

ปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ: การศึกษาเชิงคุณภาพแบบสนทนากลุ่ม



นางสาวดลนภา สร้างไธสง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2549

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**SUPPORTIVE FACTORS AND BARRIERS TO EXERCISE BEHAVIORS OF ELDERLY:
A FOCUS-GROUP QUALITATIVE STUDY**

Miss Dolnapha Srangthaisong

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Nursing Science Program in Nursing Science**

Faculty of Nursing

Chulalongkorn University

Academic Year 2006

Copyright of Chulalongkorn University

491840

นางสาวคณิกา สร้างไธสง: ปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคในการออกกำลังกายของ
ผู้สูงอายุ:การศึกษาเชิงคุณภาพแบบสนทนากลุ่ม. (SUPPORTIVE FACTORS AND
BARRIERS TO EXERCISE BEHAVIORS OF ELDERLY: A FOCUS-GROUP QUALITATIVE
STUDY) อาจารย์ที่ปรึกษา: ผศ. ดร. จิราพร เกศพิชญวัฒนา, 169 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายปัจจัยสนับสนุน อุปสรรคในการออกกำลังกาย
และกลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร
ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสนทนากลุ่ม (Focus group study) ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม
ได้รับการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร และเป็นสมาชิก
ชมรมผู้สูงอายุในสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมการสนทนาเป็น 2 แบบ ได้แก่ กลุ่ม
ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 4 กลุ่ม และ กลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ 5 กลุ่ม รวม
จำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่มทั้งสิ้นจำนวน 69 ราย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์
เนื้อหา (Content analysis)

ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกายแบ่งเป็น 2 ประเด็น คือ ปัจจัย
สนับสนุนจากปัจจัยภายในตน ได้แก่ ความต้องการทางด้านสุขภาพ และความต้องการทางด้านจิต
สังคม ส่วนปัจจัยสนับสนุนจากปัจจัยภายนอก ได้แก่ การไม่มีภาระ รูปแบบการออกกำลังกายที่ตรง
กับความต้องการ สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม และแรงสนับสนุนจากบุคคลอื่น อุปสรรคใน
การออกกำลังกายแบ่งเป็น อุปสรรคจากปัจจัยภายในตน ได้แก่ ข้อจำกัดด้านร่างกาย ความเชื่อ/ความ
เข้าใจในการออกกำลังกาย และความรู้สึกทางลบต่อการออกกำลังกาย และอุปสรรคจากปัจจัย
ภายนอกที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ การมีภาระหน้าที่ รูปแบบกิจกรรม
การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม การไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว สถานที่และการเดินทาง
ที่ไม่เอื้ออำนวย กลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกาย แบ่งเป็น การ
จัดการกับปัจจัยภายใน และการจัดการกับปัจจัยภายนอก

ผลการศึกษานี้ทำให้ค้นพบปัจจัยสนับสนุน อุปสรรคในการออกกำลังกาย กลวิธีในการ
ส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานครเพื่อเป็นแนวทาง
ในการวางแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการจัด โปรแกรมการออกกำลังกาย
ที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุกรุงเทพมหานครให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
รวมทั้งเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุให้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นด้วย

สาขาวิชา.....การพยาบาลศาสตร์.....ลายมือชื่อนิสิต.....
ปีการศึกษา.....2549.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

477577336 : MAJOR NURSING

KEY WORD: SUPPORTIVE FACTORS / BARRIERS / EXERCISE / ELDERLY / FOCUS GROUP
QUALITATIVE STUDY

DOLNAPA SRANGTHAISONG: SUPPORTIVE FACTORS AND BARRIERS TO EXERCISE BEHAVIORS OF ELDERLY: A FOCUS-GROUP QUALITATIVE STUDY.

THESIS ADVISOR: ASST. PROF. JIRAPORN KESPICHAYAWATTANA, Ph. D.,
169 pp.

The purpose of this study was to explore supportive factors, barriers and strategies to promote exercise among the elderly lived in Bangkok Metropolitan. Qualitative research method by focus group study was applied as a methodology of this study. Nine focus-group were implemented with sixty nine participants recruited from the elderly clubs of Bangkok Metropolitan Administration. Of nine focus-groups, five were the groups of regularly exercise elderly and four were the irregularly exercise elderly. Content analysis was used as analysis method.

