และน้อย จำนวน 8 ข้อ

มาก	หมายถึง	ท่านสามารถรับรู้ได้มาก
ปานกลาง	หมายถึง	ท่านสามารถรับรู้ได้ปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ท่านสามารถรับรู้ได้น้อย

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนนเฉลี่ย	2.34-3.00	หมายถึง	ระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย	1.67-2.33	หมายถึง	ระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.00-1.66	หมายถึง	ระดับน้อย

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย ข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด จำนวน 5 ข้อ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554 : 121)

มากที่สุด	ให้	5 คะแนน
มาก	ให้	4 คะแนน
ปานกลาง	ให้	3 คะแนน
น้อย	ให้	2 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน
เกณฑ์การให้คะแนน		
1.00-1.49	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด
1.50-2.49	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นน้อย
2.50-3.49	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นปานกลาง
3.50-4.49	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นมาก
4.50-5.00	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นมากที่สุด

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ ทุกครั้งเป็นประจำ บ่อยครั้ง และบางครั้ง/ไม่เคยปฏิบัติจำนวน 15 ข้อ

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน		
3	หมายถึง	ท่านสามารถรับรู้ได้มาก
2	หมายถึง	ท่านสามารถรับรู้ได้ปานกลาง
1	หมายถึง	ท่านสามารถรับรู้ได้น้อย

ในส่วนของเกณฑ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มีการแบ่งระดับคะแนนตามเกณฑ์การคำนวณช่วงการวัด ตามแบบแนวคิดของเบสท์และคาห์น (Best & Kahn, 1993 :247) โดยมีวิธีการคำนวณดังนี้

$$\text{ระยะของช่วงคะแนน} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนกลุ่ม}}$$

คะแนนเฉลี่ย	2.34-3.00	หมายถึง	ระดับสูง
คะแนนเฉลี่ย	1.67-2.33	หมายถึง	ระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.00-1.66	หมายถึง	ระดับต่ำ

ตอนที่ 7 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม ข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า(Rating scale) 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง น้อย จำนวน 11 ข้อ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554 : 121)

มาก	ให้	3 คะแนน
ปานกลาง	ให้	2 คะแนน
น้อย	ให้	1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.00	หมายถึง	ระดับสูง
คะแนนเฉลี่ย 1.67-2.33	หมายถึง	ระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.66	หมายถึง	ระดับต่ำ

ตอนที่ 8 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยสร้างลักษณะคำถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Rating scale) 3 ระดับ คือ ระดับสูง ปานกลาง และต่ำเป็นการให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกในข้อที่ต้องการ มีคำถามทั้งหมดจำนวน 8 ข้อ

ตอบ ข้อถูก	ให้	1	คะแนน
ตอบ ข้อผิด	ให้	0	คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนนเฉลี่ย 7-8	หมายถึง	ระดับสูง
คะแนนเฉลี่ย 4-6	หมายถึง	ระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1-3	หมายถึง	ระดับต่ำ

2. วิธีการสร้างเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือหรือแบบสอบถาม เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาและวิเคราะห์จากแนวคิดทฤษฎี ผลงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี
2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี ผลงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อขอคำแนะนำในการสร้างแบบสอบถาม
3. กำหนดเป็นกรอบแนวคิดหรือกำหนดขอบเขตของข้อคำถามตามตัวแปรที่ศึกษาและสร้างแบบสอบถามซึ่งมีจำนวน 8 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 7 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 8 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไข

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามแบบมีเค้าโครงเกี่ยวกับปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม มีขั้นตอนในการหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) โดยการใช้ดัชนี IOC (Index of item –Objective Congruence) เพื่อหาคุณภาพของแบบสอบถามและสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น แล้วนำผลการพิจารณาไปทำการวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นหลักที่ใช้การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540 : 117) ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นหลักที่ใช้การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเท่ากับ 1.00

2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว โดยผู้เชี่ยวชาญมาทดลองใช้ (Tryout) กับผู้สูงอายุในหมู่บ้านใหม่ จำนวน 30 คน นำแบบสอบถามมาคำนวณหาความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (reliability) โดยวิธีการของครอนบัค (Cronbach) ที่เรียกว่า สัมประสิทธิ์แอลฟา ซึ่งผลการคำนวณปรากฏว่า ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98

3. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพตลอดจนปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์แล้วจึงจัดพิมพ์เป็นชุดแบบสอบถามเพื่อใช้สำหรับการรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้ต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เสนอขอการรับรองจากคณะกรรมการการวิจัยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลาเพื่อพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง
2. ทำหนังสือจากสำนักงานบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลาส่งถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ลาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าไร่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่วงเตี้ย อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี
3. เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลต่างๆ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลและขอความร่วมมือในการทำวิจัย
4. ผู้วิจัยสำรวจรายชื่อผู้สูงอายุและขอเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุในแต่ละตำบลตามวันและเวลาที่ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลแต่ละแห่งสะดวกให้เข้าเก็บข้อมูล
5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่เก็บข้อมูลครบถ้วนแล้ว มาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ เพื่อนำไปตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสัมภาษณ์แบบมีเค้าโครง ที่ผ่านการตรวจสอบข้อมูลความครบถ้วนถูกต้องแล้วมาลงรหัสข้อมูลรายชื่อในแต่ละประเด็นคำถามสำหรับผู้วิจัยในแบบสอบถามแบบมีเค้าโครง หลังจากนั้นบันทึกลงในโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ตามรหัสข้อมูลในแบบสอบถามแบบมีเค้าโครงเพื่อทดสอบค่าทางสถิติ ดังนี้

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) เพื่อจัดหมวดหมู่และอธิบายลักษณะพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2.2 สถิติเชิงอนุมานความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทัศนคติในด้านสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย การรับรู้เกี่ยวกับนโยบายการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายและการได้รับการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

โดยใช้สถิติ Pearson Correlation (เพียร์สัน) และ Spearman's rank correlation coefficient (สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน) หากข้อมูลมีการกระจายแบบไม่ปกติ abnormal distribution และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยใช้สถิติ Chi-Square

สัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ ได้กำหนดสัญลักษณ์เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
χ^2	แทน	ค่าไคสแควร์ (Chi-Square)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation)
r_s	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman's rank correlation coefficient)
Sig	แทน	ค่าความน่าจะเป็นระดับนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีเค้าโครงโดยผู้วิจัยจะนำเสนอเฉพาะในภาพรวมของผลการวิจัยและใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น การนำข้อมูลที่ได้นำไปใช้นั้นจึงคำนึงถึงศักดิ์ศรีคุณค่า ศักดิ์ภาพ และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจึงไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล ไม่นำข้อมูลที่ได้นำไปใช้เพื่อจุดประสงค์อื่น มีการทำหนังสือผ่านผู้เข้าร่วมวิจัย ในด้านต่างๆที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ตรวจสอบและให้คำแนะนำผู้เข้าร่วมตอบแบบสอบถามเพื่อแสดงถึงความเคารพศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างในการทำวิจัย โดยผู้วิจัยคำนึงถึงจริยธรรมในการทำวิจัยในครั้งนี้

แผนปฏิบัติการวิจัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี เพื่อศึกษาปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะด้านสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายและการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายจาก ครอบครัว บุตรหลาน ญาติพี่น้อง เพื่อน มิตรสหาย เพื่อนบ้านในชุมชน ผู้นำในชุมชนรวมถึง เจ้าหน้าที่รัฐที่ดำเนินงานด้านสาธารณสุขในชุมชนที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้ดำเนินการนำเสนอข้อมูลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ลำดับขั้นในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี
2. ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ
4. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
5. ข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าถึงแหล่งบริการด้านการออกกำลังกาย
6. ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย
7. ข้อมูลเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม
8. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
9. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

จากการรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี จำนวน 747 คน มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 3 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคุณลักษณะทางประชากร (n = 747)

รายการ	จำนวน(คน)	ร้อยละ (%)
อายุ		
60-65 ปี	348	46.6
66-70 ปี	171	22.9
71-75 ปี	156	20.9
76-80 ปี	36	4.8
86-90 ปี	36	4.8
รวม	747	100.0
เพศ		
ชาย	262	35.1
หญิง	485	64.9
รวม	747	100.0
การศึกษา		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	685	91.7
ระดับอนุปริญญา/ปวส.	18	2.4
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	44	5.9
รวม	747	100.0
สถานภาพสมรส		
โสด	36	4.8
สมรส/ยังอยู่ด้วยกัน	445	59.6
สมรสแต่แยกกันอยู่, หย่า	36	4.8
หม้าย/คู่สมรสถึงแก่กรรม	230	30.8
รวม	747	100.0

ตารางที่ 3 (ต่อ)

รายการ	จำนวน(คน)	ร้อยละ (%)
อาชีพ		
ว่างงาน/ไม่มีอาชีพ	206	27.6
เลี้ยงดูบุตรหลาน	139	18.6
เกษตรกรรม	281	37.6
ค้าขาย/เจ้าของกิจการ	59	7.9
ข้าราชการบำนาญ	62	8.3
รวม	747	100.0
รายได้		
500-1,000 บาท	237	31.7
1,001-3,000 บาท	221	29.6
3,001-6,000 บาท	186	24.9
6,001-9,000 บาท	18	2.4
12,001-15,000 บาท	23	3.1
มากกว่า 15,001 บาทขึ้นไป	62	8.3
รวม	747	100.0
ลักษณะการอยู่อาศัย		
อยู่คนเดียว	54	7.2
อยู่กับคู่สมรส	296	39.6
อยู่กับครอบครัวของบุตร/หลาน	397	53.1
รวม	747	100.0
การเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มออมทรัพย์ฯ		
ไม่ได้เป็น	241	32.3
เป็นสมาชิกชมรม	506	67.7
รวม	747	100.0

ตารางที่ 3 (ต่อ)

