บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง ในผู้สูงอายุในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ค้นคว้า ตำรา เอกสาร งานเขียน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมเนื้อหาในการศึกษา ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง ในผู้สูงอายุ
3. ปัจจัยสนับสนุนให้เกิดการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

1. ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่กล้ามเนื้อลายมีการทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงาน ควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ (ชูศักดิ์ เวชแพทย์, 2519) หรือหมายถึง การที่ทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าหนักหรือเบาแค่ไหน (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2523) ในขณะที่สมหวัง สมใจ (2520) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายที่เน้นการเคลื่อนไหวให้มีจังหวะที่เหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่ว ว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทนแข็งแรง ผ่อนคลายความเคร่งเครียดจากการงานหรือชีวิตประจำวันซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย (เฉก ธนะศิริ, 2534) มีผู้กล่าวเปรียบเทียบการออกกำลังกาย ไว้ว่า การออกกำลังกาย คือการปลูกฝีหรือฉีดวัคซีนป้องกันโรคหลายสิบชนิดโดยไม่ต้องใช้เข็มฉีดยาแทงให้เจ็บเลยแม้แต่น้อย แล้วยังรักษาโรคภัยต่าง ๆ ได้อย่างชะงักงันอีกหลายโรคโดยไม่ต้องกินยาหรือฉีดยาอีกด้วย ดังนั้น

การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยหนึ่งในการดำรงชีวิตที่จะทำให้มีการพัฒนาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรงและสามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม เช่น การเดินเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายแบบมวยจีน การเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เป็นต้น สำหรับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่จำเป็นและควรที่จะกระทำอย่างต่อเนื่องและปฏิบัติจนเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยจะต้องทำด้วยความระมัดระวัง และเริ่มต้นอย่างเป็นขั้นตอน เลือกชนิดการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย (ดำรง กิจกุศล, 2540)

2. หลักทั่วไปของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นต้องคำนึงถึงสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้ (ศรีวรรณ ปัญติ, 2543) คำนึงถึงเป้าหมายในการออกกำลังกายมุ่งเพื่อสุขภาพของร่างกายทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว อดทนทำงานหรือกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ โดยไม่เบื่อหน่าย ระบบต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น ฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหมในคราวเดียวกันหรือเลือกการออกกำลังกายที่หนักเกินไปสำหรับตนเอง ฝึกอย่างสม่ำเสมอ ฝึกต่อเนื่องไปทุกวัน อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ15–30 นาที เพราะการฝึกอย่างไม่ต่อเนื่องไม่ให้ผลต่อสมรรถภาพ ฝึกแล้วพอใจ สนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด คือ ฝึกที่ดีมีประโยชน์ ถ้าออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อย เบื่อ เซ็ง แสดงว่า การออกกำลังกายนี้ไม่เหมาะสมกับตน ควรปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้หลากหลายถ้ายังหาการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องและชอบจริง ๆ ไม่ได้ควรคำนึงถึงความปลอดภัย การออกกำลังกายต้องสอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด และภาวะสุขภาพของผู้ฝึก ควรอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ในการฝึก เช่น ถ้าต้องการยืดเส้นยืดสายควรเลือกการกายบริหาร ต้องการฝึกความทนทานในระยะเวลายาวนาน กิจกรรมที่ทำควรหนักน้อยแต่ทำนาน เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ เป็นต้น เลือกการออกกำลังกายที่สามารถทำเป็นกลุ่มหรือตามลำพังก็ได้แต่ถ้าทำเป็นกลุ่มจะทำให้มีเพื่อนร่วมทำ สามารถสร้างแรงจูงใจและการกระตุ้นการออกกำลังกายได้มากกว่าที่จะทำลำพัง ติดตามความก้าวหน้า ความได้ผลดีตามที่หวัง จึงควรประเมินการออกกำลังกายของตนเองว่าทำแล้วรู้สึกดีขึ้น สุขภาพร่างกายโดยทั่วไปดีขึ้น รู้สึกสดชื่นกระปี้กระเปร่าขึ้นหรือไม่ สำหรับหลักของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุนอกจากที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น จรัสวรรณ เทียนประพาส และพัชรี ตันศิริ (2533) ยังได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุและควรที่จะกระทำอย่างต่อเนื่องและปฏิบัติจนเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อช่วยให้มีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น การออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายแอโรบิคชนิดเบาๆ เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การรำมวยจีน การขี่จักรยานแบบเที่ยวเล่น เป็นต้น สำหรับMay (1996) ได้ให้คำแนะนำ

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพื่อการมีสุขภาพที่ดีคือ จะต้องปลอดภัยและทำตามความสามารถเพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อผู้สูงอายุ มีผู้เสนอวิธีการออกกำลังกายไว้หลายวิธี โดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์ที่ถูกต้องดังต่อไปนี้ ได้แก่ หลักเกณฑ์ฟิทท์ (Frequency Intensity Time Type-FITT) สรุปได้ดังนี้ (Giam & Teh, 1988)

1) ความถี่ของการออกกำลังกาย (frequency of exercise) เป็นการกำหนดจำนวนครั้งในการออกกำลังกายต่อวันหรือสัปดาห์ ในผู้สูงอายุควรออกกำลังกายประมาณ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และจะต้องทำอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องกัน เว้นห่างไม่มากเกินกว่า 2 วัน ส่วนการออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่างๆ หรือความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้ออาจฝึกประมาณ 2-3 ครั้งต่อวัน

2) ความหนักเบาในการออกกำลังกาย (intensity of exercise) เป็นการกำหนดขีดความสามารถในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ควรมีความหนักเบาของการออกกำลังกายอย่างพอเหมาะประมาณ ร้อยละ 40-80 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519) ได้กล่าวไว้ว่าในผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพเริ่มต้นน้อยมากแม้ให้ออกกำลังที่มีความหนักเบาเพียงร้อยละ 40-50 ของอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดก็สามารถเกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ในกรณีออกกำลังกายด้วยความหนักเบาอย่างสม่ำเสมอติดต่อกันอัตราชีพจรที่เหมาะสำหรับการออกกำลังกาย คือ 170 – อายุ เช่น อายุ 60 ปีสามารถออกกำลังกายได้ถึงชีพจรเท่ากับ 110 ครั้งต่อนาที การนับชีพจรขณะออกกำลังกายหรือเมื่อหยุดออกกำลังกายแล้วชีพจรสูงสุดของผู้สูงอายุขณะออกกำลังกายไม่ควรเกิน 120 ครั้งต่อนาที (อุษาพร ชวลิตนิธิกุล, 2533)

3) ระยะเวลาการออกกำลังกาย (duration of exrecise) เป็นช่วงเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละประเภทของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง โดยทั่วไปควรอยู่ระหว่าง 15-40 นาที มีความต่อเนื่องอย่างเพียงพอ ในกรณีออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ อาจใช้เวลาน้อยกว่านี้ ส่วนการออกกำลังกายเพื่อความทนทานของปอดและหัวใจควรใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที (Johnson, 1985) ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายอาจมีการปรับเพิ่มขึ้นได้ในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายขนาดเบาแต่ควรได้รับการตรวจร่างกายหรือค้นหาความผิดปกติอย่างใกล้ชิดด้วย ระยะเวลาการออกกำลังกายจะประกอบด้วย 3 ระยะ คือ

3.1) ระยะอบอุ่นร่างกาย (warm – up phase) เป็นช่วงเวลาสำหรับเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกายจริง ๆ หรือเต็มที่จะช่วยทำให้ประสิทธิภาพเมื่อออกกำลังกายจริงสูงขึ้น คือ การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อหดตัวดีขึ้น การเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ได้คล่องแคล่ว เพิ่มอุณหภูมิให้กล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวให้ประสิทธิภาพสูงสุด ปริมาณการหายใจและการไหลเวียนกลับเข้าสู่สภาพปกติระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 3 – 5 นาที (Giam & Teh, 1988, Stone, 1987)

ในการอบอุ่นร่างกายจำเป็นต้องคำนึงถึงอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมด้วยถ้าสภาพอากาศร้อน อาจใช้เวลาน้อย แต่ถ้าอากาศหนาวจำเป็นต้องใช้เวลามากขึ้น (พิชิต ภูติจันทร์, ธงชัย วงศ์เสนา และชัยวิชญ์ ภูงามทอง, 2533) ลักษณะการออกกำลังกายที่ใช้อบอุ่นร่างกาย เช่น การเดินช้า ๆ หรือออกกำลังกายชนิดยืดกล้ามเนื้อต่าง ๆ โดยเฉพาะบริเวณแขนขา

3.2) ระยะบริหารร่างกาย (exercise phase) เป็นช่วงเวลาของการออกกำลังกายจริงๆ หรือเต็มที่ภายหลังการอบอุ่นร่างกายแล้ว ส่วนใหญ่การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ระยะนี้ใช้เวลา 15 ถึง 60 นาที จากการศึกษาพบว่า ในระยะเวลาต่าง ๆ กัน สามารถเพิ่มค่าอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดแตกต่างกัน คือ ระยะเวลา 15 นาที 30 นาที และ 45 นาที จะเพิ่มอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดได้ถึงร้อยละ 8.5, 16.1 และ 16.8 ตามลำดับ (Stone, 1987)

3.3) ระยะผ่อนคลาย (cool down phase) เป็นช่วงเวลาภายหลังสิ้นสุดการออกกำลังกายจริง โดยเป็นการออกกำลังกายเบา ๆ และช้าลงเรื่อย ๆ ด้วยการเดินทำกายบริหาร หรือออกกำลังกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อเพื่อปรับอุณหภูมิการหายใจ และความตึงเครียดของร่างกายให้กลับสู่ภาวะปกติ (วิภาวี คงอินทร์, 2533) ถ้ารู้สึกเหนื่อยมากอาจให้นอนราบยกเท้าสูงขึ้นเล็กน้อยประมาณ 15 –30 เซนติเมตร เป็นการป้องกันไม่ให้ปริมาณเลือดไหลลงสู่บริเวณส่วนล่างของร่างกายมากเกินไปจนทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจและสมองไม่พออาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวและเป็นลมได้ (Giam & Teh, 1988) ระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 3 – 10 นาที (Reids & Thomson, 1985; Noble, 1986)

นอกจากพิจารณาตามหลักเกณฑ์ฟิทท์ดังกล่าวแล้ว การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอาจพิจารณาถึงชนิดและประเภทของการออกกำลังกาย แบ่งได้เป็น 3 ประเภท ดังต่อไปนี้ (กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

1) การออกกำลังกายประเภทแอโรบิค (aerobic exercise) คือการออกกำลังกายที่เพิ่มการทำงานของปอดและหัวใจ เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมากทำให้การหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น การออกกำลังกายประเภทนี้ต้องทำติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 20-30 นาที ความบ่อยของการออกกำลังกายประมาณ 3 วันต่อสัปดาห์ เช่น การเดินอย่างกระฉับกระเฉง การวิ่ง ถีบจักรยานอาจเป็นแบบที่อยู่กับที่ การว่ายน้ำ กระโดดเชือก การเต้นแอโรบิค เป็นต้น

2) การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด (stretching exercise) การยืดเหยียดเป็นการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์แก่ผู้สูงอายุหลายอย่างเพราะทำให้เกิดความคล่องตัว ยืดหยุ่นของร่างกาย ทำให้มีการเคลื่อนไหวได้อย่างว่องไวตามความต้องการ นอกจากนี้จะช่วยในการทรงตัวและการประสานงานของอวัยวะต่างๆ เช่น แขน ขา การยืดเหยียดจะช่วยผู้สูงอายุที่เป็นโรคปวดข้อได้มาก และยังช่วยในการผ่อนคลายทางประสาททำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น เช่น การรำมวยจีน หรือ

การฝึกไท่ จี๋ (Tai Chi exercise) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่มีการควบคุมการเคลื่อนไหวและการหายใจเป็นสำคัญ ถ้าจัดโปรแกรมการออกกำลังกายได้อย่างสมบูรณ์ จะมีประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่น ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และสมรรถภาพของปอดได้ (Giam & Teh, 1988) นอกจากนี้ยังมีโยคะ กายบริหาร การออกกำลังกายประเภทนี้ควรทำทุกวัน หรือ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ทำครั้งละ 5-10 นาที

3) การออกกำลังกายที่เพิ่มพลังหรือความแข็งแรงการออกกำลังกายประเภทนี้บางอย่างจะต้องใช้เครื่องช่วย เช่น น้ำหนัก เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การยกน้ำหนัก การวิดพื้นอย่างง่าย (วิดพื้นในท่าคุกเข่า) ในการออกกำลังกายจะต้องหายใจเข้าออก ในจังหวะปกติ ไม่ควรกลั้นหายใจ ในกรณีที่ใช้น้ำหนักต้องใช้น้ำหนักที่เหมาะสม

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ นอกจากที่กล่าวมาแล้วควรคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ร่วมด้วย

