

รูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์และความสามารถ ในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

EXERCISE PATTERNS IN ONLINE SOCIAL MEDIA AND THE ABILITY TO EXERCISE SELF-EXERTION OF THE ELDERLY

มนชาย ภูวรกิจ^{1*} ธนัญชัย เฉลิมสุข¹ และ ปรีชา ทับสมบัติ¹

Monchai Phuworakij^{1*} Thanunchai Chalermasuk¹ and Preecha Tabsombat¹

(Received: February 23, 2022; Revised: April 19, 2022; Accepted: May 5, 2022)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และอิทธิพลของรูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ที่มีต่อความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 378 คน โดยสุ่มแบบสะดวก เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิธีวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 60-64 ปี มีพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ระดับมาก แอปพลิเคชันที่ใช้มากที่สุดคือไลน์ ในภาพรวมรูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้สูงอายุนิยมเลือกใช้มากที่สุดคือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัว รองลงมาคือการออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดการสูญเสียมวลกระดูก และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่มีโรคประจำตัว จะเลือกการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดการสูญเสียมวลกระดูกมากที่สุด ในขณะที่ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวจะเลือกการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัว นอกจากนี้ยังพบว่า รูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกต่อความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ รูปแบบการออกกำลังกาย สื่อสังคมออนไลน์ ออกกำลังกายด้วยตนเอง

¹ อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์และนวัตกรรมการศึกษา มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์

* Corresponding author, E-mail: mphuworakij@gmail.com

Abstract

The objectives of this research were to study exercise patterns of the elderly through online social media and the influence of exercise patterns through online media on the ability to exercise self-exertion of the elderly. The sample population consisted of 378 elderly people in school for the elderly in Muang District, Kalasin Province, by convenient random sampling. Data were collected using survey questionnaires and statistically analyzed using percentage, mean, standard deviation and the hypothesis were tested using a multiple regression analysis method. The research results revealed that the 60-64-year elderly students' behavior in using online media for health strengthen was at a high level, the most used application was LINE. The most popular exercise patterns of the elderly through online social media on was exercise used to improve body balance, followed by exercise to improve muscle flexibility, exercise to improve muscle strength and reduced bone mass loss, and improve stability of cardiovascular system, descending sequences. In the case of non-congenital disease elderly would choose exercise to improve muscle strength and reduce bone mass loss most. As congenital disease elderly would exercise to improve body balance. Moreover, the research revealed that exercise patterns of the elderly through online social media in relation to the ability to exercise self-exertion of the elderly in a positive direction with a significance level of 0.05.

Keywords: Elderly, Exercise Patterns, Online Social Media, Exercise Self-Exertion,

1. บทนำ

ปัจจุบันโครงสร้างประชากรของประเทศไทยมีแนวโน้มเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยจะเห็นได้ว่านับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ถึงปี พ.ศ.2564 ประเทศไทยมีประชากรอายุเกิน 60 ปี เพิ่มขึ้นเพิ่มมากขึ้นจากร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด มาเป็นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเป็นไปตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560- 2564) ที่คาดการณ์ว่าจะประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Aged society) ภายในปี พ.ศ.2564 (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) ผู้สูงอายุนั้นมีความเปราะบางอันเกิดจากความเสื่อมถอยของสภาพร่างกายและจิตใจ เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพที่เป็นได้ง่ายกว่าวัยอื่นๆ ถึง 4 เท่า (Elipoulos, 2014) ดังนั้นประเทศไทยจึงให้ความสำคัญและเตรียมพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุ โดยได้กำหนดพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ จัดตั้งกองทุนและแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุภายใต้การส่งเสริมของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ รวมถึงมีนโยบายเสริมสร้างศักยภาพของ

ผู้สูงอายุ โดยกำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561–2580) ที่ให้ความสำคัญกับการนำเทคโนโลยีมาช่วยพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุในทุกมิติทั้งเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และสภาพแวดล้อม

เทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์มีส่วนสำคัญในการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน เนื่องจากผลการสำรวจของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2562) ระบุว่ากิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุที่พบมากที่สุดคือกิจกรรมการใช้เทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ในการติดตามข่าวสารและสาระความบันเทิงต่างๆ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่าเทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทสำคัญในการช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนในครอบครัว ตลอดจนบุคคลอื่นๆ ในลักษณะความสัมพันธ์แบบชีวิตดิจิทัล (Khvorostianov, 2016; ภัสรา พงษ์สุขเวชกุล, 2554) นอกจากนี้เทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ยังมีบทบาทในการช่วยอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุในการค้นหาข้อมูลหรือกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้เป็นอย่างดีอีกด้วย งานวิจัยของ Svobodová and Hedvičáková (2017) ชี้ให้เห็นว่าพลฒพลัง (Active Aging) ให้กับผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การสามารถรับรู้ข่าวสารที่เป็นปัจจุบัน การหาข้อมูลและสั่งซื้อสินค้าและการบริการทางแอปพลิเคชันต่างๆ จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าเทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์มีข้อดีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน 2 มิติ คือ 1) มิติในการเป็นตัวช่วยขับเคลื่อนฐานะทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยใช้เทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือติดต่อสื่อสารกับคนในครอบครัวและสังคมภายนอกให้เกิดความใกล้ชิดมากยิ่งขึ้น (Quan-Hasse, Mo, & Wellman, 2017) และ 2) มิติในการเป็นตัวช่วยอำนวยความสะดวกและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้เทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือค้นหาข้อมูลและสร้างกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น การค้นหาข่าวสารความบันเทิง การร่วมกลุ่มผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ เป็นต้น (พนม คลีณาญา, 2563)

