

แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร
กรณีศึกษาศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ สำนักวัฒนธรรมกีฬา และการท่องเที่ยวกรุงเทพมหานคร

Motivation for health care of the elder, who uses Fitness :

A Case Study of Sports Center Honor, Culture, Sports and Tourism Bangkok

ธีระวัฒน์ จันทิก และอาภาภรณ์ เกิดดวง*

สาขาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจของผู้สูงอายุที่เลือกวิธีการออกกำลังกายโดยใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร และเพื่อศึกษาปัญหาหรืออุปสรรคในการใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจรกรณีศึกษาที่ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ สำนักวัฒนธรรมกีฬา และการท่องเที่ยวกรุงเทพมหานคร โดยเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ดำเนินการวิจัยโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบไม่มีโครงสร้าง แบบมีโครงสร้าง และสนทนาแบบกลุ่ม จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักคือผู้สูงอายุที่ใช้บริการจำนวน 20 คน เพศชาย 17 คน และเพศหญิง 3 คนเนื่องจาก Thomas T. Macmillan พบว่าการหาผู้ให้ข้อมูลหลักที่เหมาะสมที่สุดคือ 17 คนขึ้นไปจะทำให้อัตราการลดลงของค่าความคลาดเคลื่อนเป็น 0.2 พร้อมตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการถอดเทปแล้วจำแนกตามแรงจูงใจแต่ละด้านและนำมาสรุปผลแบบอุปนัย

ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจของผู้สูงอายุในการใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจรมีแบ่งออกเป็นประเด็นสำคัญได้ 3 ด้าน ได้แก่ 1) แรงจูงใจภายใน ที่เกิดจากตัวผู้สูงอายุ ที่อยากมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ต้องพึ่งยารักษาโรค และออกกำลังกายมาเป็นระยะเวลานานมาแล้ว 2) แรงจูงใจภายนอก ที่สิ่งเร้าอย่างอื่นที่ทำให้ผู้สูงอายุอยากออกกำลังกายเพื่อได้รับการชมเชยหรือตอบสนองความต้องการเพียงระยะเวลานั้น 3) แรงจูงใจทางด้านสังคม ต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนและมีจุดยืนในสังคม ซึ่งจะไม่เน้นการออกกำลังกายแบบหนักหน่วงแต่จะมาใช้บริการเป็นการเข้าสมาคมในสังคมเท่านั้น

นอกจากแรงจูงใจในการใช้บริการของผู้สูงอายุยังมีในด้านปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการใช้บริการส่วนมากจะเป็นเรื่องความอานวยความสะดวกในด้านต่างๆที่ทางศูนย์กีฬายังไม่มีหรือมีแล้วแต่ต้องการให้พัฒนาจะเน้นในเรื่องของแสงสว่างภายนอกอาคารสถานที่ออกกำลังกาย และเพิ่มสถานที่ในการรับรองผู้ใช้บริการเข้ามาเข้าสถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจรของศูนย์กีฬา

คำสำคัญ : แรงจูงใจในการออกกำลังกาย, ผู้สูงอายุ, ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ

Abstract

This research study aimed to motivation for motivation for health care of the elder and problem or threat, who used Fitness a case Study of Sports Center Honor, Culture, Sports and Tourism Bangkok by used the Qualitative Research. This research used in-depth interview unstructured interview unstructured interview and focus group form interviewed key informant are elder, who used Fitness 20 people namely man elder 17 people and women elder 3 people because of Thomas T. Macmillan found that finding the optimal master data of 17 or more would reduce the error rate to 0.2 and triangulation theory to be the main tools. The data was analysis by used transcription, then individual motivation to conclude induction.

The result revealed motivation for health care of the elder, who used Fitness can classified into 3 field namely 1) intrinsic motivation that caused by the elders so they wanted to be healthy and they believed

exercised do not rely on medicines and exercised for a long time. 2) extrinsic motivation external stimulants that made the elders wanted to exercise for a compliment or meet the demand for a short time. 3) social motivation elders wanted to be accepted by friend and standpoint in social so they would not focus on heavy exercise, but they would only join as a social association.

In addition to motivation for health care of the elder the, there were problems and threat in the use of services, most of which were facilities that were not available at the Sports Center, focus on outdoor lighting, fitness and to add a place to certify the user access to fitness of the sports center .

Keywords : motivation to exercise, elder, sports center honor

*ผู้นิพนธ์ประสานงาน Kerddoung_a@su.ac.th

1. บทนำ

อันเนื่องมาจากกระแสเรื่องสุขภาพที่คนไทยหันมาให้ความสนใจนั้นทำให้ตลาดธุรกิจสินค้าและบริการเกี่ยวกับสุขภาพมีอัตราการเติบโตสูงและมีการแข่งขันกันอย่างรุนแรง ซึ่งสังเกตได้จากสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่มีเพิ่มมากขึ้นอย่างแพร่หลายในท้องตลาด ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ หรือธุรกิจที่ให้บริการเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น สปอร์ตคลับ ฟิตเนส สปาเป็นต้น (นรเศรษฐ กมลสุทธิ,2552) จากการตื่นตัวเรื่องการรักษาสุขภาพที่มาแรงใน 2-3 ปีที่ผ่านมาส่งผลให้เกิดธุรกิจต่างๆเพื่อตอบสนองโอกาสในการดำเนินธุรกิจ โดยธุรกิจที่เป็นกระแสความสนใจในสุขภาพก็คือ ธุรกิจฟิตที่ได้รับความนิยมมากขึ้น ทำให้มีผู้คนหันไปใช้บริการฟิตเนสอย่างแพร่หลายทุกช่วงวัยและเป็นการพบปะสังสรรค์กันของกลุ่มคนในแต่ละช่วงอายุอีกด้วย (เขมวิภา วัฒนจินดาเลิศ,2549)

การเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขจึงมีนโยบายในการสร้างเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกาย(กระทรวงสาธารณสุข :ฉบับที่ 9,2545) ให้ประชาชนทุกกลุ่ม ทุกสภาพร่างกายมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อส่งผลให้มีอายุยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดีไม่เจ็บป่วยและเสียชีวิตด้วยเหตุจากการขาดการออกกำลังกายและยังเป็นแนวทางป้องกันภาวะจากโรคต่างๆของผู้สูงอายุซึ่งมีภาวะการเสี่ยงเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ ปอด ระบบไหลเวียนโลหิต เบาหวาน โรคมะเร็งลำไส้ จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายช่วยให้วัยต่างๆที่สำคัญต่อร่างกายมีการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น (บุศรินทร์ ชลานุกาพ,2552) ทั้งนี้หลักของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุด้วยฟิตเนสจะเน้นกิจกรรมหลัก5 อย่าง คือ 1.การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ 2.การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือด 3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของระบบกระดูก4.การฝึกความสมดุลในการทรงตัว ทั้งในท่านั่ง ยืน และ 5. การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม (ยุคชิงทองครองเมือง,2558)

(ชมพูนุช พรหมภักดี,2556)การคาดการณ์แนวโน้มในอนาคตพบว่าโครงสร้างสังคมไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้น โดยประชากรกลุ่มผู้สูงอายุจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ10 ในปี พ.ศ. 2563 ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจึงมีความจำเป็นต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุเพราะการออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้มีสมรรถภาพทางกายด้านต่างทำงานด้านต่างๆได้มากขึ้น การออกกำลังกายของผู้สูงอายุไม่ได้เน้นเรื่องการทำให้สภาพร่างกายสมบูรณ์ถึงขีดสุด แต่ออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สร้างความสมดุลให้กับร่างกาย รวมทั้งช่วยในเรื่องสมาธิและจิตใจ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุมักจะถูกรู้จักเรื่องระยะเวลาอย่างเคร่งครัด เนื่องจากความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลดลงไปตามอายุ ผู้สูงอายุควรจะเลือกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายด้วยสถานที่ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อนหรือแดดจ้า เพราะร่างกายของผู้สูงอายุเสียน้ำและเกลือแร่ได้ง่ายกว่าคนกลุ่มอื่น หากมีการระบายความร้อนในร่างกายมากทำให้เป็นปัญหาสำคัญสำหรับผู้สูงอายุในการออกกำลังกายที่โล่งแจ้ง จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใช้บริการฟิตเนส(จุฑารัตน์ ปวิวงศ์กุลธร,2556)

ประโยชน์ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นการชะลอความชราเนื่องจากความชราไม่ได้ตัดสินด้วยอายุแต่ต้องมีองค์ประกอบอีก 3 อย่าง คือ รูปร่าง จิตใจ และสมรรถภาพทางกาย ซึ่งผลจากการออกกำลังกายจะทำให้องค์ประกอบทั้ง 3 อย่างดีขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดีขึ้น จากผลการศึกษาปัญหาความต้องการของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุต้องการความรู้การออกกำลังกายเพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้(กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย; 2553) ปัจจุบันผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะเกิดความถดถอยของสมรรถภาพทางกายง่ายกว่าในวัยอื่นๆ ทั้งนี้เนื่องมาจากปัญหาต่างๆ ที่พบในผู้สูงอายุมักเป็นภาวะเรื้อรังของผู้สูงอายุ ตัวอย่างเช่น เมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุจะเดินช้าลงก้าวเท้าสั้นลงเพื่อประหยัดพลังงานที่ ต้องใช้ในการยืนเดิน และเมื่อเจ็บป่วยต้องนอนโรงพยาบาลด้วยโรคเพียงเล็กน้อยกลับพบว่าผู้สูงอายุไม่สามารถเดินได้ เป็นต้น มีการศึกษาจากหลายรายงานยืนยันว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพพื้นฐานค่อนข้างดีสามารถพัฒนาระบบต่างๆ ในร่างกายได้โดยการออกกำลังกาย (วิลเลียม คอปต์นิริตีคัยกุล, 2552)

จากความสำคัญของผู้สูงอายุที่มีมากถึงร้อยละ 77 ของประชากรในประเทศ และการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุโดยการออกกำลังกายแบบใช้สถานที่ออกกำลังกายเบ็ดเสร็จครบวงจร เพื่อทราบถึงแรงจูงใจในการเข้าใช้บริการของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์ต่อผู้ทำธุรกิจการให้บริการสถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร วัตถุประสงค์

- 1.) เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทั้งแรงจูงใจภายในตน และภายนอกตนจากการเข้าใช้สถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร
 - 2.) เพื่อศึกษาอิทธิพลทางสังคมที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพของตนเองโดยการออกกำลังกาย
 - 3.) เพื่อศึกษาปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการเข้าใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร กรณีศึกษาศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยวกรุงเทพมหานคร
- คำถามงานวิจัย

- 1.) ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจรอย่างไร
- 2.) อิทธิพลด้านสังคมที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุคืออะไร
- 3.) มีปัญหาหรืออุปสรรคใดบ้างที่เกิดขึ้นจากการใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจรของผู้สูงอายุ

แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ทฤษฎีแรงจูงใจ (MAW&MAW,1964,1965)

แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมต่างๆเกิดจากแรงจูงใจภายใน (intrinsic motives) แรงจูงใจภายในเป็นสิ่งผลักดันจากภายในตัวบุคคลซึ่งอาจจะเป็นเจตคติ ความคิด ความสนใจ ความตั้งใจ การมองเห็นคุณค่า ความพอใจ ความต้องการในสิ่งต่างๆโดยไม่มีหวังรางวัลหรือผลตอบแทนซึ่งแตกต่างจากแรงจูงใจภายนอก (extrinsic motives) แรงจูงใจภายนอกเป็นสิ่งผลักดันภายนอกตัวบุคคลที่มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมอาจจะเป็นการได้รับรางวัล เกียรติยศชื่อเสียง คำชม หรือยกย่อง ซึ่งแรงจูงใจนี้ไม่คงทนเนื่องจากบุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองสิ่งจูงใจดังกล่าวเฉพาะกรณีที่ต้องการสิ่งตอบแทนหรือคำชมเท่านั้นนอกจากนั้นยังมีแรงจูงใจทางด้านสังคม (social motivation) แรงจูงใจด้านสังคมมีความสลับซับซ้อนมาก เนื่องจากเป็นความต้องการที่มีผลมาจากด้านชีววิทยาของมนุษย์ในความต้องการอยู่ร่วมกันกับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เป็นความต้องการส่วนบุคคลที่ได้รับอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม

2. ทฤษฎีความพึงพอใจ

ความพึงพอใจของมนุษย์เป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เป็นนามธรรม ไม่สามารถมองเห็นเป็นรูปร่างได้ โดยการแสดงออกที่ค่อนข้างสลับซับซ้อนนั้นจะต้องมีสิ่งเร้าที่ตรงต่อความต้องการของบุคคล จึงจะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ จึงอาจกล่าวได้ว่าความพึงพอใจเป็นความรู้สึกสองแบบของมนุษย์ คือ ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกทางบวกเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วจะทำให้เกิดความสุข มีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการของมนุษย์ สรุปได้คือความพึงพอใจจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อความต้องการของมนุษย์ได้รับการตอบสนอง ซึ่งมนุษย์ไม่ว่าอยู่ในที่ใดย่อมมีความต้องการขั้นพื้นฐานไม่ต่างกัน (ดิเรก,2528)

3. ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ

ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์มีการเรียงลำดับความต้องการจากขั้นต้นไปสู่ความต้องการขั้นต่อไปดังนี้ (วันนิสา, 2556) อย่างแรกคือความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological needs) ที่ต้องการจะมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ต่อมาเป็นการต้องการความปลอดภัย (Safety needs) คือความปลอดภัยในการใช้ชีวิตประจำวันทั่วไป ไม่ต้องการได้รับอันตราย ความต้องการขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and love needs) อยากรับรู้ว่าเป็นคนที่ถูกรักและได้รักกลับคืน ด้านที่ 4 ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Esteem needs) และสุดท้ายคือความต้องการที่จะเข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง (Self-actualization needs)

4. สถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร

สถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจรหรือเรียกอีกอย่างว่าฟิตเนส (Fitness) เป็นสถานที่ที่รวมการออกกำลังกายไว้หลากหลายรูปแบบภายในพื้นที่จำกัด โดยมีอุปกรณ์เสริมต่างๆ ในการช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ขจัดไขมันส่วนเกิน รักษาสุขภาพให้สวยงาม โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน คือ (สุคนธ์ รัชตะรุ่งเรือง, 2549)

4.1 Cardio คือเครื่องเล่นที่เป็นเครื่องจักร พวกลู่วิ่งบนสายสะพาย สเตปเปอร์ เป็นต้น เป็นการออกกำลังกายอยู่กับที่เพียงลำพัง

4.2 Exercise ซึ่งสามารถแบ่งออกไปได้อีกหลายห้องเช่นห้องเดินแอโรบิค คอร์ทแบตมินตัน โยคะ ห้องเดินลิลาส ที่เน้นความสนุกสนานและเป็นกีฬาที่เคลื่อนที่

4.3 Free Weight เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการสร้างกล้ามเนื้อและกระชับสัดส่วนเพื่อให้ได้สัดส่วนที่ดี ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาวิจัยพบที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

นางสาวจุฑารัตน์ ปรีวงศ์กุลธร, 2556 ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยการเลือกใช้บริการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่าปัจจัยการเลือกใช้บริการขึ้นอยู่กับรายได้ ราคาค่าใช้จ่าย บริการ การสื่อสารทางการตลาดของสถานที่ออกกำลังกาย และปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือความสะดวกสบายในการใช้บริการสถานที่ออกกำลังกาย และจุดประสงค์ที่เข้าใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายเพราะต้องการที่จะมีสุขภาพที่ดีและยังเป็นการพบปะสังสรรค์เข้าสังคมของกลุ่มผู้สูงอายุและวิจัยเรื่อง การสร้างต้นแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุอาเภอกำแพงแสน ซึ่งได้ทำการวิจัยโดย รศ.ดร.มยุรี ถนอมสุขและคณะ ที่ได้ผลจากการวิจัยว่าผู้สูงอายุมีการออกกำลังกาย 3 รูปแบบคือ 1) เคลื่อนที่ 2) ไม่เคลื่อนที่และออกแบบเป็นเซต 3) เคลื่อนที่ประกอบกับอุปกรณ์ และพบว่าการออกกำลังกายสามารถเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุโดยผู้สูงอายุส่วนมากไม่ต้องการที่จะเป็นเสมือนบุคคลไร้ความสามารถจึงให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเป็นอย่างมากในการดูแลรักษาสุขภาพของตน

2. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร กรณีศึกษาศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยวกรุงเทพมหานคร” เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ และได้ดำเนินการศึกษาตามลำดับ

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

การศึกษานี้ได้มีผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informant) คือผู้สูงอายุที่ใช้บริการสถานที่ออกกำลังกาย แบบเบ็ดเสร็จครบวงจรที่ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยวกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน ทั้งเพศหญิงและเพศชาย โดยมีอายุ 55 ปีขึ้นไป

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงานวิจัย

2.1 แบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้างเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายโดยใช้บริการสถานที่ออกกำลังกาย เบ็ดเสร็จครบวงจร ประกอบด้วย 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นคำถามด้านข้อมูลส่วนตัว เพศ อายุ สถานภาพ อาชีพในปัจจุบัน งานอดิเรก ประเภทเครื่องเล่นออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับแรงจูงใจหรือสาเหตุที่ส่งผลกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการ

ตอนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากการออกกำลังกาย รวมไปถึงผลลัพธ์ที่ผู้สูงอายุคาดหวังจากการออกกำลังกายโดยใช้สถานที่ออกกำลังกายเบ็ดเสร็จครบวงจร

ตอนที่ 4 เป็นคำถามเกี่ยวกับอุปสรรคและปัญหาของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นในการใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายเบ็ดเสร็จครบวงจร

2.2 เป็นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายโดยใช้สถานที่ออกกำลังกายเบ็ดเสร็จครบวงจรเป็นประจำอย่างต่อเนื่องมากกว่า 10 ปี เพื่อจุดประสงค์ในการรักษารูปร่างให้สวยงาม สมส่วน ตามสรีระของโครงสร้างทางเพศ

