

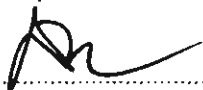
ความต้องการและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่
อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

ชัชวาลย์ เกตุศิริ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
มิถุนายน 2559
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของชัชวาลย์ เกตุศิริ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬาของ
มหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

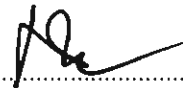
.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ดร.ชรมนันทิกา แจ็งสว่าง)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธาน


(ดร.อมราพร สุรการ)

.....กรรมการ

(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

.....กรรมการ

(ดร.ชรมนันทิกา แจ็งสว่าง)

.....กรรมการ

(ดร.กวีญา สินธารา)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬานุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬาของ
มหาวิทยาลัยบูรพา

.....คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

วันที่ 17 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2559

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนและส่งเสริมวิทยานิพนธ์
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง ความต้องการและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ดร.ธรรมนันท์กาทา แจ่มสว่าง อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ดร.ธรรมนันท์กาทา แจ่มสว่าง ที่กรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษา ตรวจสอบแก้ไขและวิจารณ์ผลงาน ทำให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบรวมทั้งให้คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ นอกจากนี้ ยังได้รับความอนุเคราะห์จาก คุณศรีศักดิ์ ลิ้มลิขิตอักษร ผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก ตลอดจน คุณนายสามารถ วงษ์ปาน นายแพทย์สาธารณสุขอำเภอเมืองนครนายก และนางกฤษณา จันทพร นายกองกิจการบริหารส่วนตำบลวังกระโจม ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบคุณนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาทุกท่าน และผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีได้เอ่ยนามที่ให้คำปรึกษาและให้กำลังใจตลอดมา

เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ส่วนหนึ่งได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอกราบพระคุณ ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณพ่อเผด็จ เกตุศิริ คุณแม่รัชฎาสินี เกตุศิริ และคุณย่าเจียม เกตุศิริ ที่ให้กำลังใจและสนับสนุนผู้วิจัยเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูคุณเวทิตาแด่ บุษปารีย์ บุรพาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษา และประสบความสำเร็จจนตราบนานเท่านานนี้

��ชวาลย์ เกตุศิริ

54910090: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; วท.ม.

(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: ความต้องการ/ สภาพการจัดการ/ การออกกำลังกาย/ ผู้สูงอายุ

ชัชวาลย์ เกตุศิริ: ความต้องการและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก (NEED AND MANAGEMENT FOR EXERCISE OF ELDERLY IN AMPHOE MUEANG NAKHONNAYOK NAKHONNAYOK PROVINCE) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: สักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์, ก.ศ., ธรรมนันทิกา แจ่มสว่าง, วท.ศ. 168 หน้า. ปี พ.ศ. 2559.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก และศึกษาสภาพการจัดการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจที่ออกแบบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method) เพื่อตอบคำถามการวิจัย โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้โปรแกรมสำเร็จรูปและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา แล้วนำข้อมูลทั้งสองส่วนไปเขียนเป็นข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพทางร่างกาย ได้แก่ เดินวิ่ง (ร้อยละ 96.3) ว่ายน้ำ (ร้อยละ 88.9) ส่วนสภาพการจัดการหน่วยงานที่รับผิดชอบในอำเภอเมืองนครนายก ยังขาดความหลากหลายของกิจกรรมที่จัดให้กับผู้สูงอายุ เนื่องจากกิจกรรมที่จัดขึ้นจะคำนึงถึงความต้องการของประชาชนทุกช่วงอายุเป็นหลัก 2) ผู้สูงอายุมีความต้องการบุคลากรที่มีความรู้ด้านการออกกำลังกาย สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ ($\bar{X} = 3.82$, $SD = 0.38$) สามารถดูแลความปลอดภัยขณะเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 3.61$, $SD = 0.54$) ส่วนสภาพการจัดการบุคลากรที่เข้ามาดูแลกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นบุคลากรภายในหน่วยงานไม่ได้มีความรู้โดยตรงเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3) ผู้สูงอายุมีความต้องการสถานที่และอุปกรณ์ด้านการออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยและเหมาะสมกับสภาพทางร่างกายต้องการให้มีห้องปฐมพยาบาลบริเวณสถานที่การออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.71$, $SD = 0.55$) ต้องการให้หน่วยงานจัดหาอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ ($\bar{X} = 3.77$, $SD = 0.80$) ส่วนสภาพการจัดการหน่วยงานในอำเภอเมืองนครนายก ได้จัดอุปกรณ์และสถานที่การออกกำลังกายไว้แบบรวมไม่ได้เจาะจงที่กลุ่มผู้สูงอายุ 4) สภาพการจัดการด้านงบประมาณยังไม่มีวางแผนโดยตรง เพราะการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไม่ได้อยู่ในแผนยุทธศาสตร์หลักของทางหน่วยงาน

