

กระบวนการตัดสินใจและปัจจัยกำหนดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์  
 (DECISION MAKING PROCESS AND DETERMINANTS OF EXERCISE AMONG URBAN  
 ELDERLY IN PRACHUAPKHIRIKHAN PROVINCE)

นางสาวสมลักษณ์ ศุภรัตน์ 4737475 PHPH / M

วท.ม.(สาขาวิชสุขศาสตร์)สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพุทธิกรรมศาสตร์

คณะกรุกรความคุณวิทยานิพนธ์: ภรัณี วัฒนสมบูรณ์ ปруд., บุญญา สงวนประสิทธิ์ Ph.D., ประศิริชี ศีระพันธ์ Ph.D.

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษากระบวนการตัดสินใจในการออกกำลังกาย การให้ความหมาย และแบบแผนการออกกำลังกายรวมทั้งปัจจัยที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเพียงพอในผู้สูงอายุเขตเมือง ทำการศึกษาทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ การศึกษาเชิงคุณภาพดำเนินการเก็บรวบรวมโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุจำนวน 17 คน ข้อมูลที่ได้นำมาจัดระเบียบและวิเคราะห์หาความเชื่อมโยง และสรุปข้อเท็จจริงบนพื้นฐานของข้อมูลที่ได้มา การศึกษาเชิงปริมาณดำเนินการเก็บข้อมูลจากตัวอย่างจำนวน 320 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างวิเคราะห์ปัจจัยกำหนดการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเพียงพอด้วยสถิติ binary logistic regression

หลักฐานเชิงคุณภาพพบว่าการออกกำลังกายตามความหมายของผู้สูงอายุมีในหลายมุมมอง คือ มุมมองที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ มุมมองในเชิงสังคม และมุมมองในฐานะที่เป็นการทำงานในชีวิตประจำวัน แบบแผนการออกกำลังกายมีทั้งแบบเดี่ยวคือการออกกำลังกายเพียงวิธีเดียวและแบบหลากหลายวิธี กระบวนการตัดสินใจในการออกกำลังกายมี 3 ลักษณะ คือ แบบชั้บช้อน แบบไม่ชั้บช้อน และแบบตัดสินใจทันทีโดยไม่จำเป็นต้องหาข้อมูล การศึกษาเชิงปริมาณพบว่ากลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 37 เท่านั้นที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเพียงพอ ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ กับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเพียงพอเมื่อควบคุมปัจจัยอื่นๆ แล้ว พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง การคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย เพศ ระดับการศึกษา ฐานะเศรษฐกิจ ภาระงานและการมีกิจกรรมทางสังคมมีผลต่อการตัดสินใจออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเพียงพอ การรับรู้ความสามารถของตนเองและการคาดหวังในผลลัพธ์ในระดับสูง การไม่มีอาการผิดปกติ ภาระงานเฉพาะช่วงเวลา การศึกษาในระดับมัธยมศึกษาและเพศชายจะเพิ่มโอกาสการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเพียงพอของผู้สูงอายุ (Odds ratios= 10.87, 7.98, 3.06, 3.00, 2.52, 2.01 ตามลำดับ) ขณะที่สถานะทางเศรษฐกิจพอมีผลใช้ลดโอกาสการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเพียงพอเมื่อเทียบกับไม่มีรายได้ (Odds ratio=0.24) จากผลการศึกษานี้การส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเพียงพอจึงควรเน้นแนวคิดและการปฏิบัติที่สอดคล้องกับความหมายการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและคุณค่าของการออกกำลังกายในเชิงสังคม รวมทั้งการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและสร้างความคาดหวังในทางบวกของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

DECISION MAKING PROCESS AND DETERMINANTS OF EXERCISE AMONG  
URBAN ELDERLY IN PRACHUAPKHIRIKHAN PROVINCE

SOMLAK SUKRASORN 4737475 PHPH M

M.Sc.(PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES

THESIS ADVISORS: PARANEE VATANASOMBOON, Ph.D., BOOSABA  
SANGUANPRASIT, Ph.D., PRASIT LEERAPAN, Ph.D.

**ABSTRACT**

This study investigated the decision making process, definition, and patterns of exercise as well as the factors relating to proper exercise among urban elderly. Both qualitative and quantitative studies had been carried out. The qualitative study was implemented by collecting data through the use of indepth interviews with 17 older people. The data were organized and analyzed for relevancy, and then final conclusions made based on the evidence. In regards to the quantitative study, the data were collected through the use of interviews with 320 older persons by using structured interviewing schedules. The determinants of proper exercise were analyzed by using binary logistic regression.

The qualitative evidences showed various aspects of the meanings of exercise given by the elderly including health, social and daily living aspects. The exercise patterns performed included both single and multiple methods. There were 3 types of decision making process: the complicated process, the non-complicated process or the simple process, and immediate decision making without searching for any information. The quantitative findings showed that only 37 percent of the sampled elderly performed proper exercise. The results of the analysis of relationships between the factors and proper exercise when controlling for other factors showed a significant relationship between proper exercise and the following factors: perceived self-efficacy, outcome expectation, gender, educational level, daily duty and having abnormal symptoms. The high level of perceived efficacy and outcome expectation, no abnormal symptoms, daily duty performing within a specific time-period, secondary education level, and being male increased the chance of performing proper exercise among the elderly (Odds ratios = 10.87, 7.98, 3.06, 3.00, 2.52 and 2.01, respectively). While the moderate level of income decreased the chance of performing proper exercise compared with the level of no income.

The findings suggest that the promoting of proper exercise among elderly should be focused on the ideas and practices relevant to their definitions of exercise and social values of exercise as well as the development of perceived self-efficacy and positive outcome expectancy of performing exercise.

**KEY WORDS : DECISION MAKING PROCESS / EXERCISE / ELDERLY**

201 pp.