2.3 เป็นการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม เพื่อหาข้อสรุปที่ชัดเจนเกี่ยวกับแรงจูงใจที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายโดยใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายเบ็ดเสร็จครบวงจร

การเก็บข้อมูลจากการลงภาคสนาม ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ตามขั้นตอนต่อไปนี้

- จากการสังเกตกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายเบ็ดเสร็จครบวงจร
- การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปี เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีความยืดหยุ่นสูงเข้าถึงได้ง่าย
- การสัมภาษณ์แบบตามโครงสร้างกับผู้สูงอายุเกี่ยวข้องกับหัวข้อวิจัย
- การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าใช้สถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจรอย่างต่อเนื่องมากกว่า 7 ปี
- การสนทนาแบบกลุ่ม โดยจะใช้การสนทนาแบบกลุ่มกับผู้สูงอายุที่เล่นเครื่องออกกำลังกายเหมือนกันจำนวน 5-7 คน

2.3 สมุดบันทึกข้อมูลในระหว่างการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเพื่อที่จะนำมาใช้อ้างอิงเป็นข้อมูลประกอบในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

2.4 เครื่องบันทึกเสียง ใช้ในการบันทึกเสียงผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยที่การใช้เครื่องบันทึกเสียงแล้วถอดเทปเป็นคำพูดจะมีความแม่นยำและถูกต้อง

2.5 ตัวผู้ทำการวิจัย ซึ่งถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุด จะต้องเตรียมคำถามในการลงพื้นที่สัมภาษณ์งานวิจัย ทำการรวบรวมข้อมูล หาความเป็นไปได้ในการตอบคำถามของผู้ให้ข้อมูลหลัก ศึกษาหาคำตอบที่คาดว่าจะได้รับล่วงหน้า แล้วหลังจากนั้นค่อยลงพื้นที่เพื่อไปเก็บรวบรวมข้อมูล

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

3.1 การเลือกพื้นที่ขอบเขตด้านประชากรโดยจะกำหนดพื้นที่การศึกษาแบบเจาะจงเฉพาะผู้สูงอายุในพื้นที่ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร

3.2 การวางแผนระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาในการลงพื้นที่สัมภาษณ์เป็นระยะเวลา 1 เดือน 15 วัน โดยเริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน - วันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2560

3.3 การเก็บข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) คือข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจรที่ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติบางมด สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร โดยจะใช้การเก็บข้อมูลแบบไม่เป็นทางการและแบบเชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างละเอียดจากผู้ที่ใช้บริการโดยตรง

โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นการถามเพื่อที่จะทราบถึงข้อมูลในเชิงลึกที่อาจจะมีการเล่าประสบการณ์ชีวิตของตัวผู้ให้ข้อมูลที่ส่งผลมาเป็นแรงจูงใจให้ออกกำลังกายในปัจจุบันนอกจากนี้ยังมีการสัมภาษณ์ทั่วไป การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเพื่อทราบถึงข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลและมีการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการเพื่อให้การสัมภาษณ์มีความยืดหยุ่น

3.4 การเก็บข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) คือการค้นคว้ารวบรวมข้อมูล เอกสาร ผลงานวิจัย วิทยานิพนธ์ บทความ หนังสือ รายงานวิชาการและเว็บไซต์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ทำให้ทราบถึงแรงจูงใจของผู้สูงอายุ ปัจจัย รวมไปถึงความต้องการในการดูแลสุขภาพตัวเองของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้วิจัยเกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการสร้างกรอบแนวคิดการวิจัย รวมไปถึงการสรุปผลและวิเคราะห์ผลการวิจัย

4. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

การแสวงหาความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลโดยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้า (สุภางค์ จันทวนิช, 2553) ซึ่งเป็นมาตรการที่จะป้องกันความผิดพลาดในการวิจัยเชิงคุณภาพ

มีวิธีการตรวจสอบ 4 วิธี

4.1 การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล คือการพิสูจน์ข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มา โดยตรวจสอบจาก แหล่งที่มา ได้แก่ แหล่งเวลาว่าหากเวลาต่างกันข้อมูลจะต่างกันหรือไม่

4.2 การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย ตรวจสอบว่าผู้วิจัยมีความอดทนอดกลั้นให้ข้อมูลหรือไม่ ให้ใช้ผู้วิจัยหลายคนแทนที่จะใช้คนเดียวในการสังเกต

4.3 การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี ใช้ทฤษฎีที่ได้กำหนดไว้ในทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเป็นตัวตรวจสอบ

4.4 การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวม คือการที่ผู้วิจัยจะต้องใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อรวบรวมข้อมูลทำให้เป็นเรื่องเดียวและใช้เทคนิค Delphi Technique (เชี่ยวชาญ ภาธรวงศ์, 2556 อ้างอิงจาก สุวิมล ว่องวานิช, 2548) คือการใช้กลุ่มบุคคลเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักโดยเชื่อว่าผลที่ได้จะมีความเที่ยงตรงมากกว่าการใช้ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นคนคนเดียวทำให้ข้อสรุปที่น่าเชื่อถือซึ่งโทมัส แมคมิลแลน (Thomas T. Macmillan, 1971, อ้างถึงในเกษม บุญอ่อน, 2522) ได้เสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับผู้เชี่ยวชาญที่จะใช้ในการทำวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟายว่าเท่าไรจึงจะเหมาะสม แล้วได้พบว่าเมื่อมีผู้เชี่ยวชาญตั้งแต่ 17 คนขึ้นไปอัตราการลดลงของความคลาดเคลื่อน (Error) จะมีน้อยมาก จะมีค่า ความคลาดเคลื่อนอยู่ที่ 0.2

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

5.1 การนำข้อมูลที่ได้นำมาพิมพ์ลงโปรแกรมประมวลผลคำ ทั้งข้อมูลจากการถอดเทปในเครื่องบันทึกเสียงที่จะถอดเทปแบบคำต่อคำ และข้อมูลจากการจดบันทึกมาเชื่อมโยงข้อมูลกันในรูปของบทสัมภาษณ์

