

ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย

ของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน

Opinion about Problems and Needs for Exercise of Older Person in

Hua Hin Municipality Community

ยอดฟ้า มีมานาน*

วันตอบรับ 1 ธันวาคม 2562

บทคัดย่อ

งานวิจัย ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน 2) ศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน และ 3) เปรียบเทียบระดับสภาพปัญหา กับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน 400 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามมาตรฐานประมาณค่า 4 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัย พบว่า

1. สภาพปัญหาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย เป็นอันดับแรก ด้านอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย ด้านอาคารสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย และด้านการให้บริการในการออกกำลังกาย ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ด้านอาคารสถานที่ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย ด้านการให้บริการในการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย และความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

* มหาวิทยาลัยมหิดล

ติดต่อ: ยอดฟ้า มีมานาน e-mail: memanan1624@gmail.com

3. ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน มีความคิดเห็นต่อสภาพปัญหาในการออกกำลังกายมากกว่า ความต้องการการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ดังนั้น จากผลการวิจัย พบว่า หน่วยงานผู้รับผิดชอบอาคารสถานที่ใช้ในการออกกำลังกาย และหน่วยงานที่ดูแลผู้สูงอายุ ควรให้ความสำคัญในการแก้ไขสภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้ได้มากที่สุด เพื่อส่งเสริมการสร้างสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในชุมชนต่อไป

คำสำคัญ: สภาพปัญหา, ความต้องการ, ผู้สูงอายุ

Abstracts

The purposes of this research, Opinion about Problems and Needs for Exercise of elderly people in Hua Hin Municipality Community, were to 1) study the opinion towards the problems of the exercise for the elderly people in the Hua Hin Municipality community, 2) to study the opinion towards the exercise needs for the elderly people in the municipality of Hua Hin, 3) to compare the problems and the exercise needs of the elderly people in Hua Hin municipality community. The samples were 400 elderly people in Hua Hin municipality community. The instrument used was a 4-scale rating scale questionnaire. The statistics used for data analysis were percentage, mean, standard deviation, and T-test.

The findings revealed that:

1. The exercise needs conditions of the elderly people in Hua Hin municipality community, the mean was the high level. The first order was personnel service in exercise, exercise equipment, area or building for exercise, facilities and service respectively.

2. The exercise needs of the elderly people in Hua Hin municipality community, the mean was at high level. The area or building for exercise was at the highest level, the exercise equipment, the personnel services for exercise, the service in the exercise, time for exercise, facilities were at the moderate level respectively.

3. The opinions of the elderly people in Hua Hin Municipal Community toward the problems conditions was significantly more than the exercise needs at the 0.001 level. Therefore, from the results of this research, the department who is responsible for area or

building for exercise and the department who is responsible for taking care of elderly people should focus on how to solve all problems and exercise needs of the elderly people to promote them to be healthy.

Key words: Condition Problems, Needs, Elderly

บทนำ

ประเทศไทยมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วในด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี อันเป็นผลทำให้ประเทศชาติเจริญก้าวหน้าทัดเทียมนานาประเทศ ปัจจัยสำคัญที่เป็นพลังสำคัญผลักดันให้ประเทศสามารถพัฒนา คือ การมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ และกลไกที่สำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ คือ การศึกษา ซึ่งเป็นกระบวนการที่ทำให้มนุษย์มีทักษะและกระบวนการคิด การสร้างปัญญา มีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้ก้าวหน้าไปข้างหน้าอย่างมั่นคงสามารถแข่งขันกับนานาประเทศได้ซึ่งการพัฒนาคุณภาพของคนที่สำคัญวิธีหนึ่งคือการออกกำลังกายซึ่งเป็นการพัฒนาคนให้มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรงสามารถจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขมีสมรรถภาพในการทำงานดีสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมทำงานได้เป็นเวลานานและมากขึ้น (สมบัติและสมหญิง, 2542: 297) การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้มีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขเทียบเท่ากับปัจจัยต่างๆ เช่นเดียวกับ น้ำ อาหาร เครื่องนุ่งห่มและยารักษาโรค

จากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม ทำให้ชีวิตของสังคมไทยเปลี่ยนไปคนเริ่มห่างจากธรรมชาติและหันไปใกล้ชิดกับเครื่องจักรกลและเทคโนโลยี มากขึ้นทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพและสุขภาพจิตเพราะฉะนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมที่จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตให้ดีขึ้นเป็นปกติความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าวที่มีมาข้างต้น รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญของกีฬาและการออกกำลังกายจึงได้มีการกำหนดนโยบายการส่งเสริมและพัฒนากีฬาของประเทศขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้มีโอกาสเล่นกีฬาและออกกำลังกายและทั่วถึงโดยให้กระจายไปสู่ส่วนต่างๆ ของประเทศจึงเร่งพัฒนาประชากรของประเทศให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจสติปัญญา อารมณ์และสังคมซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของรัฐบาลว่าด้วย แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550 - 2554) ซึ่งการกีฬาแห่งประเทศไทยกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้จัดทำขึ้นมาด้วยเล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนากีฬาที่มุ่งพัฒนาคนให้มีคุณภาพและศักยภาพ ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจสติปัญญาอารมณ์และสังคมรวมทั้งมุ่งสร้างสรรค์สังคมไทยให้เข้มแข็งมีระเบียบวินัยมีความเอื้ออาทรและสมานฉันท์โดยมีการกำหนดกรอบยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนาที่สำคัญ คือ ยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพและทักษะการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายขั้นพื้นฐานให้แก่เด็กและเยาวชนทั้งใน

ระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียนเพื่อเป็นการเตรียมบุคลากรด้านการศึกษาให้มีความพร้อมทางโครงสร้างพื้นฐานของร่างกายให้สามารถพัฒนาและสนับสนุนการเล่นกีฬาในระดับสูงต่อไป

จากสภาพปัจจุบันการให้ความรู้และทักษะทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา เพื่อความแข็งแรงสมบูรณ์ของสุขภาพกายและจิตใจ ผิดการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมและความมีน้ำใจนักกีฬา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ตลอดจนจัดสถานที่และอุปกรณ์ให้นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น (กระทรวงศึกษาธิการ, 2550: 92) นอกจากนั้นแล้วจากการสังเกตผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ที่มาออกกำลังกาย ที่ผ่านมามีผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ประสบกับปัญหาในด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ที่มีจำนวนมาก ซึ่งไปสอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslow (1970: 35-46) ได้อธิบายถึงลำดับขั้นตอนความต้องการ (hierarchy of needs) ตามความต้องการในขั้นที่ 1 เป็นความต้องการทางสรีระพื้นฐาน (basic physiological needs) ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอน และการออกกำลังกาย เป็นต้น

ซึ่งจะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สำคัญของมนุษย์ในการดำรงชีวิตเป็นส่วนประกอบหนึ่งที่จะทำให้แต่ละบุคคลมีสุขภาพที่ดี และมีสมรรถภาพที่ดี กิจกรรมที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาบุคคลให้มีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่การงานประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ การออกกำลังกายซึ่งถ้ามีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์แล้วย่อมทำให้มีอายุยืนยาวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตทำให้มีสุขภาพที่ดี มีความพร้อมที่จะทำการศึกษาหรือปฏิบัติงาน มิใช่แต่เพียงช่วยให้ร่างกายดีเท่านั้น ยังมีผลต่อภาวะทางจิตใจ อารมณ์รวมทั้งสังคมอีกด้วยเมื่อทุกอย่างดีมีคุณภาพก็จะส่งผลไปถึงการพัฒนาชาติในทุกๆด้านด้วย

จากการสังเกต พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นและเริ่มหันมาออกกำลังกาย ทำให้สถานที่ที่จัดให้มีบริการไม่เพียงพอกับจำนวนผู้สูงอายุ และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ยังไม่มีความหลากหลายที่เหมาะสมกับเพศ วัย และความต้องการของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานและส่งเสริมการออกกำลังกาย ให้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมือง หัวหิน ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และให้มีความสอดคล้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ให้ดีขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน
2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับสภาพปัญหากับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมือง หัวหิน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบสภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน
2. เป็นแนวทางให้กับบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน
3. เป็นข้อมูลพื้นฐานให้กับผู้บริหารในการวางแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน 6000 คน ข้อมูลจากกองสวัสดิการสังคมเทศบาลเมืองหัวหิน

กลุ่มตัวอย่าง ประชากรมีความแตกต่างกันมาก จึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ Krejcie และ Morgan เมื่อเทียบตารางการกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างแล้วได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน (บุญชม ศรีสะอาด, 2545: 187)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมือง หัวหิน ประกอบด้วย 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 รายละเอียดเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพปัญหาการออกกำลังกายในด้านต่างๆของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน 5 ด้านประกอบด้วย 1) ด้านอาคารสถานที่ในการออกกำลังกาย 2) ด้านอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย 3) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย 4) ด้านการให้บริการในการออกกำลังกาย และ 5) ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายในด้านต่างๆของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน 7 ด้านประกอบด้วย 1) ด้านอาคารสถานที่ในการออกกำลังกาย 2) ด้านอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย 3) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย 4) ด้านการให้บริการในการออกกำลังกาย 5) ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย 6) ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย และ 7) ด้านช่วงเวลาและวันในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะต่างๆไปเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการออกกำลังกายในด้านต่างๆของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended) นำแบบสอบถามที่ได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน แล้วนำมาปรับปรุงแบบสอบถามตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ โดยปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม โดยตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาแล้วนำกลับมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Indexes of Item-Objective Congruence: IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C.) ด้วยวิธีของ Rovinceli และ Hambleton (บุญชม ศรีสะอาด, 2545) ค่าดัชนีความสอดคล้อง (I.O.C.) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ มีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.94

นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตวังไกลกังวล ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อพิจารณาตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามและข้อคำถามตามแบบของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.97

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านการทดสอบหาคุณภาพของเครื่องมือเรียบร้อยแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 400 ฉบับ

2. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถามพบว่าแบบสอบถามมีความถูกต้องและสมบูรณ์ทั้งหมด 400 ฉบับ เพื่อนำไปวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์หาค่าทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์โดยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาวิเคราะห์ข้อมูลแต่ละตอนดังต่อไปนี้

1. หาค่าร้อยละของข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล ของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าสภาพปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน เป็นคะแนนแต่ละอันดับดังนี้ โดยการแปลความหมายรวมของค่าคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้อ เพื่อจัดระดับสภาพปัญหาและระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน โดยถือเกณฑ์ของ Best (อ้างในบุญชม, 2545:29)

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 - 4.00 หมายความว่า มีสภาพปัญหาหรือระดับความต้องการมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 - 3.50 หมายความว่า มีสภาพปัญหาหรือระดับความต้องการมาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 - 2.50 หมายความว่า มีสภาพปัญหาหรือระดับความต้องการน้อย

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 1.50 หมายความว่า มีสภาพปัญหาหรือระดับความต้องการน้อยที่สุด

3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระดับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ทั้ง 7 ด้านระหว่างผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ที่คุณลักษณะส่วนบุคคลที่เป็นตัวแปรที่จำแนก 2 กลุ่มประกอบด้วย 1) ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินเพศชาย กับผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินเพศหญิง และ 2) ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ที่ชอบออกกำลังกายกับผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ที่ไม่ชอบออกกำลังกาย โดยใช้การทดสอบหาค่า “ที” (T-test) กำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4. นำข้อเสนอแนะทั่วไปที่ได้จากตอนที่ 4 ของแบบสอบถามมารวบรวมเรียบเรียงแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน จำนวน 400 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 59.50 มีบ้านพักอาศัยอยู่ในเขตอำเภอหัวหิน จำนวน 267 คน คิดเป็นร้อยละ 66.80 ใช้เวลาในการเล่นกีฬาออกกำลังกาย จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 43.00 รองลงมา มีความชอบในการออกกำลังกาย จำนวน 369 คน คิดเป็นร้อยละ 92.30 ปัจจัยที่ทำให้ออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50