ข้อเสนอแนะด้านการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 1) ควรจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการและสภาพทางร่างกาย 2) ควรจัดหาบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถโดยตรงที่จะเข้ามาดูแลกิจกรรมการออกกำลังกาย 3) ควรสร้างสถานที่และจัดหาอุปกรณ์ด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสม 4) ควรจัดหางบประมาณให้เพียงพอสำหรับการจัดการด้านการออกกำลังกาย

54910090: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE;
M.Sc. (EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: NEED/ MANAGEMENT/ EXERCISE/ ELDERLY

CHATCHAWAN KETSIRI: NEED AND MANAGEMENT FOR EXERCISE OF
ELDERLY IN AMPHOE MUEANG NAKHONNAYOK NAKHONNAYOK PROVINCE.

ADVISORY COMMITTEE: SAKCHAI PITAKWONG, Ed.D., DHAMMANANTHIKA
JANESAWANG, Ph.D. 168 P. 2016.

The objectives of this research were to study the needs of the elderly to exercise in Amphoe Mueang Nakhonnayok, Nakhonnayok Province and to study the management of the elderly to exercise in Amphoe Mueang Nakhonnayok, Nakhonnayok. The findings of this survey design guidelines methodology combined with quantitative and qualitative methods (Mixed method) to answer the research question using in-depth interviews and questionnaires used to collect data. Analyzed using quantitative data packages and analyzed using qualitative content analysis. Collected the data two components into written is suggested to the agency the management side, the exercise of the elderly in Amphoe Mueang Nakhonnayok, Nakhonnayok.

The study found that 1) the elderly need physical activities that fit physical condition are walk runs (96.3 percent) and exercise activities (88.9 percent). The current state management agencies, Muang Nakhonnayok a lack of diversity of activities for elderly, 2) The elderly need personnel have knowledge the exercise first aid treatment ($\bar{X} = 3.82$, $SD = 0.38$) and maintain security ($\bar{X} = 3.61$, $SD = 0.54$). The state of the current management personnel to oversee the physical activities. A personnel agency, which did not have direct knowledge, 3) the elderly need accessories the exercises are safe and suitable for physical condition first aid facility at the area ($\bar{X} = 3.71$, $SD = 0.55$) and needs to provide appropriate exercise equipment ($\bar{X} = 3.77$, $SD = 0.80$). The state of the current management agency Muang Nakhonnayok. Have devices and places to exercise the combination of all the age groups that are not specific to seniors, but only one group and 4) state management agencies within the current budget, Muang Nakhonnayok has no direct plans. Exercise of the elderly is not in the strategic plan of the organization.