ในประเทศไทยเริ่มนำสื่อสังคมออนไลน์มาเป็นช่องทางดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น เห็นได้จากปัจจุบันหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนนิยมเผยแพร่ข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุผ่านสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ เช่น การส่งภาพ หรือคลิปวิดีโอความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ รวมถึงข่าวสารสุขภาพผ่านทางเฟซบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์ อินสตาแกรม และยูทูปของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) กระทรวงสาธารณสุข โรงพยาบาลของรัฐบาลและเอกชน เป็นต้น ยังไม่นับรวมถึงสื่อออนไลน์ที่ผลิตขึ้นเองจากยูทูปเบอร์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพต่างๆ ที่แนะนำวิธีการออกกำลังกาย และโภชนาการสำหรับผู้สูงวัย ซึ่งจากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีผลดีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านการดูแลตนเองให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น (Nimrod, 2010) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางสำคัญมากต่อการส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเองของผู้สูงอายุทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับผลกระทบในหลายด้าน เช่น การดูแลตัวเอง การไปออกกำลังกายในที่สาธารณะ การเดินทางไปเข้ารับบริการทางการแพทย์ เจ็บป่วย ที่ไม่สามารถทำได้ตามปกติ ผู้สูงอายุจึงค่อนข้างมีความวิตกกังวลในช่วงของสถานการณ์โควิด-19 เนื่องจากผู้สูงอายุบางคนต้องอยู่ตามลำพัง โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ มีโรคประจำตัว การใช้สื่อสังคมออนไลน์เผยแพร่ข้อมูลสุขภาพ นำเสนอวิธีการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายด้วยตนเองที่ถูกต้อง

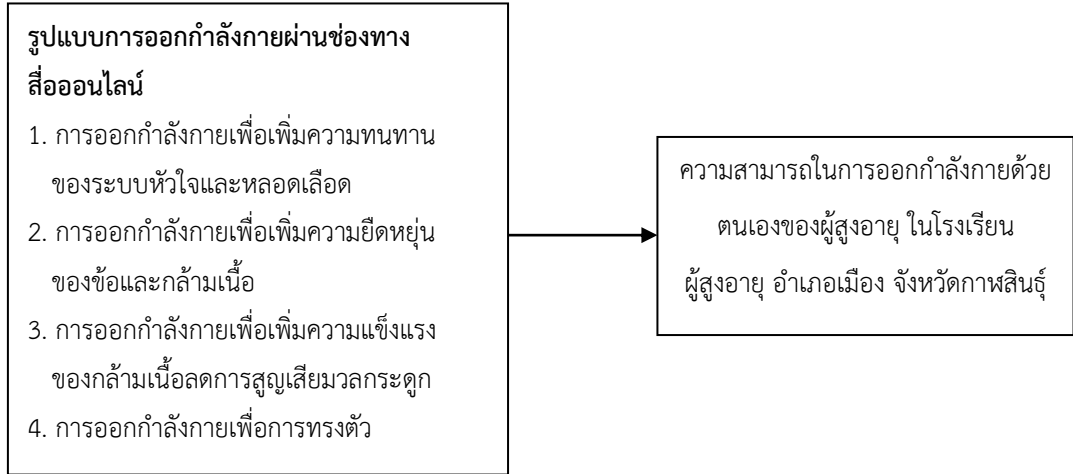
จะช่วยลดปัญหาความวิตกกังวลด้านสุขภาพ และยังเป็นการกระตุ้นประสบการณ์แปลกใหม่ในการดูแลสุขภาพ และออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุได้ แต่อย่างไรก็ตามการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการแสวงหาข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุยังอยู่ในระดับน้อย สาเหตุจากการขาดทักษะการใช้เทคโนโลยี ขาดคำแนะนำในใช้เทคโนโลยีที่ซับซ้อน และขาดการเข้าถึงเทคโนโลยี (Tipkanjanaraykha et al., 2017) รวมถึงการขาดข้อมูลรูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ที่เหมาะสมต่อความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อนำมาพัฒนาเป็นสื่อเพื่อการส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเองของผู้สูงอายุที่เพียงพอ

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา รูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ และอิทธิพลของรูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ที่มีต่อความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดกาฬสินธุ์ เนื่องจากจังหวัดกาฬสินธุ์เป็นอีกหนึ่งจังหวัดที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ จากการสำรวจประชากรในเขตอำเภอเมืองกาฬสินธุ์ พบว่ามีประชากรทั้งหมด 39,763 คน ในจำนวนนี้มีประชากรอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป จำนวน 4,456 คน คิดเป็นร้อยละ 11.21 ของประชากรทั้งจังหวัด (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดกาฬสินธุ์, 2564) จังหวัดกาฬสินธุ์จึงตระหนักถึงสถานการณ์ดังกล่าว และเตรียมความพร้อมรับมือสังคมผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ รวมถึงจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองกาฬสินธุ์ และตื่นตัวในการสนับสนุนให้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการให้ข้อมูลดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองกาฬสินธุ์จึงเป็นกลุ่มผู้ที่เข้าถึงเทคโนโลยีและมีทักษะในการใช้สื่อออนไลน์ในการรับรู้ข้อมูล ด้านสุขภาพ และการดูแลตนเอง ผลจากการศึกษาสามารถนำมาเป็นแนวทางพัฒนาสื่อการเรียนรู้อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุผ่านสื่อออนไลน์ให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองกาฬสินธุ์ รวมถึงพื้นที่อื่นๆ รองรับสังคมสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษารูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุผ่านช่องทางสื่อออนไลน์
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของรูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ที่มีต่อความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดการวิจัย



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

3. การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คำนิยามและสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย

ผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 หมายถึงบุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่า 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ลักษณะของคนในวัยนี้ จะพบความเสื่อมโทรมและสึกหรอของร่างกาย และจะมีการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ อย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งความเสื่อมโทรมและสึกหรอที่เปลี่ยนแปลงไปแต่ละช่วงนี้จะมีผลกระทบต่อสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมของผู้สูงอายุ ส่งผลต่อการเกิดปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้วผู้สูงอายุจะหมายถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป สาเหตุที่มีการกำหนดความเป็นผู้สูงอายุที่แตกต่างกันในแต่ละประเทศเนื่องจากปัจจุบันองค์การสหประชาชาติยังไม่ได้ระบุเกณฑ์ที่ชัดเจนว่าผู้สูงอายุจะต้องมีอายุตั้งแต่ 60 ปี หรือ 65 ปี ขึ้นไปนั่นเอง แต่สำหรับการที่จะพิจารณาว่าแต่ละประเทศหรือสังคมนั้นๆ จะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุรูปแบบใด องค์การสหประชาชาติ ได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุไว้ 3 ระดับ ดังนี้ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561)

1. ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) คือการมีประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปี มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด หรือการมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด

2. ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) คือการมีประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปี มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด หรือการมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด

3. ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) คือการมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด

ข้อมูลโครงสร้างประชากรไทยจากการนำเสนอของหลายหน่วยงาน มีทิศทางเดียวกันว่าประเทศไทยเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Aging society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และจะเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged society) ในปี พ.ศ. 2564 (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) ดังนั้นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) จึงได้กำหนดนโยบายต่างๆ เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัย ส่งเสริมการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพ การเพิ่มคุณค่าให้กับผู้สูงอายุเพื่อไม่ให้เกิดอุปสรรคในการพัฒนาประเทศ

การใช้สื่อสังคมออนไลน์กับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

เตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยควรมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มผู้ยังคงคุณประโยชน์ (Productive aging) มากกว่าการเป็นกลุ่มผู้พึ่งพิงหรือเป็นภาระต่อสังคม โดยการส่งเสริมให้เกิดการนำศักยภาพของตนเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม รวมถึงการสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุมีความคล่องแคล่วและคล่องตัว เพื่อให้การดำเนินชีวิตประจำวันมีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถช่วยเหลือและดูแลตนเอง (Self-care) พึ่งพาตนเองได้ (Self-reliance) และก้าวสู่ภาวะพลฒิปลัง (Active aging) ซึ่งเป็นภาวะของผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือ ดูแล และพึ่งพาตนเองได้ ตลอดจนสามารถใช้ศักยภาพของตนช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมได้ด้วย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) สื่อสังคมออนไลน์เข้ามามีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยพัฒนาภาวะพลฒิปลังให้กับผู้สูงอายุ งานวิจัยในอดีตพบว่าสื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การติดต่อสื่อสารกับคนอื่นๆ การซื้อสินค้า การฟังเพลง อ่านข่าว ค้นหาข้อมูลสุขภาพได้ด้วยตนเอง (Marston et al., 2016; Svobodová & Hedvičáková, 2017) รวมถึงมีความพร้อมที่เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และศักยภาพในการทำงานมากขึ้น (Blažič & Blažič, 2018; Castilla et al., 2018; Miwa et al., 2017)

ปัจจุบันหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพเริ่มให้ความสำคัญกับการให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองให้กับผู้สูงอายุผ่านสื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น เนื่องจากเป็นอีกหนึ่งช่องทางที่บุคลากรทางการแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพสามารถใช้เป็นช่องทางติดต่อสื่อสารกับผู้สูงอายุได้สะดวก รวดเร็ว เช่น การส่งภาพ หรือคลิปวิดีโอความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการดูแลรักษาสุขภาพผู้สูงอายุ รวมถึงข่าวสารสุขภาพผ่านทางเฟซบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์ อินสตราแกรม และยูทูปของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) กระทรวงสาธารณสุข โรงพยาบาลของรัฐและเอกชน เป็นต้น จากการสำรวจของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2562) พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการแสวงหาข้อมูลสุขภาพผ่านสื่อออนไลน์/สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้น โดยผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ค้นหาข้อมูลการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพปานกลาง (Tipkanjanaraykha et al., 2017) ทั้งนี้ผู้สูงอายุควรมีผู้ที่ดูแลให้คำแนะนำในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เพื่อให้รับข้อมูลข่าวสารที่เชื่อถือได้เกิดประโยชน์ด้านการดูแลสุขภาพอย่างแท้จริง

หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายสามารถชะลอความเสื่อมของระบบต่างๆ ทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต และประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี การออกกำลังกายมีประโยชน์หลากหลาย แต่ในกรณีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุต้องทำอย่างเหมาะสม

เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ หรือหากมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้ก่อน กิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจะแตกต่างกันไปตามแต่ละช่วงอายุ และตามความสามารถของแต่ละบุคคล รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุสามารถจำแนกได้ 4 ประเภท ดังนี้ (American College of Sports Medicine, 2010; Wojtek, 2014)

1. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular endurance or aerobic) เน้นการเพิ่มความแข็งแรงให้กับปอด หัวใจ และหลอดเลือด โดยให้ร่างกายเคลื่อนไหวเป็นจังหวะต่อเนื่องหรือแบบแอโรบิก อาจทำเป็นช่วงสั้น (short bouts) ครั้งละไม่ต่ำกว่า 10 นาที หลายๆ ครั้งควบคู่ไปกับการออกกำลังกายแบบสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อให้มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่หลายมัดไปพร้อมๆ กัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน เพิ่มออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้เพียงพอ เพิ่มปริมาณการสูดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายลักษณะนี้ ผู้สูงอายุต้องเริ่มอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหมเพื่อให้ร่างกายปรับตัวได้ ไม่เช่นนั้นจะเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย เช่น แอโรบิก เดินบนสายพาน การวิ่งเหยาะๆ เป็นต้น

2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น (Flexibility training) เน้นการเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อและกล้ามเนื้อให้สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ โดยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ยืดเหยียดงอ หรือบิดหมุนส่วนต่างๆ อย่างช้าๆ ประมาณ 5-10 นาที ร่วมกับฝึกการหายใจและสมาธิ เพื่อช่วยลดอาการปวดข้อและกล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการทรงตัว ลดอุบัติเหตุจากการหกล้ม การออกกำลังกายลักษณะนี้จะมีความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุเพราะไม่มีแรงกดหรือกระแทกบริเวณข้อต่างๆ เช่น การทำโยคะ การรำมวยจีน การรำไท่เก๊ก ซี่ง การรำไม้พลอง ภายบริหารตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นต้น

3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง (Strength training or resistance exercise) เน้นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และลดอัตราการสูญเสียมวลกระดูก ลักษณะของการออกกำลังกายลักษณะนี้จะใช้แรงต้าน (Resistance) และการออกแรงเพิ่ม (Progression) เช่น การเดินแกว่งแขน ยกน้ำหนักที่หนักไม่มาก การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด การวิดพื้น ดันกำแพง การยกแขน ยกขา การปั่นจักรยาน เป็นต้น

