

## การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน The Development of a Health Promotion Program for The Elderly People Withan Emphasis on Community Participation

วารสิฐี สายสุดใจ<sup>1\*</sup> สมภัสสร บัวรอด<sup>2</sup> นิตยา เรืองมาก<sup>1</sup> นิชาเรย์ เทียมเท่าเกิด<sup>4</sup>

Warsittee saisudjai<sup>1\*</sup> Somphatsorn Buarod<sup>2</sup> Nittaya Ruangmak<sup>1</sup> Nicharee Teamtackerd<sup>4</sup>

<sup>1</sup>สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

<sup>1</sup>Department of physical Education, Faculty of Education,

MubanChombueng Rajabhat University

<sup>2</sup>สาขาวิชาประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

<sup>2</sup>Department of Graduate Diploma in Teaching Profession, Faculty of Education,

MubanChombueng Rajabhat University

โรงเรียนวันครู 2503 (บ้านหนองบัว)

<sup>3</sup>Wankru 2503 (bannongbua) School

\*Corresponding author email : warsittee.mcr@gmail.com

วันที่รับ: 8 กันยายน 2565

วันที่แก้ไข: 17 มกราคม 2567

วันที่ตอบรับ: 10 กันยายน 2567

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี 2. พัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุและการมีส่วนร่วมของชุมชน 3. ศึกษาความพึงพอใจต่อโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ทดลองใช้โปรแกรม คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่ได้การเลือกอย่างเจาะจง จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1. แบบสัมภาษณ์สภาพปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ 2. แบบประเมินคุณภาพโปรแกรมการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ 3. แบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้ค่าร้อยละเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า 1. ไม่มีรูปแบบของการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่ชัดเจน และผู้สูงอายุมีความต้องการการออกกำลังกายแบบใหม่ ๆ 2. โปรแกรมการเสริมสร้างสุขภาพ

ผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาขึ้นสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุและการมีส่วนร่วมของชุมชนมีคุณภาพในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 4.65$ ,  $S.D. = 0.53$ ) 3. ผู้สูงอายุพึงพอใจต่อโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 4.77$ ,  $S.D. = 0.57$ )

**คำสำคัญ :** ผู้สูงอายุ / สร้างเสริมสุขภาพ / การมีส่วนร่วมของชุมชน

## Abstract

The objectives of this study were to (1) investigate the problems and needs related to health promotion for the elderly in Berk Phrai Sub-district, Chombueng District, Ratchaburi Province, (2) develop a health promotion program for the elderly that addresses their specific needs and incorporates community participation, and (3) evaluate the satisfaction of the elderly with the developed health promotion program. The participants in the pilot program were 40 elderly individuals, aged 60 and above, selected through purposive sampling. The research instruments included: (1) an interview to assess the problems and needs in health promotion, (2) an evaluation of the quality of the health promotion program, and (3) a satisfaction survey regarding the program. Data were analyzed using both qualitative content analysis and quantitative methods, including percentage, mean, and standard deviation.

The findings indicated that (1) there is no standardized exercise routine among the elderly, and they expressed the need for a new, structured exercise regimen, (2) the health promotion program developed with input from the elderly and community participation was rated at the highest level of quality ( $M = 4.65$ ,  $S.D. = 0.53$ ), and (3) the elderly participants reported a high level of satisfaction with the health promotion program ( $M = 4.77$ ,  $S.D. = 0.57$ ).