1) ช่วงเวลาการออกกำลังกาย ควรเป็นช่วงก่อนหรือหลังจากรับประทานอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพราะในขณะที่กระเพาะอาหารมีอาหารเต็มอยู่ ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนต่ำของกระบังลม ลดการขยายตัวของบริเวณกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงส่วนล่าง จะทำให้การขยายตัวของปอดไม่ดี ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ ตอนเช้า หรือเย็น เพื่อหลีกเลี่ยงระยะเวลาที่มีอุณหภูมิสูงหรืออากาศร้อนจัด (Elizenman, 1986)

2) เครื่องแต่งกาย ควรเลือกชนิดที่ให้ความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวสามารถระบายความร้อนและซับเหงื่อได้ดี

3) สัญญานเตือนในการหยุดออกกำลังกาย ได้แก่ หัวใจเต้นผิดปกติ เจ็บหน้าอก หายใจไม่เต็มอิ่ม วิงเวียนศีรษะ เหงื่อออกมาก ตัวเย็น ตามัว มีอาการอ่อนแรงอย่างกระทันหัน หรือหัวใจเต้นแรง แม้จะหยุดพักประมาณ 10 วินาทีแล้วก็ตาม

4) ความปลอดภัยในการออกกำลังกาย เช่น นำเก้าอี้มาใช้พยุงขณะออกกำลังกาย ช่วยลดความกลัวต่อการหกล้ม และอาการปวดข้อจากการลงน้ำหนักมาก

5) การจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย ควรมีลักษณะที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อหน่ายแต่ในการออกกำลังกายก็ยังคงยึดหลักเกณฑ์กำหนดการออกกำลังกายเหมือนเดิม

จากที่กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่าหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเพื่อรักษาสมรรถภาพทางกายไว้ให้อยู่ในระดับที่ดีที่สุด ต้องคำนึงถึงประโยชน์และความปลอดภัยของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ ฉะนั้นต้องพิจารณาถึงชนิด หรือประเภทของการออกกำลังกาย ความหนักเบา ระยะเวลา และความถี่ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้เหมาะสม โดยทั่วไปควรเลือกการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวมาก การออกกำลังกายแบบแอโรบิค การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น

การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การรำมวยจีน การออกกำลังกายลักษณะนี้นอกจากเพื่อฝึกความทนทาน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแล้ว ยังทำให้มีสมรรถภาพของปอดและหัวใจ มีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ มีความคล่องแคล่วว่องไว และการทรงตัวดี โดยจัดฝึกประมาณ 3 –5 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาประมาณ 15 – 60 นาที อาจปรับเปลี่ยนได้ตามปริมาณความหนักเบาของการออกกำลังกาย และที่สำคัญต้องทำอย่างสม่ำเสมอด้วย

3. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นความรับผิดชอบของแต่ละคนในอันที่จะเพิ่มพูนสมรรถภาพและสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ สามารถดำรงชีวิต และประกอบกิจการงานได้อย่างราบรื่นมีความสุข มีอายุยืนยาว ได้มีผู้ทำการค้นคว้าวิจัยสนับสนุนคุณค่าของการออกกำลังกายทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งผลที่ได้เหล่านั้นล้วนมีประโยชน์แก่ร่างกายทั้งสิ้น ดังที่ดำรง กิจกุศล (2535) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยทำให้จิตใจแจ่มใส ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น พลังทางเพศดีขึ้น ช่วยให้หัวใจ ปอด หลอดเลือดทำงานดีขึ้น ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น เช่น ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ช่วยให้แรงดันเลือดลดลงในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ช่วยให้ไขมันในเลือดลดลง ลดอาการปวดหลัง ปวดคอ นอกจากนั้นยังช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง นอกจากนี้วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม (2527) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อผู้สูงอายุ คือ ช่วยชะลอความแก่ทำให้ดูหนุ่มและกระฉับกระเฉง ทำให้การทรงตัวและการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานกันมากขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ มีสมาธิในการทำงานและอารมณ์ดี ช่วยลดน้ำหนักตัว ควบคุมไม่ให้มีน้ำหนักมากเกินไปหรืออ้วนมาก ช่วยยืดอายุให้ยืนยาวขึ้น ทั้งนี้การออกกำลังกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหัวใจคือช่วยลดแรงในการทำงานของหัวใจ และลดความต้องการการใช้ออกซิเจน หัวใจจึงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Please, 1987) ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519) กล่าวไว้ว่า ถ้าได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะส่งให้ความดันซีสโตลิคลดลงจากเดิม 5-25 มิลลิเมตรปรอท และลดความดันไดแอสโตลิคได้ 3-15 มิลลิเมตรปรอท โดยไม่ต้องรับประทานยาลดความดัน การออกกำลังกายช่วยลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ยังช่วยไม่ให้เกิดภาวะท้องผูกได้ เนื่องจากการะตุ้นให้มีการเคลื่อนไหวของลำไส้ดีขึ้นและยังช่วยลดการเป็นนิ่ว โดยเฉพาะนิ่วในถุงน้ำดี ที่เกิดจากโคเลสเตอรอล (Volpicelli & Spector, 1988) การออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างเพียงพอนั้นจะมีผลทำให้การหลั่งสารเคมีที่เป็นอันตรายในภาวะเครียดลดลง เร่งเมตาโบลิซึมของสารเคมีที่หลั่งในภาวะเครียด ตลอดจนมีการหลั่ง

สารที่ลดภาวะเครียด คือ ระดับสารเอนโดรฟินส์ (endrophines) ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายพวกฝิ่น มีจำนวนเพิ่มขึ้นจะช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ อารมณ์โกรธ และภาวะซึมเศร้าได้ ตลอดจนทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ (วิภาวี คงอินทร์ , 2533) นอกจากนี้การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ยังช่วยเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ และทัศนคติต่อชีวิตในทางที่ดีขึ้น และในขณะที่ออกกำลังกายเป็นกลุ่มก็ช่วยลดความรู้สึกอยู่ตามลำพังเกิดความภาคภูมิและมีคุณค่า (Kart & Metress, 1992, อ้างในอัญชลี กลิ่นอวน, 2544)

จากที่กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสม สามารถทำให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุได้หลายทาง โดยทำให้ระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่างๆทำให้ร่างกายของผู้สูงอายุเกิดความคล่องแคล่วว่องไวในการตอบสนอง หรือการรับรู้เพื่อการเคลื่อนไหวดีขึ้น และมีความทนทานต่อการออกกำลังกายหรือการทำงานมากขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้มีสมาธิในการทำงาน ลดความตึงเครียดทางอารมณ์ช่วยให้มีอารมณ์ดี และการออกกำลังกายเป็นกลุ่มยังทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนฝูง ทำให้ผู้สูงอายุลดความรู้สึกอยู่ตามลำพัง เกิดความภาคภูมิใจและมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอีกด้วย

4. ผลเสียของการขาดการออกกำลังกาย

พัลลภ คำลือ (2543) กล่าวถึงผลเสียของการขาดการออกกำลังกายว่า ทำให้กระดูกเปราะหักง่าย, โรคประสาทเสียดุลยภาพ, โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ, โรคอ้วน, ทำให้กล้ามเนื้อลีบมีกำลังน้อย เกิดการขัดยอกและปวดกล้ามเนื้อได้ง่าย, โรคความดันโลหิตสูง นอกจากผลเสียดังกล่าวแล้ว จันทร์ทิพย์ นามไชย (2540) กล่าวว่าเป็นสาเหตุที่นำโรคร้ายแรงอื่น ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดและหัวใจเสื่อมสภาพ โรคข้อต่อและโรคกระดูกและทำให้เกิดอาการต่างๆ ได้เช่น ท้องผูก ท้องอืด อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ ใจสั่น จะเห็นได้ว่าการขาดการออกกำลังกายให้โทษกับคนทุกวัยแต่อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันไป ส่วนการขาดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอาจเป็นสาเหตุนำของโรคต่างๆ เช่น โรคประสาทเสียดุลยภาพ, โรคความดันโลหิตสูง, โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ, โรคอ้วน, โรคเบาหวาน, โรคข้อต่อกระดูก (สมบัติ กาญจนกิจ, 2541)

พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี๋ ชี่ กง ในผู้สูงอายุ

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

พันธ์ทิพย์ รามสูตร อ้างในคะนอง ธรรมจันตา (2543) อธิบายความหมายของพฤติกรรมดังนี้

พฤติกรรม (Behaviors) หมายถึง ปฏิกิริยาหรือกิจกรรมของสิ่งมีชีวิต ซึ่งอาจจะสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ก็ตาม แต่ถ้าสิ่งมีชีวิตนั้นเป็นคนพฤติกรรมของคนก็หมายถึง ปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกมาอันมีทั้งพฤติกรรมภายใน (Covert Behaviors) และพฤติกรรมภายนอก (Overt Behaviors)

พฤติกรรมภายใน หมายถึง กิจกรรมหรือปฏิกิริยาภายในตัวบุคคล ซึ่งมีทั้งรูปธรรมและนามธรรม ที่เป็นรูปธรรมจะสังเกตเห็นไม่ได้แต่ก็สามารถใช้เครื่องมือบางอย่างเข้าช่วย เช่น การเต้นของหัวใจ การทำงานของปอด ฯลฯ สำหรับพฤติกรรมภายในที่เป็นนามธรรม ได้แก่ ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม ซึ่งอยู่ในสมองของบุคคล พฤติกรรมภายใน ไม่สามารถมองเห็นได้และไม่สามารถใช้เครื่องมือตรวจสอบได้ พฤติกรรมภายในมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกมา ซึ่งอาจจะสอดคล้องกันหรือไม่สอดคล้องกันก็ได้

พฤติกรรมภายนอก เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ตลอดเวลาอาจเป็นการแสดงออกขณะรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัว เช่น การละเมอเวลานอนหลับ เป็นต้น การประเมินคุณภาพของคนอาจดูได้จากพฤติกรรมภายนอก เช่น ความสุภาพ ความคล่องแคล่วว่องไว ความตรงต่อเวลา ความก้าวร้าว ความหยาบ ความเรียบร้อย พฤติกรรมภายนอกเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

นอกจากนั้น Benjamin S. Bloom (1975) อ้างในคะนอง ธรรมจันตา (2543) ได้กล่าวถึงความหมายของพฤติกรรมโดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1) พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

2) พฤติกรรมด้านเจตพิสัย (Affective Domain)

3) พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

1) พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย พฤติกรรมด้านนี้เป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไปว่าเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับความรู้การจำข้อเท็จจริงต่างๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถและทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิดวิจารณญาณ เพื่อประกอบการตัดสินใจความรู้นี้จัดเป็นความสามารถทางด้านสติปัญญา ซึ่ง Benjamin S. Bloom จัดจำแนกออกได้ดังนี้

1.1) ความรู้ (Knowledge) หมายถึง ความสามารถที่จดจำและระลึกได้ถึงเรื่องราวที่ได้รับไปแล้ว

1.2) ความเข้าใจ (comprehension) เป็นทักษะและความสามารถที่จะจดจำและระลึกได้ถึงเรื่องราวที่ได้รับไปแล้วสื่อสารอย่างไร และสามารถที่จะนำเอาข้อมูลหรือปัจจัยที่ได้รับมาใช้ให้เกิดประโยชน์

1.3) การนำไปประยุกต์ใช้ (Application) คือ ความสามารถที่จะนำความรู้ความเข้าใจจากหลักสูตรกฎเกณฑ์ และวิธีดำเนินการต่าง ๆ ของเรื่องนั้นไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่ไม่เหมือนเดิมได้

1.4) การวิเคราะห์ (Analysis) หมายถึง ความสามารถในการแยกแยะเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ให้กระจายออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นหลักการผสมผสานระหว่างที่ประกอบขึ้นเป็นปัญหาหรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5) การสังเคราะห์ (Synthesis) หมายถึง ความสามารถและทักษะที่จะนำองค์ประกอบหรือส่วนต่างๆ เข้ามาร่วมกันหรือเป็นภาพพจน์ที่สมบูรณ์ เป็นขบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาส่วนย่อยแต่ละส่วน แล้วจัดรวมกันเป็นหมวดหมู่เพื่อให้เกิดความกระจ่างในสิ่งเหล่านั้น ขึ้นมา

1.6) การประเมินค่า (Evaluation) หมายถึง ความสามารถที่จะพิจารณาและตัดสินไม่ว่าจะด้วยมาตรฐานที่ผู้อื่นกำหนดไว้หรือกำหนดขึ้นด้วยตนเองก็ตาม

2) พฤติกรรมด้านเจตพิสัย พฤติกรรมด้านนี้ ได้แก่ ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบ ไม่ชอบ ทัศนคติ การให้คุณค่า การรับ การเปลี่ยน หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ พฤติกรรมด้านนี้ยากต่อการอธิบายเพราะว่าเกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลซึ่งจะต้องใช้เครื่องมือพิเศษในการวัดพฤติกรรมเหล่านี้ เพราะว่าความรู้สึกภายในของคนนั้นยากต่อการที่จะวัดจากพฤติกรรมที่แสดงออกมาภายนอก