4. การออกกำลังกายเพื่อการทรงตัว (Balance training) เน้นฝึกการทรงตัวที่ดีและความมั่นคงสมดุลของร่างกาย ฝึกการประสานงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เพิ่มความไวในการเปลี่ยนท่าทาง เนื่องจากโครงสร้างทางร่างกายของผู้สูงอายุลดประสิทธิภาพการทำงานลงเรื่อยๆ หรือสูญเสียหน้าที่ไป เช่น มีการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ ความไวต่อการเปลี่ยนแปลงท่าลดลง จึงมีผลให้การทรงตัวเสียไปด้วย การออกกำลังกายเพื่อเกิดการทรงตัวที่ดีจึงจำเป็นต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เพื่อแก้ปัญหการทรงตัวไม่อยู่และการหกล้มได้ง่ายของผู้สูงอายุ ทำออกกำลังกายเพื่อช่วยการทรงตัวสามารถทำได้ทั้งการทรงตัวอยู่กับที่ (Static balance) เช่น ยืนขาเดียว ฝึกถ่ายน้ำหนัก และการทรงตัวในขณะที่เคลื่อนไหว (Dynamic balance) เช่น เดินบนราว ฝึกเดินแบบปลายเท้าแตะส้นเท้า การขึ้นจักรยาน เป็นต้น

4. สมมติฐานการวิจัย

1. รูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อออนไลน์มีอิทธิพลต่อความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองจังหวัดกาฬสินธุ์

5. วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดกาฬสินธุ์ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 5,205 คน (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดกาฬสินธุ์, 2564) เนื่องจากทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนจึงทำการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการศึกษาค้นคว้าโดยใช้สูตรทาจิมายาเน (Yamane, 1967) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ซึ่งได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 372 คน เพื่อให้ได้อัตราการตอบกลับที่เพียงพอต่อการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ตัวอย่าง และเลือกใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยนี้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ได้พัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานะทางสุขภาพ และข้อมูลพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ส่วนที่ 2 การเลือกรูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ ได้แก่ รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 รูปแบบ 1) รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น แอโรบิก เดินบนสายพาน การวิ่งเหยาะๆ 2) รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น เช่น การทำโยคะ การรำมวยจีน การรำไท่เก๊ก ซี่กง การรำไม้พลอง การบริหารตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย 3) รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดการสูญเสียมวลกระดูก เช่น การเดินแกว่งแขน ยกน้ำหนักที่หนักไม่มาก การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด การวิดพื้น ดันกำแพง การยกแขน ยกขา การปั่นจักรยาน 4) รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัว เช่น ยืนขาเดียว ฝึกถ่ายน้ำหนัก เดินบนราว ฝึกเดินแบบปลายเท้าแตะส้นเท้า การชี่จี้กรยาน เป็นต้น วัดระดับความคิดเห็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ใช้มาตรวัดของลิเคอร์ท (Likert's scale) ตั้งแต่น้อยที่สุดถึงมากที่สุด

ส่วนที่ 3 ความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ วัดจากระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความสามารถในการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และปลอดภัย สามารถจัดหาอุปกรณ์เองได้ และดูแลตนเองได้เมื่อมีความผิดปกติขณะออกกำลังกาย วัดระดับความคิดเห็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ใช้มาตรวัดของลิเคอร์ท (Likert's scale) ตั้งแต่น้อยที่สุดถึงมากที่สุด วิเคราะห์ผลจากค่าเฉลี่ย 3 ระดับ ดังนี้

คะแนน	การแปลผล
3.67 – 5.00	ความสามารถระดับมาก
2.34 – 3.66	ความสามารถระดับปานกลาง
1.00 – 2.33	ความสามารถระดับพื้นฐาน

ตอนที่ 4 ข้อคิดเห็น ปัญหา และข้อเสนอแนะ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด

การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ โดยตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content validity) จากการส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พิจารณาข้อคำถามให้มีความครอบคลุม วัตถุประสงค์ของงานวิจัย ตลอดจนความถูกต้องของการใช้ภาษาและปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และวัดค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาในข้อคำถามตามวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ซึ่งข้อคำถามทุกข้อมีค่า IOC ระหว่าง 0.67-1.00 (มากกว่า 0.50) ถือว่ามีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (Tuntavanitch & Jindasri, 2018) จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองเก็บข้อมูล (Try-out) จำนวน 30 ชุด กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อทำการตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) ซึ่งพบว่ามีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 0.70-0.75 ซึ่งมากกว่า 0.70 ถือว่าแบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือสามารถนำไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างจริงได้ (Hair et al., 2010) และค่าความเที่ยงตรง (Validity) ค่า Factor Loading จำแนกเป็นรายข้ออยู่ระหว่าง 0.53-0.75 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.40 แสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามสามารถวัดได้ครอบคลุมเนื้อหาสาระสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (Nunnally & Bernstein, 1994)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามตามโรงเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 400 ชุด โดยติดต่อประสานงานกับผู้นำชมรมนักเรียนผู้สูงอายุ ชี้แจงวัตถุประสงค์ อธิบายสิทธิในการตอบคำถาม การถอนตัวในการให้ข้อมูล การเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคลไว้เป็นความลับ เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าใจดีแล้วจึงเริ่มดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม แบบสอบถามที่ได้รับการตอบกลับและได้รับการตรวจสอบความสมบูรณ์มีจำนวน 378 ชุด คิดเป็นอัตราการตอบกลับร้อยละ 94.50

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยการหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การทดสอบอิทธิพลของรูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ที่มีต่อความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุใช้การวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression)

5. ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำเสนอในตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	169	44.71%
- หญิง	209	55.29%
อายุ		
- 60-64 ปี	165	43.65%
- 65-69 ปี	110	29.10%
- 70-74 ปี	86	22.75%
- 75-79 ปี	17	4.50%
สถานะสุขภาพโรคประจำตัว		
- มีโรคประจำตัว	157	41.53%
- ไม่มีโรคประจำตัว	221	58.47%
สื่อสังคมออนไลน์ที่นิยมใช้บริการ		
- Line	338	89.42%
- Facebook	23	6.08%
- YouTube	16	4.23%
- Instagram	1	0.26%
- Twitter	0	0 %
ช่วงเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการสร้างเสริมสุขภาพ		
- 04.01-08.00 น.	8	2.12%
- 08.01-12.00 น.	27	7.14%
- 12.01-16.00 น.	82	21.69%
- 16.01-20.00 น.	245	64.81%
- 20.01-00.00 น.	16	4.23%
ความถี่ของการใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์ในการสร้างเสริมสุขภาพ		
- มากกว่า 1 ครั้งต่อวัน	350	92.59%
- วันละ 1 ครั้ง	14	3.70%
- 2-3 วันต่อครั้ง	5	1.32%
- สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	5	1.32%
- สองสัปดาห์ 1 ครั้ง	3	0.79%
- เดือนละ 1 ครั้ง	1	0.26%

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ระยะเวลาในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ในการสร้างเสริมสุขภาพ		
- น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	108	28.57%
- 1 ชั่วโมง	177	46.83%
- 2 ชั่วโมง	52	13.76%
- 3 ชั่วโมง	39	10.32%
- มากกว่า 3 ชั่วโมง	2	0.53%
อุปกรณ์ที่นิยมใช้ในการที่ใช้เชื่อมต่อสื่อสังคมออนไลน์		
- โทรศัพท์มือถือ/สมาร์ทโฟน	288	76.19%
- แท็บเล็ต	87	23.02%
- คอมพิวเตอร์	3	0.79%

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.29 มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 60-64 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.65 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 58.20% สื่อสังคมออนไลน์ที่นิยมใช้บริการคือแอปพลิเคชันไลน์ (Line) คิดเป็นร้อยละ 89.42 ช่วงเวลาที่เข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการสร้างเสริมสุขภาพบ่อยที่สุดคือช่วง 16.01-20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 64.81 มีความถี่ในการใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์ในการสร้างเสริมสุขภาพมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 92.59 ระยะเวลาเฉลี่ยในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ในการสร้างเสริมสุขภาพส่วนมากอยู่ที่ 1 ชั่วโมงต่อครั้ง คิดเป็นร้อยละ 46.83% อุปกรณ์ที่นิยมใช้ในการเชื่อมต่อสื่อสังคมออนไลน์คือโทรศัพท์มือถือ/สมาร์ทโฟน คิดเป็นร้อยละ 76.19

ผลการวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ จำแนกตามช่วงอายุและโรคประจำตัว นำเสนอในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเลือกรูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในภาพรวม จำแนกตามช่วงอายุ

รูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์	ผู้สูงอายุในภาพรวม									
	60-64 ปี		65-69 ปี		70-74 ปี		75-79 ปี		ค่าเฉลี่ย	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด	3.35	1.11	3.40	0.55	3.00	0.00	2.33	0.58	3.22	0.97

ตารางที่ 2 (ต่อ)

รูปแบบการออกกำลังกาย ผ่านช่องทางสื่อสังคม ออนไลน์	ผู้สูงอายุในภาพรวม									
	60-64 ปี		65-69 ปี		70-74 ปี		75-79 ปี		ค่าเฉลี่ย	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
2. ออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความยืดหยุ่น	4.44	0.56	4.07	0.77	4.16	0.82	3.50	0.71	4.21	0.73
3. การออกกำลังกายเพื่อ เพิ่มความแข็งแรง	3.81	1.26	4.05	0.83	3.20	0.92	2.75	0.50	3.73	1.12
4. การออกกำลังกายเพื่อ การทรงตัว	4.38	0.70	4.37	0.66	4.22	0.79	4.64	0.50	4.34	0.71
ค่าเฉลี่ย	4.17	0.93	4.15	0.76	4.06	0.88	3.71	1.01	4.11	0.88

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นในการเลือกรูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในภาพรวมพบว่า รูปแบบการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุนิยมเลือกใช้เพื่อออกกำลังกายด้วยตนเองมากที่สุดคือ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัว ($\bar{X}=4.34$) รองลงมาคือ การออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ($\bar{X}=4.21$) การออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดการสูญเสียมวลกระดูก ($\bar{X}=3.73$) และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ($\bar{X}=3.22$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในแต่ละช่วงอายุพบว่า ผู้สูงอายุในช่วง 60-64 ปี เลือกการออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมากที่สุด ($\bar{X}=4.34$) สำหรับช่วงอายุ 65-69 ปี, 70-74 ปี และ 75-79 ปี เลือกการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัวมากที่สุด ($\bar{X}=4.37, 4.22, 4.64$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของรูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว จำแนกตามช่วงอายุ

รูปแบบการออกกำลังกาย ผ่านช่องทางสื่อสังคม ออนไลน์	ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว									
	60-64 ปี		65-69 ปี		70-74 ปี		75-79 ปี		ค่าเฉลี่ย	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1.การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความ ทนทานของระบบ หัวใจและหลอดเลือด	3.77	0.83	3.40	0.55	3.00	0.00	2.33	0.58	3.52	0.84
2.ออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความยืดหยุ่น	4.37	0.60	4.21	0.58	4.25	0.75	3.33	0.52	4.18	0.68
3.การออกกำลังกายเพื่อ เพิ่มความแข็งแรง	4.52	0.59	4.27	0.70	3.71	0.76	2.75	0.50	4.20	0.80
4.การออกกำลังกายเพื่อ การทรงตัว	3.92	0.90	4.09	0.70	4.29	0.83	4.60	0.55	4.17	0.79
ค่าเฉลี่ย	4.23	0.75	4.11	0.68	4.09	0.82	3.39	0.98	4.08	0.81