5.2 การสรุปผลข้อมูล เป็นการนำบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลมาสรุปผลโดยรวม

5.3 การวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นแบบพรรณนาหรืออธิบาย จากการถอดเทปบทสัมภาษณ์และนำมาอ่านทบทวนซ้ำอย่างละเอียดและรอบคอบ จากนั้นนำมาทำการตีความเพื่อวิเคราะห์ผลการวิจัย

6. การนำเสนอข้อมูล

การนำเสนอวิจัยเรื่อง ได้นำเสนอในรูปของพรรณนา ซึ่งจะสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

7. ข้อเสนอแนะ

เป็นข้อเสนอแนะหรือข้อแนะนำต่างๆ เพื่อที่จะได้นำไปปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นต่อไป

3. ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร กรณีศึกษาศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ สำนักวัฒนธรรมกีฬา และการท่องเที่ยวกรุงเทพมหานคร” คณะผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุที่ได้เข้าใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายโดยตรงและรายงานผลการวิจัยความวัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทั้งแรงจูงใจภายนอกตนและภายในตนที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใช้สถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร

1.1 แรงจูงใจภายนอกตนเอง เป็นสิ่งเร้าภายนอกที่มากระตุ้นให้เกิดการอยากดูแลรักษาสุขภาพและร่างกายของตนเองที่มีผู้อื่นมาเกี่ยวข้อง ที่ต้องการออกกำลังเพื่อไปตอบสนองความต้องการเพียงชั่วคราวหรือเป็นแนวทางที่จะสามารถทำให้ทำสิ่งอื่นได้โดยใช้การออกกำลังกาย ในบางครั้งอาจเป็นเพียงแค่การออกกำลังกายเพียงชั่วคราวพอได้รับผลลัพธ์แล้วก็ยกเลิกการออกกำลังกายได้

ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายที่สอดคล้องกับประเด็นนี้

“ถ้าถามว่าทำไมถึงอยากออกกำลังกาย หลังจากเกษียณอายุการทำงานก็ยังมีเวลาว่างแล้วพออายุมากขึ้นในการบริจาคนะก็จะมีปัญหา การออกกำลังกายก็จะช่วยให้สามารถบริจาคนะได้แม้จะอายุสูงขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากเป็นคนที่ชอบบริจาคนะมาก มีอยู่วันหนึ่งตอนอายุ 61 พอไปที่สภากาชาดแล้วเขาบอกว่าอายุมากแล้ว อาจจะมีผลกระทบต่อระบบภายในร่างกายหากต้องการบริจาคนะโลหิตอย่างต่อเนื่องให้ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งจึงออกกำลังกายตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา” คุณทรงศักดิ์

“ตัวเองก็อายุ 62 แล้วจริงๆมาออกกำลังกายก็ไม่ได้ต้องการอยากจะทำเพิ่ม หุ่นดี มีซิคแพคหรืออก แต่ลุงจำเป็นต้องออกเพราะหมอบอกว่าทำงานมาเยอะแล้วถึงเวลาพักผ่อนจากงานแล้วก็หันมาดูแลสุขภาพตัวเองบ้างก็เชื่อหมอบอกอะไรที่หมอบอกก็ทำไป ไม่อยากขัดใจหมอ” คุณวัชร

“ตัวเราก็รับราชการ อายุก็เยอะแล้วไม่อยากเจ็บป่วยเหมือนใครคนอื่นที่เขาเป็นกัน ผมอายุ 57 เวลามองเห็นครูด้วยกันอายุแค่ 40 ปลายๆ ก็เป็นมะเร็งลำไส้ เป็นเกี่ยวกับพวกข้อกระดูก เราก็อ้อยากไม่เป็น ทุกวันนี้ก็มีแต่คนชมว่าอายุขนาดนี้ยังทำทุกอย่างได้อย่างกะหลุมๆ อีกอย่างอายุมากแล้วก็อยากลองฟง เพื่อนวัยเดียวกันจะวิ่งยังวิ่งไม่ไหวเลย เขาก็พูดตลอดว่าผมแข็งแรง ผมเองก็มาทุกเย็น แต่เสาร์-อาทิตย์จะพักผ่อนอ่านหนังสือ” คุณวุฒิศักดิ์

1.2 แรงจูงใจภายในตน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย ไม่ได้เกิดจากปัจจัยภายนอกตัว ไม่ได้มีผู้อื่นมาเกี่ยวข้อง ที่ออกกำลังกายเพราะเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง ส่วนมากจะกระทำเป็นประจำและต่อเนื่องเป็นระยะเวลายาว

ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายที่สอดคล้องกับประเด็นนี้

“ผมออกกำลังกายเป็นประจำเริ่มตั้งแต่อายุ 48 ตอนนั้นผมก็อายุ 71 แล้วถ้าถามว่าทำไมถึงมาออกกำลังกายในฟิตเนส คือผมเองเริ่มจากการวิ่งที่สวนสาธารณะมาก่อนในช่วงแรกออกกำลังกายแต่ว่าคือมันไม่เห็นผลชัดเจน คือสุขภาพดีจริง รูปร่างดีจริง แต่มันแตกต่างจากเข้าฟิตเนส ซึ่งเราเข้าเราจะมีค่าใช้จ่ายแต่ผลที่ได้มาก็คือเรามีเทรนเนอร์มีคนอื่นคอยให้คำปรึกษาว่าเราเล่นเครื่องเล่นไหนแล้วดีต่อไปตอนนะ อันนี้ดีต่อหัวใจ อันนี้สร้างกล้ามเนื้อ ก็จะตอบโจทย์เฉพาะส่วนได้ ที่ผมมาออกกำลังกายก็มีแค่เรื่องสุขภาพล้วนๆ” คุณธนศพล

“ผมออกกำลังกายก็เพื่อสุขภาพของตนเองไม่ได้มีอะไรมาแต่ก่อนผมอ้วนมากก็เสี่ยงเป็นหลายโรคแต่พอออกกำลังกายมาไปหาหมอก็อาการดีขึ้นเดี๋ยวนี้ไม่ต้องไปหาหมอก็ได้ ยาที่ไม่ได้รับประทานแล้ว สุขภาพร่างกายก็ดีขึ้นเราจะออกกำลังกายเพื่อใครก็ต้องเพื่อตัวเองไม่มีใครมาได้ประโยชน์หรือนอกจากเรา” คุณเขาวลิต

