



Received: December 7, 2024

Revised: April 26, 2025

Accepted: June 28, 2025

การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ Promoting Awareness of Exercise for Health among the Elderly

สุรชาติ พุทธิมา (Surachart Putthima)¹

E-mail: surachart_put@g.cmru.ac.th

บทคัดย่อ

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต อันเนื่องมาจากการเสื่อมสมรรถภาพตามอายุที่เพิ่มขึ้น โรคภัยที่เผชิญ รวมทั้งการลดลงของความสามารถหรือบทบาทที่เคยมี การส่งเสริมความตระหนักรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุผ่านการศึกษาจากระบบช่วยยกระดับคุณภาพชีวิต โดยการเสริมพลังอำนาจในการจัดการสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวควรออกแบบบนพื้นฐานของหลักการจัดการศึกษาจากระบบ ได้แก่ ความเสมอภาคทางการศึกษา การพัฒนาและพึ่งพาตนเอง บูรณาการกับวิถีชีวิต สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย และเน้นการเรียนรู้ร่วมกันและการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญและจำเป็นในการออกกำลังกายโดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายสามารถวางแผน แก้ปัญหาและมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเอง จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน สำหรับความสำเร็จของการดำเนินงานดังกล่าวขึ้นอยู่กับปัจจัยสนับสนุน ได้แก่ ผู้จัดกิจกรรม ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย การออกแบบกิจกรรม ภาควิชาหรือหน่วยงาน และทุนทางสังคม ส่วนข้อจำกัดที่ผู้จัดกิจกรรมควรพิจารณาประกอบด้วยเจตคติไม่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย กิจกรรมที่ขัดขวางความหลากหลายตามความต้องการและสมรรถภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมขาดความต่อเนื่อง และการขาดความร่วมมือของคนในครอบครัวและชุมชน

คำสำคัญ ผู้สูงอายุ ความตระหนักรู้ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

(Assistant Professor Faculty of Humanities and Social Sciences, Chiang Mai Rajabhat University)



Abstract

Elderly individuals often face physical and mental health challenges due to age-related functional decline, chronic diseases, and a reduction in previous roles or capabilities. Promoting exercise awareness among the elderly through non-formal education enhances the quality of life by empowering them to manage their health. Such activities should be designed based on the principles of non-formal education, including educational equity, self-development and self-reliance, integration with daily life, alignment with the issues and needs of the target group, and an emphasis on collaborative learning and community participation. This approach allows elderly individuals to recognize the importance and necessity of exercise; while providing opportunities for them to plan, solve problems, and actively participate in managing their health, leading to sustainable behavioral changes in health practices. The success of this initiative depends on several supporting factors, including the organizers, the elderly target group, activity design, operational networks, and social capital. Potential limitations that organizers should consider include negative attitudes from the elderly participants, lack of variety in activities tailored to their physical capabilities, insufficient continuity in activity implementation, and a lack of collaboration from families and communities.

Keywords: Elderly, Awareness, Healthy Exercise

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมและเศรษฐกิจของประเทศไทยในช่วงที่ผ่านมาได้แปรสภาพจากสังคมเกษตรกรรมที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ในทุกมิติ มาเป็นสังคมทุนนิยมสมัยใหม่ที่เน้นการใช้เงินเป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยนสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต ผู้คนในสังคมเริ่มให้ความสำคัญกับการสร้างรายได้เพื่อเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว โดยมีการสะสมทรัพย์สินเพื่อความมั่นคงในอนาคต ส่งผลให้วิถีชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไปสู่การแข่งขันและการเร่งรีบที่มุ่งเน้นเวลา โดยเฉพาะในสังคมเมืองที่ประชาชนส่วนใหญ่ละเลยการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพที่หลากหลาย ตั้งแต่การเจ็บป่วยชั่วคราวที่สามารถรักษาให้หายได้อย่างรวดเร็วไปจนถึงอาการที่ต้องใช้เวลาในการรักษาต่อเนื่อง หรือในบางกรณีที่อาจนำไปสู่การเสียชีวิต โรคและสาเหตุการตายที่ไม่เกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุสามารถ



ป้องกันหรือควบคุมได้หากมีการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การให้ความสำคัญกับโภชนาการที่ดี และการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เหมาะสม ปัจจุบันประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, 2567) ส่งผลให้การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่จำเป็นต้องเร่งให้ความสำคัญเพื่อเป็นการป้องกันและลดผลกระทบเชิงลบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต เช่น ภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่เพิ่มสูงขึ้น ภาระต่อระบบการดูแล ความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพที่เพิ่มขึ้น การสูญเสียศักยภาพทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น ทั้งนี้ ปัญหาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนั้นส่วนหนึ่งเกิดจากผู้สูงอายุขาดความรู้ในการดูแลตนเองและไม่มีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ชัดเจน (คิดณรงค์ โคตรทอง, 2564) ดังนั้น การตระหนักรู้เรื่องสุขภาพเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการสร้างพฤติกรรมดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งในด้านโภชนาการ การดูแลจิตใจ การเข้าถึงบริการสุขภาพ รวมทั้งการออกกำลังกายที่ไม่เพียงแต่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุที่ยังไม่เจ็บป่วย แต่ยังช่วยบรรเทาอาการของโรคในผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและโรคที่เป็นอยู่ ซึ่งการเรียนรู้ออกกำลังกายและการเรียนรู้ตลอดชีวิตมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างองค์ความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีต่อสุขภาพ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น เข้าถึงง่าย และสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุผ่านกระบวนการเรียนรู้ออกกำลังกาย โดยพิจารณาทั้งปัจจัยสนับสนุนและข้อจำกัด เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ

สถานการณ์ผู้สูงอายุในมิติสุขภาพ

ประเทศไทยได้เริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และมีแนวโน้มของประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากการสำรวจล่าสุด ณ เดือนธันวาคม 2567 ของกรมกิจการผู้สูงอายุ พบว่า ประเทศไทยมีผู้สูงอายุจำนวน 13,602,188 คน คิดเป็นร้อยละ 20.94 ของประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2567) ซึ่งผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะกลายเป็นประชากรหลักของประเทศในอนาคต การเพิ่มขึ้นของสัดส่วนประชากรสูงอายุเกิดจากการลดลงของอัตราการเกิดและอัตราการตายที่ลดลงในขณะเดียวกันที่ประชากรมีอายุเฉลี่ยยืนยาวขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและความเสื่อมในด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านร่างกาย ซึ่งรวมถึงการเสื่อมสภาพของระบบภูมิคุ้มกัน ผิวหนัง ดวงตา การได้ยิน การควบคุมการทรงตัว การรับรสและการดมกลิ่น สมองและไขสันหลัง ระบบหัวใจ การไหลเวียนโลหิตและหลอดเลือด ระบบทางเดินหายใจ ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบสืบพันธุ์ ระบบทางเดินอาหาร ไตและระบบทางเดินปัสสาวะ รวมถึงมวลกล้ามเนื้อและกระดูก ด้านอารมณ์และจิตใจ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านบุคลิกภาพ ความสามารถในการเรียนรู้ ความจำ สมรรถภาพทางสติปัญญา การรับรู้ข้อมูลและการนำไปสู่การปฏิบัติ รวมถึงการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และด้านสังคมที่ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาตนเอง จากการศึกษาของ



อุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์ (2563) พบว่า ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มแรกเป็นโรคทั่วไปที่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกวัย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคน้ำตาลในเลือดสูง โรคอ้วน และโรคไขมันในเลือดสูง และกลุ่มที่สองเป็นอาการที่เกิดเฉพาะกับผู้สูงอายุเนื่องจากการเสื่อมสภาพของร่างกาย เช่น อาการสับสนและสูญเสียความทรงจำ ภาวะกระดูกพรุน ปัญหาการทรงตัวและการหกล้ม การนอนไม่หลับ ปัญหาการกลืนอาหารและปัสสาวะ อาการมึนงงและเวียนศีรษะ รวมถึงภาวะทุพโภชนาการ และความผิดปกติในการรับประทานอาหาร (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564) ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับข้อมูลจากกรมกิจการผู้สูงอายุที่ระบุว่า โรคที่มักพบบ่อยในผู้สูงอายุ 10 อันดับแรก ได้แก่ โรคทางสมอง โรคเกาต์ โรคเบาหวาน โรคระบบทางเดินปัสสาวะ โรคข้อเข่าเสื่อม โรคกระดูกพรุน โรคตา โรคไต โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจขาดเลือด (อัมพร พริกนุช และสิรินธร สิ้นจินดาวงศ์, 2564) จากภาวะการณดังกล่าวไม่เพียงแต่ส่งผลทางลบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุเอง แต่ยังก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุเหล่านั้นด้วย โดยผู้ดูแลมักประสบปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า อันเป็นผลมาจากภาระในการดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังเหล่านี้ (จุฑามาศ เมืองมูล และคณะ, 2566) นอกจากนี้ ผู้ดูแลยังต้องเผชิญกับความยากลำบากในการจัดการชีวิตประจำวัน การดูแลที่ต้องใช้เวลาและพลังงานอย่างมาก ซึ่งทำให้สุขภาพจิตของผู้ดูแลได้รับผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

สาเหตุหลักของปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุเกิดจากการเสื่อมถอยตามธรรมชาติของร่างกาย รวมถึงขาดความรู้พื้นฐานในการดูแลสุขภาพของตนเองตั้งแต่วัยเด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่และเข้าสู่วัยชรา ซึ่งเป็นปัญหาที่มีผลต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิต (อำพร ศรียาภัย และนันทวัน เทียนแก้ว, 2564) โดยสังคมไทยยังขาดการปลูกฝังค่านิยมด้านพฤติกรรมสุขภาพตั้งแต่เยาว์วัย ทั้งในด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย รวมถึงเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมในช่วงวัยกลางคน ซึ่งมักจะให้ความสำคัญกับการสร้างฐานะมากกว่าการดูแลสุขภาพตนเอง (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564) ข้อมูลจากกรมอนามัย (2561) ระบุว่า ผู้สูงอายุส่วนมากไม่ออกกำลังกายหรือไม่ชอบออกกำลังกายตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ส่งผลให้มีปัญหาสุขภาพในภายหลัง ซึ่งเกิดจากทั้งปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ขาดเวลา ชี้แจง ไม่มีอุปกรณ์หรือสถานที่ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านสังคม เช่น ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย (พรหมินทร์ เมฆากาญจนศักดิ์ และนางลักษณ์ เมฆากาญจนศักดิ์, 2556)

ดังนั้น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อช่วยบรรเทาอาการของโรคเรื้อรังที่มีอยู่ และป้องกันโรคใหม่ ๆ ที่อาจเกิดขึ้น (กรมอนามัย, 2562) การเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อผลการสำรวจดัชนีความพร้อมด้านการดูแลตนเอง (Self-Care Readiness Index) ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากองค์การอนามัยโลกพบว่า ประเทศไทยยังต้องพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจดูแลสุขภาพของประชาชน (อาชญญา รัตนอุบล และคณะ, 2555) การสร้างความตระหนักรู้ถึงความจำเป็นของการออกกำลังกายจึงไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ แต่ยังช่วยลดภาระของระบบสุขภาพโดยรวม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ



เวหา เกษมสุข (2562) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการในการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสุขภาพกาย โดยเฉพาะกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง

ความสำคัญจำเป็นของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

เอกพล วงศ์เสรี และคณะ (2563) ได้ทำการสำรวจความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุ และพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการที่จะอยู่ร่วมกับลูกหลาน มีการเอาใจใส่จากสมาชิกในครอบครัว และต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง พร้อมทั้งจิตใจที่สดใสและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงเป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์สำคัญที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลและพัฒนาผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ และใช้แรงมากกว่าปกติผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ด้วยระดับความหนักและระยะเวลาที่พอเหมาะอย่างสม่ำเสมอ โดยการออกกำลังกายควรดำเนินตามหลักการและวิธีการที่เป็นระบบ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพทั้งในด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างเต็มที่ โดยการออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญในด้านต่าง ๆ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นสามวัตถุประสงค์หลัก ได้แก่ (1) การสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อเพิ่มสมรรถภาพและศักยภาพของบุคคลให้มีความสะดวกสบายและคุณภาพชีวิตที่ดี (2) การป้องกันโรค โดยการลดความเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ และ (3) การรักษาโรค เนื่องจากการเคลื่อนไหวร่างกายสามารถช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น และมีประสิทธิภาพในการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกาย (กรมสุขภาพจิต, 2556)

การออกกำลังกายจึงถือเป็นกลไกที่สำคัญในการพัฒนาผู้สูงอายุสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง (Active Aging) ซึ่งการมีสุขภาพดีเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตมนุษย์ทุกคน การออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีบทบาทในการสร้างความสุขทั้ง 5 มิติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ซึ่งประกอบไปด้วย (1) สุขสบาย (Health) คือ ความสามารถในการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและคล่องแคล่ว (2) สุขสนุก (Recreation) คือ ความสามารถในการเลือกวิถีชีวิตที่สนุกสนานและสร้างอารมณ์ดี (3) สุขสง่า (Integrity) คือ ความภาคภูมิใจในตนเองและการเห็นคุณค่าในชีวิต (4) สุขสงบ (Cognition) คือ ความสามารถในการใช้สติปัญญาและการวางแผนที่มีประสิทธิภาพ และ (5) สุขสงบ (Peacefulness) คือ ความสามารถในการจัดการอารมณ์และความเครียด เพื่อให้เกิดความสงบในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2556) การออกกำลังกายยังมีบทบาทสำคัญในการลดปัญหาที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ โดยช่วยเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ และเพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายและการทรงตัว การออกกำลังกายยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต โดยลดความเครียดและวิตกกังวล กระตุ้นความจำ และส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมผ่านกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ



ในระดับนโยบาย ประเทศไทยได้เริ่มมีการส่งเสริมการออกกำลังกายในช่วงปี พ.ศ. 2545 ผ่านแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 ซึ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชนทุกกลุ่มอายุ โดยมีการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่เหมาะสม (กุลธิดา เหมมาเพชร และคณะ, 2555) นอกจากนี้ยังมีแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 ที่เน้นการพัฒนาที่ยั่งยืนและการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกายในวัยสูงอายุ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2562) การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายนั้นต้องพิจารณาถึงปัจจัยหลายประการ เนื่องจากผู้สูงอายุมีข้อจำกัดทางร่างกายที่แตกต่างจากวัยหนุ่มสาวหรือวัยผู้ใหญ่ โดยในหลายกรณี ผู้สูงอายุมีโรคเรื้อรังหลายประเภทที่อาจมีผลต่อความสามารถในการออกกำลังกาย (กรมอนามัย, 2562) การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุจึงควรเริ่มต้นด้วยการตรวจสอบสุขภาพก่อน เพื่อประเมินสมรรถภาพทางร่างกายและหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น ทำออกกำลังกายที่ต้องเกร็งหรือเบ่งแรงมากเกินไป รวมถึงการหลีกเลี่ยงกีฬาที่มีการปะทะหรือมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ (โรงพยาบาลรามารามธิบดี, 2561)

นอกจากนี้ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุควรมีหลักการที่เหมาะสมและปลอดภัย เช่น การออกกำลังกายควรมีความหนักที่ประมาณร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง โดยเริ่มจากการออกกำลังกายเป็นเวลา 20-30 นาที และค่อย ๆ เพิ่มเวลาและความหนักของการออกกำลังกาย (กรมอนามัย, 2561) การเลือกประเภทกิจกรรมควรหลีกเลี่ยงการใช้แรงปะทะหรือกีฬาที่มีความซับซ้อนทางประสาทสัมผัสสูง และควรทำร่วมกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน เพื่อเพิ่มความปลอดภัยและความสนุกสนาน (อริสรา สุขวัจณี, 2555) การมีร่างกายที่แข็งแรงสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ตามปกติ โดยไม่เป็นภาระกับครอบครัว การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมยังช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืนและมีความสุข ซึ่งควรได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนจากทุกภาคส่วนเพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจให้กับผู้สูงอายุในการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและปลอดภัย

ความเข้าใจพื้นฐานของการตระหนักรู้ในการออกกำลังกาย

ความตระหนักรู้ถือเป็นแนวคิดในเชิงจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดย Cambridge Dictionary (2022) ได้ให้ความหมายของคำว่า “ความตระหนักรู้” (Awareness) ว่าเป็นความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่มีอยู่หรือการเข้าใจในสถานการณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ ในปัจจุบันที่ได้รับข้อมูลหรือประสบการณ์มา ส่วน APA Dictionary of Psychology (2022) นิยามว่าเป็นการรับรู้หรือความรู้ในบางสิ่งซึ่งเมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าหรือได้รับสัมผัสจากสิ่งเร้าแล้ว จะเกิดการรับรู้ตามมาซึ่งทำให้เกิดการเข้าใจในสิ่งเร้านั้น ๆ นำไปสู่การเรียนรู้และเกิดความตระหนักรู้ในที่สุด ทั้งนี้ ความรู้และความตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อการกระทำและพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้านั้น การตระหนักรู้ในการออกกำลังกายจึง



หมายถึงการเห็นความจำเป็นหรือความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีต่อชีวิต หลังจากได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากช่องทางต่าง ๆ และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นกิจวัตรประจำ

