

การศึกษาสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ

อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

## A STUDY OF PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL WELL-BEING QUALITY OF ELDERLY PEOPLE IN MUEANG CHANTHABURI DISTRICT, CHANTHABURI PROVINCE

ปิยะพงษ์ กุ๊พงศ์พันธ์<sup>1</sup>, ชิดชนก ศรีราช<sup>2\*</sup>, ชานูชลักษณ์ เยี่ยมมิตร<sup>3</sup>

Piyapong Kupongpan<sup>1</sup>, Chidchanok Srirach<sup>2\*</sup>, Chanchalak Yiammit<sup>3</sup>

<sup>1</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี 22000 ประเทศไทย

<sup>1</sup>Assistant Professor Dr., Faculty of Education, Rambhai Barni Rajabhat University, Chanthaburi Province, 22000, Thailand

<sup>2\*</sup>อาจารย์ ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี 22000 ประเทศไทย

<sup>2\*</sup>Lecturer, Faculty of Education, Rambhai Barni Rajabhat University, Chanthaburi Province, 22000, Thailand

<sup>3</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี 22000 ประเทศไทย

<sup>3</sup>Assistant Professor, Faculty of Education, Rambhai Barni Rajabhat University, Chanthaburi Province, 22000, Thailand

E-mail address (Corresponding author) : <sup>2\*</sup>chidchanok.s@rbnu.ac.th; (Authors) : <sup>1</sup>piyapong.k@rbnu.ac.th, <sup>3</sup>chanchalak1983@hotmail.com

รับบทความ : 6 กันยายน 2566 / ปรับแก้ไข : 27 พฤศจิกายน 2566 / ตอรับบทความ : 6 ธันวาคม 2566

Received : September 2023 / Revised : 27 November 2023 / Accepted : 6 December 2023

DOI : 10.14456/nrru-rdi.2023.50

### ABSTRACT

The preparation of activities aimed at creating good health characteristics for post-retirement individuals led to a research study focusing on the current conditions, and physical well-being needs of the elderly in Mueang Chanthaburi District, Chanthaburi Province. A sample group of 351 cases was selected using a two-stage random sampling method. Data collection was carried out through questionnaires with a reliability coefficient of 0.93, collected in each Sub-district for convenience and analyzed using statistical methods; percentages, averages, and standard deviations. The research findings revealed that the majority of the sample group had 1-2 days of free time for physical activities per week (51.85%), often with uncertain scheduling or depending on the availability of free time (35.33%), and typically spending about 60 minutes per activity session (36.75%). The most significant need identified was for increased physical activities (24.50%), primarily motivated by a desire to stay healthy (29.63%). In terms of physical fitness and physical well-being quality, the sample group was found to be at a moderate level ( $M=3.19$ ,  $S.D.=0.49$ ). However, they had the highest level of need for physical fitness and quality of life ( $M=4.99$ ,  $S.D.=0.10$ ). This data is valuable for creating physical fitness programs involving exercise activities relevant to the happiness and good health of the elderly, which are suitable, safe, and promote daily routines in accordance with the environmental context of the elderly in the area for long-term effectiveness.

**Keywords :** Physical fitness, Physical well-being quality, Needs for physical activity and recreation, Elderly people

### บทคัดย่อ

การเตรียมกิจกรรมการสร้างคุณลักษณะนิสัยทางสุขภาพที่ดีสำหรับกลุ่มคนหลังเกษียณจากการทำงาน นำมาสู่การวิจัยที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูป ได้จำนวน 351 คน และทำการสุ่มแบบแบ่งกลุ่มแบบสองขั้นตอน โดยใช้แบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.93 ไปเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามในแต่ละตำบลด้วยการอำนวยความสะดวกการตอบและรับกลับคืน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัจจุบันกลุ่มตัวอย่าง

มีเวลาว่างในการทำกิจกรรม 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 51.85 โดยใช้ช่วงเวลาไม่แน่นอน/เมื่อมีเวลาว่าง ร้อยละ 35.33 และใช้เวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ 60 นาที ร้อยละ 36.75 ซึ่งมีความต้องการให้มีการจัดกิจกรรมทางกายมากที่สุด ร้อยละ 24.50 โดยมีเหตุผลเพื่อให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ ร้อยละ 29.63 และพบว่า ทุกด้านสำหรับสมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของกลุ่มตัวอย่างมีสภาพปัจจุบันอยู่ในระดับปานกลาง ( $M=3.19$ ,  $S.D.=0.49$ ) แต่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M=4.99$ ,  $S.D.=0.10$ ) ซึ่งข้อมูลที่ได้มีคุณค่าในการสร้างโปรแกรมความสามารถทางกาย ด้วยกิจกรรมออกกำลังกายที่สัมพันธ์กับระดับความสุขและสุขภาพที่ได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัย สร้างสุขนิสัยให้เป็นกิจวัตรประจำวัน เป็นไปตามบริบทแวดล้อมของกลุ่มผู้สูงวัยในพื้นที่ให้เกิดประสิทธิผลอย่างยาวนาน

**คำสำคัญ :** สมรรถภาพทางกาย, คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย, ความต้องการกิจกรรมทางกายและนันทนาการ, ผู้สูงอายุ

## บทนำ

แนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ซึ่งคาดการณ์การว่าสังคมไทยจะก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และในปี พ.ศ. 2574 จะมีสัดส่วนประชากรผู้สูงวัยสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด ส่งผลให้ผู้สูงวัยต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจจากการเข้าสู่สภาวะเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต ทั้งทางระบบประสาทที่มีความบกพร่องในการรับรู้ ปฏิกริยาตอบสนองช้าลง ระบบหายใจและหลอดเลือดมีปริมาตรของปอดลดลง ส่งผลให้เหนื่อยง่ายขึ้น ระบบกระดูก กล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลดลง และเสี่ยงต่อการล้มมากขึ้น (Physical Activity Division for Health, Department of Health, Ministry of Public Health, 2018) การดำเนินพันธกิจในการสนับสนุนการมีสุขภาพที่ดีด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Physical activity) ถูกนำมาบรรจุองค์ภายใต้การบูรณาการความร่วมมือของภาคและองค์กรที่เกี่ยวข้องเพื่อขับเคลื่อนประเด็นกิจกรรมทางกายขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Institute for Population and Social Research, Mahidol University, 2020) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการทั่วไปหรือการทำกิจกรรมในเวลาว่าง การเดิน วิ่ง กิจกรรมในชีวิตประจำวัน งานบ้าน เล่นกีฬา กิจกรรมภายในครอบครัวและชุมชน เพื่อเสริมสร้างระบบการหายใจและการไหลเวียนของเลือด กล้ามเนื้อและกระดูก และลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ภาวะซึมเศร้า และความรู้ความเข้าใจลดลง ซึ่งควรปฏิบัติตามคำแนะนำในการทำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ (World Health Organization, 2010)