Suggestion management 1) should exercise activities to suit the needs and physical condition of the elderly, 2) should provide personnel with the ability to directly oversee physical activities for the elderly, 3) should the supply of equipment and exercise appropriate for the elderly and 4) should provide adequate funding for the management of exercises for seniors.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
ขอบเขตการศึกษา.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
ผู้สูงอายุ.....	11
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการความต้องการจากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยไม่พบแนวคิดโดยตรงที่กล่าวถึงความต้องการของผู้สูงอายุ แต่พบว่ามีทฤษฎี ที่กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ 2 ทฤษฎี.....	16
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	24
งานวิจัยเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุทางด้านการออกกำลังกาย.....	28
งานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการการออกกำลังกายผู้สูงอายุ.....	34
ข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและหน้าที่ ความรับผิดชอบ.....	39
วิจัยแบบผสมผสาน.....	48
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	49

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	52
3.1	52
4	60
4.1	60
4.2	71
5	107
5.1	107
5.2	108
5.3	123
5.4	128
5.5	137
5.5.1	138
5.5.2	155
5.5.3	165
5.6	168

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
2-1	เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกับทฤษฎีทรัพยากร ทางการบริหารการจัดการ 4 M.....	18
3-1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เทศบาลและตำบลที่มีจำนวน ประชากรผู้สูงอายุมาก 3 อันดับแรก อายุ 60-69 ปี ในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก.....	54
4-1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและอายุ.....	61
4-2	จำนวนและร้อยละความต้องการทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน เขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายกจังหวัดนครนายก.....	62
4-3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายกจังหวัดนครนายกในด้านบุคลากรที่เข้ามา ดูแลในเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลในเรื่อง การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	63
4-4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายกจังหวัดนครนายกในด้านสถานที่และ อุปกรณ์.....	64
4-5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายกจังหวัดนครนายกในการจัดการ.....	65
4-6	สรุปสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมือง นครนายกจังหวัดนครนายกของกรมกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายก.....	80
4-7	สรุปสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมือง นครนายก จังหวัดนครนายก ของหน่วยงานทางด้านสุขภาพภายในอำเภอเมือง นครนายก จังหวัดนครนายก.....	93
4-8	สรุปสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมือง นครนายก จังหวัดนครนายกขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมือง นครนายก จังหวัดนครนายก.....	106
5-1	เปรียบเทียบความต้องการและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน เขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก.....	122

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2-1 กระบวนการทางด้านการจัดการ Input, Process, Output.....	21
2-2 แผนภูมิระดับประเทศของหน่วยงานระดับนโยบายทางด้านการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุ.....	44
2-3 แผนภูมิระดับปฏิบัติการทางด้านการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	46
2-4 งานวิจัยแบบผสม.....	49