รายการ	จำนวน(คน)	ร้อยละ (%)
เป็นสมาชิก		
ชมรมผู้สูงอายุ	462	91.3
กลุ่มออมทรัพย์	29	5.7
อื่นๆ	15	2.9
รวม	506	100.00
ระยะเวลาที่ท่านอาศัยในท้องถิ่นจำนวนกี่ปี		
ต่ำกว่า 10 ปี	114	15.3
21 – 30 ปี	22	2.9
31 – 40 ปี	72	9.6
41 – 50 ปี	99	13.3
มากกว่า 50 ปี	440	58.9
รวม	747	100.0

จากตาราง 3 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อายุ 60 – 65 ปี ร้อยละ 46.6 เพศหญิง ร้อยละ 64.9 และเพศชาย ร้อยละ 35.1 การศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ร้อยละ 91.7 สถานภาพการสมรสคือ สมรส/ยังอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 59.6 รองลงมาก็คือ หม้าย/คู่สมรสถึงแก่กรรม ร้อยละ 30.8 อาชีพเกษตรกรกรรม ร้อยละ 37.6 รองลงมาก็คือว่างงาน/ไม่มีอาชีพ ร้อยละ 27.6 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 500 – 1,000 บาท ร้อยละ 31.7 รองลงมารายได้ 1,001 – 3,000 บาท ร้อยละ 29.6 ลักษณะการอยู่อาศัยในครอบครัวของท่าน ส่วนใหญ่อยู่อยู่กับครอบครัวของบุตร/หลาน ร้อยละ 53.1 รองลงมาอยู่อยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 39.6 และอยู่คนเดียว ร้อยละ 7.2 การเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม เป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม ร้อยละ 67.7 และเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ร้อยละ 91.3 ส่วนระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่น มากกว่า 50 ปี ร้อยละ 58.9 รองลงมาคือต่ำกว่า 10 ปี ร้อยละ 15.3

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับสุขภาพการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแรงสนับสนุนทางสังคมพฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ตารางที่ 4 ระดับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (n = 747)

ข้อความ	ตอบถูก	ตอบผิด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. การออกกำลังกายให้มากขึ้นจากการทำงานต่างๆตามปกติจะทำให้สุขภาพดีขึ้น	625 (83.70)	122 (16.30)
2. ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีอัตราการเต้นของหัวใจช้ากว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย	317 (42.40)	430 (57.60)
3. การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายทำกิจกรรมใดๆ ให้เหนื่อยหัวใจเต้นแรง ครึ่งละไมต่ำกว่า 30 นาที	599 (80.20)	148 (19.80)
4. ผู้ที่ทำงานโดยใช้แรงงานมากๆ เช่น แบกของหนัก ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายด้วยการบริหารร่างกายอีก	520 (69.60)	227 (30.40)
5. การทำความสะอาดบ้าน จะถือเป็นการออกกำลังกายก็ต่อเมื่อต้องทำติดต่อกันมากกว่า 45 นาทีขึ้นไป	605 (81.00)	142 (19.00)
6. การทำงานบ้านหรือ งานจากการประกอบอาชีพที่ต้องทำจนรู้สึกเหนื่อยหัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์จึงจะถือว่าการออกกำลังกาย	641 (85.8)	106 (14.20)
7. ผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย จะต้องออกกำลังกายในวันแรกๆ เบาๆก่อนไม่ควรออกกำลังกายให้เหนื่อยมากที่สุดครั้งแรก	729 (97.60)	18 (2.40)
8. การยืดเส้นยืดสายก่อนหรือหลังการออกกำลังกายทุกครั้งจำเป็นสำหรับผู้ออกกำลังกายทุกคน	706 (94.50)	41 (5.50)
9. การออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง	645 (86.30)	102 (13.70)
10. หลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ต้องมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกายที่เบาๆและช้าลง	689 (92.0)	58 (7.80)
11. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงควรออกกำลังกายโดยได้รับคำแนะนำจากแพทย์	707 (94.60)	40 (5.40)

จากตารางที่ 4 ระดับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ข้อคำถามที่ตอบถูกมากที่สุด ข้อที่ 7. ผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย จะต้องออกกำลังกายในวันแรกๆ เบาๆ ก่อนไม่ควรออกกำลังกายให้เหนื่อยมากที่สุดในครั้งแรก ร้อยละ (97.60) รองลงมาข้อที่ 11. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงควรออกกำลังกายโดยได้รับคำแนะนำจากแพทย์ ร้อยละ (94.60) และข้อที่ 8. การยืดเส้นยืดสายก่อนหรือหลังการออกกำลังกายทุกครั้งจำเป็นสำหรับผู้ออกกำลังกายทุกคน ร้อยละ (94.50)

ตารางที่ 5 ระดับความคิดเห็นของความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความรู้ (n=747)

ของความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	คะแนน		
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ระดับความรู้
N = 747			
คะแนน ร้อยละ 0 – 44	18	2.40	ระดับความรู้ต่ำ
คะแนนร้อยละ 45 - 69	126	16.90	ระดับความรู้ปานกลาง
คะแนนร้อยละ 70 - 100	603	80.70	ระดับความรู้สูง

จากตารางที่ 5 พบว่า ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 80.70 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 16.90 และมีเพียงส่วนน้อย ร้อยละ 2.40

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ

ตารางที่ 6 ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ (n=747)

ทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	S.D
1. ท่านต้องเป็นผู้จัดการและดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ	2.72	0.64
2. ถ้าท่านดูแลและปฏิบัติตนถูกต้องจะสามารถหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยได้	2.68	0.61
3. ท่านมีสุขภาพแข็งแรงในปัจจุบันเป็นเพราะ ที่ผ่านมา ท่านดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดี	2.54	0.59
4. สาเหตุสำคัญที่ทำให้ท่านเจ็บป่วย คือ ตัวท่านเอง	2.44	0.71
5. การที่จะหายจากเจ็บป่วยเร็ว / ช้าเป็นเพราะ การปฏิบัติตัวของท่านเอง	2.51	0.63
6. ท่านสามารถควบคุมความรุนแรงของอาการป่วยของท่านให้บรรเทาลงได้ด้วยตัวเอง	2.58	0.64
7. ไม่ว่าท่านจะดูแลสุขภาพดีเพียงไร เมื่อถึงเวลาที่ต้องเจ็บป่วยก็ย่อมป่วยอยู่ดี	2.07	0.74
8. ท่านไม่สามารถที่จะทำให้สุขภาพตนเองสมบูรณ์แข็งแรงได้ตามที่ต้องการ	2.20	0.81
9. อาการเจ็บป่วยจะรุนแรงมากขึ้น ขึ้นอยู่กับโชคชะตาหรือเคราะห์กรรมของแต่ละคน	2.20	0.81
10. การเจ็บป่วยของท่านจะทุเลาได้เร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับการดูแลของบุคคลในครอบครัวเป็นหลัก	2.36	0.70
รวม	2.43	0.688

จากตารางที่ 6 ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี มีทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพในภาพรวมเฉลี่ยเท่ากับ 2.43 เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดได้แก่ ต้องเป็นผู้จัดการและดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.72 รองลงมาคือ ถ้าท่านดูแลและปฏิบัติตนถูกต้องจะสามารถหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยได้ ค่าเฉลี่ยคะแนน

เท่ากับ 2.68 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ “ไม่ว่าท่านจะดูแลสุขภาพดีเพียงไร เมื่อถึงเวลาที่ต้องเจ็บป่วยก็ย่อมป่วยอยู่ดี” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.07 รองลงมาได้แก่ “ท่านไม่สามารถที่จะทำให้อุณหภูมิของตนเองสมบูรณ์แข็งแรงได้ตามที่ต้องการ” และ “อาการเจ็บป่วยจะรุนแรงมากขึ้นอยู่กับโชคชะตาหรือเคราะห์กรรมของแต่ละคน” มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.20 เท่ากัน

ตารางที่ 7 จำนวน ร้อยละ และระดับทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี (n=747)

ทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ	คะแนน		
	จำนวน (คน) N = 747	ร้อยละ	ระดับทัศนคติ
คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.00	170	22.76	ระดับทัศนคติไม่ดี
คะแนนเฉลี่ย 2.01 -3.00	577	77.24	ระดับทัศนคติปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 3.01-4.00	0	0.00	ระดับทัศนคติดี

จากตารางที่ 7 พบว่า ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานีส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพในระดับปานกลาง ร้อยละ 77.24 รองลงมาคือ ระดับไม่ดี ร้อยละ 22.76 และไม่มีผู้สูงอายุที่มีทัศนคติระดับดี

ตอนที่ 4 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ตารางที่ 8 ระดับความการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (n=747)

การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย	S.D
เมื่อได้เคลื่อนไหวออกแรงมากๆหรือออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้ตัวท่านรู้สึกว่		
1. ร่างกายคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงมากขึ้น	2.45	0.66
2. ความเมื่อยล้าและอาการปวดเมื่อยตามร่างกายลดลง	2.31	0.60
3. ทำให้การขับถ่ายของเสียดีขึ้น	2.43	0.54
4. ทำให้ไม่เหนื่อยง่าย ทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้น	2.37	0.62
5. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง / รูปร่างดีขึ้น	2.47	0.63
6. ทำให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น	2.56	0.63
7. ทำให้นอนหลับได้ไวและหลับสนิทขึ้น	2.53	0.59
8. ช่วยให้ผู้รู้สึกผ่อนคลายความกังวลใจ และความเครียดลงได้	2.48	0.59
รวม	2.45	0.61

จากตารางที่ 8 ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ผู้สูงอายุมีการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ “ทำให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.56 รองลงมา คือ ข้อคำถาม “ทำให้นอนหลับได้ไวและหลับสนิทขึ้น” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.53 “ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายความกังวลใจ และความเครียดลงได้” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.48 “ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง / รูปร่างดีขึ้น” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.47 “ร่างกายคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงมากขึ้น” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.45 “ทำให้การขับถ่ายของเสียดีขึ้น” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.43 “ทำให้ไม่เหนื่อยง่าย ทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้น” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.37 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ความเมื่อยล้าและอาการปวดเมื่อยตามร่างกายลดลง ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.31

ตารางที่ 9 จำนวน ร้อยละ และระดับการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอ
แม่ลาน จังหวัดปัตตานี จำแนกตามระดับความรู้ (n = 747)

การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการ ออกกำลังกาย	คะแนน		
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ระดับความรู้
N = 747			
คะแนน ร้อยละ 0 – 44	198	26.51	ระดับความรู้ต่ำ
คะแนนร้อยละ 45 - 69	549	73.49	ระดับความรู้ปานกลาง
คะแนนร้อยละ 70 - 100	0	0.00	ระดับความรู้สูง

จากตารางที่ 9 พบว่า ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ร้อยละ 73.49 รองลงมาคือ ระดับปานต่ำ ร้อยละ 26.51 และมีเพียงส่วนน้อย ร้อยละ 0.6 ไม่มีผู้สูงอายุที่มีความรู้อยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 5 ข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าถึงแหล่งบริการด้านการออกกำลังกาย

ตารางที่ 10 ระดับความคิดเห็นของการเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย (n=747)

การเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย	การเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย					X	S.D
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
1. ท่านใช้เวลาที่ในการเดินทางมาออกกำลังกายไม่เกิน 30 นาที	0 (0.0)	0 (0.0)	184 (24.6)	228 (30.5)	335 (44.8)	4.20	0.81
2. ท่านสามารถเดินทางไป-กลับเพื่อมาออกกำลังกายด้วยตนเองได้	0 (0.0)	0 (0.0)	162 (21.7)	278 (37.2)	307 (41.1)	4.19	0.77
3. ท่านจำเป็นต้องมีเพื่อน ญาติร่วมเดินทางเพื่อมาออกกำลังกาย	0 (0.0)	0 (0.0)	92 (12.3)	271 (36.3)	384 (51.4)	4.39	0.70
4. ท่านสามารถเดินทางไปออกกำลังกายได้โดยสะดวก เช่น มีรถประจำทางวิ่งผ่าน	418 (56.0)	242 (32.4)	87 (11.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	1.56	0.69
5. ท่านมั่นใจถึงความปลอดภัยของสถานที่ที่ท่านมาออกกำลังกาย	363 (48.6)	384 (51.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1.51	0.50
รวม						3.17	0.69

จากตารางที่ 10 ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี มีการเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกายมากที่สุด ในหัวข้อ ท่านจำเป็นต้องมีเพื่อน ญาติร่วมเดินทางเพื่อมาออกกำลังกาย($\bar{X}$ = 4.39) รองลงมาในหัวข้อ ใช้เวลาในการเดินทางมาออกกำลังกายไม่เกิน 30 นาที ($\bar{X}$ = 4.20) สามารถเดินทางไป-กลับเพื่อมาออกกำลังกายด้วยตนเองได้ ($\bar{X}$ = 4.19) และเข้าถึงแหล่งบริการด้านการออกกำลังกายน้อยที่สุดในหัวข้อ มั่นใจถึงความปลอดภัยของสถานที่ที่ท่านมาออกกำลังกาย ($\bar{X}$ = 1.51)

ตอนที่ 6 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย

ตารางที่ 11 ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย (n=747)

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย	S.D
1. ท่านสามารถออกกำลังกาย ด้วยการเดิน วิ่งเหยาะ ๆ หรือทำกายบริหาร เป็นอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 20 นาที	1.89	0.78
2. ท่านสามารถเป็นผู้นำฝึกกายบริหารให้กับผู้สูงอายุคนอื่นได้	2.00	0.83
3. ท่านสามารถหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายได้	2.03	0.78
4. ท่านสามารถสถานที่ออกกำลังกายได้	2.04	0.71
5. ท่านสามารถฝึกออกกำลังกายโดยเริ่มจากท่าที่เบาไปหาท่าที่หนักได้	2.23	0.73
6. ท่านสามารถฝึกการออกกำลังกายเดิน วิ่งเหยาะ ๆ ได้	2.31	0.74
7. ท่านสามารถออกกำลังกายได้ทุกวันใน 1 สัปดาห์โดยเลือกเวลาออกกำลังกาย	1.63	0.73
8. ท่านสามารถออกกำลังกายโดยเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้	1.88	0.67
9. ขณะออกกำลังกายเกิดอาการหน้ามืดใจสั่น เวียนศีรษะ ท่านสามารถดูแลรักษาตนเองได้	1.72	0.66
10. ท่านสามารถปฏิบัติก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายโดยการอบอุ่นร่างกายได้	1.66	0.69
11. ท่านสามารถออกกำลังกายโดยไม่เป็นภาระของบุตรหลาน	1.60	0.58
12. ท่านเกิดการบาดเจ็บเนื่องจากการออกกำลังกายท่านสามารถดูแลตนเองได้ดี	1.61	0.59
13. ท่านสามารถออกกำลังกายจนเหงื่อออกทุกครั้ง	1.64	0.58
14. ท่านสามารถออกกำลังกายโดยลำพังไม่มีเพื่อนได้	1.84	0.72
15. ท่านสามารถชักชวนบุตรหลานหรือเพื่อนบ้านไปออกกำลังกายได้	2.11	0.75
รวม	1.88	0.70

จากตารางที่ 11 ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายในภาพรวมเฉลี่ยเท่ากับ 1.88 เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ท่านสามารถฝึกการออกกำลังกายเดิน วิ่งเหยาะๆ ได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.31 ท่านสามารถฝึกออกกำลังกายโดยเริ่มจากท่าที่เบาไปหาท่าที่หนักได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.23 ท่านสามารถชักชวนบุตรหลานหรือเพื่อนบ้านไปออกกำลังกายได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.11 ท่านสามารถสถานที่ออกกำลังกายได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.04 ท่านสามารถหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.03 ท่านสามารถเป็นผู้ฝึกกายบริหารให้กับผู้สูงอายุคนอื่นได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.00 ท่านสามารถออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะ ๆ หรือทำกายบริหารเป็นอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 20 นาที ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.89 ท่านสามารถออกกำลังกายโดยเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.88 ท่านสามารถออกกำลังกายโดยลำพังไม่มีเพื่อนได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.84 ขณะออกกำลังกายเกิดการหน้ามืดใจสั่น เวียนศีรษะ ท่านสามารถดูแลรักษาตนเองได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.72 และอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ท่านสามารถปฏิบัติก่อนการออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกายโดยการอบอุ่นร่างกายได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.66) ท่านสามารถออกกำลังกายจนเหงื่อออกทุกครั้ง ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.64 ท่านสามารถออกกำลังกายได้ทุกวันใน 1 สัปดาห์โดยเลือกเวลาออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.63 ท่านเกิดการบาดเจ็บเนื่องจากการออกกำลังกายท่านสามารถดูแลตนเองได้ดี ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.61 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ “ท่านสามารถออกกำลังกายโดยไม่เป็นภาระของบุตรหลาน” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.60

ตารางที่ 12 จำนวน ร้อยละ และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี จำแนกตามระดับรับรู้ (n = 747)

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย	คะแนน		
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ระดับการรับรู้
	N = 747		
คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.66	254	34.00	ระดับการรับรู้ต่ำ
คะแนนเฉลี่ย 1.67-2.33	206	27.58	ระดับการรับรู้ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.00	287	38.42	ระดับรับรู้มาก

จากตารางที่ 12 พบว่า ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ส่วนใหญ่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายในระดับรับรู้มาก ร้อยละ 38.42 รองลงมาคือ ระดับการรับรู้น้อย ร้อยละ 34.00 และมีระดับการรับรู้ปานกลาง ร้อยละ 27.58

ตอนที่ 7 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม

ตารางที่ 13 ระดับความคิดเห็นของแรงสนับสนุนทางสังคม (n=747)

แรงสนับสนุนทางสังคม	ค่าเฉลี่ย	S.D
1. ท่านออกกำลังกายเพราะคนในครอบครัวส่งเสริมให้ท่านออกกำลังกาย	2.15	0.74
2. ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนบ้านมาชักชวนให้ท่านออกกำลังกาย	1.67	0.71
3. เป็นเพราะการชักชวนของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจึงทำให้ท่านออกกำลังกาย	1.80	0.63
4. การที่ผู้นำชุมชนมาชักชวนทำให้ท่านรู้สึกสนุกที่จะไปร่วมออกกำลังกาย	1.68	0.70
5. เมื่อเห็นคารานักวิ่งเป็นผู้นำในการออกกำลังกายทำให้ท่านต้องการออกกำลังกาย	1.45	0.61
6. โฆษณาเชิญชวนให้ออกกำลังกายจากเสียงตามสายทำให้ท่านออกกำลังกาย	1.57	0.77
7. ท่านออกกำลังกาย เพื่อการรักษาโรค เพราะแพทย์/ พยาบาล แนะนำ	1.91	0.81
8. เมื่อดูรายการออกกำลังกายจากโทรทัศน์ จึงทำให้ท่านจะออกกำลังกายไปด้วย	1.45	0.61
9. การติดป้ายโฆษณาเชิญชวนให้ออกกำลังกายส่วนทำให้ท่านต้องการออกกำลังกาย	1.54	0.78
10. เมื่อได้อ่านเอกสารเชิญชวนให้ออกกำลังกายทำให้ท่านต้องการออกกำลังกายบ้าง	1.48	0.73
11. การจัดนิทรรศการเชิญชวนให้ออกกำลังกายมีส่วนทำให้ท่านต้องการออกกำลังกาย	1.44	0.68
รวม	1.65	0.71