“ผมมาออกกำลังกายที่นี้ทุกวัน เล่นกายกรรมมาได้ 18 ปี ก็ออกเพื่อตัวเองผมเล่นที่นี้จนได้รับฉายา โกสวนธนะ ผมเล่นเน้นช่วงกล้ามเนื้อสัดส่วน กล้ามท้อง แขน ขา เล่นมานานแล้วแต่ว่าเพื่อจะมาเล่นที่ศูนย์กีฬาบางมดได้ 6 ปีบางทีก็จะไปวิ่งบ้างเดินรอบศูนย์กีฬาบ้างแต่จะใช้เวลาในฟิตเนสวันละ ครึ่งชั่วโมงถึงชั่วโมงหนึ่ง ที่ผมเน้นสร้างกล้ามเนื้อก็เพราะมีความสนใจมานานแล้วตั้งแต่เป็นหนุ่มพอเขาไม่จ้างทำงานแล้วอายุเกินแล้วก็มาเริ่มออกกำลังกายตั้งแต่นั้น” คุณบุญปลุก

2. เพื่อศึกษาอิทธิพลทางสังคมที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุดูแล สุขภาพของตนเองโดยการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุต้องการพบปะสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อน การเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เปรียบเสมือนการนัดรวมกันในกลุ่มคนที่สถานที่ออกกำลังกาย โดยเน้นการออกกำลังกายที่เป็นการทำงานร่วมกัน ร่วมกิจกรรมไปพูดคุยกันไป เป็นการใช้เวลาว่างมาอยู่กับเพื่อน และถือเอาการออกกำลังกายเป็นงานอดิเรก หรือเป็นกระแสทางสังคมที่ปัจจุบันคนในทุกๆกลุ่มวัยให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมากขึ้นไม่จำเป็นที่จะเป็นการรับประทานอาหารหรือการออกกำลังกาย จึงทำให้เป็นที่นิยมและกลุ่มคนทุกช่วงวัยให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพหรืออวดหุ่นสวยผ่านสื่อสังคมทางอินเทอร์เน็ต (Social Media)

ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายที่สอดคล้องกับประเด็นนี้

“ผมจะมากำลังกายที่ศูนย์กีฬาทุกวันก็จะมีนัดกันกับกลุ่มเพื่อน ซึ่งจะมีสมาชิกทั้งหมด 5 คน ส่วนมากจะไม่เน้นการออกกำลังที่หนักหน่วงก็จะเล่นแบบสบายๆ ร่วมกันเป็นกลุ่ม ก็จะมีนัดเจอฟิตเนส 3 ครั้งต่ออาทิตย์ส่วนทุกวันเสาร์จะไปออกรอบที่สนามกอล์ฟแทน ผมมองว่ามันดีกว่าการอยู่บ้านแบบไม่มีอะไรทำแล้วมากำลังกายก็ยังได้เจอเพื่อน ได้พูดคุย ไม่ต้องอยู่บ้านใครบ้านมันแบบเหงา ๆ พวกผมก็มาเจอกันที่นี่ก็เริ่มตั้งกลุ่มกันแล้วบ้านก็อยู่ในละแวกใกล้ๆ เคียงกัน” คุณทวีศักดิ์

“ผมเองก็อยู่กลุ่มเดียวกับคุณทวีศักดิ์ก็จะคล้ายกันแล้วตัวภรรยาของผมเองเขาก็จะมีกลุ่มเพื่อนของเขาเช่นเดียวกัน ผมก็อยู่บ้านก็ไม่มีไรทำก็เลือกที่จะออกมาเจอเพื่อน ๆ แล้วเราก็อายุมากแล้วก็เลยนัดมากำลังกายดีกว่าเข้าฟิตเนส สมัครงานก็เหมือนเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เราต้องออกกำลังกายตามกำหนดของทางศูนย์กีฬา ผมว่ามันดีกว่านัดเจอร้านกาแฟเพราะอย่างน้อยก็ได้สุขภาพด้วยเจอเพื่อนด้วย” คุณสุพจน์

“ตัวผมเองก็ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ว่าการที่เรามีเพื่อนก็จะทำให้มีวินัยในการออกกำลังกายมากขึ้น ผมเป็นคนไม่ค่อยบังคับตนเองแต่พอเห็นพวกเพื่อนนัดเจอกันด้วยความที่อยากเจอเพื่อนผมก็ต้องมากำลังกายด้วยก็ถือเป็นประโยชน์ต่อร่างกายตัวเองด้วย” คุณอมร

3. เพื่อศึกษาปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นจาก การเข้าใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบ วงจร กรณีศึกษา ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร

เป็นปัญหาที่เกิดจากการเข้าใช้บริการหรืออุปสรรคต่างๆ ในการเข้าใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจรที่ศูนย์กีฬาบางมด โดยเกิดจากผู้สูงอายุที่เข้าใช้บริการโดยตรง ซึ่งวัตถุประสงค์ในข้อนี้เพื่อเป็นประโยชน์แก่ศูนย์กีฬาในการพัฒนาหรือแก้ไขเนื่องจากธุรกิจในปัจจุบันการดูแลหรืออำนวยความสะดวกกับผู้สูงอายุกำลังมาแรง แต่ละแห่งบริการธุรกิจจึงควรสร้างความประทับใจหรือประสบการณ์ที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการเข้าใช้บริการอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ หากทางธุรกิจเล็งเห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมใช้บริการก็จะทำให้เกิดการกลับมาใช้บริการอีกครั้งเนื่องจากผู้สูงอายุได้รับความใส่ใจและสะดวกสบายในการเข้าใช้บริการ

ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายที่สอดคล้องกับประเด็นนี้

“ผมเล่นที่นี่มาจะเป็นระยะเวลา 10 ปี ผมมากำลังกายเป็นประจำเพราะอยากดูแลร่างกายตัวเอง ไม่ค่อยพบเจอปัญหาอะไร มีบริการที่เป็นกันเอง สุภาพ แล้วเรื่องแสงสว่างในตัวของฟิตเนส ผมว่าดีแล้วจะมีแค่บริเวณรอบๆ ด้านนอกผมก็อยากให้เพิ่มความสว่างเช่นบริเวณที่จอดรถ หรือทางเดินออก” คุณประสาน

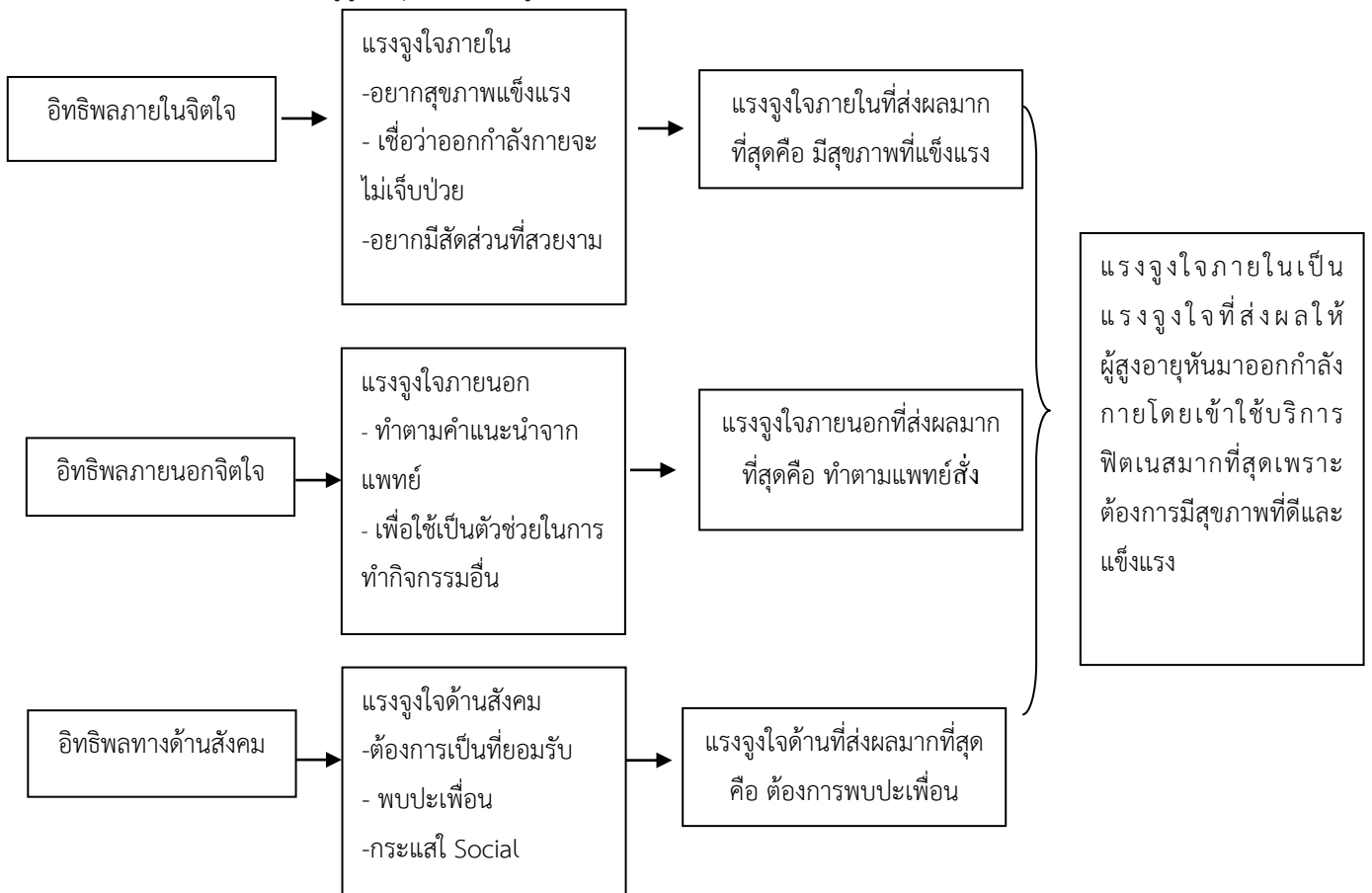
“ผมขอความปลอดภัยและการเตรียมพร้อมของศูนย์กีฬาที่นี่ เพราะฟิตเนสที่อื่นไม่มี เขามีรถพยาบาลเตรียมพร้อม ที่ห้องพยาบาล มีรถกู้ภัย เขาให้ความไว้วางใจในการเข้าใช้บริการ ผมไม่มีอุปสรรคอะไรเลยตั้งแต่เข้าใช้มา” คุณสมชัย

“โดยรวมคิดว่าฟิตเนสไม่มีปัญหาอะไรที่อยากให้เพิ่มคือพวก coffee shop หรือ cafe เพื่อให้มีที่พักผ่อนหรือนั่งรอ อย่างดีฉันมาใช้สนามเบตก็จะเสร็จก่อนสามก็จะต้องมานั่งรอที่โต๊ะด้านนอกก็ค่อนข้างมืด ก็อยากให้เพิ่มความสะอาดตรงนี้” คุณวัฒน์เพ็ญ

4. สรุปผลและอภิปรายผล

แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร กรณีศึกษา ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร พบว่าส่วนมากในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายโดยการเข้าใช้สถานที่บริการการออกกำลังกายมาจากแรงจูงใจภายในของผู้สูงอายุเองที่สอดคล้องกับงานวิจัยของรศ.ดร.สุปรานี แจ่งบำรุง (2559) ที่พบว่าปัจจัยที่สำคัญอย่างมากในการมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุต้องมีหลัก 3 ข้อ คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ โดยได้กล่าวไว้ว่าการออกกำลังกายจะเป็นการเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และช่วยฟื้นฟูสภาพของร่างกายซึ่งจากผลการวิจัยผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายจะพบว่าตัวเองสุขภาพดีขึ้น ผลตรวจสุขภาพร่างกายก็ดีขึ้นและส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุออกกำลังกายเพื่อต้องการรักษาสุขภาพ ป้องกันตัวเองจากโรคร้ายไข้เจ็บแต่การมีสัดส่วนหรือรูปร่างที่ดีนั้นได้เป็นผลพลอยได้จากการออกกำลังกายเป็นประจำ และได้สอดคล้องกันงานวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี ของ Tharin Sukanun,