**Keywords:** Elderly / Health promotion / Community participation

## บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) และมีแนวโน้มสถานการณ์ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งจำนวนและสัดส่วน ทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ (Population aging)” ซึ่งคาดว่าประเทศไทยจะเป็น “สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์” (Complete Aged Society) ในปี พ.ศ. 2564 และในอีก 20 ปี พ.ศ. 2578 ประชากรผู้สูงอายุจะมีถึงร้อยละ 30 ของจำนวนประชากรทั้งหมด ประเทศไทยก็จะกลายเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super Aged Society) (สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, 2558) ผู้สูงอายุโดยกลุ่มประชากรผู้สูงอายุเหล่านี้ปัจจุบันมีแนวโน้มการมีสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอลง เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วงที่เกษียณอายุ ไม่ได้ทำงาน จึงทำให้กิจกรรมทางกายลดลง การมีปฏิสัมพันธ์ การทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นลดลง ทำให้มีผลกระทบต่อทางด้านสุขภาพ รวมถึงการที่ผู้สูงอายุอยู่คนเดียว หรืออยู่ลำพังกับคู่สมรสเพิ่มมากขึ้น มีผลต่อการให้การดูแลผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ประกอบกับวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย การทำหน้าที่ของร่างกายลดลงทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือไขมันในเลือดสูง มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น มีภาวะการณึ่งพุงา ต้องการการดูแล อย่างต่อเนื่องและการดูแลระยะยาว ผู้สูงอายุจำนวนมากมีปัญหาข้อเข่าเสื่อม ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน หากผู้สูงอายุเหล่านี้มีสุขภาพไม่ดีก็จะส่งผลกระทบต่อดำรงชีวิตของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ (จิราพร ทองดี ดาราวรรณ รองเมือง, และ ฉันทนา นาคฉัตรีย์, 2555)

การก้าวสู่วัยสูงอายุจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญทั้งในเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยที่เหมาะสมอันจะส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุนั้นจึงมุ่งเน้นการให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรงเพียงพอและมีความสามารถในการดูแลตนเองรวมทั้งการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเองโดยไม่เป็นภาระของบุคคลในครอบครัวหรือญาติพี่น้อง (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564) จากสภาพการณ์โดยทั่วไปของผู้สูงอายุ ประเด็นที่เกี่ยวกับปัญหาความต้องการ การจัดสภาพแวดล้อม และการพัฒนาโปรแกรมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อลดความรุนแรงจากโรคต่าง ๆ มีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี (Active Healthy Aging) ให้กับผู้สูงอายุ

การมีส่วนร่วมของชุมชน เป็นกระบวนการในการดำเนินกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหรือการดำเนินการใด ๆ อย่างมีเสรีภาพ ตามสิทธิและหน้าที่ของชุมชนที่มีเป้าหมายหลักในการตอบสนองความต้องการร่วมกันของบุคคล โดยให้สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิต ค่านิยม ประเพณี และทัศนคติของบุคคลในชุมชน เปิดโอกาสให้ชุมชนร่วมมือ ร่วมดำเนินการ ติดตามประเมินผล และร่วม

รับผิดชอบหรือร่วมใช้ผลประโยชน์จากการดำเนินงานนั้นการมีส่วนร่วมของชุมชนจึงเน้นความเท่าเทียมของโอกาสและการรับรู้ของบุคคล อันจะนำมาสู่การวิเคราะห์สถานการณ์ของชุมชน การวางแผนในการพัฒนาหรือแก้ปัญหา การดำเนินการตามแผนและกระบวนการติดตามประเมินผลที่เป็นรูปธรรม (รัถยานภิศ รัชตะวรรณ และ คณะ, 2561)

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยอาศัยความร่วมมือของภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ในการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นไปตามหลักในการตอบสนองความต้องการร่วมกันชุมชน สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิต ค่านิยม ประเพณี และทัศนคติของบุคคลในชุมชน เปิดโอกาสให้ชุมชนร่วมมือ ร่วมดำเนินการ ร่วมติดตามประเมินผล และร่วมรับผิดชอบ และร่วมใช้ผลประโยชน์จากการดำเนินงานผลจากการใช้โปรแกรมที่ชุมชนมีส่วนร่วมจะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อผู้สูงอายุและจะเป็นประโยชน์ให้กับหน่วยงานผู้รับผิดชอบในการใช้เป็นแนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในชุมชนให้ยั่งยืนต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุและการมีส่วนร่วมของชุมชน
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี

### ขอบเขตการวิจัย

#### ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี จำนวน 10 คนโดยการเลือกอย่างเจาะจง จากตัวแทนของผู้สูงอายุในชุมชน
2. ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยและอาศัยอยู่ในตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็นการเลือกอย่างเจาะจง จำนวน 40 คน โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมในการเดินทาง และจากผลการสำรวจความต้องการจำเป็นในเบื้องต้นพบว่าพื้นที่ตำบลเบิกไพรไม่มีโปรแกรมการพัฒนาผู้สูงอายุที่หลากหลาย (สาธารณสุขอำเภोजอมบึง, สัมภาษณ์, 31 ตุลาคม 2562)

## ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัย 1 ปี

## ขอบเขตด้านพื้นที่

ตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีการดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี โดยมีขั้นตอนย่อยดังนี้

1.1 ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ หลักการมีส่วนร่วมของชุมชน

1.2 ลงพื้นที่สัมภาษณ์สภาพปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี

1.3 นำข้อมูลที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้และร่วมวิเคราะห์หาทางเลือกเพื่อใช้ในการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุและการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยมีขั้นตอนย่อยดังนี้

2.1 ร่างโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุโดยให้ชุมชนผู้สูงอายุเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายการสร้างเสริมสุขภาพ วางแผนการสร้างเสริมสุขภาพ ออกแบบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพ และทิศทางประเมินผลความสำเร็จตามเป้าหมาย

2.2 เชิญผู้เชี่ยวชาญวิพากษ์รูปแบบโปรแกรมด้านความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในทางการปฏิบัติจริงโดยใช้แบบประเมินคุณภาพโปรแกรมการสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ พร้อมทั้งปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.3 ทดลองใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีการกำหนดตารางกิจกรรมร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภोजอมบึง และร่วมกันปฏิบัติการตามโปรแกรม

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินความพึงพอใจการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพจากผู้สูงอายุในตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี โดยมีขั้นตอนย่อย ดังนี้

3.1 ศึกษาความสนใจในการออกกำลังกาย และการดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุข โดยการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้สึกต่อการออกกำลังกาย และการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

3.2 แลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวปฏิบัติที่เหมาะสมในใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุร่วมกับผู้สูงอายุและสาธารณสุขอำเภอจอมบึง พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุไปยังชุมชนอื่น ๆ

3.3 ประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลเบิกไพร อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุประกอบด้วยกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่แบ่งเป็น 2 ส่วน คือส่วนที่ 1 เนื้อหาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ (ด้านการออกกำลังกาย) ส่วนที่ 2 รูปแบบและวิธีการออกกำลังกาย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์สภาพปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีลักษณะเป็นเครื่องมือประกอบการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) โดยมีข้อคำถามเกี่ยวกับสภาพที่เป็นปัญหาในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและความสนใจในการออกกำลังกายและสภาพการดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุข จำนวน 5 ข้อ

2. แบบประเมินคุณภาพโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) แบบลิเคอร์ท (Likert) จำนวน 15 ข้อ

3. แบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) แบบลิเคอร์ท (Likert) จำนวน 20 ข้อ

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแต่ละขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลเบิกไพร อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี โดยลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในตำบลเบิกไพร อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี และนำข้อมูลที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้และวิเคราะห์หาทางเลือกเพื่อใช้ในการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

2. ผู้เชี่ยวชาญประเมินร่างโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ และวิพากษ์รูปแบบโปรแกรมด้านความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในทางการปฏิบัติจริงโดยใช้แบบประเมินคุณภาพโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

3. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลผลการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุและประเมินความพึงพอใจการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพจากผู้สูงอายุในตำบลเบิกไพร อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)
2. การประเมินคุณภาพโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และการประเมินความพึงพอใจการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้ค่าร้อยละ (Percent) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

## ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป สภาพปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี

1.1 ประชากรชุมชนตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี มีจำนวนประชากรรวมทั้งสิ้น 5,788 คน แยกเป็นชาย จำนวน 2,884 คน และหญิง จำนวน 2,904 คน (ข้อมูลสถิติประชากรและบ้าน, 2562) ประกอบด้วยหมู่บ้าน 11 หมู่บ้าน