จากตารางที่ 13 ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี มีแรงสนับสนุนทางสังคมในภาพรวมเฉลี่ยเท่ากับ 1.65 เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ “ท่านออกกำลังกายเพราะคนในครอบครัวส่งเสริมให้ท่านออกกำลังกาย” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.15 “ท่านออกกำลังกายเพื่อการรักษาโรค เพราะแพทย์/ พยาบาล แนะนำ คะแนนเท่ากับ 1.91 เป็นเพราะการชักชวนของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจึงทำให้ท่านออกกำลังกาย คะแนนเท่ากับ 1.80 การที่ผู้นำชุมชนมาชักชวนทำให้ท่านรู้สึกสนุกที่จะไปร่วมออกกำลังกาย คะแนนเท่ากับ 1.68 ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนบ้านมาชักชวนให้ท่านออกกำลังกาย คะแนนเท่ากับ 1.67 โฆษณาเชิญชวนให้ออกกำลังกายจากเสียงตามสายทำให้ท่านออกกำลังกาย คะแนนเท่ากับ 1.57 การติดป้ายโฆษณาเชิญชวนให้ออกกำลังกายส่วนทำให้ท่านต้องการออกกำลังกาย คะแนนเท่ากับ 1.54 เมื่อได้อ่านเอกสารเชิญชวนให้ออกกำลังกายทำให้ท่านต้องการออกกำลังกายบ้าง คะแนนเท่ากับ 1.48 เมื่อเห็นดารานักร้องเป็นผู้นำในการออกกำลังกายทำให้ท่านต้องการออกกำลังกาย คะแนนเท่ากับ 1.45 เมื่อดูรายการออกกำลังกายจากโทรทัศน์ จึงทำให้ท่านจะออกกำลังกายไปด้วย คะแนนเท่ากับ 1.45 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ การจัดนิทรรศการเชิญชวนให้ออกกำลังกายมีส่วนทำให้ท่านต้องการออกกำลังกาย คะแนนเท่ากับ 1.44

ตารางที่ 14 จำนวน ร้อยละ การแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี (n=747)

แรงสนับสนุนทางสังคม	คะแนน		
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ระดับแรงสนับสนุนทางสังคม
	N = 747		
คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.66	400	53.55	ระดับการได้รับแรงสนับสนุนน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.67-2.33	225	30.12	ระดับการได้รับแรงสนับสนุนปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.00	122	16.33	ระดับการได้รับแรงสนับสนุนมาก

จากตารางที่ 14 พบว่า ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ส่วนใหญ่มีแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับการได้รับแรงสนับสนุนน้อย ร้อยละ 53.55 รองลงมาคือ ระดับการได้รับแรงสนับสนุนปานกลาง ร้อยละ 30.12 และมีระดับการได้รับแรงสนับสนุนมาก ร้อยละ 16.33

ตอนที่ 8 พฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ตารางที่ 15 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (n=747)

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ท่านออกกำลังกายโดยวิธี เดิน วิ่ง หรือ กายบริหาร	747 (100.0)	0 (0.0)
2. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาตั้งแต่ 20 นาทีขึ้นไป	188 (25.2)	559 (74.8)
3. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์	374 (50.1)	373 (49.9)
4. ก่อนและหลังการออกกำลังกาย ท่านปฏิบัติโดยการอบอุ่นร่างกาย	188 (25.2)	559 (74.8)
5. ในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมาท่านออกกำลังกายแล้วพบความบาดเจ็บ	726 (97.2)	21 (2.8)
6. เมื่อท่านออกกำลังกายแล้ว ท่านคิดว่าตัวท่านเองมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี	747 (100.0)	0 (0.0)
7. ท่านรู้สึกมีความสุขและสนุกในขณะที่ออกกำลังกาย	747 (100.0)	0 (0.0)
8. ท่านสามารถออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยให้เหงื่อออกได้หรือไม่	375 (50.2)	372 (49.8)

จากตารางที่ 15 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ข้อคำถามที่ตอบ ถูกมากที่สุด ข้อที่ 1. ท่านออกกำลังกายโดยวิธี ข้อที่ 6. เมื่อท่านออกกำลังกายแล้ว ท่านคิดว่าตัวท่านเองมีร่างกายแข็งแรงสุขภาพดีหรือไม่ และข้อที่ 7. ท่านรู้สึกอย่างไรในขณะที่ออกกำลังกาย ร้อยละ (100.0) รองลงมา ข้อที่ 5. ในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมาท่านออกกำลังกายแล้วพบความบาดเจ็บหรือไม่ ร้อยละ (97.2) และข้อที่ 8. ท่านสามารถออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยให้เหงื่อออกได้หรือไม่ ร้อยละ (50.2)

ตารางที่ 16 จำนวนร้อยละ ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (n =747)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ	คะแนน		
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ระดับพฤติกรรม
N = 747			
คะแนน ร้อยละ 0 – 44	6	0.80	ระดับพฤติกรรมต่ำ
คะแนนร้อยละ 45 - 69	553	74.00	ระดับพฤติกรรมปานกลาง
คะแนนร้อยละ 70 - 100	188	25.20	ระดับพฤติกรรมสูง

จากตารางที่ 16 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 74.00 รองลงมาคือ ระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 25.20 และมีระดับความรู้ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 0.80

ตอนที่ 9 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
 ตารางที่ 17 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย (n = 747)

รายการ	ระดับพฤติกรรม						P-value
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
อายุ							
60-65 ปี	4	0.5	255	34.1	89	11.9	0.949
66-70 ปี	2	0.3	127	17.0	42	5.6	
71-75 ปี	0	0.0	117	15.7	39	5.2	
76-80 ปี	0	0.0	27	3.6	9	1.2	
86-90 ปี	0	0.0	27	3.6	9	1.2	
เพศ							
ชาย	1	0.1	195	26.1	66	8.8	0.637
หญิง	5	0.7	358	47.9	122	16.3	
การศึกษา							
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	6	0.8	507	67.9	172	23.0	0.948
ระดับอนุปริญญา/ปวส.	0	0.0	14	1.9	4	0.5	
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	0	0.0	32	4.3	12	1.6	
สถานภาพสมรส							
โสด	1	0.1	26	3.5	9	1.2	0.904
สมรส/ยังอยู่ด้วยกัน	3	0.4	330	44.2	112	15.0	
สมรสแต่แยกกันอยู่, หย่า	0	0.0	27	3.6	9	1.2	
หม้าย/คู่สมรสถึงแก่กรรม	2	0.3	170	22.8	58	7.8	

ตารางที่ 17 (ต่อ)

สูง		ปานกลาง		ต่ำ	
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	100	1	100	1	100

ตารางที่ 17 (ต่อ)

รายการ	ระดับพฤติกรรม						P-value
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
การเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มออมทรัพย์ ฯ							0.959
ไม่ได้เป็น	3	0.4	175	23.4	63	8.4	
เป็นสมาชิกชมรม							
ชมรมผู้สูงอายุ	3	0.4	344	46.1	115	15.4	
กลุ่มออมทรัพย์	0	0.0	22	2.9	7	0.9	
อื่นๆ	0	0.0	12	1.6	3	0.4	
ระยะเวลาที่ท่านอาศัยในท้องถิ่นจำนวนกี่ปี							0.866
ต่ำกว่า 10 ปี	0	0.0	84	11.2	30	4.0	
21 – 30 ปี	0	0.0	17	2.3	5	0.7	
31 – 40 ปี	0	0.0	53	7.1	19	2.5	
41 – 50 ปี	2	0.3	74	9.9	23	3.1	
มากกว่า 50 ปี	4	0.5	325	43.5	111	14.9	
P-value by Chi-Square Test							

จากตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 ของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี (n = 747)

ปัจจัยต่าง ๆ	พฤติกรรม (r)	P-value
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุลักษณะ	-0.010	0.96
ทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ	0.004	0.98
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	-0.009	0.99
การเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย	-0.012	0.83
การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย	-0.009	0.62
แรงสนับสนุนทางสังคม	-0.004	0.87

P-value by Spearman's rank correlation coefficient

จากตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุลักษณะ, ทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ, การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย, การเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย, การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายและแรงสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ซึ่งในบทนี้จะกล่าวถึง

สรุปผลการวิจัย

อภิปรายผล

ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

ในการสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยได้นำเสนอดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิเคราะห์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 747 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 60 – 65 ปี เพศ หญิง การศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า สถานภาพการสมรสคือ สมรส/ยังอยู่ด้วยกัน อาชีพเกษตรกรกรรม รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 500 – 1,000 บาท ลักษณะการอยู่อาศัย ในครอบครัวของท่าน ส่วนใหญ่อยู่กับครอบครัวของบุตร/หลาน การเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม และเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ส่วนระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่น มากกว่า 50 ปี

2. สรุปผลการวิเคราะห์

ผลการวิเคราะห์ พบว่า ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คือ ข้อคำถามที่ตอบถูกมากที่สุด ข้อที่ 7. ผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย จะต้องออกกำลังกายในวันแรกๆ เบาๆ ก่อนไม่ควรออกกำลังกายให้เหนื่อยมากที่สุดครั้งแรก ร้อยละ (97.60) รองลงมาข้อที่ 11. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงควรออกกำลังกายโดยได้รับคำแนะนำจากแพทย์ ร้อยละ (94.60) และข้อที่ 8. การยืดเส้นยืดสายก่อนหรือหลังการออกกำลังกายทุกครั้งจำเป็นสำหรับผู้ออกกำลังกายทุกคน ร้อยละ (94.50)

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 80.70 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 16.90 และมีเพียงส่วนน้อย ร้อยละ 2.40 ที่มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี มีทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพในภาพรวมเฉลี่ยเท่ากับ 2.43 เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่

ต้องเป็นผู้จัดการและดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.72 รองลงมาคือ ถ้าท่านดูแลและปฏิบัติตนถูกต้องจะสามารถหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.68 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ “ไม่ว่าท่านจะดูแลสุขภาพดีเพียงไร เมื่อถึงเวลาที่ต้องเจ็บป่วยก็ย่อมป่วยอยู่ดี” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.07 รองลงมาได้แก่ “ท่านไม่สามารถที่จะทำให้อาการเจ็บป่วยจะรุนแรงมากน้อย ขึ้นอยู่กับโชคชะตาหรือเคราะห์กรรมของแต่ละคน” มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.20 เท่ากัน

ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานีส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพในระดับปานกลาง ร้อยละ 77.24 รองลงมาคือ ระดับไม่ดี ร้อยละ 22.76 และไม่มีผู้สูงอายุที่มีทัศนคติระดับดี

ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ผู้สูงอายุมีการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ “ทำให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.56 รองลงมา คือ ข้อคำถาม “ทำให้อ่อนหลับได้ไวและหลับสนิทขึ้น” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.53 “ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายความกังวลใจ และความเครียดลงได้” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.48 “ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง / รูปร่างดีขึ้น” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.47 “ร่างกายคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงมากขึ้น” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.45 “ทำให้การขับถ่ายของเสียดีขึ้น” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.43 “ทำให้ไม่เหนื่อยง่าย ทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้น” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.37 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ความเมื่อยล้าและอาการปวดเมื่อยตามร่างกายลดลง ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.31

ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ร้อยละ 73.49 รองลงมาคือ ระดับปานด่ำ ร้อยละ 26.51 และมีเพียงส่วนน้อย ร้อยละ 0.6 ไม่มีผู้สูงอายุที่มีความรู้อยู่ในระดับสูง

ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี มีการเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกายมากที่สุด ในหัวข้อ ท่านจำเป็นต้องมีเพื่อน ญาติร่วมเดินทางเพื่อมาออกกำลังกาย($\bar{X}$ = 4.39) รองลงมาในหัวข้อ ใช้เวลาที่ใช้ในการเดินทางมาออกกำลังกายไม่เกิน 30 นาที ($\bar{X}$ = 4.20) สามารถเดินทางไป-กลับเพื่อมาออกกำลังกายด้วยตนเองได้ ($\bar{X}$ = 4.19) และเข้าถึงแหล่งบริการด้านการออกกำลังกายน้อยที่สุดในหัวข้อ มั่นใจถึงความปลอดภัยของสถานที่ที่ท่านมาออกกำลังกาย ($\bar{X}$ = 1.51)

ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายในภาพรวมเฉลี่ยเท่ากับ 1.88 เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ท่านสามารถฝึกการออกกำลังกายเดิน วิ่งเหยาะๆ ได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.31 ท่านสามารถฝึกออกกำลังกายโดยเริ่มจากท่าที่เบาไปหาท่าที่หนักได้ ค่าเฉลี่ยคะแนน

เท่ากับ 2.23 ท่านสามารถชักชวนบุตรหลานหรือเพื่อนบ้านไปออกกำลังกายได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.11 ท่านสามารถสถานที่ออกกำลังกายได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.04 ท่านสามารถหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.03 ท่านสามารถเป็นผู้นำฝึกกายบริหารให้กับผู้สูงอายุคนอื่นได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.00 ท่านสามารถออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะ ๆ หรือทำกายบริหารเป็นอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 20 นาที ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.89 ท่านสามารถออกกำลังกายโดยเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.88 ท่านสามารถออกกำลังกายโดยลำพังไม่มีเพื่อนได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.84 ขณะออกกำลังกายเกิดอาการหน้ามืดใจสั่น เวียนศีรษะ ท่านสามารถดูแลรักษาตนเองได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.72 และอยู่ในระดับค่าจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ท่านสามารถปฏิบัติก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายโดยการอบอุ่นร่างกายได้ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.66) ท่านสามารถออกกำลังกายจนเหงื่อออกทุกครั้ง ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.64 ท่านสามารถออกกำลังกายได้ทุกวันใน 1 สัปดาห์ โดยเลือกเวลาออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.63 ท่านเกิดการบาดเจ็บเนื่องจากการออกกำลังกายท่านสามารถดูแลตนเองได้ดี ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.61 และข้อที่มีค่าน้อยที่สุด ได้แก่ “ท่านสามารถออกกำลังกายโดยไม่เป็นภาระของบุตรหลาน” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 1.60

ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ส่วนใหญ่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายในระดับรับรู้มาก ร้อยละ 38.42 รองลงมาคือ ระดับการรับรู้ น้อย ร้อยละ 34.00 และมีระดับการรับรู้ปานกลาง ร้อยละ 27.58

ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี มีแรงสนับสนุนทางสังคมในภาพรวมเฉลี่ยเท่ากับ 1.65 เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ “ท่านออกกำลังกายเพราะคนในครอบครัวส่งเสริมให้ท่านออกกำลังกาย” ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.15 “ท่านออกกำลังกาย เพื่อการรักษาโรค เพราะแพทย์/ พยาบาล แนะนำ คะแนนเท่ากับ 1.91 เป็นเพราะการชักชวนของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจึงทำให้ท่านออกกำลังกาย คะแนนเท่ากับ 1.80 การที่ผู้นำชุมชนมาชักชวนทำให้ท่านรู้สึกสนุกที่จะไปร่วมออกกำลังกาย คะแนนเท่ากับ 1.68 ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนบ้านมาชักชวนให้ท่านออกกำลังกาย คะแนนเท่ากับ 1.67 โฆษณาเชิญชวนให้ออกกำลังกายจากเสียงตามสายทำให้ท่านออกกำลังกาย คะแนนเท่ากับ 1.57 การติดป้ายโฆษณาเชิญชวนให้ออกกำลังกายส่วนทำให้ท่านต้องการออกกำลังกายบ้าง คะแนนเท่ากับ 1.54 เมื่อได้อ่านเอกสารเชิญชวนให้ออกกำลังกายทำให้ท่านต้องการออกกำลังกายบ้าง คะแนนเท่ากับ 1.48 เมื่อเห็นดารา นักร้องเป็นผู้นำในการออกกำลังกายทำให้ท่านต้องการออกกำลังกาย คะแนนเท่ากับ 1.45 เมื่อดูรายการออกกำลังกายจากโทรทัศน์ จึงทำให้ท่านจะออกกำลังกายไปด้วย คะแนนเท่ากับ 1.45 และ

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ การจัดนิทรรศการเชิญชวนให้ออกกำลังกายมีส่วนทำให้ท่านต้องการออกกำลังกาย คะแนนเท่ากับ 1.44

ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ส่วนใหญ่มีแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับการได้รับแรงสนับสนุนน้อย ร้อยละ 53.55 รองลงมาคือ ระดับการได้รับแรงสนับสนุนปานกลาง ร้อยละ 30.12 และมีระดับการได้รับแรงสนับสนุนมาก ร้อยละ 16.33

ผลการวิเคราะห์ ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่าข้อคำถามที่ตอบถูกมากที่สุด ข้อที่ 1. ท่านออกกำลังกาย โดยวิธี ข้อที่ 6. เมื่อท่านออกกำลังกาย แล้ว ท่านคิดว่า ตัวท่านเองมีร่างกายแข็งแรงสุขภาพดีหรือไม่ และข้อที่ 7. ท่านรู้สึกอย่างไรในขณะที่ออกกำลังกาย ร้อยละ (100.0) รองลงมา ข้อที่ 5. ในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมาท่านออกกำลังกาย แล้วพบความบาดเจ็บหรือไม่ ร้อยละ (97.2) และข้อที่ 8. ท่านสามารถออกกำลังกาย อย่างต่อเนื่อง โดยให้เหงื่อออกได้หรือไม่ ร้อยละ (50.2) และ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 74.00 รองลงมาคือ ระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 25.20 และมีระดับความรู้ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 0.80

ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

ผลการวิเคราะห์ ค่าสหสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี พบว่า ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน กับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ลักษณะ, ทักษะเกี่ยวกับสุขภาพ, การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย, การเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย, การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และแรงสนับสนุนทางสังคม ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเกี่ยวกับศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 60-65 ปี การศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า สถานภาพการสมรสคือ สมรส/ยังอยู่ด้วยกัน อาชีพเกษตรกรรม รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 500 – 1,000 บาท ลักษณะการอยู่อาศัยในครอบครัวของท่าน ส่วนใหญ่อยู่กับครอบครัวของบุตร/หลาน การเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม และเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ส่วน

ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่น มากกว่า 50 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ ออกกำลังกาย โดยวิธี เดิน ออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาตั้งแต่ 20 นาทีขึ้นไป ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ก่อนและหลังจากการออกกำลังกายไม่ได้มีการอบอุ่นร่างกาย หลังจากออกกำลังกายแล้วไม่พบการบาดเจ็บ เมื่อออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่ายแข็งแรงและมีสุขภาพดีขึ้น และมีความรู้สึกละเอียดอ่อน/สนุกในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธาริน และคณะ (2555) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60–64 ปี มีการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า มีสถานภาพสมรสคู่และยังอยู่ด้วยกัน เป็นผู้ว่างงานหรือไม่มีอาชีพ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 1,001 - 5,000 บาทส่วนใหญ่เป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคมและพักอาศัยอยู่กับบุคคลอื่น ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย แรงจูงใจให้ออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยด้าน อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนลักษณะการอยู่อาศัยในครอบครัวและการเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม ทักษะในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย และแรงจูงใจให้ออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ยกเว้น เพศ และ ระดับการศึกษา และ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย,แรงสนับสนุนทางสังคม,ทักษะในการออกกำลังกายและปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ ร้อยละ 26.40

พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี พบว่า ปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุลักษณะ ทักษะเกี่ยวกับสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายและแรงสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี เพราะผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ส่วนใหญ่เป็นคนในพื้นที่ที่อาศัยในท้องถิ่น มากกว่า 50 ปีและอยู่อาศัยกับครอบครัวของบุตร/หลาน แต่เนื่องจากบุตรหลานออกไปทำงานนอกบ้านจึงไม่คนที่ดูแลและส่งไปยังสถานที่ออกกำลังกาย และปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุลักษณะ ทักษะเกี่ยวกับสุขภาพ การรับรู้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และแรงสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี เนื่องด้วยลักษณะทางสังคมหรือบริบทชุมชนของอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตตามบริบทชุมชนมากกว่าที่จะให้ความสำคัญในเรื่องการออกกำลังกาย ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่ได้ระบุประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายหรือลักษณะของการออกกำลังกายแบบเฉพาะเจาะจง เป็นการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงสามารถออกกำลังกายด้วยตนเองได้ กิจกรรมการออกกำลังกายมีลักษณะความคล้ายคลึงกัน ปัจจัยด้านทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ ผู้สูงอายุมีทัศนคติว่าอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นต่อตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นตามธรรมชาติเมื่ออายุมากขึ้น แม้ว่าออกกำลังกายก็ต้องเจ็บป่วย จึงควรศึกษาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บของผู้ที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นภาพชัดเจน ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยได้เคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายเป็นประจำผู้สูงอายุมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น นอนหลับสนิท จึงควรศึกษาถึงการรับรู้ประโยชน์ต่อจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น ความรู้สึกสดชื่น เบิกบานใจ ความเครียด ความกังวลลดลง เป็นต้นและควรศึกษาปัจจัยด้านสุขภาพหรือความพร้อม ความแข็งแรงของร่างกาย หรือโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ ด้วยเพราะเป็นปัจจัยที่ควรทำการศึกษาวิจัยเพราะผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องประมาณ 45 นาทีเพราะมีโรคประจำตัว เป็นต้น ปัจจัยด้านการเข้าถึงแหล่งบริการด้านการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุมีความวิตกไม่มั่นใจต่อความปลอดภัยของสถานที่ที่ตนเองมาออกกำลังกาย จึงควรศึกษาเรื่องระยะทางในการเดินหรือสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชุมชนโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ซึ่งผู้สูงอายุ รับรู้ว่าตนเองสามารถเดิน วิ่งเหยาะๆได้ จึงควรศึกษาถึงระยะเวลาของการเดิน ระยะเวลาของวิ่งเหยาะๆเพื่อให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูง และปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัวให้ออกกำลังกายแต่ในบางครอบครัวเท่านั้นผู้สูงอายุต้องการให้มีการเชิญชวนให้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง จึงควรศึกษาถึงปัจจัยการเข้าถึงด้านออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสออกกำลังกายได้ทุกครอบครัว