Breckler & Greenwald (1983) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความตระหนักไว้ 3 ประการ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ (Cognitive or belief component) อารมณ์ความรู้สึก (Affective component) และพฤติกรรม (Behavioral component) ซึ่งสะท้อนถึงการแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งคำพูด กิริยา หรือท่าทางที่มีต่อสิ่งเร้าหรือแนวโน้มที่จะกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ดังนั้น ความตระหนักจึงประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลักทั้งสามประการ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นภายหลังจากการเรียนรู้และการประสบประสบการณ์ในเรื่องนั้น ๆ

สำหรับหลักการในการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนต่าง ๆ สิ่งสำคัญอันดับแรกคือ การศึกษาปัญหาทางด้านสุขภาพและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้สามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ตอบสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย และทำให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพสูงสุด โดย สุพรรณิ ไชยอำพร (2550) ได้เสนอแนวคิดปรัชญาการพัฒนาในระดับปฏิบัติการ ซึ่งเน้นการพัฒนาที่มุ่งเน้นคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา เนื่องจากบุคคลเป็นทั้งผู้รับ ผู้กระทำ และผู้ตัดสินใจตามประสบการณ์และการรับรู้ทางเลือกของตนเอง ประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ 6 ประการ ดังนี้

1) การตระหนักในช่องว่าง การตระหนักถึงความต้องการที่แท้จริง ซึ่งแบ่งออกเป็นสิ่งที่จำเป็นและสิ่งที่ไม่จำเป็น รวมถึงการรับรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต การตระหนักถึงช่องว่างนี้ไม่ได้มองเพียงความขาดแคลน แต่ยังคำนึงถึงสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตและชุมชน

2) การเปลี่ยนแปลงอย่างมีขอบเขต ความต้องการในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริงของบุคคล โดยต้องมีการกระตุ้นหรือแรงจูงใจและอาจต้องใช้ตัวแบบในการเปลี่ยนแปลง

3) การเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ การพัฒนาไม่ควรก่อให้เกิดความแปลกแยกหรือความรู้สึกด้อยค่า เช่น การรับฟังความคิดเห็นจากทุกฝ่าย การให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการคิด วางแผน และตัดสินใจ

4) การมีส่วนร่วม การเรียนรู้และการพัฒนาของบุคคลสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อมีการมีส่วนร่วม ซึ่งการให้ความรู้สึกเป็นเจ้าของและการมีส่วนร่วมในการดำเนินการจะช่วยสร้างความผูกพันและความรับผิดชอบ

5) ความพยายามพึ่งตนเอง เมื่อเผชิญกับปัญหาผู้สูงอายุควรเรียนรู้จากปัญหานั้น ๆ และพึ่งพาตนเองในการแก้ไขปัญหาเพื่อให้เกิดความยั่งยืน

6) สังคมมีลักษณะเด่นค้ำึงถึงส่วนรวมร่วมกัน สังคมที่ค้ำึงถึงส่วนรวมจะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้ทุกคนในชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้

การใช้การศึกษานอกระบบเป็นเครื่องมือในการสร้างการตระหนักรู้ด้านสุขภาพในผู้สูงอายุเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับปรัชญาการพัฒนาในระดับปฏิบัติการที่กล่าวข้างต้น โดยเริ่มจากการวิเคราะห์ต้นตอของปัญหาที่แท้จริง ใช้กิจกรรมกระตุ้นหรือจูงใจ พร้อมทั้งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุและให้ความเคารพ



กับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองในการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายได้ ซึ่งนับว่าเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพเพราะสามารถออกแบบกิจกรรมที่เข้ากับวิถีชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมกับการเรียนรู้อันเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างแท้จริง

การใช้การศึกษานอกระบบในการสร้างความตระหนักรู้ในการออกกำลังกาย

การศึกษานอกระบบเป็นการศึกษาอันมีลักษณะยืดหยุ่นและหลากหลายรูปแบบ ซึ่งถูกออกแบบมาเพื่อให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย โดยมุ่งเน้นการจัดการศึกษาที่มีการกำหนดจุดมุ่งหมาย หลักสูตร วิธีการเรียนการสอน สื่อ การวัดผลและการประเมินผลที่เหมาะสม (นฤมล ตันธสุเรศชัย, 2561) หลักการสำคัญในการจัดการศึกษานอกระบบ ได้แก่ การส่งเสริมความเสมอภาคทางการศึกษา การพัฒนาและพึ่งพาตนเอง รวมถึงการบูรณาการกับวิถีชีวิตและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย โดยเน้นการเรียนรู้ร่วมกันและการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต นอกจากนี้ การศึกษานอกระบบยังเปิดโอกาสให้ผู้ที่ไม่สามารถเข้าเรียนในระบบโรงเรียน รวมถึงกลุ่มผู้เปราะบางได้เข้าถึงการเรียนรู้ การฝึกทักษะ และการปลูกฝังเจตคติที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ

การส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในหมู่ประชาชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางด้านสุขภาพ การศึกษานอกระบบจึงมีบทบาทในการสร้างความรู้ความเข้าใจให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพ รวมทั้งโรคต่าง ๆ ที่มักพบในกลุ่มผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายที่เหมาะสม และการพัฒนาจิตใจ เช่น การฝึกโยคะ สมาธิ ไทเก๊ก รวมถึงการนันทนาการและการใช้เวลาว่าง เช่น การออกกำลังกายประกอบดนตรีหรือการเดินลีลาศ ซึ่งช่วยเสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ขณะเดียวกันยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจทางสุขภาพและเตรียมความพร้อมให้กลุ่มผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลัง (กรมอนามัย, 2561) การสร้างความตระหนักรู้ในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุมีความสำคัญในการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้พิจารณาว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับตนเอง ทั้งในด้านสุขภาพ จิตใจ และอารมณ์ โดยต้องพิจารณาผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และหาทางเลือกของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายหรือโรคที่ตนเองเป็นอยู่ การพิจารณาเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในการนำการออกกำลังกายมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