1.2 ผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้องเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุซึ่งผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 คน มีความเห็นสอดคล้องกันว่าปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ (ด้านการออกกำลังกาย) คือ ไม่มีรูปแบบของการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่ชัดเจนไม่มีผู้นำ ผู้ให้คำแนะนำ ผู้ให้คำปรึกษาในการออกกำลังกาย และต้องการการออกกำลังกายแบบใหม่ ๆ

ตอนที่ 2 โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุและการมีส่วนร่วมของชุมชน

ส่วนที่ 1 เนื้อหาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ (ด้านการออกกำลังกาย)

- 1.1 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.2 หลักของการออกกำลังกาย
- 1.3 ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 รูปแบบและวิธีการออกกำลังกาย

- 2.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- 2.2 รูปแบบที่ 1 การออกกำลังกายด้วยยางยืด
- 2.3 รูปแบบที่ 2 การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง
- 2.4 รูปแบบที่ 3 การออกกำลังกายด้วยไม้พลอง
- 2.5 รูปแบบที่ 4 การออกกำลังกายด้วยแรงต้าน
- 2.6 รูปแบบที่ 5 การออกกำลังกายด้วยท่าเต้นแอโรบิกพื้นฐาน
- 2.7 การสร้างเสริมสุขภาพเพิ่มเติม..ตามคำที่ว่า “ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า”

**ตารางที่ 1** คุณภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพ (ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน)

ประเด็น	M	S.D.	แปลผล
1. ความถูกต้องของหลักการออกกำลังกาย	5.00	0.00	มากที่สุด
2. ความถูกต้องของขั้นตอนการออกกำลังกาย	5.00	0.00	มากที่สุด
3. ความทันสมัยของการออกกำลังกาย	4.60	0.40	มากที่สุด
4. ความหลากหลายของการออกกำลังกาย	4.80	0.27	มากที่สุด
5. เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย	4.80	0.27	มากที่สุด
6. ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ในการอธิบาย	4.20	0.53	มาก
7. มีความชัดเจน เข้าใจง่าย	4.60	0.40	มากที่สุด
8. ความเหมาะสมของรูปแบบการนำเสนอ	4.40	0.40	มาก
9. มีความน่าสนใจและดึงดูดให้ออกกำลังกาย	3.80	0.27	มาก
10. ภาพประกอบในเอกสารมีความสอดคล้องและสื่อความหมายได้ดี	4.60	0.40	มากที่สุด
11. ภาพประกอบในเอกสารสามารถมองเห็นได้ชัดเจนทำตามได้ง่าย	4.40	0.40	มาก
12. ความสมบูรณ์ของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพ	4.80	0.27	มากที่สุด
13. เป็นไปความต้องการและความสนใจของชุมชน	5.00	0.00	มากที่สุด
14. โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพสามารถพัฒนาสุขภาพกลุ่มเป้าหมายได้	4.80	0.27	มากที่สุด
15. มีความเหมาะสมสามารถนำไปเผยแพร่ได้	5.00	0.00	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>4.65</b>	<b>0.53</b>	<b>มากที่สุด</b>

จากตารางที่ 1 เป็นการประเมินคุณภาพของผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ในเรื่องของการออกแบบโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพ ผลการประเมินแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาขึ้นสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุและการมีส่วนร่วมของชุมชนมีคุณภาพในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (M = 4.65, S.D. 0.53)

ตอนที่ 3 ความพึงพอใจการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพจากผู้สูงอายุในตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี

โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่ได้สร้างขึ้นเป็นไปตามความต้องการและความสนใจของชุมชน มีความสมบูรณ์เรื่องความถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย ขั้นตอนของการออกกำลังกาย มีรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลาย มีความชัดเจน เข้าใจง่าย ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้พัฒนาสุขภาพได้ ซึ่งจะเห็นได้จากผลการประเมินความพึงพอใจจากการนำไปใช้ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความพึงพอใจการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพ (ผู้สูงอายุ 40 คน)