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภออื่นๆ เพื่อค้นหาเหตุปัจจัยอื่นๆ นำมาประกอบในงานการดูแลผู้สูงอายุได้ถูกวิธี
2. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับตัวแปรอื่นๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เช่น วัฒนธรรมหรือค่านิยมท้องถิ่น สุขภาพของผู้สูงอายุ โรคประจำตัวผู้สูงอายุ เป็นต้น
3. ควรมีการกระตุ้นหรือตอกย้ำถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ให้เข้าถึงบุคลากรในทุกกลุ่มโดยผ่านสื่อหลากหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการจัดทำโปสเตอร์ แผ่นพับ ประกาศเสียงตามสาย อินเทอร์เน็ต เป็นต้น เพื่อให้บุคคลทุกกลุ่มมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง สม่าเสมอ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล
4. ควรให้ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพราะมีความเข้าใจผิดว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีอัตราการเต้นของหัวใจช้ากว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย
5. ควรส่งเสริมการเข้าถึงแหล่งบริการด้านการออกกำลังกายและสร้างมั่นใจถึงความปลอดภัยของสถานที่ที่ผู้สูงอายุมารออกกำลังกาย





บรรณานุกรม

- กานจนศรี สิงห์ภู. (2557). คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชน. โรงพยาบาลศรีนครินทร์
- กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น. (2556). หนังสือราชการ สถ.จำนวนผู้สูงอายุ. กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น. กระทรวงมหาดไทย.
- กรรณิการ์ เทพกิจ. (2553). ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในสตรีสูงอายุโรคกระดูกพรุน. สาขาพยาบาลศาสตร์. คณะพยาบาลศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- กมลพร จันทาคิมบง. (2551). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม. ปริญญาสาธิตารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- โรงพยาบาลแม่ลาน.(2554). ข้อมูลเวชระเบียน. โรงพยาบาลแม่ลานอำเภอแม่ลาน. จังหวัดปัตตานี
- จริยา ปันทวัฏ. (2550). พฤติกรรมศาสตร์และพฤติกรรมสุขภาพในงานสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. อุดรราชธานี : วิทยาการพิมพ์.
- ดุสิต ปิยารกุล. (2551). ศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบลวังเหนือ จังหวัดลำปาง. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ชนชาติ บุญเต็ม. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษาสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดอุดรราชธานี. สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ.บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรราชธานี.
- ธราธร ดวงแก้วและหิรัญญา เดชอุดม. (2550). พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
- ธารินและคณะ. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี. สถาบันพระบรมราชชนก. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.กระทรวงสาธารณสุข.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2551). คู่มือการเขียนรายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: จามจุรีโปรดักท์. กรุงเทพฯ: จามจุรีโปรดักท์

- เบญจลักษณ์ อัครพสุชาติ. (2550). บทบาทในการดูแลผู้สูงอายุของผู้ดูแลในเขตเทศบาลเมือง
อุดรดิตถ์.สาขาการวิจัยและพัฒนาท้องถิ่น. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์.
- พระสุรัชย์ อยู่สาโก. (2550). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาล เมือง
ท่าเรือพระแท่น อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต.มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 68 ตอนที่ 24 วันที่ 11 เมษายน 2494.
- วาสนา ทองจันทร์. (2550). พฤติกรรมความพึงพอใจในการใช้บริการของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนา
การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต.
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2550). การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. กรมการแพทย์ กระทรวง
สาธารณสุข.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ.(2551). แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลโภชนาบำบัดในโรคเบาหวาน โรค
ความดันโลหิตสูงและภาวะไขมันในเลือดผิดปกติสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรมการ
แพทย์.กระทรวงสาธารณสุข.พิมพ์ที่ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สุกิจ ศิริวงศ์พากร. (2555). อิทธิพลของสื่อและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชม
งคลพระนคร
- สุชาดา รอดมงคลดี. (2550). ผลการดำเนินงานโปรแกรมสุขภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลไผ่ม่วง อำเภอวิเศษชัยชาญ จังหวัดอ่างทอง.
พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- สุรีย์ ศรี้อยทอง. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน
ชุมชน อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา. คณะพยาบาลศาสตร์. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ. (2550). คู่มือการดูแลส่งเสริมสุขภาพสูงอายุ. กระทรวงสาธารณสุข.
กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- แหล่งที่มา http://cc.mua.go.th/static_history.php, 28 ตุลาคม 2556.Taro Yamane, 2010 : อ้างถึงใน
พื้นฐานการวิจัย, 2553
- อภิวัฒน์ ปาลวัฒน์. (2554). พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. สาขาวิชาการจัดการกีฬาและ
สุขภาพ.มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

อัจฉรา บุณนรัช. (2551). การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการส่งเสริม

พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการ

พัฒนาสุขภาพชุมชน.มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

อิทธิพล คุ้มวงศ์. (2554). ผลของการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเตอร์ต่อพฤติกรรม การ

ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ. ปริญญาสาธารณสุขศาสต

มหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

WHO.Reducing Risk, Promotion Health Life. World Health Organization : United Nations

Publication, 2002.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

การหาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้สูตรของโรวินลลี และแฮมเบลตัน (ศุภลักษณ์ สีนธนา.2547 : 122-127) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาตามที่
นิยามไว้

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2. ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (ธีรวิทย์ เอกะกุล.2549 : 182) โดยใช้สูตร

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ α แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ

n แทน จำนวนข้อทั้งหมด

$\sum S_i^2$ แทน ผลรวมความแปรปรวนแต่ละข้อ

S_t^2 แทน ความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean)

การหาค่าเฉลี่ยเป็นการหาค่าตัวกลางของเลขคณิต โดยใช้สูตรเฟอร์กูสัน (Ferguson, 1987 : 49 ; อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด, 2545 : 104)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม
 N แทน จำนวนคะแนนในกลุ่ม

2. ค่าร้อยละ (Percentage)

การหาค่าร้อยละเป็นการเทียบจำนวนที่ต้องการกับจำนวนทั้งหมดที่เทียบเป็น 100 (บุญชม ศรีสะอาด, 2545 : 104) โดยใช้สูตร

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ p แทน ร้อยละ
 f แทน ความถี่ของรายการนั้น
 N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

3. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นการวัดการกระจายของเลขคณิต โดยใช้สูตรเฟอร์กูสัน (Ferguson, 1987 : 68 ; อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด, 2545 : 106)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $\sum x^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
 $(\sum x)^2$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
 N แทน จำนวนคะแนนในกลุ่ม

4. การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{n \sum x^2 - (\sum x)^2 (n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

เมื่อ r_{xy} คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน
 n คือ จำนวนคู่
 x คือ ค่าของตัวแปรที่หนึ่ง
 y คือ ค่าของตัวแปรที่สอง
 $\sum x$ คือ ผลรวมของตัวแปรทุกค่าในตัวแปรที่หนึ่ง
 $\sum y$ คือ ผลรวมของตัวแปรทุกค่าในตัวแปรที่สอง
 $\sum xy$ คือ ผลรวมของผลคูณระหว่างสมาชิกแต่ละตัวจากตัวแปรที่หนึ่ง และที่สองทุกค่า

5. การทดสอบค่าไคสแควร์

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^K \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i} \approx \frac{\chi^2}{c-1} (1-\alpha)$$

χ^2 คือ ค่าสถิติไคสแควร์
 O_i คือ ความถี่ที่ได้จากการสังเกต (Observed Frequency)
 E_i คือ ความถี่ที่คาดหวัง (Expected Frequency) ซึ่งมีค่าเท่ากับจำนวนข้อมูลคูณด้วยสัดส่วนที่คาดหวัง
 K คือ จำนวนกลุ่มตัวแปร กรณี $df = K-1$



ภาคผนวก ข
ค่า IOC ในการวิจัย

ค่า IOC ในการวิจัย

ข้อที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ΣR	IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้
4	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
7	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้
8	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	+1	0	+4	0.80	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	+1	0	+4	0.80	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	+1	0	+4	0.80	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
18	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
21	+1	0	+1	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
26	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้

ค่า IOC ในการค้นคว้าอิสระ (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ΣR	IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
27	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
28	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
29	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
31	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
32	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	+1	+1	+5	0.80	ใช้ได้
34	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
35	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
36	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
37	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
38	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
39	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
40	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
41	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
42	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้
43	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
44	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
45	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
46	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
47	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้
48	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
49	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
50	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
51	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
52	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้

ค่า IOC ในการค้นคว้าอิสระ (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ΣR	IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
53	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
54	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
55	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
56	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
57	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้
58	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
59	+1	+1	+1	+1	0	+4	0.80	ใช้ได้
60	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
61	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
62	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้
63	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
64	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
65	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
66	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
67	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้
68	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
69	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
70	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
71	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
72	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
73	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้
74	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
75	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
76	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้
77	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1.00	ใช้ได้



ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตท้องที่อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

คำชี้แจง ให้สอบถามผู้สูงอายุ (ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) และโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐

หน้าข้อความหรือเติมคำลงในช่องว่าง ให้ตรงกับความเป็นจริง

แบบสอบถามนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปในเรื่อง ความรู้ ทักษะ การรับรู้ ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แรงจูงใจให้ออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพื่อต้องการทราบความคิดเห็นของท่านตามสภาพความเป็นจริง คำตอบที่ได้จะเก็บเป็นความลับไม่มีผลกระทบต่อตัวท่าน แต่จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้แก่ผู้สูงอายุทั่วไป ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือจากท่านในการตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล หมายถึง ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษาสูงสุด สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้รวมเฉลี่ยต่อเดือน ลักษณะการอยู่อาศัยในครอบครัวของท่าน ระยะเวลาที่ท่านอาศัยในท้องถิ่นจำนวนปีและการเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม

1. อายุ

☐ 1. 60-65 ปี	☐ 2. 66-70 ปี
☐ 3. 71-75 ปี	☐ 4. 76-80 ปี
☐ 5. 81-85 ปี	☐ 6. 86-90 ปี
☐ 7. มากกว่า 90 ปี ขึ้นไป	
2. เพศ

☐ 1. ชาย	☐ 2. หญิง
---------------------------------	----------------------------------
3. ระดับการศึกษาสูงสุด

☐ 1. ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	☐ 2. มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า
☐ 3. ระดับอนุปริญญา / ปวส.	☐ 4. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า
4. สถานภาพสมรส

☐ 1. โสด	☐ 2. สมรส /ยังอยู่ด้วยกัน
☐ 3. สมรส แต่แยกกันอยู่ หย่า	☐ 4. หม้าย / คู่สมรสถึงแก่กรรม

5. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพอะไร

- | | |
|--|--|
| ☐ 1. ว่างงาน/ไม่มีอาชีพ | ☐ 2. เลี้ยงดูบุตรหลาน |
| ☐ 3. เกษตรกรรม | ☐ 4. ค้าขาย/เจ้าของกิจการ |
| ☐ 5. ข้าราชการบำนาญ | ☐ 6. รับจ้าง |

6. รายได้รวมเฉลี่ยต่อเดือน

- | | |
|--|---|
| ☐ 1. 500 -1,000 บาท | ☐ 2. 1,001-3,000 บาท |
| ☐ 3. 3,001 - 6,000 บาท | ☐ 4. 6,001 -9,000 บาท |
| ☐ 5. 9,001 - 12,000 บาท | ☐ 6. 12,001-15,000 บาท |
| ☐ 7. มากกว่า 15,001 บาทขึ้นไป | |

7. ลักษณะการอยู่อาศัยในครอบครัวของท่าน

- | | |
|---|---|
| ☐ 1. อยู่คนเดียว | ☐ 2. อยู่กับคู่สมรส |
| ☐ 3. อยู่กับครอบครัวของบุตร/หลาน | ☐ 4. อยู่กับบุคคลอื่น(ระบุ)..... |

8. การเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคมเช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มออมทรัพย์ ฯ

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ 1. ไม่ได้เป็น | | |
| ☐ 2. เป็นสมาชิก | | |
| ☐ 2.1 ชมรมผู้สูงอายุ | ☐ 2.2 กลุ่มออมทรัพย์ | ☐ 2.3 อื่นๆระบุ |

9. ระยะเวลาที่ท่านอาศัยในท้องถิ่นจำนวนกี่ปี

- | | |
|---|---|
| ☐ 1. ต่ำกว่า 10 ปี | ☐ 2. 11-20 ปี |
| ☐ 3. 21-30 ปี | ☐ 4. 31- 40 ปี |
| ☐ 5. 41-50 ปี | ☐ 6. มากกว่า 50 ปี |

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุลักษณะ หมายถึง ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพของตน เป็นคำถามแบบเลือกตอบถูก ผิด จำนวน 11 ข้อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ตามข้อที่ท่านเห็นว่าถูกต้อง และให้คำตอบผิดตามข้อที่ท่านเห็นว่าไม่ถูกต้อง

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ถูก	ผิด
1. การออกแรงให้มากขึ้นจากการทำงานต่างๆตามปกติจะทำให้สุขภาพดีขึ้น		
2. ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีอัตราการเต้นของหัวใจช้ากว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย		
3. การออกกำลังกาย คือ การออกแรงทำกิจกรรมใดๆ ให้เหนื่อยหัวใจเต้นแรงครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที		
4. ผู้ที่ทำงานโดยใช้แรงงานมากๆ เช่น แบกของหนัก ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายด้วยการบริหารร่างกายอีก		
5. การทำความสะอาดบ้าน จะถือเป็นการออกกำลังกายก็ต่อเมื่อต้องทำติดต่อกันมากกว่า 45 นาทีขึ้นไป		
6. การทำงานบ้านหรือ งานจากการประกอบอาชีพที่ต้องทำจนรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์จึงจะถือว่าเป็นการออกกำลังกาย		
7. ผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย จะต้องออกกำลังกายในวันแรกๆ เบาๆก่อนไม่ควรออกกำลังกายให้เหนื่อยมากที่สุดในครั้งแรก		
8. การยืดเส้นยืดสายก่อนหรือหลังการออกกำลังกายทุกครั้งจำเป็นสำหรับผู้ออกกำลังกายทุกคน		
9. การออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง		
10. หลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ต้องมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกายที่เบาๆและช้าลง		
11. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงควรออกกำลังกายโดยได้รับคำแนะนำจากแพทย์		

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ หมายถึง การตอบสนองด้านความรู้สึกรู้สึก ความคิดเห็น ความเชื่อความเข้าใจของผู้สูงอายุในด้านการดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ การหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เจ็บป่วย การดูแลของบุคคลในครอบครัวเมื่อเจ็บป่วย ข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย จำนวน 10 ข้อ **คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ตรงกับทัศนคติหรือระดับความเชื่อของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยคำตอบมีความหมายดังนี้

เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกรู้สึกหรือความคิดเห็นบ้าง

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นตรงข้ามกับความรู้สึกรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ	ระดับความเชื่อ		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ท่านต้องเป็นผู้จัดการและดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ			
2. ถ้าท่านดูแลและปฏิบัติตนถูกต้องจะสามารถหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยได้			
3. ท่านมีสุขภาพแข็งแรงในปัจจุบันเป็นเพราะ ที่ผ่านมา ท่านดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดี			
4. สาเหตุสำคัญที่ทำให้ท่านเจ็บป่วย คือ ตัวท่านเอง			
5. การที่จะหายจากเจ็บป่วยเร็ว / ช้าเป็นเพราะ การปฏิบัติตัวของท่านเอง			
6. ท่านสามารถควบคุมความรุนแรงของอาการป่วยของท่านให้บรรเทาลงได้ด้วยตัวเอง			
7. ไม่ว่าท่านจะดูแลสุขภาพดีเพียงไร เมื่อถึงเวลาที่ต้องเจ็บป่วยก็ย่อมป่วยอยู่ดี			
8. ท่านไม่สามารถที่จะทำให้สุขภาพตนเองสมบูรณ์แข็งแรงได้ตามที่ต้องการ			
9. อาการเจ็บป่วยจะรุนแรงมากขึ้นขึ้นอยู่กับโชคชะตาหรือเคราะห์กรรมของแต่ละคน			
10. การเจ็บป่วยของท่านจะทุเลาได้เร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับการดูแลของบุคคลในครอบครัวเป็นหลัก			

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย หมายถึง การรับรู้ผลดีของการออกกำลังกายได้มากขึ้น ข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ มาก ปานกลางและน้อย จำนวน 8 ข้อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ตรงกับระดับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยคำตอบมีความหมายดังนี้

มาก หมายถึง ท่านเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกหรือ ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ปานกลาง หมายถึง ท่านเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นบ้าง

น้อย หมายถึง ท่านเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นตรงข้ามกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	ระดับความรู้สึก		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
เมื่อได้เคลื่อนไหวออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ตัวท่านรู้สึกว่			
1. ร่างกายคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงมากขึ้น			
2. ความเมื่อยล้าและอาการปวดเมื่อยตามร่างกายลดลง			
3. ทำให้การขับถ่ายของเสียดีขึ้น			
4. ทำให้ไม่เหนื่อยง่าย ทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้น			
5. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง / รูปร่างดีขึ้น			
6. ทำให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น			
7. ทำให้นอนหลับได้ไวและหลับสนิทขึ้น			
8. ช่วยให้ผู้รู้สึกผ่อนคลายความกังวลใจ และความเครียดลงได้			

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่อยู่ภายใน
ท้องถิ่นและภายนอกท้องถิ่นที่จะเอื้อให้การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ข้อคำถามเป็นมาตราส่วน
ประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด จำนวน 5 ข้อ
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ตรงกับระดับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดย
คำตอบมีความหมายดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ท่านเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นตรงความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ท่านเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นตรงความคิดเห็นของท่านมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ท่านเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นตรงความคิดเห็นของท่านปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ท่านเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นตรงข้ามกับความคิดเห็นของท่านน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ท่านเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นตรงความคิดเห็นของท่านน้อยที่สุด

การเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านใช้เวลาที่ในการเดินทางมาออกกำลังกายไม่เกิน 30 นาที					
2. ท่านสามารถเดินทางไป-กลับเพื่อมาออกกำลังกายด้วยตนเองได้					
3. ท่านจำเป็นต้องมีเพื่อน ญาติร่วมเดินทางเพื่อมาออกกำลังกาย					
4. ท่านสามารถเดินทางไปออกกำลังกายได้โดยสะดวก เช่น มีรถประจำทางวิ่งผ่าน					
5. ท่านมั่นใจถึงความปลอดภัยของสถานที่ที่ท่านมาออกกำลังกาย					

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย หมายถึง ความเชื่อของผู้สูงอายุที่เชื่อว่าตนสามารถออกกำลังกายได้

คำชี้แจง โปรดให้คำตอบที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยคำตอบมีความหมายดังนี้

- 3 หมายถึง ท่านสามารถรับรู้ได้มาก
 2 หมายถึง ท่านสามารถรับรู้ได้ปานกลาง
 1 หมายถึง ท่านสามารถรับรู้ได้น้อย