ตารางที่ 3 เมื่อพิจารณาจากผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว พบว่า รูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวนิยมเลือกใช้เพื่อออกกำลังกายด้วยตนเองมากที่สุดคือการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดการสูญเสียมวลกระดูก ($\bar{X} = 4.20$) รองลงมาคือการออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ($\bar{X} = 4.18$) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัว ($\bar{X} = 4.17$) และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถของระบบหัวใจและหลอดเลือด ($\bar{X} = 3.52$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในแต่ละช่วงอายุพบว่า ผู้สูงอายุในช่วง 60-64 ปี และ 64-69 ปี เลือกการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดการสูญเสียมวลกระดูก ($\bar{X} = 4.52$ และ 4.27 ตามลำดับ) สำหรับช่วงอายุ 70-74 ปี และ 75-79 ปี เลือกการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัวมากที่สุด ($\bar{X} = 4.29$ และ 4.60 ตามลำดับ)

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของรูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวจำแนกตามช่วงอายุ

รูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์	ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว									
	60-64 ปี		65-69 ปี		70-74 ปี		75-79 ปี		ค่าเฉลี่ย	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถของหัวใจและหลอดเลือด	2.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.82
2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น	4.47	0.55	4.00	0.85	4.11	0.88	3.75	0.96	4.23	0.76
3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง	2.18	0.75	3.40	0.89	2.33	0.58	0.00	0.00	2.53	0.90
4. การออกกำลังกายเพื่อการทรงตัว	4.53	0.56	4.47	0.63	4.19	0.79	4.67	0.52	4.40	0.66
ค่าเฉลี่ย	4.13	1.04	4.17	0.81	4.06	0.91	4.30	0.82	4.13	0.93

จากตารางที่ 4 เมื่อพิจารณาจากผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว พบว่า รูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวนิยมเลือกใช้เพื่อออกกำลังกายด้วยตนเองมากที่สุดคือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัว ($\bar{X} = 4.40$) รองลงมาคือการออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ($\bar{X} = 4.23$) การออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดการสูญเสียมวลกระดูก ($\bar{X} = 2.53$) และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถของระบบหัวใจและหลอดเลือด ($\bar{X} = 2.00$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในแต่ละช่วงอายุพบว่า ผู้สูงอายุในทุกช่วงอายุ ตั้งแต่ช่วง 60-64 ปี, 65-69 ปี, 70-74 ปี และ 75-79 ปี เลือกการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัวมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53, 4.47, 4.19$ และ 4.67 ตามลำดับ)

ผลการวิเคราะห์ความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

ความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความสามารถ
1. สามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที	3.85	0.90	มาก
2. สามารถออกกำลังกายได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	3.76	1.04	มาก
3. สามารถจัดหาอุปกรณ์ ที่จำเป็นต้องใช้ในการออกกำลังกายได้	3.69	0.96	มาก
4. มีการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง	3.70	0.96	มาก
5. สามารถเลือกรูปแบบกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองได้	3.86	0.88	มาก
6. สามารถหาสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับรูปแบบกำลังกายได้	3.74	1.00	มาก
7. สามารถสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายขณะออกกำลังกายได้	3.68	1.01	มาก
8. สามารถดูแลตัวเองในเบื้องต้นได้เมื่อเกิดอาการผิดปกติของร่างกายขณะ ออกกำลังกาย	3.61	0.98	ปานกลาง
9. สามารถดูแลตนเองได้หากเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	3.51	1.19	ปานกลาง
10. สามารถออกกำลังกายเองได้แม้ไม่มีเพื่อนร่วมออกกำลังกายด้วย	3.70	0.97	มาก
รวม	3.70	0.51	มาก

จากตารางที่ 5 พบว่า ความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ มีระดับความสามารถโดยรวม ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.70$) และเมื่อพิจารณาความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองรายด้านเรียงตามค่าเฉลี่ยพบว่า ความสามารถมากที่สุดคือการเลือกรูปแบบกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองได้ ($\bar{X} = 3.86$) รองลงมาคือ สามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที ($\bar{X} = 3.85$) ออกกำลังกายได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ($\bar{X} = 3.76$) สามารถหาสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับรูปแบบกำลังกายได้ ($\bar{X} = 3.74$) มีการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง ($\bar{X} = 3.70$) สามารถออกกำลังกายเองได้แม้ไม่มีเพื่อนร่วมออกกำลังกายด้วย ($\bar{X} = 3.70$) สามารถจัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในการออกกำลังกายได้ ($\bar{X} = 3.69$) สามารถสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายขณะออกกำลังกายได้ ($\bar{X} = 3.68$) สามารถดูแลตัวเองในเบื้องต้นได้เมื่อเกิดอาการผิดปกติของร่างกายขณะออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.61$) และสามารถดูแลตนเองได้หากเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.51$)

ผลการทดสอบสมมติฐาน

ก่อนทำการทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระจากค่า Tolerance และ ค่า VIF ของตัวแปรอิสระ ซึ่งพบว่าค่า Tolerance อยู่ระหว่าง 0.315-0.347 (มากกว่า 0.10) และค่า VIF อยู่ระหว่าง 2.761-3.061 (น้อยกว่า 10) แสดงว่าตัวแปรอิสระในงานวิจัยนี้ไม่มีความสัมพันธ์กัน ไม่เกิดปัญหา Multicollinearity (Lind, Marchal & Wathen, 2010)

ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุเพื่อทดสอบสมมติฐานพบว่า รูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองกาฬสินธุ์ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Sig. = 0.000) รูปแบบการออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (Sig. = 0.000) รูปแบบการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดการสูญเสียมวลกระดูก (Sig = 0.029) และรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัว (Sig = 0.040) แสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุอิทธิพลของรูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองจังหวัดกาฬสินธุ์

รูปแบบการออกกำลังกาย	ความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ						
	S.E.	B	β	t	Sig.	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	3.560	.278	-	12.105	.000	-	-
การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด	0.037	0.160	0.189	3.376	0.000**	0.346	2.761
ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น	0.038	0.211	0.276	5.149	0.000**	0.347	2.788
การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง	0.048	0.102	0.223	2.163	0.029*	0.315	2.786
การออกกำลังกายเพื่อการทรงตัว	0.064	0.412	0.356	6.453	0.000**	0.328	3.061

