

การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ ของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

The Relationship of Factors Affecting Success of the Elderly Athletes
in Udon Thani Province to Participate in the Elderly Sports of Thailand

ปทุมพร ศรีอีสาน^{1,*}
Patumporn Sri-esan^{1,*}

รับบทความ 22 มิถุนายน 2564 แก้ไข 29 กรกฎาคม 2564
ตอบรับ 16 สิงหาคม 2564
Received 22 June 2021 Revised 29 July 2021
Accepted 16 August 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ ของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย และเพื่อศึกษาตัวแปรพยากรณ์ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานีในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาผู้สูงอายุมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นนักกีฬาตัวแทนของจังหวัดอุดรธานี เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย การได้มาโดยการเลือกแบบโควตา (Quota sampling) จำนวน 181 คน เครื่องมือเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากหน่วยงาน ด้านชุมชนและสังคม ด้านผู้ฝึกสอน และด้านการฝึกซ้อมให้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) = 0.564 และสามารถร่วมอธิบายความแปรผันของความสำเร็จอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: ปัจจัย ความสำเร็จ นักกีฬา ผู้สูงอายุ

¹ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี, อุดรธานี 41000
Faculty of Education, Thailand National Sports University Udon Thani Campus 41000 Thailand
*Corresponding author, email: Sriesanporn24@gmail.com

ABSTRACT

This quantitative research was aimed to study the relationship of factors affecting success of the elderly athletes in Udon Thani province to participate in the elderly sports of Thailand and to study the predictive variables for type of sports, community and society, the agency supporting, health and hygiene, training and coaching were affecting the highest achievement of the elderly athletes in Udon Thani province to participate in the elderly sports of Thailand. The 181 samples were selected using a quota sampling. The research tool was a 5 likert scale of standardize questionnaire. Data were analyzed by mean, standard deviation, correlation analysis, and multiple regression analysis. The results found that the factors which affecting the success were supporting, community and society, coaching, and training.

Keywords: Factors, Achievement, Athletes, Elderly

บทนำ

จากรายงานในปี 2561 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุสูงถึง 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด และมากกว่าประชากรเด็ก พร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ จากการประเมินสถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทยของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ พบว่า ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ คือ มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปี ขึ้นไป) เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2561 โดยมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก และคิดเป็นสัดส่วนประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด และจากการสำรวจของกรมกิจการผู้สูงอายุ (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562) สถิติผู้สูงอายุทั้งประเทศไทย เป็นชาย จำนวน 4,905,756 คน เป็นหญิงจำนวน 6,124,501 คน รวมจำนวน 11,030,287 คน นอกจากนี้จากการจัดอันดับของประเทศในเอเชีย ที่มีสัดส่วนการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ของประชากรผู้สูงอายุในปัจจุบัน ประเทศไทยเป็นอันดับที่ 2 รองจากประเทศสิงคโปร์ และจากสถิติดังกล่าวประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี จากการสำรวจข้อมูลประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 237,408 คน ดังนั้น การที่มีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วนี้ จึงทำให้เห็นว่าประเทศไทยมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องเตรียมความพร้อมรองรับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ ที่กำลังจะมาถึง ทั้งนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทั่วประเทศมีสุขภาพและ