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากความสำเร็จของการดำเนินนโยบายทางด้านประชากรของประเทศไทย ประกอบกับความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์และการสาธารณสุข ส่งผลให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทย มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด กล่าวคือ จำนวนเด็กเกิดใหม่และประชากรวัยเด็กลดลงอย่างต่อเนื่อง ขณะที่ประชากรวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ทั้งสัดส่วนและจำนวนตามข้อมูลขององค์การสหประชาชาติ พบว่าประเทศไทยมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ. 2557 มีประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยจำนวน 8,170,909 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4 ของประชากรทั้งประเทศและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 18.0 ในปี พ.ศ. 2558 และคาดว่าในปี พ.ศ. 2559 จะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 20.0 ของประชากรในประเทศทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ถึงแม้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และมีอายุที่ยืนยาวขึ้นจากการแพทย์ที่ทันสมัย แต่กลุ่มผู้สูงอายุก็ต้องเผชิญกับการใช้ชีวิตอยู่กับภาวะของโรคเรื้อรัง และการสูญเสียสมรรถภาพทางร่างกาย เนื่องจากวัยสูงอายुर่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไป ดังจะเห็นได้จากสถิติการวัดปัญหาสุขภาพของไทย โดยดัชนีที่บอกความสูญเสียด้านสุขภาพ (จำนวนปีที่เสียไปของสุขภาพที่ดี) เป็นตัวบ่งชี้พบว่าประชากรของประเทศไทยกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสาเหตุการสูญเสียปีสุขภาวะจากโรคไม่ติดต่อ โดยมีโรคเรื้อรังสำคัญที่พบในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน เป็นต้น และทุกโรคมีแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้น (สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ, 2555, หน้า 23) นอกจากนี้ปัญหาทางด้านสุขภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่เกิดจากการเสื่อมสภาพลงทางด้านร่างกายเมื่อผู้สูงอายุนั้นมีอายุเพิ่มมากขึ้น ก็ยังมีปัญหาจากผลกระทบของการที่ฐานประชากรของผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มมากขึ้น อันเนื่องมาจาก การที่จำนวน และสัดส่วนประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุนั้น ส่งผลกระทบต่อภาวะทางเศรษฐกิจ สังคม และการบริหารประเทศ ทั้งนี้ เพราะเมื่อโครงสร้างประชากร เริ่มขยับไปสู่การมีประชากรสูงอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ สัดส่วนของประชากรในวัยทำงาน ที่จะทำหน้าที่เป็นเสาหลักผู้สูงอายุ ก็จะลดน้อยลง (ศิริวรรณ ศิริบุญ, 2552) โดยจากการศึกษาอัตราการเป็นภาระของวัยผู้สูงอายุจากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2553) ซึ่งคำนวณ โดยการหารจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปี และมากกว่า ด้วยจำนวนประชากรในวัยแรงงาน แสดงว่า เมื่อย้อนไปในปี พ.ศ. 2533 มีประชากรวัยแรงงาน 10 คน

ที่ทำหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุต่อ 1 คน และก็ยังมีการประมาณการไว้ว่า ในปี พ.ศ. 2563 ภาระของประชากรวัยแรงงาน ในการดูแลผู้สูงอายุจะเพิ่มสูงขึ้น เพราะประชากรวัยแรงงาน ประมาณ 4 คน จะต้องรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุอย่างน้อย 1 คน โดยจากผลการเปลี่ยนแปลงที่ดังกล่าวมาข้างต้น ส่งผลต่อการลดลงของรายได้เฉลี่ยประชากร การออม การลงทุน รวมถึงรายจ่ายภาครัฐที่ต้องมีค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น ทั้งทางด้านการประกันสังคม ด้านการดูแลสุขภาพอนามัย และด้านสวัสดิการต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ โดยรายจ่ายสวัสดิการผู้สูงอายุภายใต้ระบบปัจจุบัน จะเห็นว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเพิ่มจาก 1.7 แสนล้านบาทในปี พ.ศ. 2555 เป็น 4.6 แสนล้านบาทในปีพ.ศ. 2564 โดยสวัสดิการที่เพิ่มขึ้นมากได้แก่การจ่ายประกันสังคมกรณีชราภาพ บำนาญข้าราชการ และเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2555 ก) รวมทั้งงบประมาณในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุของกระทรวงสาธารณสุขก็เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2556 จำนวน 25 ล้านบาท เพิ่มขึ้นเป็น 28 ล้านบาท ในปี พ.ศ. 2557 และในปี พ.ศ. 2558 เพิ่มขึ้นเป็น 39 ล้านบาท (กระทรวงสาธารณสุข, 2558) จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้นจึงแสดงให้เห็นถึงการที่สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุนั้นจะต้องพบกับปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสังคมอันเนื่องมาจากฐานประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น รวมไปถึงปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ และเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุที่ติดตามมาด้วย โดยสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ใต้นั้น เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุที่เป็นไปในทางที่เสื่อมลง รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่แตกต่างกันไป เมื่อผู้สูงอายุนั้นได้มีการดูแลสุขภาพทางร่างกายที่ดีขึ้นแล้วจะส่งผลทำให้ลดภาระทางสังคมในด้านต่าง ๆ และสามารถช่วยในการประหยัดงบประมาณในการดูแลผู้สูงอายุลงได้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพและร่างกายของผู้สูงอายุนั้น เป็นเรื่องปกติของธรรมชาติที่ต้องเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทุกคน ขึ้นอยู่กับการดูแลสุขภาพสภาพแวดล้อมและการดำเนินชีวิตที่จะมีผลต่อการเสื่อมสภาพของร่างกาย ของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไป ซึ่งจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือความเสื่อมสภาพของร่างกายของผู้สูงอายุนั้น มีปัจจัยความเสื่อมต่าง ๆ หลายประการจากผลการศึกษาของธราธร ดวงแก้ว หิรัญญา เดชอุดม (2550) ที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมพบว่าปัญหาทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นนั้น สืบเนื่องจากการที่มีอายุมากขึ้นจะมีการเสื่อมสภาพทางร่างกายตามมาและผู้สูงอายุหลาย ๆ ท่านนั้น ยังขาดการดูแลสุขภาพ จนกลายเป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตามมาจากผลการศึกษาของ Phipps, Sands and Marek (2000) เกี่ยวกับการพยาบาลผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรัง พบว่าสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเสื่อมสภาพในร่างกายของผู้สูงอายุก่อนวัยอันควร 5