Adjusted R Square = 0.754, F = 135.195, *p<0.05, **p<0.01

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักของผลกระทบของตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองจังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัวมีอิทธิพลต่อความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงมากที่สุด ($\beta = 0.356$) รองลงมาคือ รูปแบบการออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ($\beta = 0.276$) รูปแบบการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดการสูญเสียมวลกระดูก ($\beta = 0.223$) และรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ($\beta = 0.189$) ตามลำดับ

6. สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์และความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จำนวน 378 ตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 60-64 ปี ไม่มีโรคประจำตัว สื่อสังคมออนไลน์

ที่นิยมใช้บริการคือ Line ช่วงเวลาที่เข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการสร้างเสริมสุขภาพบ่อยที่สุด คือ 16.01-20.00 น. ใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน ประมาณ 1 ชั่วโมงต่อครั้ง ส่วนมากใช้โทรศัพท์มือถือ/สมาร์ทโฟนในการเชื่อมต่อสื่อสังคมออนไลน์ ผลการสำรวจนี้ชี้ให้เห็นว่าสื่อสังคมออนไลน์เข้ามามีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุช่วงต้น ซึ่งเป็นช่วงอายุที่ยอมรับเทคโนโลยีและมีความคล่องแคล่วในการใช้งานอุปกรณ์ที่เชื่อมโยงกับสื่อสังคมออนไลน์ได้ด้วยตนเอง และจะเลือกช่องทางการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ด้วยแอปพลิเคชัน Line ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวจะมีความมั่นใจในการค้นหาข้อมูลสุขภาพ และนำข้อมูลเหล่านั้นมาประกอบการดูแลสุขภาพของตนเอง สอดคล้องกับผลสำรวจพฤติกรรมของผู้สูงอายุไทยในการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเพิ่มผลผลิตสุขภาพของตนเองของ Kleechaya (2021) และสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่ยอมรับเทคโนโลยีจะอยู่ในช่วงผู้สูงอายุวัยต้น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล และผู้สูงอายุจะเข้าใช้งานสื่อสังคมออนไลน์บ่อยครั้งในช่องทางที่ใช้งานได้ง่าย ส่วนมากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ จะใช้เพื่อสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมภาวะสุขภาพของตนเองรองจากการใช้ติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น จากผลการศึกษาในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุนิยมใช้สื่อสังคมออนไลน์ประเภท Line มากที่สุด เนื่องจากเป็นสื่อที่ใช้งานง่าย และจากข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่าการใช้ Line นั้นเป็นลักษณะของการเปิดดูรูปภาพ คลิปวีดีโอสั้นๆ และลิงค์เข้าชมวีดีโอตัวอย่างการออกกำลังกายต่างๆ รวมถึงการโทรวีดีโอคอลไลน์แบบกลุ่มเพื่อเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายจากชมรมออกกำลังกายที่ตนเองเป็นสมาชิก

ผลการวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ พบว่า ในภาพรวมรูปแบบการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุนิยมเลือกใช้เพื่อออกกำลังกายด้วยตนเองมากที่สุดคือ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัว รองลงมาคือการออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดการสูญเสียมวลกระดูก และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ตามลำดับ ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่มีโรคประจำตัวหากอยู่ในช่วงอายุ 60-64 ปี และ 64-69 ปี จะเลือกการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดการสูญเสียมวลกระดูก ส่วนช่วงอายุ 70-74 ปี และ 75-79 ปี จะเลือกการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัว แต่ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว รูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้สูงอายุทุกช่วงวัย (ตั้งแต่ 60-79 ปี) นิยมเลือกใช้เพื่อออกกำลังกายด้วยตนเองมากที่สุดคือ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัว ผลการสำรวจชี้ให้เห็นว่ารูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัยและในแต่ละสถานะสุขภาพมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์แข็งแรงและการเสื่อมถอยลงของระบบต่างๆ ของร่างกาย โดยผู้สูงอายุในวัยต้น (60-69 ปี) ที่ไม่มีโรคประจำตัวจะยังมีความแข็งแรง มีความยืดหยุ่น มีความสามารถในการทรงตัว และมีความคล่องตัวว่องไวของร่างกาย จึงเลือกการออกกำลังกายที่ช่วยสร้างเสริมความแข็งแรงร่างกาย การหด-ยืดของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวของข้อต่อ เพื่อส่งเสริมศักยภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับการศึกษาของ จุฬาลักษณ์ พูรูโนะ (2560) ที่ได้อธิบายว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไปที่ไม่มีโรคประจำตัว มีสุขภาพค่อนข้างดี ควรเน้นการออกกำลังกายที่ใช้มวลกล้ามเนื้อ เน้นการพัฒนากล้ามเนื้อ

มัดใหญ่ๆ ให้มากที่สุด และควรเลือกการออกกำลังกายที่เน้นการหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างเป็นจังหวะ และให้หัวใจทำงานน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น เพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรืออันตรายในขณะที่ออกกำลังกาย นอกจากนี้ผลการสำรวจของงานวิจัยนี้พบว่าผู้สูงอายุในทุกช่วงวัยที่มีโรคประจำตัวจะเลือกรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัว สาเหตุเนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้ถือเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบาง มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเรื้อรังที่เป็นอยู่ในขณะออกกำลังกาย จึงส่งผลกระทบต่อทางเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ปลอดภัยมากที่สุด สอดคล้องกับ Chantakeeree (2016) และ Touht and Jett (2014) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวมีการออกกำลังกายลดลง เพราะมีความเชื่อว่าการออกกำลังกายที่มากเกินไปจะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้นหรือกระตุ้นให้อาการของโรคประจำตัวที่มีอยู่เกิดความรุนแรงขึ้น

ผลการศึกษาอิทธิพลของรูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ที่มีต่อความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ พบว่ารูปแบบการออกกำลังกายผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ส่งผลต่อความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น โดยสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง สามารถหาสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับรูปแบบกำลังกายได้ มีความสามารถในการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง ออกกำลังกายเองได้แม้ไม่มีเพื่อนร่วมออกกำลังกายด้วย สามารถจัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในการออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง ตลอดจนสามารถสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายขณะออกกำลังกายและดูแลตัวเองได้ในเบื้องต้นได้เมื่อเกิดอาการผิดปกติของร่างกายขณะออกกำลังกาย สอดคล้องกับ Kleechaya (2021) และ Svobodová, & Hedvičáková (2017) ที่พบว่าความสามารถในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของกลุ่มผู้สูงอายุสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่างๆ ได้ผ่านเทคโนโลยีดิจิทัล ซึ่งรวมถึงกิจกรรมการค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพและส่งผลการเพิ่มพละกำลังและผลผลิตภาพผู้สูงอายุ สำหรับรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัวมีอิทธิพลต่อความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงมากที่สุด รองลงมาคือรูปแบบการออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ รูปแบบการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดการสูญเสียมวลกระดูก และรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ตามลำดับ

7. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในเชิงการนำไปใช้ประโยชน์

โรงเรียนผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองจังหวัดกาฬสินธุ์ และโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นๆ ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สามารถนำผลจากการศึกษารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์จากงานวิจัยนี้ ไปพัฒนาแพลตฟอร์มการออกกำลังกายและสื่อสารผ่านช่องทางแอปพลิเคชันไลน์ ซึ่งเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่นิยมใช้มากที่สุดในกลุ่มผู้สูงอายุสะดวกเพื่อเพิ่มช่องทางการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 รวมถึงนำไปพัฒนานวัตกรรมการออก

กำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมและดึงดูดใจ เพื่อให้เกิดการเข้าถึงการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายด้วยตนเองได้อย่างสะดวกของผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยลดปัญหาความวิตกกังวลด้านสุขภาพ และยังเป็น การกระตุ้นประสบการณ์แปลกใหม่ในการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับการศึกษาในอนาคตควรศึกษาเชิงทดลองกับโปรแกรมการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้พัฒนาขึ้นต่อเนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ พร้อมพัฒนาเครื่องมือการติดตามสุขภาพผ่านสื่อสังคมออนไลน์เพื่อเพิ่มการขยายผลการศึกษาให้ใช้ประโยชน์ได้จริงมากยิ่งขึ้น

8. เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2562). มาตรการขับเคลื่อน ระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมผู้สูงอายุ 64 Sustainable Change (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: บริษัท ออมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- จุฬาลักษณ์ พรุโณชะ. (2560). รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. สืบค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2564, จาก chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/http://www.dsdw2016.dsdw.go.th/doc_pr/ndc_2559-2560/PDF/wpa_8085/ALL.pdf
- พนม คลีฉายา. (2563). ความผูกพัน ความเสี่ยงจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และความรอบรู้ทางดิจิทัล และการรู้เท่าทันของประชาชน. *วารสารนิเทศศาสตร์*, 38(3), 1-16.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2562). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2561. กรุงเทพฯ: กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดกาฬสินธุ์. (2564). ศูนย์ข้อมูลทางสังคม 2564. สืบค้นเมื่อ 7 กันยายน 2564, จาก <http://kalasin.m-society.go.th>.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). ดัชนีพหุมิติพลังผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: บริษัท เท็กซ์แอนด์เจอร์นัลพับลิเคชั่น จำกัด.
- American College of Sports Medicine. (2010). ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription (6th ed.). Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.
- Blažič, A. J., & Blažič, B. J. (2018). Digital skills for elderly people: A learning experiment in four European countries. *Review of European Studies*, 10(4), 74-86.
- Castilla, D. et al. (2018). Teaching digital literacy skills to the elderly using a social network with linear navigation: A case study in a rural area. *International Journal of Human-Computer Studies*, 118, 24-37.

- Chantakeeree, C. (2016). Promoting exercise behavior for vulnerable elderly. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*, 24(2), 1-13.
- Eliopoulos, C. (2014). *Gerontological nursing* (8th ed.). Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7thed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Khvorostianov, N. (2016). Thanks to the internet, we remain a family: ICT domestication by elderly immigrants and their families in Israel. *Journal of Family Communication*, 16(4), 355-368.
- Kleechaya, P. (2021). Digital technology utilization of elderly and framework for promoting Thai active and productive aging. *Journal of Communication Arts*, 39(2), 56-78.
- Lind, D.A., Marchal, W.G., & Wathen, S.A. (2010). *Statistical techniques in business & economics* (14th ed.). Boston, USA: McGraw-Hill & Irwin.
- Marston, H. R. et al. (2016). Technology use, adoption and behavior in older adults: results from the iStoppFalls project. *Educational Gerontology*, 42(6), 371-387.
- Miwa, M et al. (2017). Changing patterns of perceived ICT skill levels of elderly learners in a digital literacy training course. *LIBRES: Library & Information Science Research Electronic Journal*, 27(1), 13-25.
- Nimrod, G. (2010). Seniors' online communities: a quantitative content analysis. *The Gerontologist*, 50(3), 382-392.
- Nunnally, J.C., & Bernstein I. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed). New York: McGraw-Hill.
- Quan-Haase, A., Mo, G. Y., & Wellman, B. (2017). Connected seniors: how older adults in East York exchange social support online and offline. *Information, Communication & Society*, 20(7), 967-983.
- Svobodová, L., & Hedvičáková, M. (2017). The use of the social networks by elderly people in the Czech Republic and other countries V4. In *Conference on e-Business, e-Services and e-Society* (pp. 50-60). Springer, Cham.
- Tipkanjanaraykha, K., Yingrengreung, S., Kheokao, J., Ubolwan, K., Jaemtim, N., & Promsuan, W. (2017). Health information seeking behaviors of elderly through online media According to perceived health status. *Journal of Health science research*, 11, 12-22.
- Touht, T. A., & Jett, K. F. (2014). *Gerontological nursing & healthy aging* (4th ed.). Missouri: Mosby.

- Tuntavanitch, P., & Jindasri, P. (2018). The real meaning of IOC. *Journal of Educational Measurement Mahasarakham University*, 24(2), 3-12.
- Wojtek, J. (2014). ACSM's exercise for older adult. China: Lippincott William & Wilkins.
- Yamane, Taro. (1967). *Statistics, an introductory analysis* (2nd ed). New York: Harper and Row.