สมรรถภาพทั้งร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งนอกจากกีฬามวลชนเพื่อสุขภาพแล้ว คาดว่าอีก 10 ปี กีฬาเพื่อความเป็นเลิศหรือการแข่งขันที่เน้นการแข่งขันจะเพิ่มมากขึ้นในผู้สูงอายุ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2560, น. 1) ในปัจจุบันหลาย ๆ กีฬา เริ่มจะมีการจัดการแข่งขันกีฬาในผู้สูงอายุมากขึ้น เช่น ฟุตบอลอาวุโส วัยน้ำ กอล์ฟ มากูไทย ลีลาศ วู้ดบอล เปตอง แบดมินตัน ตะกร้อวงเต๋ต๋น กรีฑา แอโรบิก มวยไทย และประกวดร้องเพลงคาราโอเกะผู้สูงอายุ หรือในหลาย ๆ กีฬา นักกีฬาเก่า ๆ ก็ยังอยากลงประลองเพื่อความสุขสนทน และปลุกไฟในตนเอง หรือแม้กระทั่งหลาย ๆ คนที่ไม่ได้เป็นนักกีฬาที่เก่งมากสมัยวัยรุ่น ก็กลับมาเริ่มเล่นกีฬาที่ตัวเองเคยฝึกฝนจะประสบความสำเร็จ แต่การแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุยังมีรายการจำกัดต่าง ๆ ได้แก่ อุปสรรคด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทางการเงินและการใช้สิ่งอำนวยความสะดวก อุปสรรคขององค์กร คือการขาดโอกาสในการเล่นที่เหมาะสม การขาดการเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวก และการขาดความสามารถของสโมสร อุปสรรคด้านนโยบาย คือการมุ่งเน้นองค์กรเชิงกลยุทธ์ และการจัดการความเสี่ยง อย่างไรก็ตามคาดว่า การมุ่งเน้นไปที่ผู้สูงอายุจะเพิ่มการมีส่วนร่วมอย่างเข้มแข็งของกลุ่มผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย เล่นกีฬาอย่างจริงจัง

การสนับสนุนของครอบครัว เพื่อนมิตร และความต้องการให้มีสุขภาพที่ดี เชื่อว่าในอนาคตกลุ่มผู้สูงอายุ ที่ยังมีความต้องการในการออกกำลังกาย จนถึงเล่นกีฬาเพื่อความ เป็นเลิศจะเพิ่มมากขึ้น และชนิดกีฬาจะไม่จำกัดอยู่แค่กีฬา ที่มีการเคลื่อนไหวไม่มาก เมื่อความต้องการเพิ่มมากขึ้น ก็จำเป็นต้องการผู้จัดรวมไปถึงผู้สนับสนุน ที่มองตลาด กลุ่มผู้สูงอายุซึ่งจะเป็นกลุ่มตลาดที่มีขนาดใหญ่ สิ่งสำคัญ คือมาตรฐานการจัดการแข่งขัน โดยเฉพาะกฎกติกาที่ต้อง รองรับ กับความจำกัดด้านร่างกายของผู้สูงอายุจำเป็นต้อง ได้รับการศึกษา รวมไปถึงเวชศาสตร์การกีฬาที่จะเข้ามา มีบทบาทสำคัญ ในการรักษาและฟื้นฟูร่างกาย ให้แก่นักกีฬาผู้สูงอายุทั้งหลาย ทั้งนี้ Brad, Jonathan and Amber (2019, pp. 530-541) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วม ในการเล่นกีฬาของผู้ใหญ่ที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป ซึ่งผู้สูงอายุ เล่นกีฬาด้วยเหตุผลหลายประการ ได้แก่ การรักษาสุขภาพ ร่างกาย สังคมทางด้านจิตใจ เป็นส่วนหนึ่งของการร่วมกับ ชุมชน การมีโอกาสได้เดินทางท่องเที่ยว และการเข้าร่วม แข่งขันเพื่อการบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมาย และ Dionigi, Baker and Horton (2011, pp. 17-28) ได้สรุป ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ทำให้พวกเขาเปรียบเทียบ ความสามารถตัวเองกับคนอื่น ๆ ในกลุ่มอายุของตนได้ อย่างไร และการมีเพื่อนที่ได้ออกเดินทาง ที่เป็นมิตรภาพ อย่างต่อเนื่อง และการได้มีสังคมทุกสัปดาห์ แม้จะมีการ สนับสนุนกีฬาเพื่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี แต่การมี ส่วนร่วมในการเล่นกีฬาก็ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น อย่างไรก็ตาม วัยสูงอายุที่มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น แต่โอกาสในการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย ยังเป็นอุปสรรค ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย เล่นกีฬา และ นันทนาการ ดังนั้น ผู้สูงอายุ ควรได้รับการแนะนำ ให้ ความรู้ความเข้าใจในกีฬาที่เหมาะสมกับวัย สมรรถภาพ ทางกาย ข้อจำกัดของร่างกายให้รอบคอบและปัจจัยใดที่ ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นและประสบผลสำเร็จ ซึ่งผู้วิจัย สนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของนักกีฬา ผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี เพื่อการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬ ผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย เพื่อให้ทราบปัจจัยที่มีผลต่อ

ความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี ซึ่งจะเป็น แนวทางในการพัฒนาการและส่งเสริมด้านออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้กับผู้สูงอายุ ได้ประสบความสำเร็จของ นักกีฬาผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

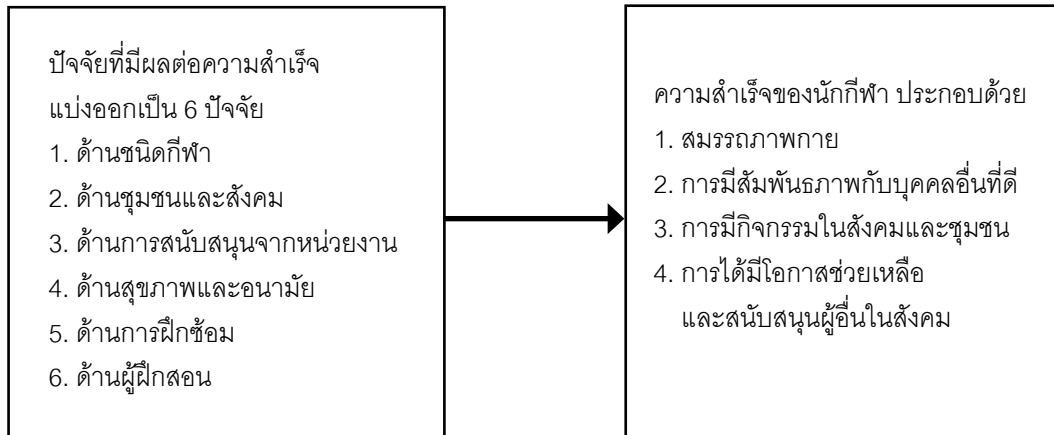
1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อ ความสำเร็จ ของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี ในการ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย
2. เพื่อศึกษาตัวแปรพยากรณ์ที่มีผลต่อความ สำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วม การแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

สมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยด้านชนิดกีฬา ด้านชุมชนและสังคม ด้านการ สนับสนุนจากหน่วยงาน ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านการ ฝึกซ้อม และด้านผู้ฝึกสอน ส่งผลทางบวกต่อความสำเร็จ ของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วม การแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้บูรณาการนำ แนวคิดแรงจูงใจของ McClelland (1953) (อ้างถึงใน วลัยพรรณ พรไพโรธสาร, 2557, น. 10-11) ที่เกี่ยวข้องกับ ตัวแปรปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ ได้แก่ ด้านชนิดกีฬา ด้านชุมชนและสังคม ด้านการสนับสนุนจากหน่วยงาน ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านการฝึกซ้อม และด้านผู้ฝึกสอน ตัวแปรความสำเร็จผู้วิจัยได้นำแนวความคิดของมาสโลว์ อับราฮัม (Abraham, 1954 อ้างถึงใน ประภัสสร วัฒนา, 2560, น. 5-6) ได้แก่ สมรรถภาพกาย การมีสัมพันธภาพ กับบุคคลอื่นที่ดี การมีกิจกรรมในสังคม และชุมชน และการ ได้มีโอกาสช่วยเหลือ และสนับสนุนผู้อื่นในสังคม นำมา เป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เป็นประชาชน ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ได้รับการ ขึ้นทะเบียนเป็นนักกีฬาผู้สูงอายุ ของจังหวัดอุดรธานีที่เป็น นักกีฬาตัวแทนของจังหวัด เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุ

แห่งประเทศไทย จำนวน 201 คน การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดยเปิดตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) (บุญชม ศรีสะอาด และคณะ, 2550, น. 23) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 181 คน การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างเลือกแบบโควตา (Quota sampling) ดังนี้

ตารางที่ 1 การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มประชากร

ชนิดกีฬา	จำนวน (คน)	
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1. กรีฑา	80	66
2. กอล์ฟ	10	10
3. ตะกร้อ	15	14
4. แบดมินตัน	14	14
5. เปตอง	9	8
6. ประภวร้องเพลงคาราโอเกะ	15	14
7. สี่ลาค	10	10
8. วู้ดบอล	20	19
9. หมากรุกไทย	18	16
10. แอโรบิกมวยไทย	10	10
รวม	201	181

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นลักษณะตรวจสอบรายการแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 สอบถามปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ มีจำนวน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านชนิดกีฬา ด้านชุมชนและสังคม ด้านการสนับสนุนจากหน่วยงาน ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านการฝึกซ้อม และด้านผู้ฝึกสอน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ประกอบด้วย สมรรถภาพทางกาย การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นที่ดี การมีกิจกรรมในสังคม และชุมชน และการได้มีโอกาสช่วยเหลือและสนับสนุนผู้อื่นในสังคม

ตอนที่ 4 แบบสอบถามปลายเปิด เกี่ยวกับข้อเสนอแนะความคิดเห็นด้านปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี

3. การสร้างและพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

3.1 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ (Index of Item Objective Congruence: IOC) จำนวน 3 ท่าน พิจารณาด้านเนื้อหาโดยการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ในแต่ละข้อแล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย ถ้าแต่ละข้อมีค่าเฉลี่ยความสอดคล้อง ระหว่าง 0.60-1.00 นำมาใช้ได้

3.2 นำเครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว ไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมายจำนวน 30 คน

โดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) (นวลอนงค์ บุญฤทธิ์พงศ์, 2552, น. 123) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.71

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยของหนังสือจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี ไปถึงสำนักงานการกีฬาจังหวัดอุดรธานี เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลกับนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี

4.2 ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้กับนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี ที่เคยเข้าร่วม และได้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

4.3 นำแบบสอบถามที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency distribution) และหาร้อยละ (Percentages)

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย โดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปร และนำผลการทดสอบดังกล่าวมาทดสอบสมมติฐานการวิจัย ตามลำดับความสำคัญของตัวแปรที่นำเข้าสู่สมการ (Stepwise multiple regression analysis)

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ระดับความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย โดยภาพรวม โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูลการให้ข้อเสนอแนะแล้วสรุปเป็นความเรียง

ผลการวิจัย

1. นักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย จำแนกตามเพศพบว่า เป็นเพศชาย จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 43.10 และเป็นเพศหญิง จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 56.90 ตามลำดับ

2. นักกีฬาส่วนใหญ่มีอายุ 65-69 ปี โดยคิดเป็นร้อยละ 37.02 จำนวน 67 คน รองลงมา ได้แก่ อายุ 60-64 ปี โดยคิดเป็นร้อยละ 33.15 จำนวน 60 คน อายุ 70-74 ปี โดยคิดเป็นร้อยละ 15.46 จำนวน 28 คน อายุ 75-79 ปี คิดเป็นร้อยละ 8.29 จำนวน 15 คน

และอายุ 80 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 6.08 จำนวน 11 คน ตามลำดับ

3. วิเคราะห์ระดับความคิดเห็นปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

ตารางที่ 2 ระดับความคิดเห็นปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุ

ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านชนิดกีฬา	3.98	0.22	มาก
2. ด้านชุมชนและสังคม	4.81	0.10	มากที่สุด
3. ด้านการสนับสนุนจากหน่วยงาน	3.48	0.23	ปานกลาง
4. ด้านสุขภาพและอนามัย	4.93	0.14	มากที่สุด
5. ด้านการฝึกซ้อม	3.58	0.28	มาก
6. ด้านผู้ฝึกสอน	3.67	0.17	มาก
เฉลี่ยโดยรวม	4.08	0.79	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยโดยรวม อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.08$, S.D. = 0.79) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ปัจจัย ด้านสุขภาพอนามัย อยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.93$, S.D. = 0.14) รองลงมาคือ ปัจจัยด้านชุมชนและสังคม อยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.81$, S.D. = 0.10) ปัจจัยด้านชนิดกีฬาอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.98$, S.D. = 0.22) ปัจจัยด้านผู้ฝึกสอน อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.67$, S.D. = 0.17) ปัจจัยด้านการฝึกซ้อม อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.28) ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากหน่วยงาน อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 3.48$, S.D. = 0.23) ตามลำดับ

4. วิเคราะห์ระดับความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

ตารางที่ 3 ระดับความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย โดยภาพรวม

ความสำเร็จ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. สมรรถภาพทางกาย	4.88	0.35	มากที่สุด
2. การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นที่ดี	4.93	0.31	มากที่สุด
3. การมีกิจกรรมในสังคมและชุมชน	4.96	0.19	มากที่สุด
4. การได้มีโอกาสช่วยเหลือและสนับสนุนผู้อื่นในสังคม	4.83	0.41	มากที่สุด
เฉลี่ยโดยรวม	4.91	0.17	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 พบว่า ระดับความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานีในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสีสูงอายุแห่งประเทศไทย โดยรวม อยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.91$, S.D.= 0.17) เมื่อพิจารณาความสำเร็จเป็นรายข้อ พบว่า การมีกิจกรรมในสังคมและชุมชนอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.96$, S.D. = 0.19) รองลงมา คือ การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นที่ดี อยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.93$, S.D. = 0.31) สมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.88$, S.D. = 0.35) การได้มีโอกาสช่วยเหลือ และสนับสนุนผู้อื่นในสังคมอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.83$, S.D. = 0.41) ตามลำดับ

5. วิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple regression analysis) ตามลำดับความสำคัญของตัวแปรที่นำเข้ามาสมการ (Stepwise multiple regression analysis)

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสีสูงอายุแห่งประเทศไทย

ตัวแปร	X_1	X_2	X_3	X_4	X_5	X_6	Y
ด้านชนิดกีฬา (X_1)	0.00	-	-	-	-	.270**	-
ด้านชุมชนและสังคม (X_2)	-	0.00	.239**	.153*	-	-	.372**
ด้านการสนับสนุนจากหน่วยงาน (X_3)	-	-	0.00	-	.267**	.156*	.405**
ด้านสุขภาพและอนามัย (X_4)	-	-	-	0.00	-	.150*	.199**
ด้านการฝึกซ้อม (X_5)	-	-	-	-	0.00	.290**	.328**
ด้านผู้ฝึกสอน (X_6)	-	-	-	-	-	0.00	.291**
ความสำเร็จ (Y)	-	-	-	-	-	-	0.00

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4 พบว่า ความสัมพันธ์ของตัวแปรต้น (X) มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม (Y) ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 5 ปัจจัย คือ ด้านการสนับสนุนจากหน่วยงาน (X_3) มีค่าเท่ากับ .405 ด้านชุมชนและสังคม (X_2) มีค่าเท่ากับ .372 ด้านการฝึกซ้อม (X_5) มีค่าเท่ากับ .328 ด้านผู้ฝึกสอน (X_6) มีค่าเท่ากับ .291 และด้านสุขภาพและอนามัย (X_4) มีค่าเท่ากับ .199 ตามลำดับ แต่ปัจจัยด้านชนิดกีฬา (X_1) ไม่มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จ ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสีสูงอายุแห่งประเทศไทย

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ค่าสัมประสิทธิ์ การพยากรณ์ที่เพิ่มขึ้นระหว่างตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่สมการถดถอยของปัจจัยในการพยากรณ์ตัวแปร มีอิทธิพลต่อระดับความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสีผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