อันดับแรก คือมีปัจจัยมาจาก 1. การขาดการดูแลสุขภาพร่างกายของตัวเองมาตั้งแต่วัยรุ่น การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอสำหรับร่างกาย 2. อาการความเครียดต่าง ๆ 3. การรับประทานอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ 4. การสูบบุหรี่ และ 5. การขาดการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิจิตรา ปัญญาชัย (2553) ที่ศึกษาเรื่องแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง พบว่าการเปลี่ยนแปลงหรือความเสื่อมสภาพที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุนั้นมีผลทำให้สมรรถภาพการทำงานของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายโดยรวมลดลงเฉลี่ยปีละอย่างน้อย 1 เปอร์เซ็นต์ ทุก ๆ ปี เช่นกล้ามเนื้อลีบเล็กลง ความแข็งแรงของกระดูกลดลง 30-40 เปอร์เซ็นต์ ทำให้กระดูกผุและหักง่าย ข้อต่อต่าง ๆ เสื่อมติดแข็ง และมีอาการปวด หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นน้อยลง ทำให้การไหลเวียนเลือดช้าลง หัวใจทำงานหนักมากขึ้นในการสูบฉีดเลือด ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานลดลง ดิถีเชื่อได้ง่าย รวมถึงอัตราการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนเซลล์เดิมลดลงถึง 50 เปอร์เซ็นต์ เป็นต้น แต่อาการต่าง ๆ อาจสังเกตเห็นได้ไม่ชัดเจนในสภาวะการทำงานตามปกติของร่างกายหรือในขณะพักผ่อน แต่ความบกพร่องในการทำงานของร่างกายเหล่านี้ จะเห็นได้ชัดเจนในระยะเวลาที่ร่างกายมีความต้องการในการทำงานเพิ่มขึ้น หรือในภาวะเครียดทำให้ไม่สามารถรักษาความสมดุลของร่างกายไว้ได้โดยการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั้งหมดที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุนาน้อยแตกต่างกันไป ในแต่ละบุคคลคนที่ดูแลสุขภาพตัวเองดี จะเกิดการเปลี่ยนแปลงช้ากว่าคนปกติ คนที่ไม่แข็งแรงเจ็บป่วยบ่อย ๆ ก็จะเข้าสู่วัยชราเร็วขึ้น ซึ่งข้อมูลที่กำลังมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆระบบของร่างกายถ้าการเปลี่ยนแปลงในทุกๆระบบที่เกิดขึ้นมาผนวกกับปัจจัยทางด้านอื่น ๆ ทั้งเรื่องความเครียดและการไม่ดูแลสุขภาพร่างกายตัวเอง จะยิ่งทำให้เกิดความเจ็บป่วยเร็วขึ้นและเข้าสู่วัยชราเร็วขึ้น จากข้อมูลกรมอนามัย (2553) ได้กล่าวถึง วิธีหนึ่งที่จะช่วยลดการเสื่อมสภาพของร่างกายผู้สูงอายุ และสามารถสร้างเสริมร่างกายของผู้สูงอายุให้มีความแข็งแรงและลดอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้ นั่นก็คือการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นก็มียุทธศาสตร์ในหลาย ๆ ด้าน สามารถช่วยสร้างเสริมทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุแข็งแรง และยังช่วยชะลอการเสื่อมของสภาพร่างกายก่อนวัยอันควร พร้อมทั้งยังช่วยลดการเกิดของโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่จะตามมาในผู้สูงอายุได้จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุพบว่าการออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุสามารถที่จะช่วยทำให้ลดแรงดันเลือดลดลงอัตราการเต้นของหัวใจให้ช้าลง เพิ่มการทำงานของปอดให้ทำงานได้ดีขึ้น เพิ่มความแข็งแรงของข้อต่อต่าง ๆ ให้แข็งแรงขึ้น กระดูกในร่างกายแข็งแรงขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันโรคไขข้ออักเสบต่าง ๆ ป้องกันการเกิดคอเลสเตอรอลสูงในร่างกาย และช่วยบรรเทาอาการของโรคต่าง ๆ ได้อีกมากมาย (เจริญ ธานีรัตน์, 2552) จากข้อมูลที่กำลังมาข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ว่ามีความสำคัญ เพราะการออกกำลังกาย