สำหรับแนวทางในการสร้างความตระหนักรู้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ อาจจะใช้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีและหลักการการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่เป็นแนวทาง เช่น แนวคิดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ (Andragogy) หรือแนวคิดคิดเป็นซึ่งเป็นการพิจารณาหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เผชิญจากข้อมูล 3 ส่วน คือ



ข้อมูลของตนเอง ข้อมูลจากชุมชนหรือสิ่งแวดล้อม และข้อมูลวิชาการ ทั้งนี้ อาชญญา รัตนอุบล (2559) กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการแก้ปัญหาของผู้ใหญ่ว่ามีขั้นตอน ดังนี้

- 1) ขั้นเกิดความสนใจ อยากเรียน อยากรู้ และต้องการที่จะเรียนรู้ในเรื่องนั้น ผู้สอนจึงต้องใช้วิธีการให้ผู้ใหญ่เกิดความสนใจใฝ่รู้
- 2) ขั้นเกิดความต้องการเรียน มีจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ ผู้สอนต้องหาวิธีการสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดความต้องการเรียนอย่างจริงจัง
- 3) ขั้นการคิด แก้ปัญหาด้วยวิธีการต่าง ๆ ผู้สอนต้องสนับสนุนให้ผู้ใหญ่มีโอกาสศึกษาหาความรู้และวิธีแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยการแสวงหาคำตอบด้วยตนเอง
- 4) ขั้นการเรียนรู้ ผู้สอนควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเองอย่างอิสระ ทดลองการแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่คิดว่าดีที่สุด
- 5) ขั้นการลงนำวิธีการแก้ปัญหาไปทดลองใช้ ผู้สอนควรจัดประสบการณ์ให้ผู้ใหญ่ได้ลองแก้ปัญหาโดยผู้สอนมอบปัญหาหรือประเด็นสถานการณ์ให้
- 6) ขั้นสรุปเป็นกฎเกณฑ์ ผู้ใหญ่จะนำประสบการณ์ใหม่และประสบการณ์เดิมมาแสดงหาข้อเท็จจริงและจัดลำดับของขั้นตอนการลองผิดลองถูก และสรุปความคิดรวบยอด นำความรู้ไปใช้แก้ปัญหาต่อไป

โดยกิจกรรมการสร้างความรู้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุอาจจะเริ่มจากกิจกรรมกระตุ้นความสนใจและสร้างแรงจูงใจด้วยกิจกรรมที่สนุกสนานเพื่อสร้างความสนใจและผ่อนคลายเปิดใจที่จะเรียนรู้ จากนั้นจึงเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายเล่าปัญหาทางด้านสุขภาพที่เผชิญและความต้องการในการออกกำลังกาย พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับกลุ่มของตน เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมและร่วมกันคิดวิเคราะห์หาแนวทางในการแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของ Nonaka & Takeuchi (1995) ที่ว่าบุคคลสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์หรือเรื่องราวที่มีความสนใจตรงกัน ซึ่งจะช่วยสร้างความเข้าใจและเกิดแนวทางที่นำไปพัฒนาความรู้และแนวปฏิบัติใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นได้ จากนั้นจึงแนะนำรูปแบบและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม รวมถึงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่หาได้ใกล้ตัว เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับใช้กับสภาพร่างกายและปัญหาสุขภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กระบวนการสร้างการตระหนักรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

การสร้างการตระหนักรู้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีลำดับขั้นตอนซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือ Transtheoretical Model (TTM) ของ Prochaska และ DiClemente (1984) ซึ่งแบ่งขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพไปสู่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพออกเป็น 5 ขั้นตอนหลัก ดังนี้



1) **ขั้นก่อนพิจารณาหรือเมินเฉย (Pre-contemplation)** ผู้สูงอายุในขั้นนี้ยังไม่ตระหนักถึงปัญหาหรือไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลงโดยอาจจะยังไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย หรืออาจมีข้ออ้างต่าง ๆ เช่น “อายุมากแล้ว ออกกำลังกายไปก็เท่านั้น” ดังนั้น การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในขั้นนี้จึงเน้นไปที่การให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น ช่วยลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง ควบคุมน้ำหนัก และเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก โดยอาจใช้สื่อที่เข้าถึงง่ายและน่าสนใจ เช่น วิดีโอสั้น ๆ หรือประสบการณ์จริงจากผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแล้วมีความสุขเพิ่มขึ้น

2) **ขั้นพิจารณาหรือตระหนักรู้ว่ามีปัญหา (Contemplation)** ผู้สูงอายุเริ่มตระหนักถึงปัญหาและกำลังพิจารณาที่จะเปลี่ยนแปลงโดยเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย แต่อาจยังมีความลังเลเนื่องจากอุปสรรคต่าง ๆ เช่น สุขภาพไม่แข็งแรง ข้อจำกัดทางร่างกาย หรือความไม่สะดวก การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในขั้นนี้ คือ การช่วยให้ผู้สูงอายุเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียของการออกกำลังกาย และให้ข้อมูลเกี่ยวกับทางเลือกในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล เช่น การเดินช้า ๆ การบริหารร่างกายเบา ๆ ที่บ้าน หรือกิจกรรมกลุ่มเล็ก ๆ ที่มีการดูแลอย่างใกล้ชิด

3) **ขั้นเตรียมการหรือตัดสินใจเปลี่ยนแปลง (Determination/Preparation)** ผู้สูงอายุตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงโดยเริ่มออกกำลังกายและเริ่มวางแผน การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในขั้นนี้คือ การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ วางแผนการออกกำลังกายที่ชัดเจน เช่น ความถี่ ระยะเวลา และประเภทของการออกกำลังกาย รวมถึงการเตรียมความพร้อมด้านสถานที่ อุปกรณ์ และการขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญหากจำเป็น