3) พฤติกรรมด้านทักษะพิสัยหรือพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติหน้าที่ แสดงและสังเกตได้ในสภาวะการณ์หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมการแสดงออกนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้าย ซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วเป็นส่วนประกอบคือ ทางด้านความรู้และทัศนคติและเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้จะต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลเป็นเป้าหมายขั้นสูงสุดที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) ได้กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกิริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำ แม้ว่าจะสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ก็ตาม และได้กล่าวถึงขั้นตอนของการเกิดพฤติกรรมด้านเจตพิสัยดังต่อไปนี้

1) การรับรู้

2) การตอบสนอง

3) การให้ค่า

4) การจัดกลุ่มคำ

1) การรับรู้หรือการให้ความสนใจ ในขั้นนี้บุคคลจะถูกกระตุ้นให้รับทราบว่าเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างปรากฏอยู่ และบุคคลนั้นจะมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจที่พร้อมที่จะรับสิ่งเร้านั้นหรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้น การรับรู้หรือการให้ความสนใจนี้เป็นขั้นของ "สภาพจิตใจ" ขั้นแรกที่จะนำไปสู่สภาพจิตใจขั้นต่อไป แต่เนื่องจากคนเรามีประสบการณ์เดิมหรืออาจจะได้จากการเรียนรู้ชนิดเป็นทางการหรือไม่เป็นทางการก็ได้ จากประสบการณ์เดิมนี้เองบุคคลนั้นอาจจะมีสภาพจิตใจในขั้นของการรับรู้หรือการให้ความสนใจอยู่พร้อมแล้ว โดยที่ไม่ต้องถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้นก็ได้ในขั้นของการรับหรือการให้ความสนใจนี้บุคคลจะมีสภาพจิตใจ 3 ลักษณะ คือ

1.1) เกิดความตระหนักถูกผิด หรือเกิดความรู้สึกว่ามีสิ่งหนึ่ง ซึ่งการรู้สึกว่ามีหรือการได้ถูกผิดเกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจเท่านั้น

1.2) ความเต็มใจที่จะรับสิ่งมากระตุ้นนั้น

1.3) การเลือกรับหรือการเลือกให้ความสนใจ โดยบางบุคคลจะเลือกในสิ่งที่ทำความพอใจมาให้และจะไม่รับในสิ่งที่เขาไม่ชอบ

2) การตอบสนอง เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากพฤติกรรมในขั้นที่หนึ่งบุคคลจะให้ความสนใจอย่างเต็มที่ มีความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ที่มากระตุ้น เกิดความยินยอมเต็มใจและพอใจที่จะตอบสนองต่อความรู้สึกผูกมัดนี้ยังเป็นเพียงความรู้สึกขั้นต้นเท่านั้นยังยืนยันไม่ได้แน่นอนว่าบุคคลนั้นมีทัศนคติหรือนิยมต่อสถานการณ์หรือสิ่งเร้านั้น ๆ อย่างไร

3) การให้ค่า เป็นขั้นที่บุคคลจะกระทำปฏิกิริยาหรือมีพฤติกรรมที่แสดงว่าเขายอมรับหรือรับรู้สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเขาหรือแสดงว่าเขามีค่านิยมอย่างหนึ่ง

4) การจัดกลุ่มคำ คือ บุคคลเกิดค่านิยมต่างๆ ขึ้นแล้ว ค่านิยมที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลหลายชนิด จึงมีความจำเป็นจะต้องจัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่มโดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น

5) การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือพฤติกรรมในขั้นนี้อาจจะแสดงให้เห็นได้โดยบุคคลสร้างปรัชญาชีวิตสำหรับตนเองหรือคิดกฎต่างๆ ในการปฏิบัติตน โดยพิจารณาถึงเหตุผลทางด้านศีลธรรมจรรยาและทางด้านหลักประชาธิปไตย เป็นต้น

Carter V. Good (1959) ได้กล่าวถึง ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพว่า หมายถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งภายใน (Covert Behaviors) และเกิดขึ้นภายนอก (Overt Behaviors) ที่คาดหวังให้ผู้เรียนมีหรือเกิดขึ้นในตัวผู้เรียนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัย พฤติกรรมทางด้านสุขภาพนี้รวมถึงการปฏิบัติที่สังเกตได้และเปลี่ยนแปลงภายในที่สังเกตไม่ได้ แต่สามารถจะจัดได้ว่าเกิดขึ้น

พันธ์ทิพย์ รามสูตร (2540) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม (Behavior) หมายถึงปฏิกิริยาหรือกิจกรรมของสิ่งมีชีวิตซึ่งอาจสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ก็ตาม ถ้าสิ่งมีชีวิตนั้นเป็นคนพฤติกรรมของคนก็หมายถึง ปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกมาซึ่งมีทั้งพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) และพฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ซึ่งสอดคล้องกับ Carter V. Good (1959) (อ้างใน ระเด่น หัสดี, สรงค์กฎณ์ ดวงคำสวัสดิ์, 2536) ที่กล่าวถึงพฤติกรรมสุขภาพ จะรวมถึงการปฏิบัติที่สังเกตได้ และการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตไม่ได้แต่สามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น นอกจากนั้นประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) ได้กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกิริยาหรือกิจกรรมที่มนุษย์กระทำแม้ว่าจะสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ก็ตาม และได้กล่าวถึงขั้นตอนของการเกิดพฤติกรรมด้านเจตพิสัยดังนี้ การรับรู้ การตอบสนอง การให้ค่า การจัดกลุ่มคำ การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ

ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่า พฤติกรรมหมายถึง กิจกรรมหรือปฏิกิริยาใด ๆ ของบุคคลที่ได้ประพฤติปฏิบัติอยู่จะเป็นส่วนของพฤติกรรมที่กระทำเพื่อจุดประสงค์ในการส่งเสริม ป้องกัน หรือบำรุงรักษาสุขภาพ ที่สามารถมองเห็นได้ วัดได้ สังเกตได้ เช่น การเคลื่อนไหวของร่างกาย การเดิน การวิ่ง การนั่ง การนอน หรือพฤติกรรมภายใน เช่น ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม ฯลฯ

2. การออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง

การออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่เรียกว่า ไท่ จี๋ ซี่ กง เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งได้อธิบายไว้ดังต่อไปนี้ (Hoeger, 1993) ไท่ จี๋ ซี่ กง เป็นการออกกำลังกายที่ลดความรุนแรงในการเคลื่อนไหวโดยปรับเปลี่ยนเป็นท่าที่นิ่มนวลถูกคิดค้นขึ้นมาเพื่อให้มีการกระจายแรงผ่านส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ท่าทางของผู้ฝึกตลอดการเคลื่อนไหว เป็นการฝึกที่สืบต่อกันมาเพื่อให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดี การออกกำลังกายที่ค่อนข้างช้าๆ ราบเรียบ ทำให้เกิดความสมดุลของพลังงานในร่างกาย อีกทั้งยังเป็นการออกกำลังกายที่ทำเป็นกลุ่มจึงช่วยส่งเสริมเรื่องการเข้าร่วมสังคมซึ่งเป็นที่นิยมในหมู่ผู้สูงอายุชาวจีน

ไท่ จี๋ ซี่ กงให้ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจมากกว่าความสามารถในการต่อสู้ ยิ่งกว่านั้นการเคลื่อนไหวของไท่ จี๋ ซี่ กงจะต้องมีความสมดุลย์ของพลังลมปราณ (พลังการหายใจ) การฝึกไท่ จี๋ ซี่ กง มีการเคลื่อนไหวที่ผ่อนคลายและนิ่มนวล โดยมีท่าพื้นฐานเหมือนกันอยู่ 3 อย่าง คือ

1) ลำตัวมีลักษณะแอ่นเล็กน้อย มีการผ่อนคลาย การหายใจเข้า – ออกลึก ๆ เป็นท่าที่เริ่มต้นก่อนการทำอื่น ๆ

2) ผู้ฝึกจะต้องมีสมาธิมีความตื่นตัวอยู่ตลอดเสมอ แต่ต้องมีความสงบเงียบ มีความระมัดระวังท่าทางของตนเองในขณะที่มีการเคลื่อนไหว

3) การเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนจะต้องมีความสัมพันธ์กันเป็นไปตามลำดับ จะมีการเคลื่อนไหวที่เริ่มจากส่วนต้นของร่างกายไปยังส่วนปลายของร่างกาย การยืนจะต้องมีการงอเข่าเล็กน้อยแล้วเคลื่อนไหวส่วนอื่น ๆ ของร่างกายต่อไป นอกจากนี้ยังพบว่ามีการฝึกหายใจควบคู่ไปด้วย

การฝึกการหายใจขณะที่มีการออกกำลังกายจะมีเสียงเพลงประกอบ ซึ่ง ชี่ หมายถึง หายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับยกแขนขึ้นหรือดึงแขนเข้าหาลำตัว ฮู หมายถึง การหายใจออกยาว ๆ พร้อมกับปล่อยแขนลงหรือผลักแขนออกไป

การออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กงใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 1 ชั่วโมง ประกอบไปด้วย 5 ชุด ชุดแรกเป็นช่วงอบอุ่นร่างกาย 18 ท่า ซึ่งเป็นท่าในการออกกำลังกายทั่วไป เช่น การก้มคอ เงยคอ ยกแขนขึ้น งอเข่า เหยียดเข่า เป็นต้น ชุดที่ 2 ช่วงการออกกำลังกายมี 18 ท่า ชุดที่ 3 มีทั้งหมด 18 ท่า ซึ่งชุดที่ 1, 2 และ 3 เป็นท่าที่เน้นการหายใจทั้งหมดและมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้า ๆ และต่อเนื่อง พร้อมกับการฝึกสมาธิร่วมด้วยทำให้ร่างกายเกิดความสมดุลในทุก ๆ ด้าน ให้ร่างกายทุกส่วนได้ผ่อนคลายและช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น ส่วนชุดที่ 4 เป็นชุดที่ใช้ในการรักษาโรคจึงไม่นิยมนำมาออกกำลังกายทั่วไป และชุดที่ 5 เป็นชุดถวายพระพร พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นช่วงผ่อนคลายโดยมีการนำท่าทางจากแต่ละชุดมาผสมผสานกัน

งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ หลายด้าน เช่น ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Tse et al., 1991; Schaller,1996, Lan et al., King et al., 1997, อ้างในอโณทัย วงศ์ใหญ่, 2544)

จากความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง ที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้งานหรือกำลังที่มีอยู่ เพื่อให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการ

เคลื่อนไหว โดยการเคลื่อนไหวนั้นเป็นการทำให้ร่างกายเกิดความสมดุลในด้านร่างกายและจิตใจ เป็นพฤติกรรมที่ต้องมีการออกกำลังกายเป็นกลุ่มทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการศึกษาครั้งนี้ได้เลือกศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ชี่ กง ในด้านความบ่อยครั้ง ระยะเวลา และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายภายหลังการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ชี่ กง

ปัจจัยสนับสนุนให้เกิดการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคลทุกคน การปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้นั้น มิใช่ว่าทุกคนจะปฏิบัติเช่นเดียวกันได้ การปฏิบัติจะขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เอื้ออำนวยหรือสนับสนุนต่อบุคคลนั้นๆ มีผู้สนใจที่จะนำทฤษฎีต่าง ๆ มาใช้ เพื่อค้นหาปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ โดยเฉพาะการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเพื่อค้นหาปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการนำมาสู่การปฏิบัติพฤติกรรมด้านต่าง ๆ มากมาย สำหรับในการศึกษาครั้งนี้ได้นำแนวคิด PRECEDE-PROCEED FRAMEWORK มาใช้ในการศึกษา

แนวคิด PRECEDE - PROCEED FRAMEWORK เป็นกรอบแนวคิดที่ใช้ศึกษาทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อพฤติกรรม ซึ่ง Green & Kreuter (1999) เป็นผู้พัฒนารูปแบบเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ และวางแผนงานด้านสุขศึกษา โดยแนวคิดนี้เน้นว่าพฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย (Multiple Factors) ดังนั้นการดำเนินงานหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะต้องมีการดำเนินการหลาย ๆ ด้านประกอบกัน และจะต้องวิเคราะห์ถึงปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้นๆ ก่อน จึงจะสามารถวางแผนและกำหนดวิธีการที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่ง PRECEDE นี้เป็นคำย่อของข้อความเต็มว่า Predisposing, Reinforcing, and Enabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation ซึ่งหมายถึงกระบวนการของการใช้ปัจจัยในด้านปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริม ในการวินิจฉัยและการประเมินผลพฤติกรรม นั่นเอง