ประเด็น	M	S.D.	แปลผล
1. ท่านชอบโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ	4.87	0.35	มากที่สุด
2. ท่านมีความสุขขณะที่ใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ	4.87	0.35	มากที่สุด
3. โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพมีผลดีต่อการพัฒนาสุขภาพ	4.57	0.50	มากที่สุด
4. ท่านได้รับความรู้จากโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ	4.63	0.49	มากที่สุด
5. ท่านได้รับทราบแนวทางการออกกำลังกายแบบใหม่ ๆ ที่เหมาะสมกับตนเอง	4.77	0.50	มากที่สุด
6. โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพมีประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้	4.80	0.55	มากที่สุด
7. โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพมีกิจกรรมที่หลากหลาย มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ	4.80	0.55	มากที่สุด
8. โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพมีความน่าสนใจและดึงดูดให้ออกกำลังกาย	4.63	0.49	มากที่สุด
9. เอกสารโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	4.63	0.49	มากที่สุด
10. ภาพประกอบในเอกสารโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสื่อความหมายได้ดี	4.57	0.50	มากที่สุด
11. ภาพประกอบในเอกสารโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสามารถมองเห็นได้ชัดเจนทำตามได้ง่าย	4.67	0.71	มากที่สุด
12. กิจกรรมในโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสอดคล้องกับความต้องการของท่าน	4.80	0.41	มากที่สุด
13. การใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายในโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสามารถทำได้โดยง่าย	4.60	0.62	มากที่สุด
14. การดำเนินกิจกรรมแต่ละขั้นตอนของโปรแกรมมีความเหมาะสม	4.53	0.51	มากที่สุด
15. การวางลำดับกิจกรรมของโปรแกรมมีความเหมาะสม	4.23	0.68	มาก
16. ท่านได้ประเมินสุขภาพของตนเองเป็นระยะจากการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ	4.10	0.55	มาก
17. การเข้ามามีส่วนร่วมของชุมชนทำให้ตอบสนองความต้องการของท่านได้ดีมากยิ่งขึ้น	4.80	0.41	มากที่สุด
18. โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตอบสนองกับสภาพจริงในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	4.67	0.48	มากที่สุด
19. หากมีโอกาสท่านจะแนะนำโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพให้กับเพื่อน ๆ	4.73	0.52	มากที่สุด
20. ภาพรวมในโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ	4.77	0.57	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>4.65</b>	<b>0.55</b>	<b>มากที่สุด</b>

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุพึงพอใจต่อโปรแกรมการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรีในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 4.77, S.D. 0.57$ ) สอดคล้องกับค่าเฉลี่ยรวมทุกข้อรายการที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M = 4.65, S.D. 0.55$ )

### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. สภาพปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรีจากการสัมภาษณ์คนในชุมชน จำนวน 10 คน สรุปได้ ดังนี้ คนในชุมชน ต้องการรูปแบบการออกกำลังกายแบบใหม่ ๆ รวมถึงการมีผู้นำ ผู้ให้คำแนะนำ ผู้ให้คำปรึกษาในเรื่องการออกกำลังกาย รวมทั้งอยากให้ชุมชนสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย รวมถึงเปิดพื้นที่ของชุมชนให้คนในชุมชนได้ใช้ในการออกกำลังกาย

2. โปรแกรมการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรีที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุและการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยมีคุณภาพในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งมีประเด็นคุณภาพ คือ โปรแกรมเป็นไปตามความต้องการและความสนใจของชุมชน มีคุณภาพ มีความสมบูรณ์เรื่องความถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย ขั้นตอนของการออกกำลังกาย มีรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลาย ทันสมัย มีความชัดเจน เข้าใจง่าย เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ สามารถนำไปใช้พัฒนาสุขภาพกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ และสามารถนำไปเผยแพร่

3. การประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จากผลการประเมินผู้สูงอายุพึงพอใจต่อโปรแกรมการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรีในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุดซึ่งประเด็นของความพึงพอใจ คือ ผู้ใช้โปรแกรมชอบมีความสุขขณะที่ใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพกิจกรรมในโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสอดคล้องกับความต้องการของการเข้ามามีส่วนร่วมของชุมชนตอบสนองความต้องการได้ดี มีกิจกรรมที่หลากหลายมีประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้ตามความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ รวมถึงการได้รับทราบแนวทางการออกกำลังกายแบบใหม่ ๆ ที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถนำไปแนะนำให้กับเพื่อน ๆ ต่อได้