อย่างไรก็ตาม ผลกระทบของสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในปี 2563 พบว่า ระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของผู้สูงอายุลดลงต่ำสุดในรอบ 9 ปี โดยในภาพรวมลดลงจากปี 2562 ถึงร้อยละ 20.5 ซึ่งถือว่าได้รับผลกระทบมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงวัย (Institute for Population and Social Research, Mahidol University, 2020) และจากการสำรวจภาวะสุขภาพของประชาชนไทยครั้งที่ 6 ปี พ.ศ. 2562-2563 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-69 ปี มีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ โดยมีระดับกิจกรรมทางกายที่ต่ำกว่าระดับปานกลางหรือใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่ำถึงร้อยละ 30.5 (Ekkapalakom, Phatcharoen, & Satiannoppakao, 2021) สำหรับในงานวิจัยของ Wangler and Jansky (2023) เผยในหมู่แพทย์โดยทั่วไปเกี่ยวกับปัญหาการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายในวัยชรา ยังขาดความสมดุล เนื่องจากไม่มีโครงสร้างและโปรแกรมที่เพียงพอในการส่งเสริมการออกกำลังกาย รวมถึงภาพรวมของความพร้อมทางโอกาสด้านกีฬาที่มีอยู่ในพื้นที่ และความร่วมมือกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพไม่ต่อเนื่อง

ดังนั้น การกระตุ้นและส่งเสริมให้เกิดกลไกทางนโยบายระดับชาติ สร้างองค์ความรู้ นวัตกรรมด้านการเพิ่มกิจกรรมทางกาย และการสร้างจิตสำนึกแห่งสุขภาพเพื่อให้เกิดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งใน

ระดับบุคคล พร้อมกับส่งเสริมปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน (Institute for Population and Social Research, Mahidol University, 2020) ส่งผลให้คณะวิจัยได้ทำการศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินกิจกรรมทางกายและนันทนาการเพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานประกอบการพัฒนาโปรแกรมความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการ หลักการบริหารจัดการ และกระบวนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุตามช่วงวัยได้อย่างเหมาะสมและเกิดผลสัมฤทธิ์มีประสิทธิภาพต่อการดำรงชีวิตต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

## ประโยชน์การวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ สามารถจัดหาข้อมูลที่น่าไปใช้ในการวางแผนพัฒนาโปรแกรมการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมตามช่วงวัยสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

### การทบทวนวรรณกรรมและกรอบแนวคิดการวิจัย

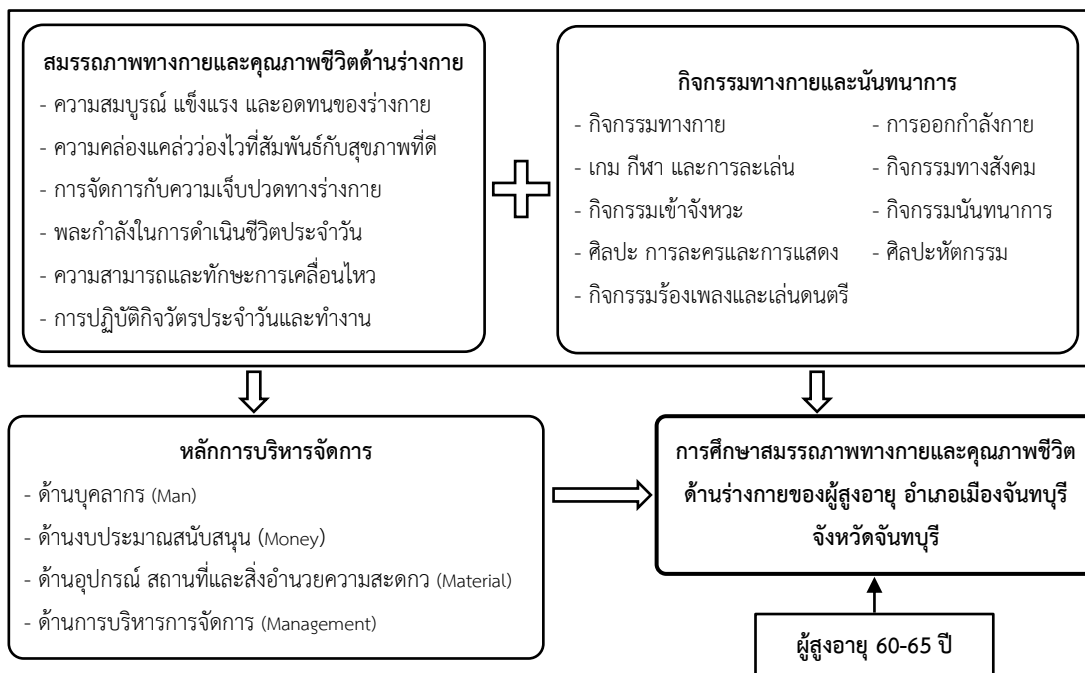
สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือทำงานหนักได้เป็นระยะเวลานาน โดยไม่เหน็ดเหนื่อยเร็ว หรือเป็นลักษณะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง มีความอดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไวที่สัมพันธ์กับสุขภาพซึ่งมีปัจจัยสนับสนุนให้มีสุขภาพดีและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดหลัง ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น โดยประกอบไปด้วย ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรง ความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ สัดส่วนของร่างกาย สุขนิสัย และสัมพันธ์กับทักษะ เป็นปัจจัยสนับสนุนให้มีความสามารถ มีทักษะการแสดงออกทางการเคลื่อนไหว การกีฬา เดินร่ำ และการเล่นยิมนาสติก ประกอบด้วย พันธุกรรม ความว่องไว ความสมดุลของร่างกาย พลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว และการทำงานประสานงานกันของระบบภายในร่างกาย (Office of Sports and Recreation Development, 2002) เพื่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและการหายใจ และส่วนประกอบของร่างกาย (Bunchai, 1997)

การเคลื่อนไหวของร่างกายหรือการกระทำกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงาน ตั้งแต่กิจกรรมที่ใช้พลังงานต่ำ ได้แก่ การนั่ง การเดิน กิจกรรมที่มีระดับการใช้พลังงานระดับปานกลาง และหนัก เป็นต้น ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน การทำงานบ้าน การเดินทาง และกิจกรรมยามว่าง ถือเป็นกิจกรรมทางกาย (Physical activity) (Chaichompoo, 2022) สามารถแบ่งได้เป็น 1) ศิลปะหัตถกรรม (Arts and crafts) เป็นงานฝีมือหรือสิ่งประดิษฐ์ 2) เกมและกีฬา (Game and sports) เป็นกิจกรรมทางพลศึกษากลางแจ้งและกิจกรรมในร่ม 3) การเต้นรำ (Dances) เป็นกิจกรรมที่ใช้จังหวะสร้างความสนุกสนาน 4) การละคร (Drama) เป็นกิจกรรมเพื่อความบันเทิงทั้งผู้ทำและผู้ชม 5) งานอดิเรก (Hobbies) เป็นกิจกรรมที่มีหลากหลายสามารถเลือกได้ตามความสนใจ 6) การดนตรีและร้องเพลง (Music and singing) เป็นกิจกรรมทางด้านดนตรีทุกชนิดที่ให้ความบันเทิงเพื่อการผ่อนคลายความเครียด 7) กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor activities) เป็นกิจกรรมนอกสถานที่ที่ทำให้ผู้ทำกิจกรรมได้เรียนรู้ ได้ใกล้ชิดธรรมชาติ