PRECEDE - PROCEED FRAMEWORK สามารถนำมาใช้ในงานสุขศึกษาได้อย่างกว้างขวางในสถานการณ์ของปัญหาที่แตกต่างกัน อาทิเช่น การวางแผน การดำเนินงาน ในปัญหาต่างๆ และการประเมินผลในระดับต่างๆ นอกจากนั้นยังสามารถนำไปประยุกต์เข้ากับการอธิบายถึงการเกิดพฤติกรรม และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่องนั้น ๆ อีกด้วย อีกทั้งยังมีความเชื่อว่ากรอบแนวคิดนี้สามารถวิเคราะห์ให้มองเห็นปัญหาทางการสุขศึกษา สามารถแก้ไขปัญหาและวางแผนได้ต่อเนื่อง ซึ่งกรอบแนวคิดนี้สามารถนำไปปรับใช้ได้กับงานทุกระดับ เป็นรูปแบบที่ชัดเจน และสามารถนำไปใช้ได้ทุกสถานการณ์

กระบวนการดำเนินงานของ PRECEDE - PROCEED FRAMEWORK เริ่มต้นจากสภาพการณ์ที่อยู่หรือผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (Outcome) แล้วพิจารณาย้อนกลับไปยังสาเหตุ หรือปัจจัยนำเข้า (Input) ว่ามาจากอะไร กระบวนการนี้ไม่ใช้วิธีวิเคราะห์จากปัจจัยนำเข้าไปหาผลลัพธ์แต่สามารถใช้วิธีเริ่มต้นจากผลลัพธ์ก่อนโดยอาจใช้คำว่า "ทำไม" ถึงเป็นอย่างนั้น ก่อนที่จะใช้คำถามว่าจะทำ "อย่างไร" กล่าวคือ เป็นกระบวนการที่วิเคราะห์ย้อนกลับว่าสิ่งที่เป็นอยู่นั้นได้มีองค์ประกอบหรือปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้เกิดผลลัพธ์หรือสภาพที่เป็นอยู่ การดำเนินงานตามกระบวนการของ PRECEDE PROCEED FRAMEWORK เริ่มจากผลย้อนกลับไปที่เหตุหรือปัจจัยนำเข้า แบ่งออกเป็น 7 ขั้นตอน ดังนี้ (แผนภูมิ 1)

ขั้นตอนที่ 1 เริ่มต้นจากการพิจารณาและวิเคราะห์คุณภาพชีวิต โดยการประเมินปัญหาสังคม กลุ่มประชากรต่างๆ ซึ่งปัญหาต่างๆ ที่ประเมินได้จะเป็นเครื่องชี้วัดระดับคุณภาพชีวิตของประชากร

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการวิเคราะห์ว่ามีปัญหาสุขภาพอะไรบ้างที่เป็นปัญหาสำคัญอยู่ในสังคมหรือในกลุ่มประชากรที่ศึกษา โดยอาศัยข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้วหรือข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมขึ้นใหม่ โดยวิธีการต่าง ๆ แล้วทำการเลือกปัญหาสุขภาพที่ควรได้รับการแก้ไข

ขั้นตอนที่ 3 ทำการวิเคราะห์หาพฤติกรรม ที่เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพที่ได้วิเคราะห์แล้วในขั้นตอนที่ 2 โดยวิเคราะห์ออกมาเป็นพฤติกรรมเฉพาะหรือเอามาจัดลำดับ เพราะบางสาเหตุอาจจะไม่ใช้ปัจจัยทางพฤติกรรม (Nonbehavioral Factors) เช่น เศรษฐกิจ พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น รวมทั้งวิเคราะห์ดูว่าอิทธิพลทางอ้อมที่มิใช่ทางตรงมากน้อยเพียงใด ซึ่งบางครั้งอาจมีอิทธิพลต่อสุขภาพก็ได้ การวิเคราะห์เช่นนี้ทำให้สามารถตระหนักถึงแรงผลักดันทางสังคม ซึ่งหลักการของ PRECEDE - PROCEED FRAMEWORK สามารถเอาไปประยุกต์ใช้ได้กับงานทุกระดับ ตั้งแต่งานระดับหน่วยงาน และระดับชาติ โดยการแยกวิเคราะห์พฤติกรรมเกี่ยวกับทางสังคมของคน ซึ่งพฤติกรรมนี้เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านเศรษฐกิจหรือสิ่งแวดล้อม

ขั้นตอนที่ 4 เป็นการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม ซึ่งได้จำแนกปัจจัยออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ปัจจัยหลัก (Predisposing Factors) ปัจจัยสนับสนุน (Enabling Factors) และปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) ซึ่งปัจจัยหลักนี้ประกอบด้วย การรับรู้ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม หรือการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ปัจจัยสนับสนุนเป็นปัจจัยที่พิจารณาถึงอุปสรรคที่สร้างขึ้น โดยระบบของสังคม เช่น ข้อจำกัดต่างๆ แหล่งทรัพยากรบุคคล และชุมชนที่มีอยู่อย่างจำกัด การมีรายได้น้อย การประกันสุขภาพเรื่องกฎหมายข้อบังคับต่างๆ เป็นต้น รวมทั้งทักษะและความรู้ก็เป็นเรื่องที่ต้องการให้เกิดร่วมกับพฤติกรรม ซึ่งกำหนดไว้ในปัจจัยสนับสนุนเช่นกัน ปัจจัยเสริมเป็น

ปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าการกระทำหรือการเปลี่ยนพฤติกรรมได้รับการเสริมหรือไม่เพียงใดโดยการเรียนรู้จากบุคคลอื่นที่ประเมินผลย้อนกลับพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้น

ขั้นตอนที่ 5 เป็นการวิเคราะห์หาแนวทางหรือวิธีการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในปัจจัยต่าง ๆ โดยการศึกษาค้นคว้าถึงปัจจัยทั้ง 3 ประการที่กล่าวมาแล้ว เพื่อจะได้ตัดสินว่าเรื่องใดสำคัญก่อนและมีแหล่งทรัพยากรใดบ้าง พอจะช่วยให้การดำเนินงานสำเร็จหรือมีอิทธิพลเหนือปัจจัยนั้นได้เพื่อนำไปสู่การแก้ไข

ขั้นตอนที่ 6 เป็นการกำหนดกลวิธีและดำเนินงานตามกลวิธีที่ได้จัดระบบ และการพัฒนาโครงการนั้นขึ้นมาจะต้องคำนึงอยู่เสมอถึงทรัพยากรที่มีจำกัด ข้อจำกัดด้านเวลา และความสามารถหรือใช้วิธีการผสมผสาน ปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยเสริมเข้าด้วยกัน ไม่ใช่แก้ไขเพียงปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเท่านั้น ในขณะเดียวกันต้องประเมินปัญหาด้านการบริหารและทรัพยากรด้วยว่ามีสภาวะการณ์เช่นใด

ขั้นตอนที่ 7 เป็นการประเมินผลว่าในแต่ละขั้นตอน ทำสิ่งใดไม่ถูกต้องบ้าง ต้องทำการประเมินอย่างต่อเนื่องกับทุกขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นตอนการวางแผนดำเนินงาน โดยกำหนดวัตถุประสงค์ของการประเมินผลในแต่ละขั้นตอนเอาไว้แต่แรก และต่อเนื่องกันไปตั้งแต่ก่อนการดำเนินงานจนสิ้นสุดการดำเนินงานและภายหลังการดำเนินงาน

ขั้นตอนที่ 8 เป็นการประเมินผลกระทบของสิ่งที่เกิดขึ้นจากกระบวนการดำเนินงานทั้งหมดในส่วนของพฤติกรรม วิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมที่จะมีผลกระทบต่อสุขภาพ

ขั้นตอนที่ 9 เป็นการประเมินผลสิ่งที่ได้รับจากการดำเนินงาน อันจะนำสู่สุขภาพดีและคุณภาพชีวิต

ในการดำเนินงานตามกระบวนการ PRECEDE - PROCEED FRAMEWORK ต้องอาศัยวิทยาการในสาขาต่างๆ รวม 4 สาขาด้วยกัน คือ วิทยาการทางระบาด วิทยาการทางสังคม/พฤติกรรมศาสตร์ และแนวคิดด้านสังคม/พฤติกรรมศาสตร์ ดังนั้นในการนำ PRECEDE - PROCEED FRAMEWORK ไปใช้ผู้ใช้จำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานในวิทยาการสาขาต่าง ๆ เพื่อที่จะประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม คือ

ประการแรก ต้องเข้าใจว่าพฤติกรรมมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย (Multiple Factors)

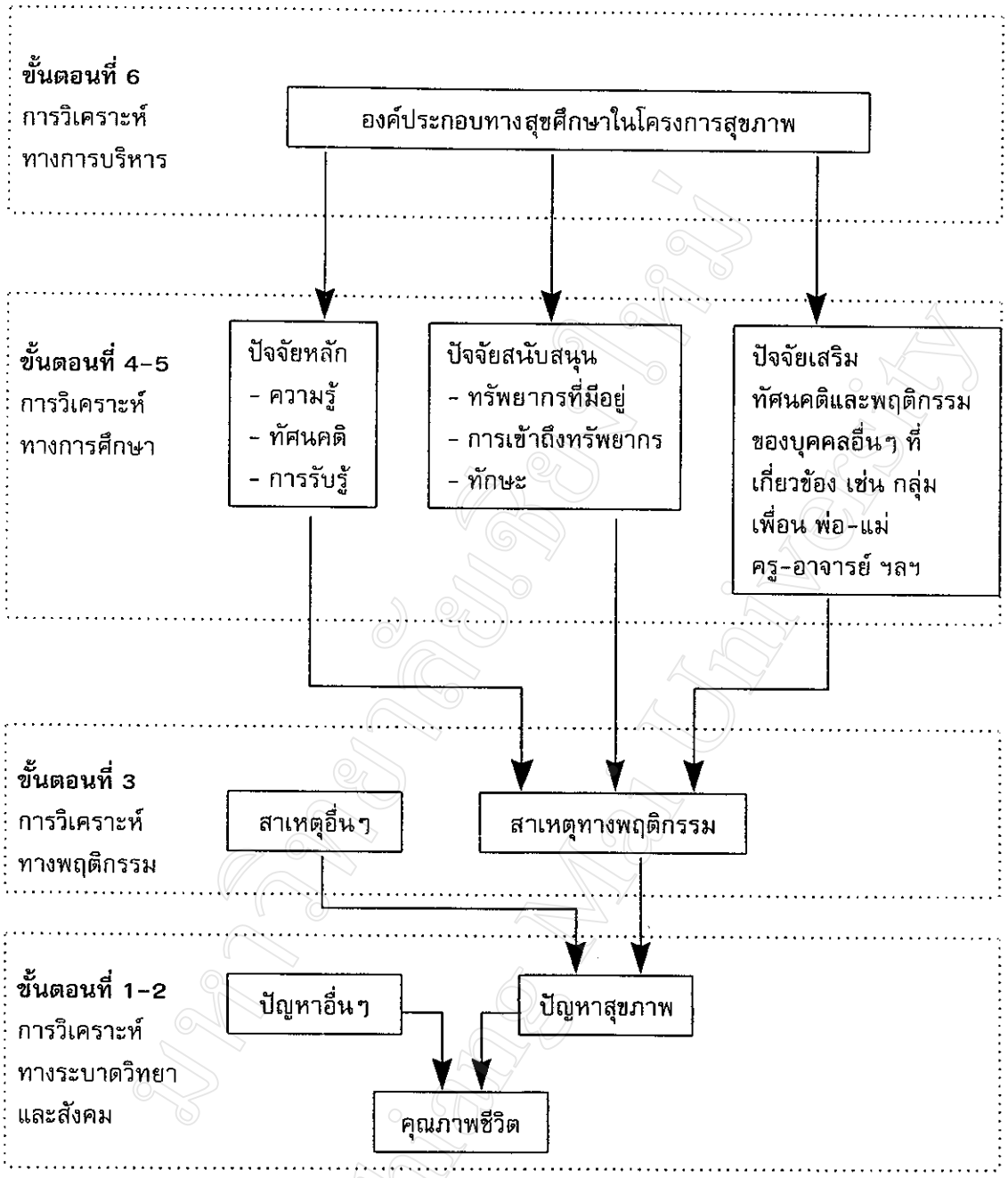
ประการที่สอง ต้องเข้าใจว่าการดำเนินงานเพื่อที่จะให้ได้ผลต่อพฤติกรรมอย่างแท้จริงต้องอาศัยกระบวนการและวิธีการต่าง ๆ ร่วมกัน ในลักษณะของการผสมผสานศาสตร์ทางด้านการแพทย์ พฤติกรรมศาสตร์ด้านการศึกษามารวมกัน ซึ่ง PRECEDE-PROCEED FRAMEWORK ได้นำมาใช้ในรูปแบบสังเคราะห์ เป็นวิธีการที่นำความรู้ในหลาย ๆ ด้านมาพัฒนารวมกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจพื้นฐาน และสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในการวิเคราะห์ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมนั้น จำแนกออกเป็น 3 ประเภทด้วยกัน คือ ปัจจัยหลัก (Predisposing Factors) ปัจจัยสนับสนุน (Enabling Factors) และปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) ซึ่งแต่ละประเภทจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในลักษณะที่แตกต่างกัน กล่าวคือ