ขั้นที่	ตัวแปรพยากรณ์	R	R^2	R^2 adjust	SE_{est}	F	Sig.
1	X_3	0.405	0.164	0.159	0.210	35.144**	0.000
2	X_3, X_2	0.494	0.244	0.236	0.200	18.904**	0.000
3	X_3, X_2, X_6	0.542	0.294	0.282	0.195	12.446**	0.000
4	X_3, X_2, X_6, X_5	0.564	0.318	0.318	0.192	6.205**	0.014

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 5 พบว่า ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากหน่วยงาน (X_3) ด้านชุมชนและสังคม (X_2) ด้านผู้ฝึกสอน (X_6) ด้านการฝึกซ้อม (X_5) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ปัจจัยด้านชนิดกีฬา (X_1) ด้านสุขภาพและอนามัย (X_4) ไม่ส่งผลต่อความสำเร็จในการของนักกีฬาผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานีในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสีผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

ตารางที่ 6 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) และแสดงสมการถดถอยพหุคูณที่ใช้พยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสีผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

ตัวแปรพยากรณ์	b	Beta	t	Sig.
1. ค่าคงที่	1.674		4.056**	0.000
2. ด้านการสนับสนุนจากหน่วยงาน (X_3)	.234	.267	4.022**	0.000
3. ด้านชุมชนและสังคม (X_2)	.248	.274	4.261**	0.000
4. ด้านผู้ฝึกสอน (X_6)	.153	.183	2.808**	0.000
5. ด้านการฝึกซ้อม (X_5)	.030	.167	2.491**	0.014

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

$R = 0.564$ Overall F = 20.521 Sig = 0.000

$R^2 = 0.318$ $SE_{est} = 0.192$

จากตารางที่ 6 พบว่า ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณในรูปแบบคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (beta) และแสดงสมการถดถอยพหุคูณ ที่ใช้พยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาส่งคมของนักกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย พบว่า ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากหน่วยงาน (X_3) ด้านชุมชนและสังคม (X_2) ด้านผู้ฝึกสอน (X_6) ด้านการฝึกซ้อม (X_5) ให้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) = 0.564 และสามารถร่วมอธิบายความแปรผัน ของความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาส่งคมของนักกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้ร้อยละ 31.80 ($R^2 = 0.318$) โดยสามารถเขียนเป็นสมการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในรูปแบบคะแนนดิบ และรูปแบบคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

รูปแบบคะแนนดิบ

$$\hat{Y} = 1.674 + 0.234X_3 + 0.248X_2 + 0.153X_6 + 0.030X_5$$

รูปแบบคะแนนมาตรฐาน

$$Z' = 0.234X_3 + 0.248X_2 + 0.153X_6 + 0.030X_5$$

อภิปรายผล

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาส่งคมของนักกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยได้อภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.08$, S.D. = 0.79) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ปัจจัยด้านสุขภาพอนามัย อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.93$, S.D. = 0.14) รองลงมาคือ ปัจจัยด้านชุมชนและสังคม อยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.81$, S.D. = 0.10) ปัจจัยด้านชนิดกีฬา อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.98$, S.D. = 0.22) ปัจจัยด้านผู้ฝึกสอน อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.67$, S.D. = 0.17) ปัจจัยด้านการฝึกซ้อม อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.28) ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากหน่วยงาน อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 3.48$,

S.D. = 0.23) ตามลำดับ และปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จทุกด้านมีความสัมพันธ์กันไปในทางบวก ซึ่งมีความสอดคล้องกับทฤษฎีทางสังคมศาสตร์หลายทฤษฎี ทั้งนี้ทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) พัฒนาขึ้นโดย Robert Havighurst (1960) (อ้างถึงใน เลิศวัลลภ ศรีระพลภูสิทธิ และธมนพัชร ศรีระพลภูสิทธิ (2561, น. 259) ได้อธิบายถึงสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งเน้นความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเชื่อว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดีเช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้ ส่วนปัจจัยด้านชนิดกีฬา และด้านสุขภาพและอนามัย ไม่ส่งผลต่อความสำเร็จในการของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานีในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาส่งคมของนักกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุต้องการเพื่อเป็นส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬานั้น ไม่มุ่งหวังชัยชนะ ซึ่งสอดคล้องกับ Claire, Rochelle, Hans, Grant and Jannique (2017, pp. 17-976) ได้ศึกษาเกี่ยวกับกีฬาและอายุ: การศึกษาปัจจัยทิศทางและแนวโน้มของการมีส่วนร่วม ในกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ มุ่งเน้นไปที่การออกกำลังกายโดยทั่วไป ไม่ใช่ประเภทของการออกกำลังกายที่เฉพาะเจาะจง แต่อาจช่วยในการปรับปรุงสุขภาพร่างกายจิตใจและสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ Baker, Horton and Weir (2010, p. 1) ได้กล่าวถึงนักกีฬาผู้สูงอายุ ในการรับรู้ประโยชน์ของการเข้าร่วมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีความมุ่งหมายเพื่อจะมุ่งเน้นไปที่ประโยชน์ ที่ได้รับจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ ซึ่งในการออกกำลังกายเป็นประจำเป็นผลทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และมีสมรรถภาพที่ดีขึ้นนั่นเอง

2. ตัวแปรพยากรณ์ที่มีผลต่อความสำเร็จ ของนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาส่งคมของนักกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย มีค่าความสัมพันธ์ (Correlations) ของปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาส่งคมของนักกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ดังนี้

ผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ในทางบวกที่ประกอบด้วยปัจจัยด้านชนิดกีฬา ด้านชุมชน และสังคม ด้านการสนับสนุนจากหน่วยงาน ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านการฝึกซ้อม และด้านผู้ฝึกสอน ซึ่งค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรต้น (X) มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม (Y) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จะเห็นได้ว่า ด้านการสนับสนุนจากหน่วยงาน (X_3) มีค่าเท่ากับ 0.405 ด้านชุมชนและสังคม (X_2) มีค่าเท่ากับ 0.372 ด้านการฝึกซ้อม (X_5) มีค่าเท่ากับ 0.328 ด้านผู้ฝึกสอน (X_6) มีค่าเท่ากับ 0.291 และด้านสุขภาพและอนามัย (X_4) มีค่าเท่ากับ 0.199 ตามลำดับ ในขณะที่นันทนา พลที (2561, น. 17) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลคลองเปรง อำเภอมะนัง จังหวัดยะลา พบว่า ปัจจัยการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ปัจจัยการเข้าถึงบริการ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับสูง ($r_{xy} = 0.659$ sig = 0.000) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งในขณะที่ Brad, Jonathan and Amber (2019, pp. 530-541) ได้ศึกษาปัจจัยสาเหตุในการเล่นกีฬาของผู้สูงอายุ พบว่า เหตุผลหลักที่ผู้เข้าร่วมให้ความสำคัญ การมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา การรักษาสุขภาพ มีความรู้สึกที่ดี ได้เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจ อยู่ในสังคมชุมชนที่ให้การสนับสนุน การบรรลุผลการแข่งขัน การพัฒนาความสัมพันธ์ การชะลอวัย และองค์กรกีฬาสามารถใช้เหตุผลในการมีส่วนร่วม กีฬาและการมีส่วนร่วมในเชิงบวก และเหตุผลอื่น ๆ ได้แก่ การแข่งขันบรรลุความสำเร็จ การใช้ประโยชน์จากการเดินทางท่องเที่ยว และการเป็นส่วนหนึ่งของทีม กีฬานับได้ว่ามีส่วนทำให้ประสบความสำเร็จในการเป็นผู้สูงวัย และยังสอดคล้องกับ Lindsay, Lauren, Rochelle, Grant and Jannique (2019, p. 56) ได้ศึกษา กิจกรรมของผู้สูงอายุในชุมชน: การสำรวจบทบาทของกลุ่มกิจกรรมชุมชน สำหรับผู้สูงอายุ ในการออกกำลังกาย สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี พบว่า 1) ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทาง

พลศึกษา (PA) กันอย่างกว้างขวาง สม่่าเสมอ มีความสัมพันธ์กันเชิงบวก 2) การมีส่วนร่วมช่วยลดความเหงาลงอย่างมีนัยสำคัญ และเป็นการเพิ่มแรงจูงใจในการมีส่วนร่วม ในการออกกำลังกายเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง และ 3) ผู้เข้าร่วมได้รับความภูมิใจ ที่สามารถเข้าใจในการดำเนินชีวิต ได้ด้วยตนเองอย่างมีความสุข ทั้งนี้ยังเป็นการพัฒนาทางสังคม การมีมนุษยสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนใหม่ ๆ โดยมีกิจกรรมที่ทำให้เขามีความสนุกสนาน และยังเพิ่มความท้าทายในชีวิตอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยครั้งนี้

1.1 ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเล่นกีฬา มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีจัดการแข่งขันทุกระดับให้ทั่วถึงทุกชุมชน เพื่อพัฒนาไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาที่สูงขึ้น

1.2 ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันให้เกิดความรัก ความสามัคคี รู้จักคุณค่าของตนเอง และร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพลศึกษาต่อพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาของผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาไปสู่การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาอย่างต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

นวลอนงค์ บุญฤทธิพงศ์. (2552). *ระเบียบวิธีวิจัย*

ทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฑทอง.

นันทนา พลที. (2561). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม*

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองเปรง อำเภอมะนังจังหวัดยะลา

จังหวัดยะลา (รายงานผลวิจัย). ยะลา: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองเปรง.

บุญชุม ศรีสะอาด และคณะ. (2550). *พื้นฐานการวิจัย*

การศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 3). กทม: สันติ

ประสานการพิมพ์.

- ประภัศร วัฒนา. (2560). *แนวความคิดมนุษยนิยมของมาสโลว์ (Maslow) และแนวความคิดอัตถิภาวนิยม ของฌอง ปอล ซาทร์ (Jean Paul Sartre) ที่ปรากฏผ่านนวนิยายเรื่อง "วันหนึ่งในชีวิตของอีวาน เคนนิโซวิช"* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).
- เลิศวัลลภ ศรีชะพลกุลสิทธิ และธมนพัชร ศรีชะพลกุลสิทธิ. (2561). การปรับตัวเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์*, 20(1), น. 253-265.
- วลัยพรรณ พรไพโรธสาร.(2557). *ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ กับประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม กลุ่มอะไหล่รถยนต์ จังหวัดนครราชสีมา* (รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน).
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). *การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583*. (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง. สืบค้นเมื่อ 23 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.Idd.go.th/PDF/DevelopmentPlanNo.13>.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). *กีฬาเป็นเลิศในผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 21 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/39968-html>
- Baker, J., Horton, S. & Weir, P. (2010). *The Masters athlete: Understanding the role of sport and exercise in optimizing aging*. London, New York: Routledge.
- Brad J., Jonathan, D. & Amber, D. (2019). Reasons why older adults play sport: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*. 9(6), pp. 530-541. doi: 10.1016/j.jshs.2019.11.003.
- Claire, R., Rochelle, M., Hans, W., Grant, S. & Jannique G. Z. (2017). Sport and ageing: A systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC Public Health*. 17(1), pp. 17-976. doi: 10.1186/s12889-017-4970-8.
- Dionigi, R. A., Baker, J. & Horton, S. (2011). Older Athletes' Perceived Benefits of Competition. *The International Journal of Sport and Society*, 2(2), pp. 17-28.
- Lindsay, S., Lauren, B., Rochelle, E., Grant, S. & Jannique, U. (2019). The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), p. 56. doi: 10.1186/s12966-017-0509-8.