และได้พักผ่อน 8) วรรณกรรม (อ่าน เขียน พูด) (Reading, writing, speaking) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้อย่างสร้างสรรค์ 9) กิจกรรมทางสังคม (Social activities) กลุ่มคนในสังคมร่วมจัดขึ้น เน้นการร่วมตัวกันของบุคคลที่ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน 10) กิจกรรมพิเศษตามเทศกาล (Special events) จัดขึ้นเป็นการเฉพาะหรือกรณีพิเศษตามวาระเป็นครั้งคราว เพื่อสืบสานขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม รวมไปถึงกิจกรรมทางศาสนา 11) การบริการอาสาสมัคร (Voluntary services) ผู้สมัครใจที่จะให้บริการเพื่อช่วยเหลือชุมชน สังคม ประเทศชาติ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมแก่ผู้ทำ (Department of Physical Education, n.d.)

มนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต ถูกนิยามแตกต่างกันไป หากพิจารณาจากแง่มุมทางชีววิทยา ประสาทศาสตร์ การทำงาน และทางสังคมวิทยา ในทางสถิติมีถือว่าบุคคลที่มีอายุ 60-65 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ (Thawomthaweewong, 1990) ซึ่งคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย เป็นการรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย รู้สึกสุขสบายไม่มีความเจ็บปวด จัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ รับรู้ได้ถึงผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น สามารถเคลื่อนไหว ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและทำงาน ไม่ต้องพึ่งพายาหรือการรักษาทางการแพทย์ (Ishoh, 2019) เป็นไปตามหลักการบริหารการจัดการตามองค์ประกอบ 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) คนหรือบุคคล (Man) ผลงานที่ดีจะออกมาได้ต้องประกอบด้วยบุคคลที่มีคุณภาพ และปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบ 2) เงิน (Money) จำเป็นต้องมีงบประมาณเพื่อการบริหารงานให้บรรลุเป้าหมาย 3) ทรัพยากรหรือวัตถุ (Material) จำเป็นต้องมีวัสดุอุปกรณ์หรือทรัพยากรในการบริหาร และ 4) การจัดการ (Management) เป็นกลไกและตัวประสานที่สำคัญที่สุดในการประมวล ผลักดันและกำกับการดำเนินงานตามที่ต้องการ (Bangmo, 2015)

จากข้อมูลข้างต้น คณะวิจัยได้ร่วมกันสังเคราะห์สรุปเพื่อสร้างกรอบแนวคิดการวิจัย แสดงดังภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยโปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานที่มีต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ดำเนินการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) และใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) มีขอบเขตและรายละเอียดการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

### ประชากร กลุ่มตัวอย่างและวิธีการได้มา

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 60-65 ปี ตามนิยามขององค์การสหประชาชาติกำหนดให้ผู้สูงอายุมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป (United Nations, 2019) ซึ่งในประเทศที่พัฒนาแล้วจะใช้เกณฑ์อายุ 65 ปี (World Health Organization, 2010) โดยอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ณ วันที่ 2 กันยายน 2565 จำนวน 3,782 คน (The Bureau Of Registration Administration, Department of Provincial Administration, 2022) ซึ่งเป็นกลุ่มช่วงวัยที่สามารถเพิ่มคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ช่วยให้คณะวิจัยสามารถพัฒนาโปรแกรมที่เหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มนี้ ทำให้มีสุขภาพที่ดีและรู้สึกมั่นใจในการทำกิจกรรมประจำวัน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเมื่อทราบจำนวนประชากรโดยใช้ตารางของอนูวัติน คุณแก้ว ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ขอบเขตความคลาดเคลื่อน (Margin of error) 0.05 จากจำนวนประชากร 4,000 คน ได้เท่ากับ 351 คน ทำการเลือกตัวอย่างที่ใช้หลักการทางสถิติ (Statistical sampling) ด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster sampling) แบบแบ่งกลุ่มสองขั้นตอน (Two-stage cluster sampling) (Khunkaew, 2023) โดยการสุ่มผู้สูงอายุที่เป็นประชากรในอำเภอเมืองจันทบุรี จำแนกเป็นกลุ่มย่อยตามตำบล จากนั้นจำแนกกลุ่มย่อยตามเพศ แสดงดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นรายตำบล

| ตำบล        | ประชากร |       |       | กลุ่มตัวอย่าง |      |     |
|-------------|---------|-------|-------|---------------|------|-----|
|             | ชาย     | หญิง  | รวม   | ชาย           | หญิง | รวม |
| คลองนารายณ์ | 154     | 189   | 343   | 15            | 18   | 33  |
| คมบาง       | 169     | 228   | 424   | 16            | 21   | 37  |
| ท่าช้าง     | 595     | 738   | 1,333 | 56            | 69   | 125 |
| บางกะจะ     | 208     | 281   | 489   | 20            | 26   | 46  |
| แสง         | 206     | 233   | 439   | 19            | 21   | 40  |
| หนองบัว     | 122     | 152   | 274   | 11            | 14   | 25  |
| พลับพลา     | 205     | 275   | 480   | 19            | 26   | 45  |
| รวม         | 1,659   | 2,096 | 3,782 | 156           | 195  | 351 |

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการหาคุณภาพและผลคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามแบบปลายปิด จำนวน 2 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ข้อมูลของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรม ช่วงเวลาในการทำกิจกรรม ระยะเวลา ประเภทกิจกรรม และเหตุการณ์เข้าร่วมกิจกรรม ลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) และส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ 4 ด้าน คือ ด้านบุคลิกภาพ ด้านงบประมาณสนับสนุน ด้านอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการ ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ ระดับมากที่สุด มีค่าเท่ากับ 5 คะแนน ระดับมาก มีค่าเท่ากับ 4 คะแนน ระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 3 คะแนน ระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 2 คะแนน และระดับน้อย มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน (Likert, 1961)

ดำเนินการหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบสอบถาม โดยการพิจารณาให้คะแนนความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย กำหนดให้ 1 คะแนน เท่ากับแน่ใจว่ามีความสอดคล้อง 0 คะแนน เท่ากับไม่แน่ใจว่ามีความสอดคล้อง และ -1 คะแนน เท่ากับแน่ใจว่าไม่มีความสอดคล้อง จากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence : IOC) ตามสูตรการคำนวณของสุวิมล ทิรกันันท์ (Tirakanun, 2014) ปรากฏว่า มีค่าอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 จากนั้นทำการหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยการทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุในอำเภอแหลมสิงห์ ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 30 คน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbrach' s alpha coefficient) กำหนดเกณฑ์ที่มีความเชื่อถือได้ไม่ต่ำกว่า 0.70 (Cronbach, 1990) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 ทั้งฉบับ

### **การรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์**

งานวิจัยนี้ ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี เลขที่ IRB-08/2566 เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2566

### **วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล**

ดำเนินการลงพื้นที่ภาคสนามในแต่ละตำบล โดยทำการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยตามวัตถุประสงค์ การวิจัยที่ระบุไว้ในเอกสารคำชี้แจง เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบและเข้าใจ จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมเป็นลายบุคคล และทำการส่งแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งคอยอำนวยความสะดวก ให้กลุ่มตัวอย่างได้เลือกตอบในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่ประสงค์จะอ่านข้อคำถามด้วยตนเอง โดยทำการรับฉบับที่มีการตอบ ที่ครบถ้วนสมบูรณ์แล้วกลับคืน ซึ่งสามารถรวบรวมได้ครบ 351 ฉบับ จาก 7 ตำบล ซึ่งอยู่ในระหว่างเดือนเมษายน ถึงเดือนมิถุนายน 2566

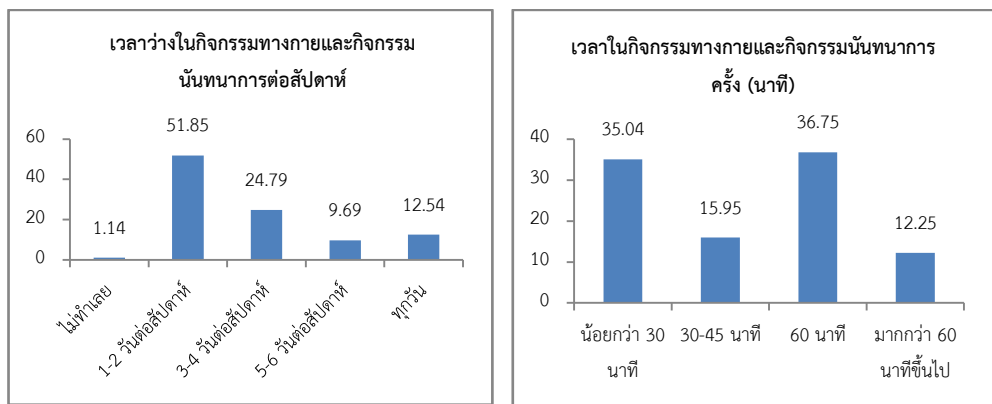
### **วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้**

ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean : M) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation : S.D.) และกำหนดเกณฑ์การแปลผลระดับตามความหมายค่าเฉลี่ย ระดับมากที่สุด อยู่ระหว่าง 4.21-5.00 ระดับมาก อยู่ระหว่าง 3.41-4.20 ระดับปานกลาง อยู่ระหว่าง 2.61-3.40 ระดับน้อย อยู่ระหว่าง 1.81-2.60 และระดับน้อยที่สุด อยู่ระหว่าง 1.00-1.80 (Best, 1993)

### **ผลการวิจัย**

การศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี แสดงผลการวิจัยได้จำนวน 4 ประเด็น ดังต่อไปนี้

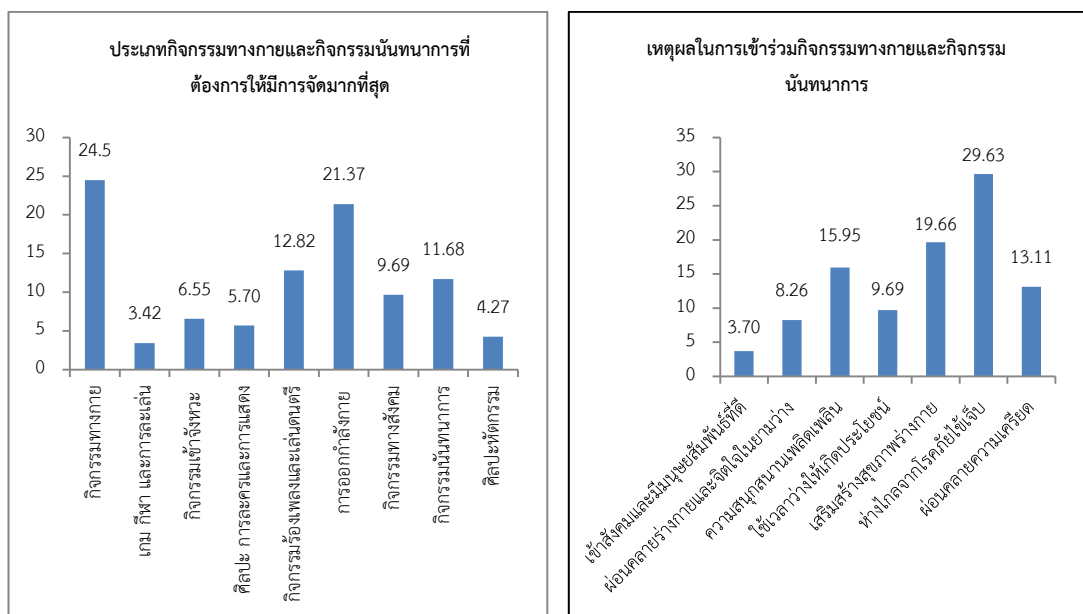
ประเด็นที่ 1 ผลการศึกษาร้อยละของสภาพปัจจุบัน แสดงดังภาพ 2



ภาพ 2 ร้อยละของสภาพปัจจุบันของสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

จากภาพ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเวลาว่างในกิจกรรมทางกายและกิจกรรมนันทนาการ 1-2 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 51.85) โดยใช้ช่วงเวลาไม่แน่นอน/เมื่อมีเวลาว่าง (ร้อยละ 35.33) และใช้เวลาในกิจกรรมทางกายและกิจกรรมนันทนาการครั้งละ 60 นาที (ร้อยละ 36.75)

ประเด็นที่ 2 ผลการศึกษาร้อยละของความต้องการ แสดงดังภาพ 3



ภาพ 3 ร้อยละของความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

จากภาพ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการประเภทกิจกรรมทางกายและกิจกรรมนันทนาการที่ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมมากที่สุด คือ กิจกรรมทางกาย (ร้อยละ 24.50) โดยให้เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ (ร้อยละ 29.63)