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย	ระดับการรับรู้		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ท่านสามารถออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะ ๆ หรือ ทำกายบริหารเป็นอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 20 นาที			
2. ท่านสามารถเป็นผู้นำฝึกกายบริหารให้กับผู้สูงอายุคนอื่นได้			
3. ท่านสามารถหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายได้			
4. ท่านสามารถสถานที่ออกกำลังกายได้			
5. ท่านสามารถฝึกออกกำลังกายโดยเริ่มจากท่าที่เบาไปหาท่าที่หนักได้			
6. ท่านสามารถฝึกการออกกำลังกายเดิน วิ่งเหยาะ ๆ ได้			
7. ท่านสามารถออกกำลังกายได้ทุกวันใน 1 สัปดาห์โดยเลือกเวลาออกกำลังกาย			
8. ท่านสามารถออกกำลังกายโดยเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้			
9. ขณะออกกำลังกายเกิดการหน้ามืดใจสั่น เวียนศีรษะ ท่านสามารถดูแลรักษาตนเองได้			
10. ท่านสามารถปฏิบัติก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายโดยการอบอุ่นร่างกายได้			
11. ท่านสามารถออกกำลังกายโดยไม่เป็นภาระของบุตรหลาน			
12. ท่านเกิดการบาดเจ็บเนื่องจากการออกกำลังกายท่านสามารถดูแลตนเองได้ดี			
13. ท่านสามารถออกกำลังกายจนเหงื่อออกทุกครั้ง			

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย	ระดับการรับรู้		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
14. ท่านสามารถออกกำลังกายโดยลำพังไม่มีเพื่อนได้			
15. ท่านสามารถชักชวนบุตรหลานหรือเพื่อนบ้านไปออกกำลังกายได้			



ตอนที่ 7 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การได้รับคำแนะนำหรือสนับสนุนให้ออกกำลังกาย จากคนรอบข้าง ข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง และน้อย จำนวน 11 ข้อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ตรงกับระดับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยคำตอบมีความหมายดังนี้

มาก ให้ 3 คะแนน
ปานกลาง ให้ 2 คะแนน
น้อย ให้ 1 คะแนน

แรงสนับสนุนทางสังคม	ระดับความรู้สึก		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ท่านออกกำลังกายเพราะคนในครอบครัวส่งเสริมให้ท่านออกกำลังกาย			
2. ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนบ้านมาชักชวนให้ท่านออกกำลังกาย			
3. เป็นเพราะการชักชวนของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจึงทำให้ท่านออกกำลังกาย			
4. การที่ผู้นำชุมชนมาชักชวนทำให้ท่านรู้สึกสนุกที่จะไปร่วมออกกำลังกาย			
5. เมื่อเห็นดารานักวิ่งเป็นผู้นำในการออกกำลังกายทำให้ท่านต้องการออกกำลังกาย			
6. โฆษณาเชิญชวนให้ออกกำลังกายจากเสียงตามสายทำให้ท่านออกกำลังกาย			
7. ท่านออกกำลังกาย เพื่อการรักษาโรค เพราะแพทย์/พยาบาล แนะนำ			
8. เมื่อดูรายการออกกำลังกายจากโทรทัศน์ จึงทำให้ท่านจะออกกำลังกายไปด้วย			
9. การติดป้ายโฆษณาเชิญชวนให้ออกกำลังกายส่วนทำให้ท่านต้องการออกกำลังกาย			
10. เมื่อได้อ่านเอกสารเชิญชวนให้ออกกำลังกายทำให้ท่านต้องการออกกำลังกายบ้าง			
11. การจัดนิทรรศการเชิญชวนให้ออกกำลังกายมีส่วนทำให้ท่านต้องการออกกำลังกาย			

ตอนที่ 8 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมายถึง การแสดงออกของผู้สูงอายุในการมีกิจกรรมการออกกำลังกายตามความสามารถและเหมาะสมของแต่ละบุคคล โดยใช้แรงกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวของทุกส่วนของร่างกายที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกายการกระทำใดๆ โดยใช้ กิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเป็นสื่อก็ได้ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☒ เครื่องหมาย ☐ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านและเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. ท่านออกกำลังกายโดยวิธี

☐ 1 ออกกำลังกายด้วยการ เดิน วิ่งเหยาะๆ และกายบริหาร
☐ 2 ไม่ออกกำลังกาย
2. ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้งใช้เวลานานเท่าใด

☐ 1 น้อยกว่า 20 นาที
☐ 2 ตั้งแต่ 20 นาที ขึ้นไป
3. ท่านออกกำลังกายบ่อยเพียงใด

☐ 1 น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
☐ 2 ตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์
4. ก่อนและหลังการออกกำลังกายท่านปฏิบัติโดยการอบอุ่นร่างกายหรือไม่

☐ 1 ปฏิบัติ
☐ 2 ไม่ได้ปฏิบัติ
5. ในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมาท่านออกกำลังกายแล้วพบความบาดเจ็บหรือไม่

☐ 1 ไม่พบการบาดเจ็บ
☐ 2 พบการบาดเจ็บ
6. เมื่อท่านออกกำลังกายแล้ว ท่านคิดว่าตัวท่านเองมีร่างกายแข็งแรงสุขภาพดีหรือไม่

☐ 1 แข็งแรง/สุขภาพดีขึ้น
☐ 2 ไม่แข็งแรง/สุขภาพทรุดลง
7. ท่านรู้สึกอย่างไรในขณะที่ออกกำลังกาย

☐ 1 มีความสุข / สนุก
☐ 2 ไม่มีความสุข / เครียด
8. ท่านสามารถออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยให้เหงื่อออกได้หรือไม่

☐ 1 ได้
☐ 2 ไม่ได้

**** ขอขอบพระคุณท่านที่กรุณาให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างมากในการนำไปใช้วางแผนพัฒนาพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุครับ ****



ภาคผนวก ง
ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน
เขตท้องที่อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

ปัจจัย	ค่าความเชื่อมั่น
1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	.909
2. ทักษะเกี่ยวกับสุขภาพ	.910
3. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	.906
4. การเข้าถึงแหล่งบริการด้านออกกำลังกาย	.913
5. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย	.907
6. แรงสนับสนุนทางสังคม	.908
ค่าความเชื่อมั่นทั้งหมด	.908



ภาคผนวก จ
หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการวิจัย



ที่ ศร ๐๕๕๔/ว คต๒๕

มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ๙๕๐๐๐

๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายจารึก หนูชัย รหัสนักศึกษา ๙๓๕๓๕๕๐๐๕ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี”

มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถในสาขาวิชาดังกล่าว จึงขออนุญาตจากท่านในการตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาต และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ โยธาพิทย์)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๓ - ๒๙๙๖๔๔

โทรสาร ๐๗๓ - ๒๙๙๖๔๖



ภาคผนวก ฉ
รายชื่อหน่วยงานที่ให้ทดลองเครื่องมือ



ที่ ศธ ๐๕๕๙/ว ๒๑๓๖

มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ๙๕๐๐๐

๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ชุด

ด้วยนายจารึก หนูชัย รหัสนักศึกษา ๗๓๕๓๙๕๐๐๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี”

ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลาใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรด
กรอกข้อมูลในแบบสอบถามเพื่อทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ โยธาทิพย์)
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๓ - ๒๙๙๖๔๔

โทรสาร ๐๗๓ - ๒๙๙๖๔๖



ภาคผนวก ช
รายชื่อหน่วยงานที่ทำการวิจัย

หน่วยงานที่ทำการวิจัย

: ชมรมผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี





ที่ ศธ ๐๕๕๔/ว ๒๕๐๑

มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ๙๕๐๐๐

๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ชุด

ด้วยนายจารึก หนูชัย รหัสนักศึกษา ๗๓๕๓๙๕๐๐๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี”

ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ นักศึกษาจะต้องเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากหน่วยงานของท่าน จึงขอ
ความอนุเคราะห์ได้โปรดให้บุคลากรในหน่วยงานของท่านตอบแบบสอบถาม ดังรายละเอียดที่ส่งมาด้วยแล้วนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมศักดิ์ ด้านเดชา)

รองอธิการบดี รักษาการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๓ - ๒๙๙๖๔๔

โทรสาร ๐๗๓ - ๒๙๙๖๔๖



ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ดร.บุญสิทธิ์ ไชยชนะ

วุฒิการศึกษา วิทยาศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต
ตำแหน่ง รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

2. นายณพล สุทธิพงษ์

วุฒิการศึกษา แพทย์ศาสตร์บัณฑิต
ตำแหน่ง นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมป้องกัน)
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

3. นายสมหมาย บุญเกลี้ยง

วุฒิการศึกษา แพทย์ศาสตร์บัณฑิต
ตำแหน่ง นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมป้องกัน)
สถานที่ทำงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยะลา

4. นางสาววรรณิ ชัยรัตน์มโนกร

วุฒิการศึกษา พยาบาลศาสตร์บัณฑิต
ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
สถานที่ทำงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี

5. นายวิจิต หลักทรัพย์

วุฒิการศึกษา ปริญญาโทด้านบริหารการศึกษา
ตำแหน่ง ข้าราชการบำนาญ
สถานที่ทำงาน ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง บ้านม่วงหวาน
อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์

ชื่อ-นามสกุล จารึก หนูชัย

วัน เดือน ปี เกิด 17 กันยายน 2511

ที่อยู่ปัจจุบัน 88 หมู่ที่ 5 ตำบลแม่ลาน อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี 94180

ประวัติการศึกษา

 พ.ศ. 2527 จบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนราชมนิรังกฤษฎ์
 อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี

 พ.ศ. 2530 จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนโพธิ์คีรีราชศึกษา
 อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี

 พ.ศ. 2532 จบประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ (สาธารณสุขชุมชน)
 จากวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา

 พ.ศ. 2535 จบสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)
 จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช จังหวัดนนทบุรี

ประสบการณ์การทำงานในอดีต

 พ.ศ. 2544 นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
 บ้านคลองทราย ตำบลแม่ลาน อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สถานที่ทำงานปัจจุบัน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี