

การพัฒนาารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุข
เชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุ

Development of Physical Activity Promotion Model for Improving
Subjective Well-Being on Elderly

อวยพร ตั้งธงชัย ญัฐยา แก้วมุกดา พีระเดช มาลีหอม และมาสริน ศุกปลักษ์
Quaypon Tungthongchai Nattaya Keowmookdar Peeradej Maleehom and Masarin Sukolpuk
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุตามกระบวนการวิจัยและพัฒนา 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประธานชมรมผู้สูงอายุจำนวน 3 คน นักวิชาการสาธารณสุขและอาสาสมัครประจำโรงพยาบาลจำนวน 6 คน และผู้สูงอายุจำนวน 9 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง ระยะที่ 2 เป็นการพัฒนาโครงสร้างรูปแบบและเครื่องมือประกอบกิจกรรมในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุ ทดสอบความเที่ยงตรงเฉพาะหน้า (Face Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน และระยะที่ 3 ทดสอบประสิทธิผลของการใช้รูปแบบกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำนวน 95 คน จากชมรมผู้สูงอายุ 3 ชมรมของจังหวัดปทุมธานี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป 2) แบบประเมินสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ (Senior Fitness Tests:-SFT) 3) แบบประเมินความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being) ซึ่งประกอบด้วยการประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง (Satisfaction with Life Scale) และการประเมินความรู้สึกของตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ (Positive and Negative Affect) และ 4) แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินความพึงพอใจวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบผลต่างของค่าเฉลี่ยแบบจับคู่ (Paired t-test)

ผลการวิจัยการทดสอบประสิทธิผลการทดลองใช้รูปแบบเป็นระยะเวลา 6 เดือน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพทางกายทั้ง 4 รายการ คือ 1) ความแข็งแรงของร่างกายส่วนบน 2) ความแข็งแรงของร่างกายส่วนล่าง 3) ความคล่องแคล่วและการทรงตัวและ 4) ความอดทนของระบบหายใจของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านความอ่อนตัวและการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นด้านความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยก่อนและหลังการทดลองพบว่าผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิตของตนเองเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้านการประเมินความรู้สึกรู้สึกของตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบก่อนและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน สำหรับการสัมภาษณ์เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการพบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับมาก

ผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของบทบาทของกิจกรรมทางกายในการส่งเสริมทางด้านสมรรถภาพทางกายที่จะส่งผลถึงสุขภาพโดยรวม ส่งเสริมทางด้านความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมทางด้านความความพึงพอใจกับชีวิตของตนเองในผู้สูงอายุ ข้อเสนอแนะถึงการส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายควรพิจารณาถึงศักยภาพและแรงจูงใจของการเพิ่มความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุด้วย

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย กิจกรรมทางกาย

Abstract

The objective of this research was to develop physical activity promotion model for improving Subjective Well-Being on Elderly. The research was conducted in 3 phases. The first phase was to study baseline data. The samples were the 3 administrators from 3 elderly clubs in Pathumthani Province, 6 of Public Health professionals and 9 elderly persons. Data was collected by using semi-structure Interview guide. The second phase was to develop a framework of physical activity promotion model for improving Subjective Well-Being on Elderly by constructing the framework of activity model and exercise equipment. The face validity was established by 3 experts. The third phase was to evaluate for the effectiveness of physical activity promotion model on elderly and their satisfaction evaluation. The samples in this study were 95 elderly peoples from three elderly clubs, Pathumthani Province. The instruments for the study were 1) the background information form 2) the Senior Fitness Tests-SFT, 3) the Subjective Well-Being questionnaires including The Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Positive Affect/Negative Affect Scale (PANAS) and 4) the semi-structure Interview guide related to the satisfaction of the samples to this project.

The major findings were revealed the effectiveness of physical activity promotion model after 6 months try out. The study was founded that the posttest mean scores on 4 items of physical fitness test regarding to the upper body strength, lower body strength, agility and balance and aerobic endurance higher than the pretest mean scores at .05, except for the lower body flexibility and lower body shoulder flexibility. Moreover, the

posttests mean scores on satisfaction with life higher than the pretest scores at .05. Nor was the difference between the pre-posttest mean scores with regard to positive and negative affect. Furthermore, it was found that the elderly had satisfaction toward the physical activity model at the high level.

Implications drawn from this study show the importance of the role of physical activity in overall health promotion and Subjective Well-Being in particularly satisfaction with life for elderly, provide recommendations for promoting physical activity participation, and demonstrate the potential effects and motivation of physical activity frequency on elderly' SWB.

Key words: Physical Fitness of Elderly, Subjective Well-Being, Physical Activity

บทนำ

ในปัจจุบันจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ของประเทศไทยเพิ่มมากขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว จากสถิติย้อนหลังปี พ.ศ. 2543 ประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนเพียง ร้อยละ 9.2 ของประชากรทั้งประเทศ แต่ในปี พ.ศ.2553 ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ร้อยละ 11.8 ซึ่งคาดว่าในปี พ.ศ. 2563 จำนวนจะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 12.6-16.8 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2557) จากสถานการณ์ดังกล่าวส่งผลให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า “สังคมภาวะประชากรสูงอายุ (Population Aging)” เช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นในประเทศที่พัฒนาแล้ว ในขณะเดียวกันจำนวนผู้สูงอายุไทยที่กำลังทวีจำนวนเพิ่มขึ้นในปัจจุบัน ได้กำลังเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ อันได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคอ้วน มะเร็ง ไชข้ออักเสบ และภาวะการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ซึ่งจะกลายเป็นภาระของทั้งสังคมและบุคคลในครอบครัวทั้งด้านค่าใช้จ่ายและเวลาที่ใช้ในการดูแลรักษาตามมา (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2557)

ดังนั้นเพื่อลดภาวะดังกล่าว สังคมไทยจึงต้องเริ่มตระหนักถึง “การส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ” ให้สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองอย่างเป็นปกติสุขทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ลดภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยต่างๆ และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างประสบความสำเร็จ (Jones and Rikli, 2002) ซึ่งการจะประสบความสำเร็จจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพแข็งแรงและอยู่อย่างมีความสุข ซึ่งกลวิธีการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่สำคัญ คือ “การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย” ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไทยสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเอง และยังป้องกันความเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังที่เกี่ยวกับความชราได้ด้วย (Spirduso, 1995)

สำหรับการมีสุขภาพ (Health) ที่ดีในผู้สูงอายุนั้น หมายถึง สภาพทั่วไปของร่างกายหรือจิตใจที่ดีและแข็งแรง ปราศจากโรคภัยและความเจ็บป่วย ซึ่งคำว่าสุขภาพนั้นจะประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 5 ด้าน อันได้แก่ ด้านร่างกาย (Physical) จิตใจ (Intellectual) อารมณ์ (Emotional) จิตวิญญาณ (Spiritual) และด้านสังคม (Social) (World Health Organization, 1958) ฉะนั้น การมีสุขภาพที่ดี จึงเปรียบการมีความสุขและเป็นความสุขทั้ง 5 ด้าน คือ สุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต สุขภาพทางอารมณ์ สุขภาพทางจิตวิญญาณ และความสุขทางสังคม ซึ่งกล่าวโดยรวมก็คือ การมีวิถีชีวิตหรือความอยู่ดีมีสุข (Wellness หรือ Well – Being) นั่นเอง อย่างไรก็ตามวิถีการดำเนินชีวิต (Lifestyle) ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี แต่จากการก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ทำให้ประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่ของร่างกายลดลงและอ่อนแอมากขึ้นตามลำดับนำไปสู่ภาวะการเสื่อมสภาพของร่างกายและจิตใจอย่างน่าเป็นห่วง รวมทั้งก่อให้เกิดความบกพร่องในการสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (Chronic Degenerative Disease) และโรคไม่ติดต่อเพิ่มมากขึ้นตามลำดับซึ่งส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากขาดการออกกำลังกาย จากผลการวิจัยมีการระบุถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเป็นประจำในผู้สูงอายุว่า ช่วยพัฒนาและดำรงไว้ซึ่งสุขภาพและความสุข โดยรูปแบบการออก

กำลังกายต้องมีรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมปลอดภัย สามารถทำให้ผู้สูงอายุได้ใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ให้ถูกต้องและมีประสิทธิภาพพอเพียงกับความต้องการของร่างกายและสอดคล้องกับภาวะสุขภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2544) ซึ่งการประกอบกิจกรรมทางกายในระดับที่เพียงพอ จะลดความเสี่ยงของบริเวณสะโพกหรือกระดูกสันหลัง และช่วยควบคุมน้ำหนักได้อีกด้วย (World Health Organization, 2014)

ด้วยเหตุนี้ แนวคิดโครงการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขของผู้สูงอายุครั้งนี้จึงเกิดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อมุ่งเน้นการส่งเสริมและพัฒนาความอยู่ดีมีสุขของผู้สูงอายุไทยให้มีสมรรถภาพกาย (Physical fitness) ที่ดีอย่างสมวัย โดยพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผ่านทางชมรมสูงอายุ เพื่อให้ชมรมเหล่านั้นมีศักยภาพในการเผยแพร่รูปแบบ วิธีการ และกระบวนการดำเนินงานอย่างถูกต้องตามหลักการของการมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพแก่ผู้สูงอายุต่อไป สำหรับการดำเนินการของโครงการนี้ จะดำเนินการร่วมกับเครือข่ายสุขภาพ ได้แก่ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยอันจะส่งผลต่อการพัฒนาความอยู่ดีมีสุขของผู้สูงอายุในชุมชน นอกจากนี้เพื่อพัฒนาศักยภาพของแกนนำชมรมผู้สูงอายุให้ได้เรียนรู้และสามารถใช้เครื่องมือเพื่อทำการประเมินสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ (The Senior Fitness Tests-SFT) ด้วยตนเองได้อีกทางหนึ่งด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาศักยภาพแกนนำชมรมผู้สูงอายุให้สามารถส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสามารถดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุได้
3. เพื่อพัฒนาศักยภาพของเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุและเครือข่ายหน่วยงานสุขภาพ ให้สามารถ

ทำงานเชิงบูรณาการในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยมิติการมีกิจกรรมทางกาย

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตพื้นที่/กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ เครือข่ายชมรมผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ หรือ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข หรือองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น (อปท.) โดยคัดเลือกชมรมจำนวน 3 แห่ง ของจังหวัดปทุมธานี

เกณฑ์การคัดเลือกชมรมที่เข้าร่วมโครงการนั้น ต้องเป็นเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ หรือ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข หรือองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น (อปท.) ตั้งแต่ 1 ปี ขึ้นไป มีสมาชิก จำนวน 50 คน ขึ้นไป มีการจัดกิจกรรมทางกาย หรือออกกำลังกาย และยินยอมเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ

2. ขอบเขตเนื้อหากิจกรรม

2.1 กิจกรรมทางกายผู้สูงอายุจะมุ่งให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตประจำวันที่กระฉับกระเฉง (Active Living) และ กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (Activity for Health) และ/หรือมีกิจกรรมเพื่อการมีสมรรถภาพในการทำหน้าที่ทางกายที่จำเป็นต่อการดำรงสุขภาพ (Functional Fitness)

2.2 กิจกรรมประกอบด้วย 3 ลักษณะ ได้แก่

- 1) กิจกรรมทางกายที่บ้าน (Household PA)
- 2) กิจกรรมทางกายเพื่อการเดินทาง (Travel PA) และ
- 3) กิจกรรมทางกายแบบกลุ่มออกกำลังกายและนันทนาการ (Planned Exercise and Recreation) ที่มีระดับกิจกรรมทางกายระดับเบาถึงระดับปานกลาง

2.3 ดำเนินการประเมินสมรรถภาพทางกาย และความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยก่อนและหลังดำเนินโครงการ (Pre-Post Evaluation) โดยมุ่งให้ผู้นำและสมาชิกชมรมสามารถใช้เครื่องมือประเมินสมรรถภาพทางกายได้ด้วยตัวเอง

นิยามศัพท์

1. กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) หมายถึง การกระทำของร่างกายหรือการเคลื่อนไหวที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อ เช่น ทำงานบ้าน ทำสวน เดินขึ้นบันได สำหรับการออกกำลังกาย เป็นรูปแบบหนึ่งของกิจกรรมทางกายที่มีการวางแผน กำหนดจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมรรถภาพหรือประโยชน์ต่อสุขภาพ

2. สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ (Elderly Physical Fitness) หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 – 90 ปี ประกอบด้วย ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ ความคล่องแคล่วว่องไวและความแข็งแรง ความอดทนของระบบหายใจ การรักษาความสมดุลของร่างกายที่จำเป็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละวันตามวิถีชีวิต

3. ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being) หมายถึง ภาวะที่เป็นสุข ความสุขจากภายในเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการนึกคิดของบุคคล และมีลักษณะเป็นนามธรรม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือการตีค่าความสุขของปัจเจกบุคคล ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามภูมิหลังทางสังคมและวัฒนธรรมของตนเอง มักใช้วิธีการวัดโดยการให้คะแนนจากบุคคล

4. พฤติกรรมการอยู่กั๊บบที่ (Sedentary Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ขอบนั่งอยู่เฉยนิ่ง ๆ การติดจอโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือการสนทนาผ่านข้อความ โทรศัพท์มือถือ หรือกลุ่มของพฤติกรรมในขณะที่เกิดขึ้นระหว่างการนั่งหรือเอนนอน ที่ร่างกายมีความต้องการใช้พลังงานต่ำในระดับ 1.5 MET (Metabolic Equivalent Task) ร่างกายขาดการเคลื่อนไหวมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิจัยเป็น 3 ระยะ ดังนี้

กระบวนการวิจัยระยะที่ 1: การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง (Semi – Structure Interview Guide) ในการการเก็บรวบรวม

ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานทั่ว ๆ ไป สภาพท้องถิ่น ความต้องการที่แท้จริงทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุ ของชุมชนหรือชมรมผู้สูงอายุ รวมทั้งการศึกษาวิเคราะห์ การบริหารงาน ศักยภาพของผู้นำหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง หรือผู้ที่รับผิดชอบในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ของผู้สูงอายุ ศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการปัญหา อุปสรรคต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับผู้สูงอายุ กลุ่มที่ศึกษา 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 คือ กลุ่มประธาน ชมรมหรือและคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ชมรมละ 1 คน รวมทั้งสิ้น 3 คน กลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มนักวิชาการ สาธารณสุข/พยาบาล/อาสาสมัคร ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ๆ ละ 2 คน รวมทั้งสิ้น 6 คนและกลุ่มที่ 3 คือ กลุ่มผู้สูงอายุจากทั้ง 3 ชมรม ๆ ละ 3 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง รวมทั้งสิ้น 9 คน ใช้การวิเคราะห์ เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 การดำเนินงานของนักวิชาการ สาธารณสุข/พยาบาล ที่รับผิดชอบโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของชมรมผู้สูงอายุพบว่า บทบาทที่สำคัญ คือ เป็นผู้ที่จัดกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ในชมรมผู้สูงอายุ เป็นที่ปรึกษาในชมรมผู้สูงอายุ เป็นผู้ประสานงานในชมรมผู้สูงอายุ ตรวจสอบสุขภาพและประเมินสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ร่วมทีมกับอาสาสมัคร ผู้ดูแลผู้สูงอายุ (อผส) ในการออกเยี่ยมบ้าน พื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ สนับสนุนให้มีกิจกรรมการประชุม ประจำเดือน ทุกเดือน แนะนำผู้สูงอายุที่ไม่ได้เป็นสมาชิกเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ การบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุทั้งสามชมรม มีความคล้ายคลึงกัน แบ่งหน้าที่ ความรับผิดชอบออกเป็น ประธาน คณะกรรมการดำเนินงาน ประกอบด้วย เลขานุการ เภรียญิก ส่วนใหญ่จะทำการคัดเลือกประธานชมรม และ คณะกรรมการชมรม โดยการจัดการของชมรมเอง สำหรับการส่งเสริมให้สมาชิกผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ในกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่า กิจกรรมที่เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กับธรรมชาติของผู้สูงอายุ ที่ต้องการการออกกำลังกายที่หลากหลายรูปแบบ มีผู้นำการออกกำลังกาย สนุกสนาน เป็นธรรมชาติ

มีความเป็นอิสระในการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายสามารถทำได้ทั้งแบบเป็นกลุ่ม และเป็นแบบรายบุคคล และการสนับสนุนการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ได้รับการสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนตำบล กองทุนหลักประกันสุขภาพ อย่างไรก็ตาม จำนวนผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมีเป็นส่วนใหญ่ สิ่งที่จะเอื้อต่อการเกิดกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นว่า การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งแต่ทั้งนี้ทั้งนั้น การจะดำเนินงานกิจกรรมทางกายโดยชมรมผู้สูงอายุจะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องอาศัยการมีแกนนำที่เข้มแข็ง ร่วมกับการดำเนินการโดยให้ชุมชนมีส่วนร่วมเป็นสิ่งที่สำคัญ

ส่วนที่ 2 การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ

การบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุนั้น ยังแบ่งออกเป็นกลุ่มตามบริบทของพื้นที่ เช่น แบ่งตามหมู่บ้านที่อยู่ในแต่ละตำบล หรือแบ่งตามพื้นที่ที่อยู่อาศัย โดยแต่ละชมรมจะมีประธานชมรมผู้สูงอายุ เป็นผู้ดำเนินหลัก และประสานงาน ซึ่งทั้งหมดนี้บริหารจัดการโดยการมีส่วนร่วมของประธานชมรมผู้สูงอายุและประธานชมรมผู้สูงอายุแต่ละหมู่ โดยชมรมผู้สูงอายุนั้นจะแบ่งการบริหารงานเป็น ประธานชมรม รองประธาน คณะกรรมการฝ่ายการเงิน โดยส่วนมากชมรมจะได้รับการสนับสนุนจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบล เป็นส่วนใหญ่ สำหรับวิธีการออกกำลังกายประจำของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่บ้านง่าย ๆ เช่น การแกว่งแขน ในชมรมผู้สูงอายุบางกลุ่มจะมีการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม คือ รำไทเก๊ก ตามวิถีทัศน์ที่ได้รับจาก รพ.สต. ซึ่งในการออกกำลังกายแต่ละวันจะมีผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 4-10 คน ส่วนวิธีการประเมินผลกิจกรรมทางกาย/สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ในการประเมินผลกิจกรรมทางกาย ในเริ่มต้นนั้น ยังไม่เคยได้รับการประเมินว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างไรบ้าง ทั้งนี้จะมีก็แต่ อสม. ที่มาประเมินน้ำหนัก การวัดความดันโลหิตเป็นส่วนมากอีกทั้งแผนงาน/โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ ในการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุนั้น มีทั้งจากส่วนกลางส่งมาให้ และ ส่วนของชมรมที่เสนอไป เช่น การออก

กำลังกายภายในชมรม เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่าบางชมรม ยังไม่มีโครงการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ซึ่งปัญหาและอุปสรรคต่อการดำเนินงานของชมรมก็เนื่องจากบริบทของตำบลและชุมชนที่อยู่ห่างกันในการดำเนินกิจกรรม ต้องดำเนินการผ่านกรรมการซึ่งอาจทำให้การสื่อสารได้ไม่ทั่วถึง ส่วนข้อเสนอแนะต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุต้องการความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายประจำหมู่บ้าน มีวิธีการที่หลากหลาย ในการออกกำลังกาย และมีโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง

ส่วนที่ 3 การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพจิต ในการรวมกลุ่มของชมรมทำให้เกิดความสามัคคี ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และจากการอภิปรายกลุ่มพบว่ามีการรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อมาปฏิบัติกิจกรรมต่างๆหรือออกกำลังกายร่วมกัน โดยมีชมรมผู้สูงอายุเป็นสื่อกลาง พบว่าผู้สูงอายุมักมีการรวมกลุ่ม การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่ดีที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่ดี มีเพื่อนในการออกกำลังกายกิจกรรมทางกายที่ทำได้เป็นประจำคือการมีกิจกรรมทางกายที่บ้าน (Household PA) เช่น การกวาดบ้าน การรดน้ำต้นไม้ ทำสวน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปฏิบัติ สำหรับเหตุผลที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ คือ อยากให้สุขภาพแข็งแรง ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจและได้พูดคุยกับสมาชิกผู้สูงอายุด้วยกันเอง

กระบวนการวิจัยระยะที่ 2: การพัฒนาโครงร่างรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุ

เป็นการวิจัยเชิงพัฒนา (Developmental Research) รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการใน 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างโครงร่างแผนงานดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2 จัดทำโครงร่างโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของ

ผู้สูงอายุและการส่งเสริมความสามารถในการประเมินสมรรถภาพทางกายของอสม. ทั้งนี้คณะผู้วิจัยพิจารณาและประยุกต์รูปแบบและแผนดำเนินกิจกรรมโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในประเทศไทย (The Project for Promote Physical Activities to Improve Quality of Life of the Elderly in Thailand) ของ อัจฉรา ปุราคม และคณะ (2558) มาเป็นแนวทางในเบื้องต้น

ขั้นตอนที่ 3 การตรวจสอบโครงร่างรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยสรุปได้ มีดังนี้

โครงร่างแผนงานดำเนินกิจกรรมและรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุที่คณะผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเฉพาะหน้าจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เห็นว่ามีความเหมาะสมสอดคล้องและมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริงในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามผู้เชี่ยวชาญให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะเรื่องของการออกกำลังกายครั้งนี้ ควรต้องมีการตรวจสอบว่าผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ตรงตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ อาทิ ความถี่ในการออกกำลังกายควรปฏิบัติอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ โดยความหนักในการออกกำลังกายควรอยู่ระหว่าง 50-70% ของอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด และควรออกกำลังกายต่อเนื่องประมาณ 30 นาที และรูปแบบการออกกำลังกาย ไม่ควรเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้การเคลื่อนที่มากนัก เพื่อลดการโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในการออกกำลังกาย

กระบวนการวิจัยระยะที่ 3: ผลการทดสอบประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขของผู้สูงอายุ

เป็นการวิจัยโดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบ One Group Pretest Posttest Design ระยะเวลาทดลอง 24 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มเจ้าหน้าที่อาสาสมัครและแกนนำผู้สูงอายุทั้ง 3 ชมรม ๆ ละ 5 คน รวม

ทั้งสิ้น 15 คน และกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 95 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบประเมินข้อมูลทั่วไป แบบประเมินสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ (Senior Fitness Tests - SFT) (Jones and Riki, 2002) และแบบประเมินความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well - Being) ประกอบด้วย การประเมินความพึงพอใจในชีวิตของตนเองโดยใช้ เครื่องมือแบบประเมิน The Satisfaction With Life Scale (SWLS) ซึ่งพัฒนาโดย Diener, Emmons, Larsen and Griffin (อ้างใน Tungthongchai, 2011) การประเมินระดับความรู้สึกใช้เครื่องมือแบบประเมิน The Positive Affect/Negative Affect Scale (PANAS) ซึ่งพัฒนาโดย Watson, Clark and Tellegen (อ้างใน Tungthongchai, 2011) และแบบ สัมภาษณ์วิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลหาค่าความถี่และร้อยละสำหรับข้อมูลพื้นฐาน เช่น เพศ อายุ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับผลการประเมิน สมรรถภาพทางกายและระดับของความอยู่ดีมีสุข เชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุ ทดสอบการมีนัยสำคัญทาง สถิติ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้การ ทดสอบผลต่างของค่าเฉลี่ยแบบจับคู่ (Paired t-test) และการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์ใช้การวิเคราะห์ เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัยสรุปได้ มีดังนี้

ในการสัมภาษณ์แกนนำ และ อสม. พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในโครงการนี้ในระดับมากและอยาก ให้มีโครงการลักษณะนี้อย่างต่อเนื่อง โดยการให้การ อบรมความรู้เชิงปฏิบัติการต่าง ๆ รวมทั้งแนวปฏิบัติที่ ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง ก็จะสามารถเป็นช่องทางหนึ่งที่จะ ช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง แกนชมรมผู้สูงอายุ และอสม. สามารถทำงานได้ง่ายขึ้นและสามารถดำเนินการ เช่น การทดสอบหรือการประเมินสมรรถภาพทางกายได้ ด้วยตนเองได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานเพื่อ ส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายในผู้สูงอายุต่อไป

สำหรับการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้นเกี่ยวกับ ประสิทธิภาพของการใช้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทาง กายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขของผู้สูงอายุ ระยะเวลา 24 สัปดาห์ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพทาง

กายของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ทั้ง 4 รายการ คือการประเมินความ แข็งแรงของร่างกายส่วนบน (Upper Body Strength) ความแข็งแรงของร่างกายส่วนล่าง (Lower Body Strength) การประเมินความคล่องแคล่วและการทรง ตัวขณะเคลื่อนไหว (Agility and Balance) และการ ประเมินความอดทนของระบบหายใจ (Aerobic Endurance) อย่างไรก็ตาม ผลการประเมิน สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของร่างกาย ส่วนบน โดยเฉพาะหัวไหล่ (Upper Body Shoulder Flexibility) และการประเมินความอ่อนตัวของร่างกาย ส่วนล่าง (Lower Body Flexibility) ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายครั้งนี้ยังไม่ สามารถส่งผลต่อการพัฒนาในเรื่องความอ่อนตัว (Flexibility)

การประเมินด้านความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของ ผู้สูงอายุ ในด้านของความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง (Satisfaction with Life Scale) จากผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิต ของตนเองเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง แต่อย่างไรก็ตามจากผลการทดลองพบว่าการประเมิน ความรู้สึกของตนเองในผู้สูงอายุทั้งด้านบวก (Positive Affect) และด้านลบ (Negative Affect) ผลการ ประเมินก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. การจะพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรม ทางกาย เพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของ ผู้สูงอายุให้ประสบความสำเร็จและเป็นประโยชน์ต่อ ผู้สูงอายุมากที่สุดนั้น ความร่วมมือจากผู้ที่มีส่วนร่วม ทุกฝ่ายมีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง
2. ผู้สูงอายุต้องได้รับแรงกระตุ้นและเอาใจใส่ อย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม กระบวนการติดตามและ นิเทศกลุ่มแกนนำและอาสาสมัครถือเป็นขั้นตอนสำคัญ ขั้นตอนหนึ่ง ที่จะช่วยให้การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้กับผู้สูงอายุประสบความสำเร็จในระดับหนึ่งได้ เพราะกลุ่มแกนนำหรืออาสาสมัครถือว่าเป็นกลุ่มบุคคล ที่มีความสำคัญและและทำงานใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมาก

3. การสร้างแรงจูงใจ รูปแบบการออกกำลังกาย สื่อการเรียนรู้ต่าง ๆ ถือเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างแรงจูงใจให้กับผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย

4. การพัฒนาศักยภาพแกนนำชมรมผู้สูงอายุนั้น ควรให้แกนนำเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุซึ่งจะสามารถพัฒนารูปแบบที่ตรงกับบริบทชุมชนและเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

5. การส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญและคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายให้กับผู้สูงอายุบนพื้นฐานของการปฏิบัติจริงและมีกระบวนการดำเนินงานที่ชัดเจนสามารถส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นและความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง (Satisfaction with Life Scale) ในผู้สูงอายุได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายที่พัฒนาความยืดหยุ่นหรืออ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อให้กับผู้สูงอายุ

2. ควรมีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในผู้สูงอายุ

3. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยในการจูงใจให้ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะในเรื่องของความถี่ในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

4. ควรมีการสร้างเกณฑ์มาตรฐานในการประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุไทย

ข้อจำกัดในการวิจัย

ข้อจำกัดของการศึกษาวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่อาจมีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น การเดินทาง การบริโภคอาหาร รวมทั้งปัจจัยเกี่ยวกับทัศนคติต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเครียดในชีวิตประจำวันซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุได้

เกียรติคุณประกาศ

1. ขอขอบคุณงบประมาณสนับสนุนการวิจัยจากงบประมาณสนับสนุนการวิจัย สำหรับอาจารย์และบุคลากรคณะศึกษาศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ 2558

2. ขอขอบคุณทุกท่านที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะแกนนำและผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุตำบลกะแยง อำเภอสามโคกชมรมผู้สูงอายุตำบลบางชะแยง อำเภอเมือง และชมรมผู้สูงอายุเทศบาลปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

เจริญ กระบวนรัตน์. 2544. การฝึกกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การฝึกกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนัก. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2557. รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ประจำปี 2556. นนทบุรี: บริษัททอรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

อัจฉรา ปุราคม. 2558. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ. นครปฐม: บริษัทเพชรเกษม พรินต์ติ้งกรุ๊ป จำกัด.

References

Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institution. 2014. Annual Report about Thai Elderly People Situation. Nonthaburi: Amarin Printing & Publishing Plc. [in Thai]

Jones C.J., Rikli, R.E. 2002. Measuring functional fitness of older adults. *Journal on Active Aging*, March- April 2002, 24-30.

Krabortnut, C. 2001. Workshop in Muscle Practice with Weight. Bangkok: Faculty of Education, Kasetsart University. [In Thai]

- Purakom, A. 2015. The Promotion of Physical Activities for Aging People. Nakhon Pathom: Phetkasem Printing Group. [In Thai]
- Spiriduso, W.W. 1995. Aging and motor control. In C. Gisolfi, D. Lamb & E. Neal (Eds) Perspectives in exercise science and sports medicine. **Exercise in older adults**, 8, 53-110. Collins Publishes.
- Tungthongchai, O. 2011. **Subjective Well-Being and Sport Participation among Thai University Students**. A Doctoral Dissertation, Faculty of Sport, University of Porto. [In Thai]
- World Health Organization. 1958. **The first ten years of the World Health Organization**. Geneva, Switzerland.
- World Health Organization. 2014. **Global Status Report on Non communicable Diseases**. Geneva, Switzerland.