Jarunee Subprasert, Supawon Jariyasitp, Apisara Vongsala ที่กล่าวว่า การทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย จะทำให้ผู้สูงอายุอยากออกกำลังกายมากขึ้นจากที่ผู้สูงอายุได้รับความรู้จากพนักงานในฟิตเนส เทิร์นเนอร์ อธิบายถึงการใช้เครื่องเล่น และประโยชน์ที่ต่างกันของเครื่องเล่นทำให้ผู้สูงอายุรู้ถึงผลลัพธ์ของการเล่นเครื่องเล่นแต่ละชนิดก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุอยากเล่น เครื่องนี้มากขึ้นเพื่อช่วยในด้านที่ผู้สูงอายุต้องการฟื้นฟู ซึ่งมีความสอดคล้องกับโมเดลความคิดในการทำวิจัยดังนี้



จากภาพโมเดลความคิดเชื่อมโยงจะเห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่มาใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจรที่ศูนย์ กีฬาเฉลิมพระเกียรติ นั้น มาจากแรงจูงใจภายในจิตใจของตนเองที่อยากมีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่เจ็บไม่ป่วย และไม่ต้องการที่จะเข้ารับ บริการหรือการรักษาจากโรงพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายจะทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น และยังเป็นการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บจาก ภาวะต่างๆที่จะพบเจอเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ (ภุริชญา เทพศิริ,2556)

ข้อเสนอแนะ

จากการวิเคราะห์ผลงานวิจัยพบว่าศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร ควร ให้ความสำคัญในเรื่องของห้องสุขาสำหรับผู้สูงอายุและแสงสว่างในเวลาเลย 6 โมงเย็นเป็นต้นไปเพื่อตอบสนองความสะดวกสบาย ให้กับผู้สูงอายุที่ไปเข้าใช้บริการ และยังต้องให้ความรู้โดยการอธิบายผลของการใช้เครื่องออกกำลังกายแต่ละชนิดให้ผู้สูงอายุมีความ เข้าใจมากขึ้นพร้อมกับแนะนำเครื่องเล่นที่เหมาะสมกับอายุและสมรรถภาพทางร่างกาย เพื่อที่จะได้เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการ ให้บริการของศูนย์กีฬา

ข้อเสนอแนะการศึกษาครั้งต่อไป

1. การศึกษาความต้องการความสะดวกสบายในการเข้าใช้สถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจรของผู้สูงอายุ
2. ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่ประกอบด้วยอุปกรณ์
3. ความคิดเห็นในการออกกำลังกายกับการทำให้หายป่วยจากโรคหัวใจ เบาหวาน และโรคชราได้

4. สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อการเลือกประเภทในการออกกำลังกาย

5. เอกสารอ้างอิง

- เขมวิภา วัฒนจินดาเลิศ, (2549). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกใช้สถานที่ออกกำลังกายในกรุงเทพมหานคร: ศึกษาเฉพาะกรณี กลุ่มคนทำงานในเขตสีลม. สารนิพนธ์ บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกริก
- กระทรวงสาธารณสุข.แผนพัฒนาการสาธารณสุขในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9(พ.ศ. 2545 – 2549). กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุ
- วิไล คุปต์นริศชัยกุล, (2552). ผลของการฝึกการทรงตัวอย่างง่ายในผู้สูงอายุที่ประวัติล้มบ่อย. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
- กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย. สำนักส่งเสริมสุขภาพ. 2553. คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- จุฑารัตน์ ปรีวงศ์กุลธร. ปัจจัยการเลือกใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2556
- คณิง นันทะนะ, (2002). ทฤษฎีแรงจูงใจ. บทความวิชาการ ปีที่ 31: ฉบับที่3975
- นรเศรษฐ กมลสุทธิ, (2552). ปัจจัยทางการตลาดที่มีผลต่อพฤติกรรมการสมัครสมาชิกฟิตเนส เซ็นเตอร์ของผู้สูงอายุในเขต กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยสยาม
- บุศรินทร์ ชลานุภาพ, (2552). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ชมพูนุช พรหมภักดิ์, (2556). การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย .ปีที่ 3 ฉบับที่ 16. สำนักวิชาการ : สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.
- วัชรภรณ์ ชิวโคภิชฐ และ สุวิมล อังควานิช. วิธีวิจัยทางธุรกิจ. มหาวิทยาลัยรามคำแหง. มปป.
- มัสมิลเลียนแนร์. “เทรนด์ฟิตเนสเพื่อคนสูงวัย ยุคนี้ ชิงแก่ ต้องดูแลตัวเอง”. มติชน. 10 ตุลาคม 2558. ปีที่ 21 ฉบับที่ 382
- สุกัญญา อัจฉิน. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์, สาขาสุศึกษา; 2551.
- Wu G, Keyes LM. Telemedicine and e-Health. October 2006;12(5):561570.Doi:10.1089/tmj.2006.12.5 61.
- Green LW, Kreuter MW. Health promotion planning: An education and ecological approach (3rd Ed.). Mountain View: Mayfield publishing; 1999.
- Chittawatanarat K, Pruenglampoo S, Trakulhoon V, Ungpinitpong W, Patumanond J. Height prediction from anthropometric length parameters in Thai people. Asia Pac J Clin Nutr. 2012;21: 347-54.
- WHO Report Consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. Lancet 2004;363: 157-63
- Aekplakorn WPY, Taneapanichskul S, Pakcharoen H, Satheannoppakao W, Thaikla K. Fourth report on survey of health status in Thai populations by physical examination 2008-2009. Nonthaburi: Graphics system; 2010.
- Macmillan, Thomas T. 1971. “The Delphi Technique.”, Paper Presented at the annual meeting of the California Junior Colleges Associations Committee on Research and Development, Monterey, California. (May 1971), 3-5.