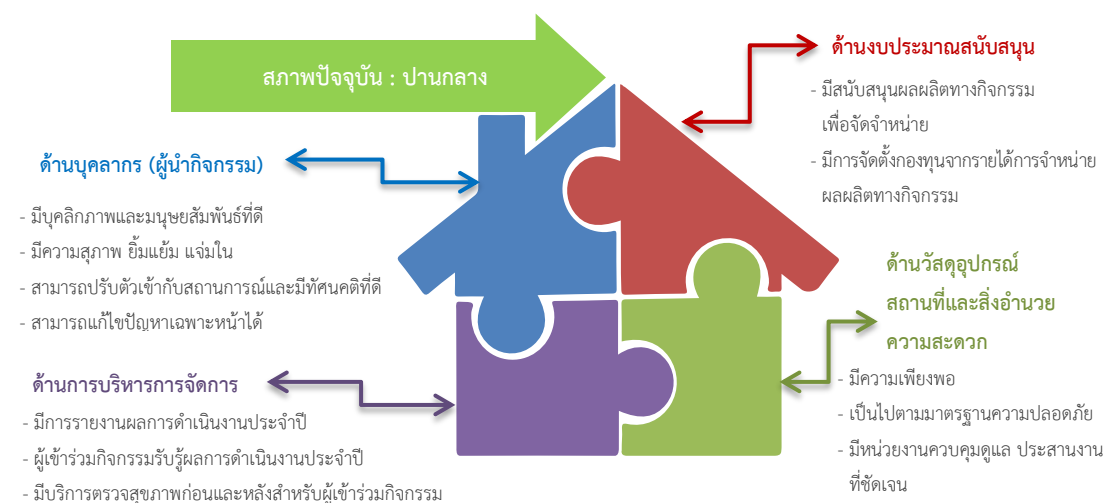
ประเด็นที่ 3 ผลการศึกษาค่าเฉลี่ยของสภาพปัจจุบัน แสดงดังตาราง 3 และภาพ 4

**ตาราง 3** สภาพปัจจุบันของสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

| สมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิต<br>ด้านร่างกายของผู้สูงอายุ                                                                                                                                        | สภาพปัจจุบัน |             |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|
|                                                                                                                                                                                                 | M            | S.D.        | ระดับ          |
| 1. ผู้นำกิจกรรมรู้จักการจัดลำดับขั้นตอน การดำเนินงาน อธิบายสาธิต รายละเอียด การสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม                                                                               | 3.15         | 0.60        | ปานกลาง        |
| 2. ผู้นำกิจกรรมมีบุคลิกภาพที่ดี มีความสุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ปรับตัวให้เข้ากับทุกสถานการณ์มีทัศนคติที่ดี และสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้                                     | 3.21         | 0.54        | ปานกลาง        |
| 3. ผู้นำกิจกรรมมีความรู้ ความสามารถ เทคนิคทักษะในการปฏิบัติและให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม                                                                                                 | 3.19         | 0.55        | ปานกลาง        |
| 4. ผู้นำกิจกรรมคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นลำดับแรกเสมอ                                                                                                                         | 3.17         | 0.52        | ปานกลาง        |
| 5. ผู้นำกิจกรรมมีความคิดสร้างสรรค์ มีกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อการสร้างบรรยากาศให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนุกสนาน และท้าทาย                                                                         | 3.15         | 0.49        | ปานกลาง        |
| <b>ด้านบุคลากร</b>                                                                                                                                                                              | <b>3.18</b>  | <b>0.54</b> | <b>ปานกลาง</b> |
| 1. มีแผนงบประมาณและแผนปฏิบัติงานประจำปี ในการดำเนินโครงการอย่างเพียงพอ เหมาะสม และบรรลุวัตถุประสงค์                                                                                             | 3.25         | 0.49        | ปานกลาง        |
| 2. มีแผนการจัดทำบัญชีงบประมาณ รายรับ-รายจ่าย ที่แสดงไว้ให้ทราบและสามารถตรวจสอบได้                                                                                                               | 3.17         | 0.40        | ปานกลาง        |
| 3. มีแผนงบประมาณ การสำรวจและจัดการเพื่อดูแล บำรุงรักษา วัสดุอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานเสมอ                                                                    | 3.24         | 0.49        | ปานกลาง        |
| 4. มีการสนับสนุนให้มีผลผลิตทางด้านการงานเพื่อจัดจำหน่าย และนำรายได้มาจัดเป็นกองทุนเพื่อการจัดการกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมนันทนาการ                                                               | 3.27         | 0.52        | ปานกลาง        |
| 5. มีการจัดเก็บค่าธรรมเนียมการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสม                                                                                                                | 3.23         | 0.51        | ปานกลาง        |
| <b>ด้านงบประมาณสนับสนุน</b>                                                                                                                                                                     | <b>3.23</b>  | <b>0.48</b> | <b>ปานกลาง</b> |
| 1. มีวัสดุอุปกรณ์ สถานที่จัดกิจกรรม และสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอ เป็นไปตามมาตรฐานด้านความปลอดภัย มีหน่วยงานควบคุมดูแล และประสานงานรับผิดชอบชัดเจน                                               | 3.27         | 0.51        | ปานกลาง        |
| 2. สถานที่จัดกิจกรรม และสิ่งอำนวยความสะดวกสามารถจัดกิจกรรมได้หลากหลายประเภท และเหมาะสมกับกิจกรรมที่จัดขึ้น                                                                                      | 3.23         | 0.50        | ปานกลาง        |
| 3. สถานที่จัดกิจกรรมมีสะอาด ปลอดภัย อากาศถ่ายเท มีความทันสมัย และมีความหลากหลาย สามารถจัดกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม                                                                                 | 3.20         | 0.48        | ปานกลาง        |
| 4. มีบริการจุดพักผ่อน ม้านั่ง ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ จุดน้ำดื่ม และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เพียงพอต่อความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม                                                                  | 3.15         | 0.41        | ปานกลาง        |
| 5. มีป้ายข้อความแนะนำ ข้อความการใช้วัสดุอุปกรณ์ และสถานที่ที่เข้าใจง่าย มีความชัดเจน เข้าใจง่าย ต่อผู้พบเห็น                                                                                    | 3.14         | 0.40        | ปานกลาง        |
| <b>ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก</b>                                                                                                                                                 | <b>3.20</b>  | <b>0.46</b> | <b>ปานกลาง</b> |
| 1. มีการจัดตั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ โครงการสร้างการดำเนินงาน อำนาจหน้าที่ความรับผิดชอบให้เป็นไปตามแผนงานและงบประมาณที่กำหนด                                                                     | 3.13         | 0.42        | ปานกลาง        |
| 2. มีการดำเนินการจัดประชุมเตรียมงานกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการวางแผนและการควบคุมการดำเนินงานให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้                                                                  | 3.12         | 0.41        | ปานกลาง        |
| 3. มีการดำเนินการสำรวจ กำกับ ติดตาม ประเมินผล การดำเนินงาน และรับฟังข้อเสนอแนะ ของการจัดกิจกรรม และมีการประชาสัมพันธ์ ข้อมูล ข่าวสาร ตารางเวลาในการจัดกิจกรรมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดทั้งปี | 3.13         | 0.47        | ปานกลาง        |
| 4. ท่านได้รับการสนับสนุน และอำนวยความสะดวก จากเจ้าหน้าที่ เช่น มีการจัดบริการตรวจสุขภาพสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น                                              | 3.18         | 0.52        | ปานกลาง        |
| 5. มีการรายงานผลการดำเนินงานประจำปี ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะ                                                                                                                            | 3.18         | 0.57        | ปานกลาง        |
| <b>ด้านการบริหารจัดการ</b>                                                                                                                                                                      | <b>3.15</b>  | <b>0.48</b> | <b>ปานกลาง</b> |
| <b>รวมเฉลี่ย</b>                                                                                                                                                                                | <b>3.19</b>  | <b>0.49</b> | <b>ปานกลาง</b> |