2. สภาพปัญหาการออกกำลังกาย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เกี่ยวกับสภาพปัญหาการออกกำลังกายในด้านต่างๆของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินโดยภาพรวม

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เกี่ยวกับสภาพปัญหาการออกกำลังกายในด้านต่างๆของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินโดยภาพรวม

n = 400

รายการ	\bar{x}	S.D.	สภาพปัญหา	
สภาพปัญหาการออกกำลังกาย				
1 ด้านอาคารสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.26	0.32	มาก	
2 ด้านอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย	3.37	0.38	มาก	
3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	3.24	0.28	มาก	
4 ด้านการให้บริการในการออกกำลังกาย	3.13	0.31	มาก	
5 ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย	3.40	0.34	มาก	
ภาพรวมของสภาพปัญหา		3.28	0.79	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน มีสภาพปัญหาการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก (= 3.28) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สภาพปัญหาการออกกำลังกายเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทุกด้านโดยด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย มีสภาพปัญหามากเป็นอันดับสูงสุด ($x= 3.40$) รองลงมาคือ ด้านอุปกรณ์การออกกำลังกาย (= 3.37) ด้านอาคารสถานที่ในการออกกำลังกาย ($x= 3.26$) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ($x= 3.24$) และด้านการให้บริการในการออกกำลังกาย($x= 3.13$) ตามลำดับ

3. ความต้องการการออกกำลังกาย

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายในด้านต่างๆของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินโดยภาพรวม

n = 400

รายการ	\bar{x}	S.D.	ระดับความต้องการ
ความต้องการ การออกกำลังกาย			
1 ด้านอาคารสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.99	0.40	มากที่สุด
2 ด้านอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	3.69	0.38	มากที่สุด

3	ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	2.99	0.34	มาก
4	ด้านการให้บริการในการออกกำลังกาย	3.12	0.31	มาก
5	ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย	3.45	0.37	มาก
6	ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.06	0.28	ปานกลาง
7	ด้านช่วงเวลาและวันในการออกกำลังกาย	3.00	0.35	มาก
รวม		3.18	0.20	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน มีระดับความต้องการการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก (= 3.18) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินมีระดับความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอาคารสถานที่ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด (x= 3.99) รองลงมาคือ ด้านอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย (x= 3.69) ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย (x= 3.45) ด้านการให้บริการในการออกกำลังกาย (x= 3.12) ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (x= 3.00) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย (x= 2.99) และด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย (x= 2.06) ตามลำดับ

ข้อวิจารณ์

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีบ้านพักอาศัยอยู่ในเขตอำเภอหัวหิน ใช้เวลาในการเล่นกีฬาออกกำลังกาย รองลงมา มีความชอบในการออกกำลังกาย ปัจจัยที่ทำให้ออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเกียรติศักดิ์ พลอยสีขำ (2552) ที่ได้ศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่านักเรียนโรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ประชากรส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาเพื่อลดความอ้วน และออกกำลังกายเพราะแพทย์แนะนำ

2. จากผลการวิจัยค่าเฉลี่ยด้านความสภาพปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน พบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหาการออกกำลังกาย ในด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย มีสภาพปัญหาเป็นอันดับสูงสุด รองลงมาคือ ด้านอุปกรณ์การออกกำลังกาย ด้านอาคารสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย และด้านการให้บริการในการออกกำลังกาย ตามลำดับ ตามลำดับ ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินให้ความสำคัญเกี่ยวกับบุคลากร อุปกรณ์ อาคาร สถานที่ ในการมาใช้บริการ เพื่อความปลอดภัยและได้มาตรฐาน ในการใช้อาคาร สถานที่ในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปุณรัตน์ พิพิธกุล (2549) ได้ศึกษาเรื่อง

ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากร ส่วนกลาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่า บุคลากรมีปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ ในระดับมาก และมีความต้องการปัจจัย ดังกล่าวในระดับมากเช่นกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ สมัย ธรรมิทธิ (2549) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการในสังกัดกองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ พบว่า ข้าราชการมีความต้องการสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย มีมาตรฐาน มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม มีความสว่างเพียงพอ มีอุปกรณ์เพียงพอและทันสมัย และมีความต้องการออกกำลังกายด้วยกิจกรรม การวิ่งเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก

3. จากผลการศึกษาค่าเฉลี่ยด้านความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน มีระดับความต้องการการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินมีความต้องการด้านอาคารสถานที่ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย ด้านการให้บริการในการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย และด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ตามลำดับ ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า นักศึกษามีความต้องการด้านช่วงเวลาที่เหมาะสมและเป็นเวลาที่เหมาะสมของนักศึกษา ทั้งนี้ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ยังต้องการโรงยิมเนเซียม อาคารพลศึกษา อเนกประสงค์ สถานที่ที่มีความปลอดภัยสูง อุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยสูง สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีไฟสนาม การที่ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินมีความต้องการโรงยิมเนเซียม อาคารพลศึกษาอเนกประสงค์ อาจเนื่องมาจากกิจกรรมที่ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สถานที่ในร่ม ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เทศบาลเมืองหัวหินจะต้องเตรียมทั้งสถานที่ทั้งในร่มและกลางแจ้งที่ได้มาตรฐานรวมถึงอุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีคุณภาพได้มาตรฐานและจำนวนเพียงพอไว้เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินสามารถเลือกใช้เมื่อต้องการใช้บริการตามความต้องการ ถ้าเทศบาลเมืองหัวหินไม่สามารถเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆเหล่านี้ไว้ให้บริการแก่ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินได้ อาจก่อให้เกิดอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย เช่น ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินอาจเกิดความเบื่อหน่าย หรือเกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมัย ธรรมิทธิ (2549) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการออกกำลังกายของบุคลากร ส่วนกลาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่าบุคลากร ส่วนกลาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สมัย ธรรมิทธิ (2549) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการในสังกัด กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ พบว่า ข้าราชการในสังกัด กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ มีความต้องการ ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกายอยู่ในช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. ของทุกวัน มีความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และ

สิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย มีจุดบริการน้ำดื่ม มีมาตรฐาน มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม มีความสว่างเพียงพอ มีอุปกรณ์เพียงพอและทันสมัย อยู่ในระดับมากเช่นกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิโรจน์ พวงพิกุล (2550) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต ศรีราชา มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับ **ข้อเสนอแนะจากการวิจัย**

จากงานวิจัยพบว่า สภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุนั้น หน่วยงานผู้รับผิดชอบ ควรจัดบุคลากรสำหรับดูแลการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายและอาคารสถานที่ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการดำเนินงานที่เป็นมาตรฐานการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ควรมีการศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคก่อนและหลังการออกกำลังกาย
3. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เช่น ที่ตั้งของสนามกีฬา การเดินทาง

เอกสารอ้างอิง

- การกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักนายกรัฐมนตรื. (2550). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ.2550-2554)กรุงเทพมหานคร: นิเวศมิตรการพิมพ์.
- เกียรติศักดิ์ พลอยสีชา. (2552). องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- ธวัชชัย สุกใส. (2550). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร มหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญรัตน์ พิพิฑกุล. (2549). ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากร ส่วนกลาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตร และสหกรณ์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวมบทความเกี่ยวกับ ปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมัย ธรรมิถุทธิ์. (2549). การศึกษาความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการในสังกัดกองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อัญชนา พาณิช. (2544). ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏกลุ่ม
ตะวันตก. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Maslow, Abraham. (1970). Motivation and Personality. New York : Harper and Row
Publishers.