ปัจจัยหลัก เป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรม ซึ่งจะให้เหตุผลหรือเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้เกิดพฤติกรรม ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยมและการรับรู้ ส่วนปัจจัยสนับสนุนเป็นปัจจัยที่เอื้ออำนวยให้พฤติกรรมนั้น ๆ เป็นไปได้หรือเกิดขึ้นได้ ซึ่งปัจจัยนี้เป็นแรงจูงใจหรือแรงบันดาลใจให้พฤติกรรมนั้น ๆ เกิดเป็นจริง ได้แก่ ทักษะและการมีทรัพยากรต่างๆ อย่างเพียงพอ ส่วนปัจจัยเสริมเป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรม หรือกระทำการในเรื่องหนึ่งเรื่องใดแล้ว และได้รับผลในลักษณะของการกระตุ้นเตือน การยกย่อง การว่ากล่าว การแนะนำตลอดจนปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่ได้รับจากบุคคลอื่น

เป็นสิ่งที่ยอมรับกันว่า พฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ ของบุคคลเป็นผลมาจากอิทธิพลร่วมของปัจจัยทั้ง 3 ประเภทนี้ ดังนั้น ในการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่องใดก็ตามจะต้องคำนึงถึงอิทธิพลจากปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวร่วมกันเสมอ ต้องไม่คำนึงถึงปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งโดยเฉพาะเท่านั้น (ดังรายละเอียดในแผนภาพ 1)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University



แผนภาพ 1 PRECEDE- PROCEED FRAMEWORK

ที่มา : Green & Kreuter, 1999

จากที่กล่าวมาแล้วการใช้ PRECEDE - PROCEED FRAMEWORK จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานหรือต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการวิเคราะห์ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรม ซึ่งจำแนกออกเป็น 3 ประเภทด้วยกันคือ ปัจจัยหลัก (Predisposing Factor) ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor) และปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor) ซึ่งแต่ละประเภทจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในลักษณะที่ต่าง ๆ กัน

1) ปัจจัยหลัก (Predisposing Factor) เป็นปัจจัยที่เกิดก่อนพฤติกรรม ซึ่งจะเป็นเหตุผลหรือแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรม ได้แก่ ความรู้ ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม และการรับรู้ การศึกษาครั้งนี้กำหนดที่จะศึกษา ปัจจัยหลักใน 2 ประเด็นคือ การรับรู้ และทัศนคติ ซึ่งตามความหมายของการรับรู้ได้มีดังนี้

1.1) การรับรู้ (Perception) ถือเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาพื้นฐานของบุคคลที่สำคัญเพราะถ้าปราศจากซึ่งการรับรู้แล้วบุคคลจะไม่สามารถมี "ความจำ" หรือ "การเรียนรู้" ได้เลย คำว่า "รับรู้" (Perceive) นั้น เป็นรากศัพท์มาจากภาษาลาติน มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า "รับไว้" (To Talk) และตามความหมายในพจนานุกรม เวบสเตอร์ (The Webster's New World dictionary. 1975) หมายถึง "ความเข้าใจ การจดจำ การสำนึกได้ การสังเกตและการทราบ รู้ได้ โดยผ่านการมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การรับรสหรือการได้กลิ่น" ส่วนคำนามของ "การรับรู้"นั้น ได้นิยามว่า หมายถึง "ความเข้าใจ ความรู้ ซึ่งเกิดจากการรับรู้หรือตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนตามแนวความคิดความประทับใจต่างๆ และมีการจัดเป็นระบบระเบียบแบบแผนขึ้นมา" และได้มีนักวิชาการหลาย ๆ ท่านได้กล่าวถึงความหมายของการรับรู้ต่างๆ กันดังนี้

Garrison & Magoon (1972) ได้ให้ความหมายของการรับรู้ว่า เป็นกระบวนการที่สมองตีความหรือแปลความที่ได้จากสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นสิ่งเร้าโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของร่างกาย ทำให้เราทราบว่าสิ่งเร้าหรือสิ่งแวดล้อมนั้นเป็นอะไร มีความหมายและลักษณะอย่างไร ซึ่งต้องอาศัยประสบการณ์ของเราเป็นเครื่องช่วยในการตีความหรือแปลความ

Mutlin (1983) ได้กล่าวว่า การรับรู้ คือ การนำเอาลักษณะต่าง ๆ ของสิ่งเร้า (การรู้สึก) และสิ่งที่อยู่ภายในตัวบุคคล คือ ความรู้ การเรียนรู้ ประสบการณ์ในอดีตของบุคคลมารวมกัน (ตีความ) เป็นการรับรู้ของบุคคล

Chaplin (1988) อ้างใน ไฉนพร ชื่นใจเรือง (2536) ได้ให้ความหมายของการรับรู้ไว้ว่า เป็นกระบวนการภายในของบุคคลที่สามารถตระหนักได้ เป็นการรับความรู้สึกและให้ความหมายโดยประมวลเข้ากับเหตุการณ์ในอดีต ซึ่งต้องอาศัยการวินิจฉัย เป็นความสามารถของมนุษย์ในการพินิจพิเคราะห์ต่าง ๆ ที่กระทบ และเป็นการรู้แจ้งโดยสัญชาติญาณหรือความเชื่อในสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นทันทีทันใดมาประเมินร่วมกัน

จำเนียร ช่วงโชติ และคณะ (2515) ได้กล่าวถึงการรับรู้ว่า การรับรู้ คือ การสัมผัสที่มีความหมาย (Sensation) ซึ่งเป็นการแปลหรือตีความจากการสัมผัสที่ได้รับออกเป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่มีความหมาย หรือเป็นที่รู้จักเข้าใจ ซึ่งในการแปลความหรือตีความนี้จำเป็นที่จะต้องใช้ประสบการณ์เดิมหรือความรู้เดิมที่เคยมีมาแต่หนหลัง ถ้าไม่มีความรู้เดิมหรือลืมเรื่องนั้นเสียแล้วก็จะไม่มีการรับรู้ต่อสิ่งเร้าจะมีเพียงการสัมผัสกับสิ่งเร้าเท่านั้น

อรุณ รักธรรม (2528) ได้ให้ความหมายของการรับรู้ว่า หมายถึง การที่บุคคลมองไปหรือเห็นอะไรแล้วเลือกเก็บสิ่งที่เห็นนั้นเข้ามาในจิตสำนึก และเข้าใจความหมายหรือให้นิยามต่อสิ่งนั้นด้วยความรู้สึกนึกคิดของตนเอง

จิราภรณ์ ตั้งกิติภากรณ์ (2531) ให้ความหมายของการรับรู้ว่า เป็นกระบวนการที่อินทรีย์หรือสิ่งมีชีวิตพยายามทำความเข้าใจสิ่งแวดล้อมโดยผ่านทางประสาทสัมผัสกระบวนการจะเริ่มจากอวัยวะสัมผัส (Sensory Organ) สัมผัสกับสิ่งเร้าแล้วส่งกระแสไปยังระบบประสาทส่วนกลางจากนั้นสมองจะอาศัยประสบการณ์เดิม แรงจูงใจ อารมณ์ สติปัญญา เพื่อแปลความหมาย

จากความหมายต่างๆ ข้างต้นที่กล่าวไว้ สรุปได้ว่าการรับรู้ หมายถึง กระบวนการทางด้านความคิดและจิตใจของคนที่สมองจะต้องแปลความหมายจากสิ่งเร้าที่มาสัมผัสกับบุคคลแล้วแสดงออกอย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยมีแรงผลักดันจากการอาศัยความรู้เดิมและประสบการณ์เป็นเครื่องช่วยทำให้การรับรู้เป็นองค์ประกอบทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และการที่บุคคลจะเข้าใจสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจจะมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผล หรืออาจจะเป็นไปในทางลบหรือทางบวกก็ได้ ซึ่งจะทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตามแนวคิดหรือการรับรู้นั้น

1.1.1) กระบวนการรับรู้ (The Perception Process) จะเกิดขึ้นได้ต้อง ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ประการ ซึ่ง จรรยา สุวรรณทัต (2523) สรุปได้ดังนี้

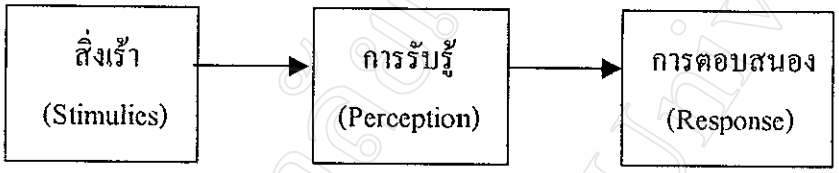
(1) การสัมผัสหรืออาการสัมผัส คนเรารับรู้สิ่งเร้าโดยทางหู ตา จมูก ลิ้น และผิวกาย อวัยวะเหล่านี้เป็นเครื่องมือ หรืออุปกรณ์สำคัญในการรับสัมผัสแล้วส่งต่อไปเป็นประสบการณ์ทางสมองเพื่อให้เกิดการรับรู้ต่อไป

(2) ชนิดและธรรมชาติของสิ่งเร้ากับการรับรู้ ตามปกติบุคคลมักเกิดการรับรู้ได้โดยไม่ต้องสัมผัสกับสิ่งเร้าทั้งหมด ทั้งนี้เนื่องจากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากการรับรู้ และเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมสะสมกันเรื่อยมาจนเกิดเป็นความรู้ความเข้าใจได้ทันที แม้ว่าจะสัมผัสสิ่งเร้าเพียงบางส่วนหรือส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น นอกจากนี้การจัดระเบียบของสิ่งเร้าทำให้มองเห็นภาพส่วนรวมได้ชัดเจน

(3) การแปลความหมายของการสัมผัสกับการรับรู้มักดำเนินไปคู่กับการรับสัมผัสเสมอ ถ้าเราถูกเร้าด้วยสิ่งที่เคยพบเห็นมาก่อน เราก็มักแปลความหมายโดยเปรียบเทียบกับสิ่งที่เคยพบเห็นมาแล้ว

(4) ประสบการณ์เดิมกับการรับรู้ในการแปลความหมาย หรือตีความจากความรู้สึกจากการสัมผัสเพื่อให้เป็นการรับรู้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น บุคคลจำเป็นต้องใช้ประสบการณ์เดิมหรือความรู้เดิม หรือความจัดเจนที่เคยมีมาแต่หนหลัง บางทีการขาดความรู้หรือประสบการณ์เดิม ก็ทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ที่คลาดเคลื่อนไปจากความจริงได้มากซึ่งจำเนียร ช่วงโชติ และคณะ (2515) กล่าวว่า การรับรู้เป็นกระบวนการระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองของบุคคล ดังแผนภาพ 2

แผนภาพ 2 กระบวนการรับรู้



Schermerhorn, Hunt & Osborn (1982) ได้กล่าวถึง กระบวนการรับรู้ว่าเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาเบื้องต้น ในการตีความสิ่งเร้าที่ได้สัมผัสต่างๆ เพื่อสร้างประสบการณ์ที่มีความสำคัญสำหรับผู้รับรู้ การรับรู้เป็นสิ่งที่ทำให้ปัจเจกบุคคลมีความแตกต่างกัน ไม่มีบุคคลใดที่จะมีการรับรู้ที่เหมือนกับบุคคลอื่นทีเดียว เพราะเมื่อบุคคลได้รับสิ่งเร้าหรือสิ่งรับรู้ก็จะประมวลสิ่งรับรู้เป็นประสบการณ์ที่มีความหมายเฉพาะตัวเอง และมีพฤติกรรมการแสดงออกตามคุณค่าที่คนตัดสิน ดังนั้น กระบวนการรับรู้ของบุคคลจึงเป็นกระบวนการของการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่บุคคลใส่ใจอย่างไม่หยุดนิ่ง และสัมพันธ์กับความต่อเนื่องของกาลเวลาและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคล (Space- time Contimuum) (McGhil, 1986 อ้างใน กฤษฎา ตงศิริ, 2531) ด้วยเหตุนี้การรับรู้ของบุคคลจึงเป็นการแสดงออกถึงความตระหนักในเรื่องต่างๆ ซึ่งสามารถวัดการรับรู้นี้ได้จากการให้บุคคลเลือกลักษณะที่คิดว่าเป็นจริงหรือสอดคล้องสำหรับสิ่งที่ถูกรับรู้ตามความคิดของบุคคลในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ

1.1.2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของบุคคล

การรับรู้ของคนเราจะเป็นอย่างไรนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ผ่านมา ความสนใจ อายุ อาชีพ และความเกี่ยวข้องของสิ่งเร้ากับบุคคลนั้นเป็นสำคัญ หรืออาจกล่าวได้ว่า

การรับรู้ของบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลังทางสังคมของบุคคลนั้นเอง ซึ่งจำเนียร ช่วงโชติ (2515) ได้สรุปถึงปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของบุคคลไว้เป็น 2 ประการ คือ