## อภิปรายผลการวิจัย

โปรแกรมการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี มีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุและการมีส่วนร่วมของชุมชนซึ่งในการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ได้มีผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาโดยโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนี้เกิดขึ้นได้โดยการสอบถามถึงสภาพปัญหาและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยตรงซึ่งผลที่ได้เป็นความต้องการจากชุมชนจริง ๆ และหลังจากที่ได้ข้อมูลจากผู้สูงอายุ จึงนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และร่วมวิเคราะห์กับเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องเพื่อหาทางเลือกในการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ และได้มีการทบทวนการดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ผ่านมา การกำหนดเป้าหมายของการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่ชัดเจนขึ้น การสนับสนุนผู้นำการออกกำลังกาย และวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งกระบวนการดังกล่าวมีความสอดคล้องกับปรัชญาทศวรรษ และคณะ (2561) ได้กล่าวไว้ว่าการเข้ามามีส่วนร่วมของชุมชนประกอบด้วย (1) การวิเคราะห์ สังเคราะห์ปัญหาของชุมชน (2) การวางแผนที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิต (3) การกำหนดกิจกรรม (4) การดำเนินกิจกรรม และ (5) การประเมินผลกิจกรรม โดยให้ความสำคัญกับการใช้ชุมชนเป็นศูนย์กลางในการเข้ามามีส่วนร่วม หน่วยงานภาครัฐคอยช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ หรืออำนวยความสะดวกเท่านั้น

เมื่อได้สร้างโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจากการมีส่วนร่วมของชุมชนแล้วพบว่าผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุจากผู้เชี่ยวชาญ อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากโปรแกรมดังกล่าว มีความเป็นไปตามความต้องการของชุมชน รวมถึงการสร้างโปรแกรมเป็นไปตามหลักการของการพัฒนาสุขภาพด้านการออกกำลังกาย และผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดทำคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ โดยมีภาพประกอบการอธิบายในทุกรูปแบบ ทำให้มีความชัดเจนและเข้าใจได้ง่าย

ผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลเบิกไพร อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรีต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ผลการศึกษา พบว่า หลังการใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในโปรแกรมการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมากที่สุด ผลการศึกษานี้อภิปรายได้ตั้งนี้การที่ผู้สูงอายุมีความสุข มีความสุขในขณะที่ออกกำลังกาย รวมถึงการได้รับประโยชน์ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพที่พัฒนาขึ้น เกิดมาจากความต้องการของผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมทั้งกิจกรรมมีความหลากหลายและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการให้ความรู้การฝึกปฏิบัติ และการติดตามผลส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่ได้รับเพิ่มขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง



- จิราพร ทองดี ดาราวรรณ รองเมือง และฉันทนา นาคฉัตรีย์. (2555). *ภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนภาคใต้*. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข ปีที่ 22 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2555.
- ปัทมาวดี สิงหารุ. (2558). *การออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ*. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (สทมส.) ปีที่ 21 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2558.
- รัถยานภิศ รัชตะวรรณ ธมลวรรณ แก้วกระจก วรณรัตน์ จงเขต กิจปิยะพร พรหมแก้ว ดาไลมา สำแดงสาร และดลปภัฏ ทรงเลิศ. (2561). *กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพ*. วารสารเทคโนโลยีภาคใต้ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561.
- สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. (2558). *วาระปฏิรูปที่ 30 : การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัย*. [https://www.parliament.go.th/ewtadmin/ewt/parliament\\_parcy/download/parcy/057.pdf](https://www.parliament.go.th/ewtadmin/ewt/parliament_parcy/download/parcy/057.pdf).
- อัมพร พริกนุช และสิรินธร สิ้นจินดาวงศ์. (2564). *การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุชุมชนหมู่บ้านเลิศอุบลเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร*. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์. ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2564.
- Keith, D.D. (1972). *Human Behavior of World – Man Relations and Organization Behavior*. New York: McGraw – Hill Book.
- Creighton, J.L. (2005). *A Guide Book for Involving Citizens in Community*. US: John Wiley & Sons.