จากตาราง 3 พบว่า ภาพรวมสภาพปัจจุบันของสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับปานกลาง (M=3.19, S.D.=0.49) เมื่อพิจารณาารายด้านและรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง โดยอันดับแรก คือ ด้านสนับสนุนงบประมาณ (M=3.23, S.D.=0.48) ข้อที่ 4 มีการสนับสนุนให้มีผลผลิต

ทางด้านกิจกรรมเพื่อจัดจำหน่าย และนำรายได้มาจัดเป็นกองทุนเพื่อการจัดการกิจกรรมทางกายและกิจกรรมนันทนาการ รองลงมา คือ ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ( $M=3.20$ ,  $S.D.=0.46$ ) ข้อที่ 1 วัสดุอุปกรณ์ สถานที่จัดกิจกรรม และสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอ เป็นไปตามมาตรฐานด้านความปลอดภัย มีหน่วยงานควบคุมดูแล และประสานงานรับผิดชอบชัดเจน ( $M=3.27$ ,  $S.D.=0.51$ ) ด้านบุคลากร ( $M=3.18$ ,  $S.D.=0.54$ ) ข้อที่ 2 ผู้นำกิจกรรมมีบุคลิกภาพที่ดี มีความสุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ปรับตัวให้เข้ากับทุกสถานการณ์ มีทัศนคติที่ดีและสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ ( $M=3.21$ ,  $S.D.=0.54$ ) และอันดับสุดท้าย คือ ด้านการบริหารจัดการ ( $M=3.15$ ,  $S.D.=0.48$ ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน 2 ข้อ คือ ข้อที่ 5 มีการรายงานผลการดำเนินงานประจำปี ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะ ( $M=3.18$ ,  $S.D.=0.57$ ) และข้อที่ 4 ท่านได้รับการสนับสนุน และอำนวยความสะดวกจากเจ้าหน้าที่ เช่น มีการจัดบริการตรวจสอบสุขภาพสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ( $M=3.18$ ,  $S.D.=0.52$ ) ตามลำดับ โดยสรุปประเด็นในแต่ละรายด้าน แสดงดังภาพ 4



ภาพ 4 สภาพปัจจุบันของสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

ประเด็นที่ 4 ผลการศึกษาค่าเฉลี่ยของความต้องการ แสดงดังตาราง 4 และภาพ 5

ตาราง 4 ความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

| สมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิต<br>ด้านร่างกายของผู้สูงอายุ                                                                                                    | ความต้องการ |             |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------------|
|                                                                                                                                                             | M           | S.D.        | ระดับ            |
| 1. ผู้นำกิจกรรมรู้จักการจัดลำดับขั้นตอน การดำเนินงาน อธิบายสาธิต รายละเอียด การสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม                                           | 4.99        | 0.09        | มากที่สุด        |
| 2. ผู้นำกิจกรรมมีบุคลิกภาพที่ดี มีความสุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ปรับตัวให้เข้ากับทุกสถานการณ์ มีทัศนคติที่ดีและสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ | 4.99        | 0.11        | มากที่สุด        |
| 3. ผู้นำกิจกรรมมีความรู้ ความสามารถ เทคนิคทักษะในการปฏิบัติและให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม                                                             | 4.99        | 0.11        | มากที่สุด        |
| 4. ผู้นำกิจกรรมคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นลำดับแรกเสมอ                                                                                     | 4.99        | 0.11        | มากที่สุด        |
| 5. ผู้นำกิจกรรมมีความคิดสร้างสรรค์ มีกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อการสร้างบรรยากาศให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนุกสนาน และท้าทาย                                     | 4.99        | 0.09        | มากที่สุด        |
| <b>ด้านบุคลากร</b>                                                                                                                                          | <b>4.99</b> | <b>0.10</b> | <b>มากที่สุด</b> |