(1) บทบาทของปัจจัยภายใน ได้แก่ คุณสมบัติภายในของผู้รับรู้ เช่น ความต้องการหรือแรงขับ คุณค่า ความสนใจ และประสบการณ์เดิม

(2) บทบาทของปัจจัยภายนอก ได้แก่ ความยึดมั่น ความเชื่อถือ คำบอกเล่า คำแนะนำ คำสอนที่ได้รับต่อ ๆ กันมา ทั้งหมดนี้มีอิทธิพลที่ทำให้มีการรับรู้ต่อเรื่องราวเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน

นอกจากปัจจัยสำคัญดังกล่าวแล้วยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้อีก ได้แก่ สมรรถภาพของอวัยวะรับสัมผัส เช่น หู ตา จมูก ปาก ลิ้น และผิวหนัง ฯลฯ ความสามารถของสมองและประสาทสัมผัสที่จะรับ เลือก จัดหมวดหมู่ และตอบสนอง รวมทั้งลักษณะขนาดและชนิดของสิ่งเร้า กล่าวคือ บุคคลจะรับรู้สิ่งเร้าได้ดีและรวดเร็ว ถ้าสิ่งเร้านั้นมีความเข้มมากขนาดของสิ่งเร้านั้นใหญ่มากและสะดุดตา โดยเฉพาะสิ่งเร้าใหม่ ๆ ที่เราไม่คุ้นเคยบุคคลจะใส่ใจและเกิดการรับรู้ หากพบว่ามีความแตกต่างของสิ่งเร้าเกิดขึ้นและหากสิ่งเร้านั้นเกิดขึ้นช้าๆและมีการเคลื่อนไหวบุคคลจะรับรู้ต่อสิ่งเร้านั้นได้ดีและรวดเร็ว

ดังนั้น หากบุคคลที่มีการรับรู้ในสิ่งใด มีความรู้ในสิ่งใดแล้วเลือกรับรู้ในสิ่งนั้นผสมกับประสบการณ์ในเรื่องนั้น ก็จะเกิดการประพฤติปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ ตามการรับรู้ของตน ซึ่งอาจจะแสดงในลักษณะของพฤติกรรมที่สังคมยอมรับหรือต่อต้านก็ได้ เพราะพฤติกรรมของบุคคลไม่มีแบบแผนตายตัวแน่นอน พฤติกรรมของบุคคลหนึ่งที่แสดงออกมาอาจไม่ตรงกับความคาดหวังของบุคคลอื่นก็ได้ ซึ่งมีอิทธิพลมาจากการเลือกรับรู้ในสิ่งต่าง ๆ ของบุคคล การรับรู้จึงเป็นส่วนสำคัญในการกำหนดแบบของการประพฤติปฏิบัติของบุคคลในองค์การอย่างยิ่งประการหนึ่ง (อรุณ รักธรรม, 2528)

และในการศึกษาครั้งนี้นอกจากการศึกษาเฉพาะส่วนของการรับรู้โดยทั่วไปแล้ว ยังได้นำแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพสำหรับใช้ทำนายพฤติกรรมสุขภาพมาใช้ร่วมด้วย โดยเลือกศึกษา การรับรู้ประโยชน์ที่จะได้รับ การรับรู้อุปสรรคที่จะขัดขวางไม่ให้เกิดพฤติกรรม และการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคหากไม่ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ (Beker, Marshall, Drachman, Robert, Kircht, and john , 1974)

จากที่กล่าวมาข้างต้นชี้ให้เห็นว่า การรับรู้ของบุคคลในเรื่องใด ๆ ก็จะบ่งบอกถึงการเกิดพฤติกรรมเรื่องนั้น ๆ สำหรับการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายของบุคคลก็จะเป็นพื้นฐานนำไปสู่การปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของบุคคลนั้น ๆ ต่อไป

1.2) ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

1.2.1) ความหมายทัศนคติ

ทัศนคติ (Attitude) เป็นคำที่เป็นนามธรรม เป็นส่วนที่ทำให้เกิดการแสดงออกด้านการปฏิบัติ แต่ไม่ใช่แรงจูงใจ (Motive) และแรงขับ (Drive) หากแต่เป็นสภาพแห่งความพร้อมที่จะตอบโต้ (State of Readiness) และแสดงให้ทราบถึงแนวทางของการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526) ทัศนคติมาจากรากศัพท์ภาษาลาตินว่า "Aptus" แปลว่า โน้มเอียง เหมาะสม ทัศนคติไม่ใช่สิ่งที่มีมาแต่กำเนิด บุคคลเกิดทัศนคติขึ้นได้มากมายหลายเรื่องจากการ เรียนรู้ การได้รับประสบการณ์ในเรื่องนั้น ๆ ทัศนคติย่อมมีจุดมุ่งหมาย เช่น ทัศนคติต่างคนต่างสภาพการณ์ ต่างชาติ หรือต่างสิ่งของ ทัศนคติมีทั้งบวกไปถึงกลางๆ ตลอดไปจนถึงทางลบ (Brown, 1968) และได้มีนักวิชาการหลาย ๆ ท่านได้กล่าวความหมายของทัศนคติ ดังนี้

Thurstrone กล่าวว่า ทัศนคติ หมายถึง ผลรวมทั้งหมดของมนุษย์เกี่ยวกับความรู้สึก อคติ ความคิด ความกลัวต่อสิ่งบางอย่าง การแสดงออกทางด้านการพูดเป็นความคิด (opinion) และความคิดนี้เป็นสัญลักษณ์ของทัศนคติ ดังนั้น ถ้าเราอยากจะวัดทัศนคติ เราก็สามารถทำได้โดยวัดความคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ (อ้างใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526)

Katz กล่าวว่า ทัศนคติ หมายถึง ส่วนประกอบสองส่วน คือ ความรู้สึกในการที่จะชอบหรือไม่ชอบ และความรู้หรือความเชื่อซึ่งอธิบายถึงลักษณะ ตลอดจนความสัมพันธ์ของสิ่งหนึ่งที่มีต่อสิ่งอื่น ๆ (อ้างใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526)

Gillford กล่าวว่า ทัศนคติ หมายถึง อารมณ์หรือความรู้สึกที่บุคคลทุกคนมีแต่มีในระดับที่แตกต่างกัน ทัศนคติจะผลักดันให้บุคคลตอบสนองต่อวัตถุ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในทางที่พอใจ หรือไม่พอใจ (อ้างใน สุชา จันทร์เอม, 2524)

Landuer กล่าวว่า ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึกหรือแนวทางการคิดของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น วัตถุสิ่งของหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ มักรวมถึงการกระทำไปตามศักยภาพหรือการแสดงออกซึ่งความคิดเห็นของบุคคลต่อสิ่งต่าง ๆ (อ้างใน สิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2514)

Hilgard (1962) กล่าวว่า ทัศนคติ คือ พฤติกรรมหรือความรู้สึกครั้งแรกที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ต่อแนวความคิดในสภาพการณ์ใด ในลักษณะการหันเหเข้าหรือถอยหนีและเป็นความพร้อมที่จะตอบสนองในครั้งต่อ ๆ ไป ในทางเอนเอียงไปในลักษณะอย่างเดิม เมื่อพบว่าสิ่งนั้นหรือแนวคิดนั้นหรือสถานการณ์นั้นอีก

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) ได้ให้ความหมายทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติหมายถึงสภาวะของความพร้อมทางด้านจิต ซึ่งเกิดขึ้นจากประสบการณ์ สภาวะความพร้อมนี้จะเป็นแรงที่จะกำหนดทิศทางของปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อบุคคล สิ่งของหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

อรุณ รักธรรม (2528) ได้ให้ความหมายของทัศนคติว่า ทัศนคติของบุคคลเป็นผลของความรู้สึกทางใจที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเอนเอียงไปในทางหนึ่งทางใด ทัศนคติจึงเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งส่งผลสะท้อนมาสู่พฤติกรรมของตน เพราะฉะนั้นพฤติกรรมของมนุษย์ก็คือ การแสดงทัศนคติของเขา ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ ความรู้ ความเชื่อ และการเรียนรู้อันรวมเป็นภูมิหลังของบุคคลนั้น

จากความหมายต่าง ๆ ที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ทัศนคติเป็นความรู้สึกนึกคิดที่เกิดจากการประเมินค่าของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยอาศัยประสบการณ์และการเรียนรู้เป็นตัวเร่งให้บุคคลแสดงพฤติกรรมหรือตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นไปในทางบวกหรือลบก็ได้

1.2.2) ลักษณะที่สำคัญของทัศนคติ

อรุณ รักธรรม (2528) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับลักษณะที่สำคัญของทัศนคติไว้ 4 ประการ คือ

(1) ทัศนคติ เป็นสภาวะก่อนที่พฤติกรรมได้ตอบต่อเหตุการณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะหรือจะเรียกว่าเป็นสภาวะพร้อมที่จะมีพฤติกรรมจริง

(2) ทัศนคติ จะมีความคงตัวอยู่ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง แต่มิได้หมายความว่าจะไม่มีการเปลี่ยนแปลง

(3) ทัศนคติ เป็นตัวแปรที่นำไปสู่ความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับความรู้สึกนึกคิด ไม่ว่าจะเป็นรูปการแสดงออกโดยวาจาหรือการแสดงความรู้สึก ตลอดจนการที่จะต้องเผชิญหรือหลีกเลี่ยงต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

(4) ทัศนคติ มีคุณสมบัติของแรงจูงใจ ในอันที่จะทำให้บุคคลประเมินและเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งหมายความต่อไปถึงการกำหนดทิศทางของพฤติกรรมจริงด้วย

1.2.3) หน้าที่ของทัศนคติ

โดยทั่วๆ ไป ทัศนคติมักจะทำหน้าที่เหล่านี้ คือ (ดารณี พานทอง, 2532)

(1) ทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้บุคคลปรับตัว เมื่อเรามีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งใดเราย่อมเข้าหาสิ่งนั้น และเราย่อมหลีกหนีสิ่งที่เรามีทัศนคติไม่ดี

(2) ทำหน้าที่ให้ค่านิยม หรือให้ความชื่นชอบต่อเนื่องไปถึงสิ่งอื่นๆ

(3) ทำหน้าที่ช่วยให้เราตีความของสถานการณ์ได้

(4) ทำหน้าที่ป้องกันตนเองหรือรักษาหน้าเอาไว้

นอกจากนี้ Katz (1960) ยังได้เสนอหน้าที่ของทัศนคติไว้ทั้งหมด 4 ประการ คือ (ถวิล ธาราโภชน์, 2532)

1. หน้าที่เกี่ยวกับความรู้ คนเราจะแสวงหาระดับของความสามารถ ความมั่นคง เพื่อจะรับรู้หรือได้มาตามจุดมุ่งหมายของสังคม

2. หน้าที่เกี่ยวกับการปรับตัว ทัศนคติจะทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้บุคคลปรับตัว เพื่อให้บุคคลได้ในความสำเร็จสู่จุดมุ่งหมาย

3. หน้าที่ในการแสดงออกถึงค่านิยม เป็นการแสดงออกในเรื่องความคิดเห็นของเขาให้บุคคลอื่นเห็นว่า จะต้องสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม

4. หน้าที่ในการป้องกันตัวเอง กล่าวคือ สิ่งแวดล้อมหรือข้อเท็จจริงต่างๆ อาจทำให้เราไม่สบายใจ เราสามารถป้องกันตนเองได้

1.2.4) การเกิดทัศนคติ

ทัศนคติเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคล Hilgard (1962) เสนอความคิดว่า ทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคลเกิดขึ้นได้ตามเงื่อนไข 4 ประการ คือ

1. กระบวนการเรียนรู้ที่ได้เพิ่มพูน และบูรณาการของการตอบสนองแนวความคิดต่างๆ เช่น ทัศนคติจากครอบครัว โรงเรียน ครู การเรียนการสอน และอื่นๆ

2. ประสบการณ์ส่วนตัวขึ้นอยู่กับความแตกต่างของบุคคลซึ่งมีประสบการณ์ที่แตกต่างกันไป นอกจากประสบการณ์ของบุคคลจะสะสมขึ้นเรื่อย ๆ แล้ว ยังทำให้มีกระสวน (Pattern) เป็นของตัวเองด้วย ดังนั้น ทัศนคติบางอย่างจึงเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคลแล้วแต่มีพัฒนาการ และความเจริญเติบโตของบุคคลนั้นๆ

3. การเรียนแบบการถ่ายทอดทัศนคติของบุคคลบางบุคคล ได้มาจากการเรียนแบบทัศนคติของบุคคลอื่นที่ตนพอใจ เช่น พ่อ แม่ ครู พี่น้อง และบุคคลอื่นๆ

4. อิทธิพลของกลุ่มสังคม บุคคลย่อมมีทัศนคติคล้อยตามกลุ่มสังคมที่ตนอาศัยอยู่ตามสภาพแวดล้อม เช่น ทัศนคติต่อศาสนา สถาบันต่างๆ เป็นต้น