4) **ขั้นปฏิบัติการหรือกระทำการเปลี่ยนแปลง (Action)** ผู้สูงอายุเริ่มลงมือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยออกกำลังกายตามแผน การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในขั้นนี้ คือ การให้กำลังใจ สนับสนุน และให้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์ในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและปลอดภัย เช่น เทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การป้องกันการบาดเจ็บ และการปรับแผนเมื่อจำเป็น นอกจากนี้ การสร้างกลุ่มสนับสนุนหรือชวนเพื่อนออกกำลังกายด้วยกันอาจช่วยเพิ่มแรงจูงใจได้

5) **ขั้นคงไว้ซึ่งการเปลี่ยนแปลง (Maintenance)** ผู้สูงอายุรักษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาวโดยสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม ก็ยังคงมีความเสี่ยงที่จะกลับไปสู่พฤติกรรมเดิม ดังนั้น การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในขั้นนี้ คือ การให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น เช่น อาการเจ็บป่วย หรือความเบื่อหน่าย และการให้รางวัลตัวเอง เพื่อเป็นการเสริมแรงบวก รวมทั้งการเน้นย้ำถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ผู้สูงอายุยังคงรักษานิสัยที่ดีนี้ไว้ได้

การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทำได้โดยเริ่มจากกระตุ้นความสนใจ และให้ผู้สูงอายุระบุปัญหาและความต้องการ (ขั้นตระหนักรู้ว่ามีปัญหา) จากนั้นสนับสนุนการแลกเปลี่ยน



ประสบการณ์และร่วมกันคิดหาวิธีแก้ปัญหา (ขั้นตัดสินใจเปลี่ยนแปลง) เปิดโอกาสให้เรียนรู้และทดลองปฏิบัติจริง (ขั้นกระทำการเปลี่ยนแปลง) และสรุปบทเรียนเพื่อนำไปใช้ต่อเนื่อง (ขั้นคงไว้ซึ่งการเปลี่ยนแปลง) โดยกิจกรรมควรเน้นการมีส่วนร่วมเพื่อสร้างความเข้าใจและแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลตามแนวคิดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่และแนวคิดคิดเป็น หากผู้จัดกิจกรรมหรือผู้จัดการเรียนรู้เข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายดังกล่าวได้อย่างลึกซึ้ง รวมทั้งพิจารณาปัจจัยสนับสนุนและข้อจำกัดที่เกี่ยวข้อง จะช่วยให้สามารถออกแบบและดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อเพิ่มโอกาสให้ผู้สูงอายุหันมาใส่ใจและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง

ปัจจัยสนับสนุนและข้อจำกัด

ในการออกแบบกิจกรรมหรือโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ มีประเด็นหลายประการที่ควรพิจารณาอย่างรอบคอบ เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยสนับสนุนและข้อจำกัด ดังต่อไปนี้

1) **ปัจจัยสนับสนุน** เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้การดำเนินงานบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งประกอบด้วย

(1) **ผู้จัดกิจกรรม** ผู้นำกิจกรรมหรือผู้จัดการเรียนรู้ควรมีความรู้และทักษะที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อเสริมสุขภาพร่างกาย และมีความเข้าใจในหลักการและเทคนิคการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถนำทฤษฎีและแนวคิดต่าง ๆ มาออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้วิธีการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นความจำเป็นในการออกกำลังกายเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพของตนเอง

(2) **ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย** กลุ่มเป้าหมายของกิจกรรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการออกกำลังกาย คือ ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ไม่มีข้อจำกัดด้านสภาพร่างกาย และมีความต้องการที่จะสร้างเสริมสุขภาพร่างกายเพื่อป้องกันหรือบรรเทาอาการของโรคที่เป็นอยู่ หากผู้สูงอายุเกิดความตระหนักรู้ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจนเห็นผล ก็อาจเป็นแบบอย่างให้ผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ในชุมชนปฏิบัติตาม และเป็นแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย

(3) **การออกแบบกิจกรรม** การออกแบบกิจกรรมต้องเริ่มจากการวิเคราะห์ความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ รวมถึงพิจารณาปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น บริบทของชุมชน วิถีชีวิต การประกอบอาชีพ และวัฒนธรรม เป็นต้น จากนั้นจึงกำหนดประเด็นปัญหาที่จะดำเนินการและออกแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่ามีการนำภูมิปัญญาในแต่ละท้องถิ่นเข้ามาประยุกต์กับการออกกำลังกาย อาทิ หทัยชนก หมากผิน (2563) ศึกษาผลของการออก



กำลังกายแบบฟอนไทยทรงดำประยุกต์ต่อคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุที่มีโรคความดันโลหิตสูงและเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง อัมภิกษา นาไว้วัย และคณะ (2563) ได้พัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบฟอนเจิงเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุในชุมชนที่มีอาการปวดข้อเข่า ธนัมพร ทองลง และเพียงเพ็ญ บุขมมงคล (2565) ที่ได้พัฒนารูปแบบการออกกำลังกายด้วยการรำเชิงกระบี่เพื่อส่งเสริมภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นต้นทั้งนี้ ช่วงเวลาและระยะเวลาในการจัดกิจกรรมต้องสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ และมีความยืดหยุ่นตามความพร้อมของกลุ่มเป้าหมาย

(4) *ภาคีเครือข่ายดำเนินงาน* การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจะมีประสิทธิผลได้ก็ต่อเมื่อได้รับการสนับสนุนจากภาคส่วนต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล, องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น, และเครือข่ายการสนับสนุนจากนักการเมืองท้องถิ่น, อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน, ผู้นำชุมชน และแกนนำผู้สูงอายุในชุมชน (กานดา ยุบล และวรยุทธ นาคอ้าย, 2561) หากผู้จัดกิจกรรมสามารถสร้างความร่วมมือกับภาคส่วนต่าง ๆ ในการดำเนินงาน และมีการติดตามผลอย่างสม่ำเสมอ กิจกรรมดังกล่าวจะสามารถดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