#### ตาราง 4 (ต่อ)

| สมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิต<br>ด้านร่างกายของผู้สูงอายุ                                                                                                                                        | ความต้องการ |             |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                 | M           | S.D.        | ระดับ            |
| 1. มีแผนงบประมาณและแผนปฏิบัติงานประจำปี ในการดำเนินโครงการอย่างเพียงพอ เหมาะสม และบรรลุวัตถุประสงค์                                                                                             | 4.99        | 0.11        | มากที่สุด        |
| 2. มีแผนการจัดทำบัญชีงบประมาณ รายรับ-รายจ่าย ที่แสดงไว้ให้ทราบและสามารถตรวจสอบได้                                                                                                               | 4.99        | 0.11        | มากที่สุด        |
| 3. มีแผนงบประมาณ การสำรวจและจัดการเพื่อดูแล บำรุงรักษา วัสดุอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานเสมอ                                                                    | 4.99        | 0.09        | มากที่สุด        |
| 4. มีการสนับสนุนให้มีผลผลิตทางด้านกิจกรรมเพื่อจัดจำหน่าย และนำรายได้มาจัดเป็นกองทุนเพื่อจัดการกิจกรรมทางกายและกิจกรรมนันทนาการ                                                                  | 4.98        | 0.14        | มากที่สุด        |
| 5. มีการจัดเก็บค่าธรรมเนียมการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสม                                                                                                                | 4.99        | 0.09        | มากที่สุด        |
| <b>ด้านงบประมาณสนับสนุน</b>                                                                                                                                                                     | <b>4.99</b> | <b>0.11</b> | <b>มากที่สุด</b> |
| 1. มีวัสดุอุปกรณ์ สถานที่จัดกิจกรรม และสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอ เป็นไปตามมาตรฐานด้านความปลอดภัย มีหน่วยงานควบคุมดูแล และประสานงานรับผิดชอบชัดเจน                                               | 4.99        | 0.09        | มากที่สุด        |
| 2. สถานที่จัดกิจกรรม และสิ่งอำนวยความสะดวกสามารถจัดกิจกรรมได้หลากหลายประเภท และเหมาะสมกับกิจกรรมที่จัดขึ้น                                                                                      | 4.99        | 0.12        | มากที่สุด        |
| 3. สถานที่จัดกิจกรรมมีสะอาด ปลอดภัย อากาศถ่ายเท มีความทันสมัย และมีความหลากหลาย สามารถจัดกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม                                                                                 | 4.99        | 0.09        | มากที่สุด        |
| 4. มีบริการจุดพักผ่อน ม้านั่ง ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ จุดนั่งดื่ม และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เพียงพอต่อความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม                                                                 | 4.99        | 0.11        | มากที่สุด        |
| 5. มีป้ายข้อความแนะนำ ข้อความการใช้วัสดุอุปกรณ์ และสถานที่ที่เข้าใจง่าย มีความชัดเจน เข้าใจง่าย ต่อผู้พบเห็น                                                                                    | 4.99        | 0.11        | มากที่สุด        |
| <b>ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก</b>                                                                                                                                                 | <b>4.99</b> | <b>0.10</b> | <b>มากที่สุด</b> |
| 1. มีการจัดตั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ โครงการสร้างการดำเนินงาน อำนาจหน้าที่ความรับผิดชอบให้เป็นไปตามแผนงานและงบประมาณที่กำหนด                                                                     | 4.99        | 0.11        | มากที่สุด        |
| 2. มีการดำเนินการจัดประชุมเตรียมงานกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการวางแผนและการควบคุมการดำเนินงานให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้                                                                  | 4.99        | 0.09        | มากที่สุด        |
| 3. มีการดำเนินการสำรวจ กำกับ ติดตาม ประเมินผล การดำเนินงาน และรับฟังข้อเสนอแนะ ของการจัดกิจกรรม และมีการประชาสัมพันธ์ ข้อมูล ข่าวสาร ตารางเวลาในการจัดกิจกรรมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดทั้งปี | 4.99        | 0.09        | มากที่สุด        |
| 4. ท่านได้รับการสนับสนุน และอำนวยความสะดวก จากเจ้าหน้าที่ เช่น มีการจัดบริการตรวจสอบสุขภาพสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น                                           | 4.99        | 0.09        | มากที่สุด        |
| 5. มีการรายงานผลการดำเนินงานประจำปี ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะ                                                                                                                            | 4.97        | 0.16        | มากที่สุด        |
| <b>ด้านการบริหารการจัดการ</b>                                                                                                                                                                   | <b>4.99</b> | <b>0.11</b> | <b>มากที่สุด</b> |
| <b>รวมเฉลี่ย</b>                                                                                                                                                                                | <b>4.99</b> | <b>0.10</b> | <b>มากที่สุด</b> |

จากตาราง 4 พบว่า ภาพรวมของความต้องการ อยู่ในระดับมากที่สุด (M=4.99, S.D.=0.10) เมื่อพิจารณารายด้านอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน (M=4.99, S.D.=0.10) และรายข้อในแต่ละด้านที่อยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ โดยข้อที่อยู่อันดับแรกแต่ละด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านบุคลากร คือ ข้อที่ 2 ผู้นำกิจกรรมมีบุคลิกภาพที่ดี มีความสุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ปรับตัวให้เข้ากับทุกสถานการณ์มีทัศนคติที่ดีและสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ ข้อที่ 3 ผู้นำกิจกรรมมีความรู้ ความสามารถ เทคนิคทักษะในการปฏิบัติและให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ข้อ 4 ผู้นำกิจกรรมคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นลำดับแรกเสมอ (M=4.99, S.D.=0.11) 2) ด้านงบประมาณสนับสนุน คือ ข้อที่ 1 มีแผนงบประมาณและแผนปฏิบัติงานประจำปี ในการดำเนินโครงการอย่างเพียงพอ เหมาะสม และบรรลุวัตถุประสงค์ ข้อที่ 2 มีแผนการจัดทำบัญชีงบประมาณ รายรับ-รายจ่าย ที่แสดงไว้ให้ทราบและสามารถตรวจสอบได้ (M=4.99, S.D.=0.11) 3) ด้านวัสดุอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก คือ ข้อที่ 2 สถานที่จัดกิจกรรม และสิ่งอำนวยความสะดวกสามารถจัดกิจกรรมได้หลากหลายประเภท และเหมาะสมกับกิจกรรมที่จัดขึ้น (M=4.99, S.D.=0.12) และ 4) ด้านการบริหารการจัดการ คือ ข้อที่ 5 มีการรายงานผลการดำเนินงานประจำปีให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะ (M=4.99, S.D.=0.16) สรุปประเด็นในแต่ละรายด้าน แสดงดังภาพ 5



ภาพ 5 ความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

## อภิปรายผล

ผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ส่วนใหญ่มีการทำกิจกรรมทางกาย กิจกรรมนันทนาการสำหรับสมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตด้านร่างกายในช่วงเวลาที่ไม่แน่นอนหรือเมื่อมีเวลาว่าง โดยจะใช้เวลา 60 นาทีต่อครั้ง ประมาณ 1-2 วันต่อสัปดาห์ อย่างไรก็ตาม องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย โดยกำหนดเป็นเป้าหมายใหญ่ที่ทั้งโลกจะขับเคลื่อนไปร่วมกัน จึงกำหนดเป็นข้อบัญญัติของสังคมโลก ว่าด้วยการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง โดยแนะนำว่าผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งจะสามารถลดความเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและชะลอความเสื่อมของร่างกายได้ (World Health Organization, 2010) โดยงานวิจัยของ Wangler and Jansky (2023) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายในวัยสูงอายุกลายเป็นองค์ประกอบสำคัญในการรักษาสุขภาพส่วนบุคคล ประกอบด้วย ความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จุดเน้นของการให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ภาพรวมของข้อเสนอการออกกำลังกายและความร่วมมือกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับงานวิจัยของ Aloulou et al. (2023) ได้นำทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในผู้สูงอายุมาเสนอแนวทางโน้มน้าวใจเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุและป้องกันการดำเนินชีวิตแบบอยู่ประจำที่แบบเฉพาะบุคคลซึ่งอ้างอิงประวัติส่วนตัวของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมแต่ละคน และรับรู้บริบทสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุที่จะกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นอกจากนี้แนวทางนี้สามารถปรับเปลี่ยนได้เมื่อผู้สูงอายุไม่เปลี่ยนพฤติกรรมตามแนวทางโน้มน้าวใจได้ด้วย