1.2.5) องค์ประกอบของทัศนคติ

ในการศึกษาเรื่องทัศนคติ Triandis (1971) กล่าวว่า ทัศนคติมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. องค์ประกอบเรื่องพุทธิปัญญา (Cognitive Component) ประกอบด้วย ความรู้หรือความเข้าใจ หรือรับรู้ โดยการรวมเอาสิ่งเหมือนกันหรือคล้าย ๆ กันเข้าด้วยกันเป็นหมู่ เรียกว่า Categorization

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective Component) เป็นองค์ประกอบด้านความรู้สึกหรืออารมณ์ของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ เป็นผลเนื่องมาจากการที่บุคคลประเมินสิ่งเร้านั้นแล้วน่าพอใจหรือไม่พอใจ ชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือเลวอย่างไร

3. องค์ประกอบด้านการปฏิบัติ (Behavioral Component) คือ ความพร้อมหรือความโน้มเอียงที่บุคคลจะประพฤติหรือตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทิศทางที่จะสนับสนุนหรือคัดค้าน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเชื่อ หรือความรู้สึกของบุคคลที่ได้จากการประเมินผล

1.2.6) ประเภทของทัศนคติ

ทัศนคติทั้งหลายมักจะถูกปรากฏออกมาในรูปของความดี ความเลว ความชอบ ความไม่ชอบ นักจิตวิทยาได้แบ่งทัศนคติออกเป็น 3 ด้าน คือ (ดารณี พานทอง พาลุสุข, 2532)

1. ด้านความรู้สึก (Affective Domain) หมายถึง ทัศนคติด้านอารมณ์ เช่น ความโกรธ ความรัก ความชอบ เช่น ฉันชอบเรียนภาษาอังกฤษ หมายถึง เรามีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนภาษาอังกฤษ

2. ด้านความเข้าใจ (Cognitive Domain) หมายถึง ความรู้ หรือความเชื่อเกี่ยวกับคุณลักษณะสิ่งที่เรามีทัศนคติ เช่น เราเชื่อว่าการที่เราออกกำลังกายมีประโยชน์ ซึ่งสิ่งนี้คือทัศนคติด้านความเข้าใจ

3. ด้านการกระทำ (Conative Domain) หมายถึง แนวโน้มที่คนจะปฏิบัติต่อสิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบ เช่น ฉันจะดื่มกาแฟทุกเช้าเป็นประจำ การที่เราชอบดื่มกาแฟเป็นประจำเป็นการแสดงทัศนคติด้านการกระทำ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) กล่าวว่า การปฏิบัติหรือพฤติกรรมการแสดงออกที่สังเกตได้กับทัศนคติต่างก็มีความสัมพันธ์และมีผลซึ่งกันและกัน ทัศนคติมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล และในขณะเดียวกันการแสดงออก หรือการปฏิบัติของบุคคลก็มีผลต่อทัศนคติของบุคคลนั้นด้วย ถึงแม้ว่าจากผลการวิจัยส่วนมากจะไม่แสดงให้เห็นความสัมพันธ์อย่างเด่นชัด หรือความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยก็ตาม แต่ Rokis (1960 อ้างใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526) เชื่อว่าทัศนคติของบุคคลทุกอย่างเป็นส่วนหนึ่งที่มีผลทำให้เกิดการปฏิบัติของบุคคล (Agenda for Action) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ทัศนคติองค์ประกอบทางด้านการปฏิบัติหรือทางพฤติกรรม (Behavioral Component)

สรุปได้ว่า ทัศนคติเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล ทัศนคติจะเป็นลักษณะภายในของบุคคลแต่ละคนที่ผลักดันให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่างๆ ไปตามทิศทางที่กำหนด และจากการที่ทัศนคติเป็นสิ่งที่มาจากการเรียนรู้ โดยกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งมีตัวแทนทางสังคมเป็นผู้ถ่ายทอด ดังนั้น สังคมตลอดจนวัฒนธรรมและบุคคลในสังคมจึงมีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติของบุคคล สำหรับทัศนคติของผู้สูงอายุต่อการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง เป็นสภาวะทางด้านจิตใจ ซึ่งรวมทั้งความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ความคิดเห็น เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง และความโน้มเอียงของจิตใจที่จะตอบสนองของผู้สูงอายุแต่ละคนที่มีต่อการออก

กำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง ซึ่งทัศนคติเหล่านี้เกิดขึ้นจากการเรียนรู้และองค์ประกอบต่าง ๆ ดังที่กล่าวข้างต้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นแรงผลักดันทั้งทางบวกและทางลบที่จะทำให้ผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง ไปในทิศทางใดก็ได้

2) ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor) เป็นปัจจัยที่เอื้ออำนวยให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นได้ โดยที่ปัจจัยเอื้อมักเกี่ยวข้องกับทรัพยากรที่มีอยู่และการเข้าถึงทรัพยากร โดยการที่มีหน่วยงานต่าง ๆ เข้ามาสนับสนุน

ระบบสนับสนุนของชมรมในการออกกำลังกาย

การที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์นั้น แนวทางหนึ่งที่หน่วยงาน หรือชมรมต่าง ๆ ควรกระทำ คือ ควรกำหนดแผนงานเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งจัดตั้งคณะกรรมการรับผิดชอบในแผนงานนั้น มีการบริหารงานและการจัดองค์กรทางกีฬาต่างๆ เช่น ชมรมกีฬา สโมสรกีฬา โดยแต่ละองค์กรก็มีหน้าที่รับผิดชอบแตกต่างกันออกไป ไม่มีการซ้ำซ้อนในสายงานในการจัดการให้บริการในแต่ละประเภทกีฬา ชมรมจะต้องมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ พร้อมที่จะให้บริการแก่ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการได้อย่างเพียงพอ ควรจะจัดระบบสนับสนุนของชมรมโดยการออกกำลังกายดังต่อไปนี้ (จรินทร์ ธานีรัตน์, 2527)

2.1) สิ่งอำนวยความสะดวกด้านการออกกำลังกาย

สิ่งอำนวยความสะดวกด้านการออกกำลังกายนั้น ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย สนามเล่น สนามกีฬา โรงพลศึกษา สระว่ายน้ำ ที่ว่างหรือที่โล่ง มีทั้งแบบมาตรฐานและไม่ได้คำนึงถึงมาตรฐาน เพียงแต่ให้มีที่เล่นไว้บริการแก่ผู้สูงอายุให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งแบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1. สิ่งอำนวยความสะดวกในร่ม (Indoor Facilities) ได้แก่ ห้องกีฬาในร่ม โรงกีฬาในร่ม และยิมเนเซี่ยม เป็นต้น

2. สิ่งอำนวยความสะดวกกลางแจ้ง (Out door Facilities) ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย สนามเล่น สนามกีฬากลางแจ้ง หรือบริเวณที่โล่งแจ้งหรือสนามหญ้า ตลอดจนที่ว่างจัดเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้มากที่สุด

สิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้จะต้องจัดหาให้ได้มากที่สุด โดยที่เล่นสนามเล่นง่าย ๆ ใต้ต้นไม้หรือทำพื้นซีเมนต์เอนกประสงค์กระจายไว้ทั่วไป ผู้สูงอายุจะได้ใช้สะดวกและทั่วถึง

สำหรับปัจจัยด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายนี้ ได้มีผู้ศึกษาในกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้ นพภร ทัศนัยนา (2521) พบว่า ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้น คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอและไม่ได้มาตรฐาน

ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525) พบว่า ปัญหาและอุปสรรคสำคัญของการออกกำลังกายที่พบมากที่สุดคือ สถานที่และอุปกรณ์ที่ให้บริการแก่ข้าราชการและนิสิตไม่เพียงพอ อีกทั้งขาดการดูแลบำรุงรักษาและสนับสนุนงบประมาณจากทางมหาวิทยาลัยเป็นเหตุให้ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ยังต้องประสบกับปัญหาและอุปสรรคอยู่ตลอดไป

จะเห็นได้ว่าปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาก็คือ สิ่งอำนวยความสะดวกทางกีฬา หากขาดสิ่งนี้แล้วการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจะไม่เกิดผลต่อตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมเท่าที่ควร

2.2) เวลา

ในการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายรวมทั้งการจัดอบรมฝึกสอนแนะนำทักษะทางการกีฬาต่างๆ ให้กับผู้สูงอายุหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่นั้น จะต้องมีการจัดช่วงเวลาในการให้บริการที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุส่วนใหญ่โดยอาจจะมีการสำรวจความต้องการช่วงเวลาในการออกกำลังกายหรือการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของผู้สูงอายุว่าช่วงเวลาใดเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของส่วนใหญ่ผู้สูงอายุ ซึ่งได้มีผู้ทำการวิจัยความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายของกลุ่มต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525) พบว่า ในวันธรรมดานิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 18.30-20.30 น. ในวันเสาร์ถึงอาทิตย์ นิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 08.00-10.00 น. ซึ่งสอดคล้องกับ ทองสุข สัมปหังสิต (2531) พบว่า นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายและจะออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. เช่นเดียวกัน

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า การจัดบริการด้านเวลาก็เป็นปัจจัยส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา และกลุ่มผู้สูงอายุก็น่าจะเป็นเช่นเดียวกัน ดังนั้น จึงควรมีการจัดช่วงเวลาที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไป

2.3) บุคลากร

บุคลากรเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพราะเป็นทั้งผู้วางแผนและผู้ดำเนินการในการจัดเพื่อให้เกิดผลต่อผู้เข้าร่วม สิ่งสำคัญประการหนึ่งก็คือบุคลากรต้องเข้าใจและเลื่อมใสศรัทธาในการออกกำลังกายเสียก่อนจึงจะนำทางผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องตามเป้าหมาย ซึ่งอาจประกอบด้วยผู้นำที่ได้รับการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ ที่สนใจการออกกำลังกาย

เป็นผู้ดำเนินการ บุคลากรเหล่านี้ทำหน้าที่ประสานงานกับชมรมกีฬาประเภทต่างๆ หรืออาจเป็นที่ปรึกษาด้านการออกกำลังกายมาร่วมดำเนินการด้วย เกี่ยวกับการจัดบริการด้านบุคลากรนี้ได้มีนักวิจัยหลายท่านได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรของนักศึกษา ดังเช่น เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ พบว่า ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการ ข้าราชการ และนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยให้คำแนะนำการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ จีรภรณ์ ศิริประเสริฐ (2526) พบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในด้านต่อไปนี้ คือ ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ รู้หลักวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม มีความรู้และเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านผลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม

เพราะฉะนั้นในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้เข้าร่วมกิจกรรมสิ่งหนึ่งที่จะมองข้ามไปมิได้เลยก็คือ การจัดบุคลากรที่มีความสามารถและเหมาะสมกับกิจกรรมที่จัดขึ้น จึงจะนำมาซึ่งความสำเร็จในการจัดกิจกรรมที่ต้องการผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องตลอดไป

2.4) การประชาสัมพันธ์

การประชาสัมพันธ์ก็ถือว่าเป็นอีกปัจจัยหนึ่งเช่นเดียวกัน ในการที่จะจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ การประชาสัมพันธ์ต้องอยู่ในแผนงานและควรมีการประชาสัมพันธ์ในรูปแบบที่ถูกต้องและดึงดูดความเร้า ความสนใจของผู้ที่จะเข้าร่วมกิจกรรม โดยอาจจะมีการประชาสัมพันธ์ชี้แจงให้นักศึกษาทราบว่า การออกกำลังกายนั้นมีสิ่งอำนวยความสะดวกและสนับสนุนต่อตัวนักศึกษาที่จะเข้าร่วมอย่างไรบ้าง ซึ่งส่วนนี้อาจจะทำให้นักศึกษาเกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายได้มากขึ้น จากการศึกษาวิจัยของนภพร ทัศนัยนา (2521) พบว่า ปัญหาหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาไม่ออกกำลังกาย ก็คือ การประชาสัมพันธ์ไม่ดีและผู้บริหารไม่ให้การสนับสนุน

สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นจะต้องมีการประชาสัมพันธ์ที่มีรูปแบบที่ถูกต้องและต่อเนื่อง จึงจะสามารถจัดกิจกรรมให้ประสบผลสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้

ในการดำเนินงานจัดระบบสนับสนุนขององค์กรเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ องค์กรหรือชมรมควรมีมาตรการสนับสนุนและเอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายครบทุกขั้นตอนและต่อเนื่อง ไม่พยายามรวบรัดแต่เพียงเพื่อให้ได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่งหรือมุ่งแต่จะให้โครงการที่จัดขึ้นเสร็จสิ้นไปเพียงคร่าว ๆ เท่านั้น ควรดูที่การเข้าร่วมกิจกรรมของ