There were two supportive factors related to exercise of elderly. First, intrinsic factors which were the needs of the elderly to be healthy and psychosocial needs. The second extrinsic factors were, free from family and career responsibility, exercise program favorable for the elderly, place for exercise and supports from others. The barriers to exercise comprised with two factors; intrinsic and extrinsic barriers. Intrinsic barriers were physical limitation, belief/understanding in exercise and negative attitude. Extrinsic barriers were family and career responsibility, improper exercise programs, lack of family supports, and difficulty in accessibility to the place for exercise. The strategy of promoting exercise among elderly was to manage intrinsic and extrinsic factors.

The result of this study provided insight and understanding of supportive factors, barriers and the strategy to promote exercise among elderly living in Bangkok Metropolitan. Moreover this study served for the plan to promote exercising program among the elderly which aimed for the efficiency and increase number of elderly participating in exercise.

Field of study.....Nursing Science.....Student's signature.....*Dolnapa Srangthaisong*
Academic year.....2006..... Advisor's signature.....*Jiraporn K. Wattana*

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ซึ่งเสียสละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษา แนะนำ และชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่และห่วงใย ตลอดจนคอยให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและประทับใจในความกรุณาที่อาจารย์มอบให้ตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์เป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. พวงทิพย์ ชัยพิบาลสถิตย์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และพันโทหญิง ดร. วาสนา นัยพัฒน์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้ให้ความรู้ และความช่วยเหลือในการศึกษา ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล หัวหน้าตึกศัลยกรรมกระดูกชาย และผู้ร่วมงานทุกท่าน ที่สนับสนุนและให้โอกาสผู้วิจัยในการลาศึกษา และขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ศูนย์สาธารณสุขที่ 53 ที่คอยให้ความช่วยเหลือซ้ำพซ้ำ และคอยอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลวิจัย ขอบพระคุณคณะผู้ช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลทุกท่าน และขอขอบพระคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

การทำวิทยานิพนธ์นี้ได้ให้ความรู้ ประสบการณ์ และความภาคภูมิใจแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างยิ่ง คุณค่าของงานวิจัยนี้ ขอมอบให้เป็นคุณความดีของทุกท่านที่มีส่วนร่วมสนับสนุนให้งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ และความสำเร้งนี้เกิดขึ้นได้ด้วยความรัก ความห่วงใยของบิดา มารดา สามี บุคคลในครอบครัว พี่ ๆ และเพื่อน ๆ ที่คอยดูแล ให้กำลังใจ เข้าใจ และคอยให้ความช่วยเหลือสนับสนุนผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา และนำมาสู่ความสำเร็จของการทำวิทยานิพนธ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฉุ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความเบื้องต้นที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการสูงอายุ.....	7
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	12
ชมรมผู้สูงอายุ: แนวคิด หลักการ และการดำเนินงาน.....	19
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ.....	21
การสนทนากลุ่ม.....	33
ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย.....	47
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	49
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	59
การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม.....	60
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	62
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	65
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย.....	73
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	116

บทที่	หน้า
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	120
สรุปผลการวิจัย.....	120
อภิปรายผลการวิจัย.....	120
ข้อเสนอแนะ.....	134
รายการอ้างอิง.....	136
ภาคผนวก.....	145
ภาคผนวก ก.....	146
ภาคผนวก ข.....	152
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	169

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	การออกกำลังกายในผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ.....	23
2	ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล.....	69
3	กลุ่มสนทนาจําแนกตามเพศ อายุ และสถานภาพสมรส.....	75

สารบัญภาพ

ภาพประกอบ		หน้า
1	ปัจจัยสนับสนุน ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร: ประเด็นหลัก และประเด็นย่อย.....	76
2	อุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร: ประเด็นหลัก และประเด็นย่อย.....	77
3	กลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร: ประเด็นหลัก และประเด็นย่อย.....	78