สภาพปัจจุบันทั้ง 4 ด้าน สำหรับสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความพอดีหรือไม่มากหรือน้อยจนเกินไป จึงส่งผลทำให้มีความต้องการสูงที่สุดในบริบททุกด้าน ประกอบด้วย บุคลากรที่เป็นผู้นำกิจกรรม งบประมาณสำหรับการสนับสนุนกิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการทำกิจกรรมเป็นไปตามมาตรฐานอย่างเพียงพอ ปลอดภัย และบริหารจัดการดำเนินงานทุกโครงการ/กิจกรรมให้เกิดประสิทธิผล และทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ อาจเกิดจากกลไกการขับเคลื่อนการบริการด้านสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุที่ยังมีความซ้ำซ้อนจากหลากหลายหน่วยงาน โดยงานวิจัย

ของ Nipapan Jentsantikul (Jentsantikul, 2023) ระบุว่า นโยบายสาธารณะยังไม่เพียงพอเนื่องจากปัญหาและเงื่อนไขการจัดการ คือ 1) หน่วยงานกลางเป็นผู้กำหนดนโยบายเกี่ยวกับสวัสดิการผู้สูงอายุ ส่งผลให้ข้อกำหนดด้านสวัสดิการไม่สามารถตอบโจทย์ปัญหาเฉพาะของผู้สูงอายุในพื้นที่ได้ 2) มีช่องว่างระหว่างกำหนดยุทธศาสตร์และการดำเนินนโยบายสวัสดิการแต่ละนโยบาย และ 3) กระบวนการประเมินนโยบายสวัสดิการมีคุณภาพต่ำและไม่ครอบคลุมตามมาตรฐานที่กำหนดในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ดังนั้น ควรจัดให้มีกลไกขับเคลื่อนสวัสดิการผู้สูงอายุโดยร่วมมือกับภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อแก้ไขปัญหาการจัดสรรงบประมาณไม่เพียงพอ และสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นไปตามรูปแบบพหุนิยม หลายฝ่ายมีส่วนร่วมในการจัดสวัสดิการโดยใช้กลุ่มหรือเครือข่ายของคนในชุมชน อย่างไรก็ตาม ในบทความวิชาการของ Son et al. (2021) ได้ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมทางสังคมที่ยังมีประโยชน์ในการปกป้องสุขภาพตลอดช่วงชีวิต ดังนั้นผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการสามารถส่งเสริมกิจกรรมทางกายและความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการเพิ่มโอกาสการเสนอบริษัสนันทนาการออนไลน์เพิ่มเติม รวมทั้งโอกาสในการเป็นอาสาสมัครและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมด้วย

### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย คือ การนำผลการวิจัยไปใช้ประกอบการกำหนดแนวทางปรับปรุงนโยบายสาธารณะเพื่อรองรับความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ และวางแผนดำเนินงานด้านการกำกับ ดูแล บริหารจัดการ เพื่อสนับสนุนโครงการการออกกำลังกายและกิจกรรมที่เหมาะสม เป็นการเพิ่มโอกาสให้กลุ่มผู้สูงวัยมีชีวิตที่ยาวนานอย่างมีคุณภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป คือ การนำผลการวิจัยด้านความต้องการไปใช้ประกอบการดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยโปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานที่มีต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางสุขภาพสำหรับผู้สูงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### เอกสารอ้างอิง

- Aloulou, H., Aloulou, H., Abdulrazak, B., & Kacem, A. H. (2023). Personalized, context-aware, and adaptable persuasive approach for encouraging physical activity among older adults. *Entertainment Computing*, 46, 100567. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2023.100567>
- Bangmo, S. (2015). *Organization and Management* (7<sup>th</sup> ed.). Bangkok : Witthayapat. (In Thai)
- Best, J. W. (1993). *Research in Education*. Boston MA : Allyn and Bacon.
- Bunchai, K. (1997). *Basic Kinesiology*. Bangkok : Kasetart University Publishing House. (In Thai)
- Chaichompoo, P. (2022). *Physical Literacy and Physical Activities Among Older Persons with Hypertension*. Thesis, Master of Nursing Science Program in Gerontological Nurse Practitioner, Chaing Mai University, Chaing Mai. (In Thai)
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing* (5<sup>th</sup> ed.). New York : Harper Collins Publishers.
- Department of Physical Education. (n.d.). *Recreation is a way of life*. N. P. : Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports. (In Thai)
- Ekkapalakorn, W., Phatcharoen, H., & Satiannoppakao, W. (2021). *Survey of Thai people's health by physical examination, No. 6, 2019-2020*. Nonthaburi : Health Systems Research Institute. (In Thai)

- Institute for Population and Social Research, Mahidol University. (2020). *Regenerating physical activity in Thailand after COVID-19 pandemic*. Nakhon Pathom : Parbpim. (In Thai)
- Ishoh, A. (2019). *Quality of Life of People in Tambon Sakom Administrative Organization, Thepha District, Songkhla Province*. Thesis, Master of Public Administration Program in Public Administration, Prince of Songklan University, Songkla. (In Thai)
- Jensantikul, N. (2023). Social Welfare for Thailand's Elderly: Policy Perspectives and Proposals for Co-production. *Asia Social Issues*, 16(3), e253814-e253814. <https://doi.org/10.48048/asi.2023.253814>
- Khunkaew, A. (2023). *Selection of basic and advanced statistics for research Basic agreement test data analysis and presentation of results*. Bangkok : Chulalongkorn University Press. (In Thai)
- Likert, R. (1961). *New Pattern of Management*. New York : McGraw-Hill.
- Office of Sports and Recreation Development. (2002). *Physical fitness testing and assessment*. Bangkok : Religion Publishing House. (In Thai)
- Physical Activity Division for Health, Department of Health, Ministry of Public Health (2018). *Thailand Recommendations on Physical Activity, Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping for Elderly (Age 60 years and over)*. Bangkok : NC Concept. (In Thai)
- Son, J. S., Nimrod, G., West, S. T., Janke, M. C., Liechty, T., & Naar, J. J. (2021). Promoting older adults' physical activity and social well-being during COVID-19. *Leisure Sciences*, 43(1-2), 287-294. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1774015>
- Thawornthaweewong, S. (1990). *Basic sociology and anthropology*. Bangkok : King Chan Press. (In Thai)
- The Bureau Of Registration Administration, Department of Provincial Administration. (2022). *Management information system: Provincial population statistics, September 2022, according to age range 60 years to 65 years*. Retrieved January 14, 2023, from <https://stat.bora.dopa.go.th/StatMIS/#/ReportStat/3> (In Thai)
- Tirakanun, S. (2014). *Social science research methods: guidelines for practice* (12<sup>th</sup> ed.). Bangkok : Chulalongkorn University Press. (In Thai)
- United Nations. (2019). *2019 UNIDOP Celebrates "The Journey to Age Equality"*. New York : United Nations.
- Wangler, J., & Jansky, M. (2023). Promotion of Exercise and Health for Older People in Primary Care: A Qualitative Study on the Potential, Experiences and Strategies of General Practitioners in Germany. *Journal of Prevention*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s10935-023-00730-6>
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva : World Health Organization.