(5) *ทุนทางสังคม* การเข้าใจบริบทพื้นที่ ความเชื่อและวัฒนธรรมของชุมชน รวมถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของชุมชนแต่ละแห่ง ซึ่งจะช่วยให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น การใช้เครื่องดนตรีหรือเพลงพื้นบ้านประกอบการออกกำลังกาย หรือการนำการเล่นหรือกีฬาพื้นบ้านที่มีในท้องถิ่นมาใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

2) *ข้อจำกัด* เป็นปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจขัดขวางความสำเร็จของการดำเนินงาน ซึ่งผู้จัดกิจกรรมควรพิจารณาอย่างรอบคอบ โดยมีข้อจำกัดหลัก ๆ ดังนี้

(1) *เจตคติที่ไม่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ* บางครั้งผู้สูงอายุอาจมีเจตคติที่ไม่พึงประสงค์ต่อการออกกำลังกาย เช่น ความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า หรือเป็นภาระให้กับครอบครัว ซึ่งถือเป็นอุปสรรคสำคัญในการจัดกิจกรรม ดังนั้น การสร้างพลังอำนาจให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเมื่อผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและมีชีวิตที่ยืนยาว ก็จะหมั่นดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการออกกำลังกาย (อนุชา ม่วงใหญ่, 2561)

(2) *กิจกรรมขาดความหลากหลาย* สุขภาพและโรคของผู้สูงอายุมีความหลากหลาย ผู้สูงอายุบางคนอาจมีสุขภาพดีและสามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ ขณะที่บางคนอาจมีปัญหากับการทรงตัว หรือมีโรคประจำตัวที่ต้องระมัดระวังการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากเกินไป ดังนั้น การออกแบบกิจกรรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในการออกกำลังกายจึงต้องมีความหลากหลาย เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและโรคที่ตนเองเป็นอยู่



(3) การขาดความต่อเนื่องของกิจกรรม การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ไม่สามารถเห็นผลได้จากการจัดกิจกรรมเพียงครั้งเดียว ดังนั้น การวางแผนเพื่อให้กิจกรรมมีความต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะในการติดตามผลและประเมินผลการดำเนินงาน เพื่อให้สามารถเห็นผลที่เป็นรูปธรรมและบรรลุเป้าหมาย

(4) การขาดความร่วมมือจากครอบครัวและชุมชน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องกระทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ หากขาดการสนับสนุนจากคนในครอบครัวหรือชุมชน ผู้สูงอายุอาจละเลยการออกกำลังกายได้ ดังนั้น การออกแบบกิจกรรมควรให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และส่งผลดีต่อสุขภาพของทุกคนในครอบครัว

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการออกกำลังกายเป็นการศึกษาจากระบบที่มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ตลอดชีวิตและสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันตามความต้องการและความสนใจส่วนบุคคล ทั้งนี้ ผู้จัดกิจกรรมควรพิจารณาปัจจัยสนับสนุนและข้อจำกัดในการดำเนินงานอย่างรอบคอบ เพื่อให้กิจกรรมบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

บทสรุป

สถานการณ์ที่ประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ ส่งผลให้ทุกภาคส่วนจำเป็นต้องจัดเตรียมนโยบายและมาตรการต่าง ๆ เพื่อรองรับ โดยเฉพาะในมิติสุขภาพ ซึ่งจะช่วยแบ่งเบาภาระของระบบสาธารณสุขและลดค่าใช้จ่ายของภาครัฐในการดูแลสุขภาพของประชากร การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการสร้าง ความตระหนักรู้ในการออกกำลังกาย จึงเป็นหนึ่งในแนวทางที่สำคัญในการป้องกันและรักษาโรค รวมถึง การชะลอความเสื่อมของสมรรถภาพร่างกาย ซึ่งเป็นปัญหาหลักที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องเผชิญจากกระบวนการสูงวัย บทบาทของการศึกษานอกระบบในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสุขภาพผ่านการสร้าง ความตระหนักรู้ในการออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง ทั้งยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตที่เข้มแข็งและมีความสุข รวมถึงเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองและการเห็นคุณค่าในตัวเอง โดยเป็นการสร้างความภาคภูมิใจในความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง การสร้างคุณค่าเหล่านี้จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ความสำเร็จในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเกิดขึ้นจากการที่ผู้จัดกิจกรรมสามารถวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างถูกต้องและตรงประเด็น การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน และการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม โดยเลือกใช้เทคนิคและวิธีการกระตุ้นที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงในแนวคิดและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การมีเครือข่ายด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องเข้ามามีบทบาทในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน ก็เป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้กิจกรรมดังกล่าว



สามารถประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืน การใช้ทุนทางสังคมในลักษณะต่าง ๆ เช่น การร่วมมือกับชุมชนและการส่งเสริมกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชน จะช่วยให้กิจกรรมเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุและชุมชน อย่างไรก็ตาม การดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุก็ยังคงมีปัญหาและอุปสรรคที่ต้องคำนึงถึงในการออกแบบกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วยเจตคติที่ไม่พึงประสงค์จากผู้สูงอายุบางกลุ่มที่อาจรู้สึกว่าคุณค่าหรือหมัดหวังในการมีชีวิตอยู่ การขาดความหลากหลายของกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการและสมรรถภาพทางร่างกายที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุ การขาดความต่อเนื่องในการจัดกิจกรรม รวมถึงการขาดความร่วมมือจากคนในครอบครัวและชุมชนในการสนับสนุนการออกกำลังกาย ซึ่งอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ดังนั้น การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการออกกำลังกายจึงต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการดำเนินงาน ทั้งในด้านปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้การดำเนินงานสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน

บรรณานุกรม

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). *แผนยุทธศาสตร์กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2560-2564)*. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กานดา ยุกต, และวรายุทธ นาคอ้าย. (2561). รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กรณีศึกษาอำเภอปัว จังหวัดน่าน. *วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 41(ฉบับพิเศษ), 23-36.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564, 3 มีนาคม). *ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างไรจึงเหมาะสม*. www.dop.go.th
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2567, 31 ธันวาคม). *สถิติผู้สูงอายุ*. https://www.dop.go.th/th/statistics_page?cat=1&id=2559
- กรมพลศึกษา. (2560). *แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560-2564)*. กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กรมสุขภาพจิต. (2556). *คู่มือ “ความสุข 5 มิติ” สำหรับผู้สูงอายุ*. สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย. (2561, 11 มิถุนายน). *สร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย*. กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. www.multimedia.anamai.moph.go.th
- กรมอนามัย. (2562, 22 สิงหาคม). *แนะสู่วัยพีตรา่างกาย ลดการเสื่อมสภาพร่างกาย ป้องกันหกล้ม*. กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. www.multimedia.anamai.moph.go.th



- กุลธิดา เหมมาเพชร, คมกริช เซาว์พานิช, พรเพ็ญ ลาโพธิ์, และวาสิฎฐิ์ เทียมเท่าเกิด. (2556). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. ใน *การประชุมวิชาการแห่งชาติ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ครั้งที่ 10* (น. 3065-3080). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- คิดณรงค์ โคตรทอง. (2564). *การพัฒนาารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยอาศัยผู้สูงอายุในชุมชนบ้านยางเทิง ตำบลไร่น้อย อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี*. [วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิตไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- จุฑามาศ เมืองมูล, พิณภูษิณีย์ จิตคำ, อนุสรรา บุญจิตร, เนตรา สมกำลัง, พัชรินทร์ วินยางค์กุล, และวัชรพงษ์ เรือนคำ. (2566). ปัญหาสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง จังหวัดเชียงราย. *วารสารมจร. วิชาการ*, 27(2), 274-294.
- ธันมพร ทองลอง, และเพียงเพ็ญ บุชมงคล. (2565). การพัฒนาารูปแบบการออกกำลังกายด้วยการรำเชิงกระต๊อบเพื่อส่งเสริมภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ. *วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 29(2), 78-92.
- นฤมล ตันธสุเรศษุ์. (2561). การจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาการจัดการศึกษานอกระบบ* (น. 1-36). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พรหมินทร์ เมฆากาญจนศักดิ์, และนงลักษณ์ เมฆากาญจนศักดิ์. (2556). การพัฒนาารูปแบบการสร้างควมตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับบุคคลและครอบครัว. *วารสารสมาคมพยาบาลสาขากาตตะวันออกเฉียงเหนือ*, 31(3), 124-133.
- โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. (2567, 24 พฤษภาคม). *วันผู้สูงอายุแห่งชาติ*.
<https://redcross.or.th/news/infographics/20210/>
- โรงพยาบาลรามาริบัติ. (2561, 1 ตุลาคม). *ผู้สูงอายุ ออกกำลังกายอย่างไรจึงเหมาะสม*.
www.rama.mahidol.ac.th
- เวหา เกษมสุข. (2562). *แนวทางส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของโรงเรียนผู้สูงอายุ*. [วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ดุขภูิบัณฑิตไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุพรรณิ์ ไชยอำพร. (2550). *รูปแบบแหล่งเรียนรู้ด้านคุณธรรมเพื่อการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน*. ปริณาม.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). *แผนการดำเนินงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- หทัยชนก หมากผิณ. (2563). ผลของการออกกำลังกายแบบฟิอไนไทยทรงดำประยุกต์ต่อคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุที่มีโรคความดันโลหิตสูงและเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง. *วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน*, 26(1), 28-41.



- อนุชา ม่วงใหญ่. (2561). แนวคิด และวิธีการ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ. ใน *การประชุมวิชาการพะเยาวิจัย ครั้งที่ 7 มหาวิทยาลัยพะเยา จังหวัดพะเยา* (น. 2510-2518). มหาวิทยาลัยพะเยา.
- อริสรา สุขวักนี้. (2555). การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา*, 4(8), 216-223.
- อัมพร พริกนุช, และสิรินธร สิ้นจินดาวงศ์. (2564). การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ชุมชนหมู่บ้านเลิศอุบลเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์*, 7(3), 178-192.
- อัมภิกา นาไว้อย่างและคณะ. (2563). การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบฟิตเนสเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุในชุมชนที่มีอาการปวดข้อเข่า. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(3), 266-285.
- อาชัญญา รัตนอุบล. (2559). *การเรียนรู้ของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในสังคมไทย*. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาชัญญา รัตนอุบล, สารีพันธ์ุ ศุภวรรณ, วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, มนัสวาสน์ โกวิทยา, วรรัตน์ ปทุมเจริญวัฒนา, ปาน กิมปี, และระวี สัจจโสภณ. (2555). การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการจัดการศึกษา การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ. *วารสารครุศาสตร์*, 40(1), 14-28.
- อำพร ศรียาภย์, และนันทวัน เทียนแก้ว. (2564). การพัฒนาสวนฟื้นฟูและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. *วารสารการวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 14(3), 86-97.
- อุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์. (2563). สถานการณ์ผู้สูงอายุประเทศไทย: ปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพ. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 10(2), 46-58.
- เอกพล วงศ์เสรี, กมลวรรณ กิตติอุดมรัตน์, จิรวัดน์ ทิพย์รส, เฉลิมพร วรพันธ์กิจ, และพรณวดี กิตติอุดมรัตน์ (2563). ยุทธศาสตร์การเตรียมผู้สูงอายุให้เข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุข. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร*, 40(6), 74-91.
- APA Dictionary of Psychology. (2022). *Awareness*. <https://dictionary.apa.org/awareness>
- Breckler, S. J., & Greenwald, A. G. (1986). Motivational facets of the self. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (pp. 145–164). Guilford Press.
- Nonaka, I., & Takeuchi, H. (1995). *The knowledge-creating company*. Oxford University Press.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1984). *The transtheoretical approach: Crossing traditional boundaries of therapy*. Dow Jones-Irwin.