ผู้สูงอายุซึ่งเป็นเครื่องพิสูจน์ให้เห็นว่าการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น หากได้รับการสนับสนุนที่จริงจังจากผู้บริหาร มีนโยบายกำกับที่ชัดเจน และมีระบบที่ถูกต้อง โดยอาศัยการผนึกกำลังกันทุก ๆ ฝ่ายในองค์กรแล้วจะสามารถทำให้การดำเนินงานการออกกำลังกายของผู้สูงอายุประสบผลสำเร็จได้เป็นที่น่าพอใจ

3) ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor)ปัจจัยเสริมเป็นปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมนั้นได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง

การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย

ปัจจัยทางสังคมเป็นที่ยอมรับมาเป็นเวลานานแล้วว่า มีบทบาทต่อพฤติกรรมอนามัยของบุคคลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงการออกกำลังกาย การดูแลรักษาสุขภาพ ซึ่งแรงสนับสนุนทางสังคมอาจเป็นบุคคลในครอบครัว บุคคลในสถานศึกษา ส่วนราชการ และบุคคลในท้องถิ่น เช่น พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง สามี-ภรรยา ครู-อาจารย์ เพื่อนร่วมงาน เพื่อนครู เพื่อนบ้าน เป็นต้น การได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเพียงพอจะช่วยลดความเครียด สามารถปรับตัวได้ให้ถูกต้องเหมาะสม (Cohen & Wills, 1985) ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ทั้งนี้เพราะการดำรงอยู่ของมนุษย์และความสัมพันธ์ของมนุษย์ในสังคมมีลักษณะเป็นเครือข่ายที่ต้องการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เพื่อให้บรรลุความต้องการของตนในด้านสรีรวิทยา และเกิดความรู้สึกมั่นคงว่าตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลในสังคม อันจะทำให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและมีความหมายมากขึ้น (จริยาวัตร คมพยัคฆ์, 2531) จากแนวคิดนี้ได้มีผู้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมไว้ต่าง ๆ กันดังนี้

Kaplan (1977, อ้างใน พัลลภ คำลือ, 2543) ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจต่อความจำเป็นพื้นฐานทางสังคมของแต่ละคนได้แก่ การได้รับความนับถือ การยอมรับ การได้รับความปลอดภัย ได้รับความเห็นใจและได้รับการตอบสนองความต้องการรวมทั้งเป็นความสัมพันธ์ที่มีอยู่หรือขาดหายไปจากคนที่มีความสำคัญต่อบุคคล

บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์ (2528) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม ว่ามีความหมายทั้งในเชิงแคบและกว้างความหมายในทางกว้าง การสนับสนุนทางสังคมหมายถึงเครือข่ายของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลซึ่งครอบคลุมถึงความเกี่ยวเนื่องกันของเครือข่ายปริมาณความถี่ของการปฏิสัมพันธ์กันและรวมถึงหน้าที่ของเครือข่ายสังคมนั้น ๆ ว่ามีหน้าที่ช่วยสนับสนุนทางด้านจิตใจ ความห่วงใย ความรัก การให้วัตถุสิ่งของและการแลกเปลี่ยนข่าวสาร

ความหมายในทางแคบ การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ “ผู้ได้รับแรงสนับสนุน” ได้รับจาก “ผู้ให้การสนับสนุน” ได้แก่ ข่าวสารข้อมูล วัตถุสิ่งของและ/หรือการ

สนับสนุนทางด้านจิตใจ ข้อมูลข่าวสารทำให้ผู้ได้รับแรงสนับสนุนได้มีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ผู้รับต้องการ

Wess (1974) ได้กล่าวถึงชนิดของการสนับสนุนทางสังคมและผลของการขาดการสนับสนุนทางสังคมตามชนิดต่างๆ ดังนี้

1)การได้รับการผูกพันใกล้ชิดสนิทสนม (Attachment) เป็นสัมพันธภาพแห่งความใกล้ชิดที่ทำให้รู้สึกว่าตนเป็นที่รัก และได้รับการดูแลเอาใจใส่ ซึ่งมักจะได้รับจากบุคคลใกล้ชิด เช่น คู่สมรสหรือเพื่อนสนิท เป็นต้น ถ้าบุคคลขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะมีความรู้สึกถูกแยกทางอารมณ์ (Emotional Isolation) หรือรู้สึกเดียวดาย (Loneliness)

2)การได้มีโอกาสเลี้ยงดูผู้อ่อนแอ (Opportunity of Nuturance) หมายถึง การที่บุคคลมีความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูหรือให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกว่าเป็นที่ต้องการหรือเป็นที่พึ่งพาของบุคคลอื่น ถ้าขาดการสนับสนุนนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าชีวิตนี้ไร้ค่า (Meanlingless in Life)

3)การมีส่วนร่วมในสังคมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social Integration) หมายถึง การมีโอกาสได้เข้าร่วมในกิจกรรมสังคมทำให้มีการแบ่งปันแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน รวมทั้งมีความห่วงใย เข้าใจซึ่งกันและกัน ถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าถูกแยกออกจากสังคม (Social Isolation) และชีวิตน่าเบื่อ (Boring)

4)การได้รับกำลังใจว่าเป็นผู้มีคุณค่า (Reasurance of Worth) หมายถึง การได้รับความเคารพยกย่อง และชื่นชม ที่สามารถแสดงบทบาททางสังคมอันเป็นที่ยอมรับของสมาชิกในครอบครัวและสังคม ถ้าขาดการสนับสนุนนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าไร้ประโยชน์ (Uselessness)

5)ความเชื่อมั่นในความเป็นมิตรที่ดี (Sense of Reliable Alliance) การสนับสนุนนี้จะได้รับจากญาติที่ใกล้ชิด ซึ่งมีความคาดหวังว่าจะได้รับความช่วยเหลือห่วงใยซึ่งกันและกัน ถ้าขาดจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าขาดความมั่นคงและถูกทอดทิ้ง (Sense of Vulenerability and Abandonment)

6)การได้รับคำชี้แจง (The obtaining of Guidance) หมายถึง การได้รับความจริงใจช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ ข้อมูลข่าวสารจากบุคคลที่ตนศรัทธาเมื่อเกิดความเครียดหรือวิกฤต ถ้าขาดการสนับสนุนนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกท้อแท้ผิดหวัง (Hopelessness of Despair)

จากความหมายของการสนับสนุนทางสังคมที่นักวิชาการหลายท่านได้ให้ไว้ อาจสรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับความรัก ความเอาใจใส่และการช่วยเหลือในด้านต่างๆ เช่น การให้ข้อมูลข่าวสาร วัตถุสิ่งของหรืออื่นๆ จากผู้ให้การสนับสนุน

ในสังคมของตน ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มบุคคล เพื่อช่วยในการแก้ปัญหาทำให้บุคคลนั้น ๆ มีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ผู้รับต้องการคือ การมีสุขภาพอนามัยที่ดี มีการออกกำลังกายเป็นประจำ

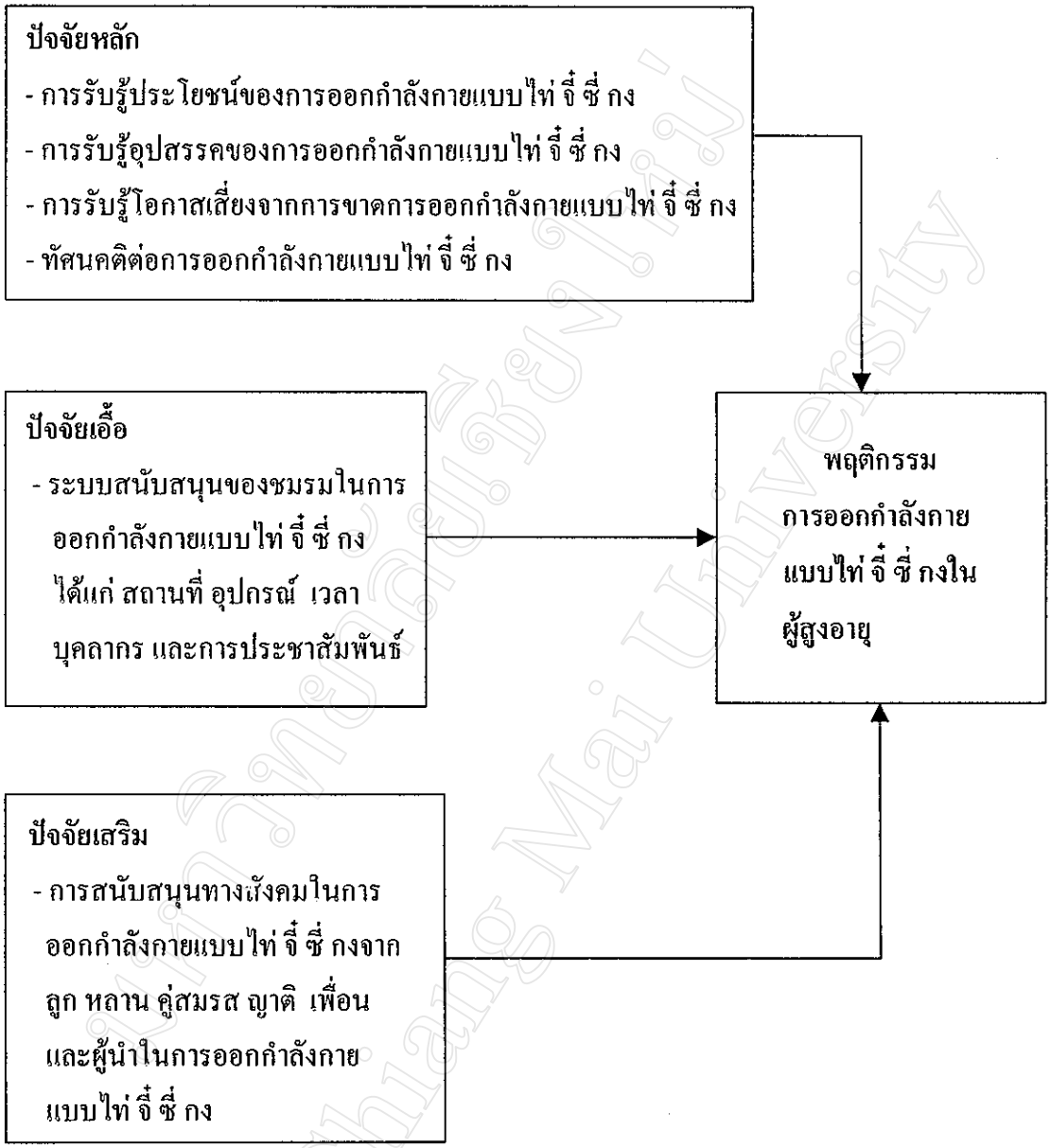
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คำรณ ธนาธร (2537) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 667 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวมจัดอยู่ในระดับสูง โดยพบว่า การรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการขาดการออกกำลังกาย การรับรู้ถึงความรุนแรงของการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย และการรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ทั้ง 3 ด้านนี้อยู่ในระดับสูง ส่วนการรับรู้ถึงอุปสรรคต่อการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยหลักด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับสูง ปัจจัยเสริมด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยสนับสนุนด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ปัจจัยเสริมด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปัจจัยสนับสนุนด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

พัลลภ คำลือ (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ จำนวน 852 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยพบว่า นักศึกษามีความคิดเห็น คือ การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์มีคะแนนมากที่สุด การออกกำลังกายไม่เป็นอุปสรรคแก่การเรียน ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับสูง โดยพบว่ากลุ่มนักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ปัจจัยเอื้อด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มนักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีความคิดเห็นว่า มหาวิทยาลัยมีพื้นที่สำหรับวิ่งออกกำลังกายเพียงพอ ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับ

ปานกลาง นักศึกษากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีความคิดเห็นว่า การแนะนำของเพื่อนนักศึกษาในการออกกำลังกายมีคะแนนสูงสุด

จันทร์ทิพย์ นามไชย (2540) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออก กำลังกายของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 275 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับสูง ปัจจัยด้านการสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านการสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ เมื่อนำปัจจัยต่าง ๆ ทั้ง 4 ด้าน ที่คาดว่าน่าจะมีผลต่อการออกกำลังกายของข้าราชการ รวม 4 ตัวแปรมาวิเคราะห์สมการถดถอยพหูคูณแบบขั้นตอน พบว่า ปัจจัยด้านเจตคติมีความสัมพันธ์แบบพหูคูณกับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่ามีปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา เยาวชน และประชาชน ตลอดจนพนักงานข้าราชการในสาขาวิชาชีพต่างๆแต่เอกสารและงานวิจัยดังกล่าวมิได้บ่งบอกว่าปัจจัยใดที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง ในผู้สูงอายุโดยตรง และยังไม่มีงานวิจัยใดที่นำแนวคิด PRECEDE – PROCEED FRAMEWORK มาเป็นแนวคิดหาปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรม การออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กงในผู้สูงอายุ ดังนั้น การศึกษาโดยการนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้น่าจะเป็นหนทางหนึ่งที่จะทำให้ทราบถึงปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง ในผู้สูงอายุ

แผนภาพ 3 กรอบแนวคิดในการศึกษา