ที่เหมาะสมและสม่ำเสมอเป็นวิธีหนึ่งที่ส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายทั่วไปของผู้สูงอายุมีสภาพคงทนกับการใช้ชีวิตประจำวันและยังช่วยลดการเกิดอาการของโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในผู้สูงอายุได้

สำหรับการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุนั้นมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากการออกกำลังกายทั่วไปไปจากการศึกษาของ มยุรี ฌนอมสุข (2549) ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 65-70 ปี พบว่าผู้สูงอายุนั้นควรเลือกกิจกรรมตามความชอบและความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตัวเอง รวมไปถึงถ้าผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หอบหืด ควรเลือกกิจกรรมที่อยู่ในคำแนะนำของแพทย์ สำหรับรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุนั้นควรเป็นกิจกรรมที่มีแรงกระแทกต่ำ ๆ เช่น วิ่งเหยาะ ๆ การออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหาร การออกกำลังกายด้วยวิธี ปั่นจักรยาน การรำมวยจีน โยคะ เป็นต้น ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บ ผู้สูงอายุนั้นควรออกกำลังกาย 30-45 นาที เป็นอย่างน้อย จำนวน 3 วันต่อสัปดาห์ และการออกกำลังกายแต่ละประเภทยังควรมีการจัดสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย มีความปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ มีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ความสามารถทางด้านการออกกำลังกายเข้ามาดูแลผู้สูงอายุ เพื่อจะเกิดความปลอดภัยกับผู้สูงอายุในขณะที่ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของศศิธร แสงพงสานนท์ (2541) ที่ศึกษาเรื่องการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป พบว่ารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ นั้นควรต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่มีอันตรายต่อสภาพร่างกายของผู้สูงอายุและไม่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในการออกกำลังกาย ในขณะที่ออกกำลังกายนั้นไม่ควรให้ผู้สูงอายุนั้นออกกำลังกายแต่เพียงลำพัง ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง รวมไปถึงป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุระหว่างการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นมีความแตกต่างจากการออกกำลังกายของบุคคลทั่วไป เนื่องจากความแข็งแรงของสภาพร่างกายที่น้อยกว่า และควรเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบเป็นกลุ่ม เพื่อจะทำได้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขและไม่เบื่อในการออกกำลังกาย จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นต้องมีรูปแบบที่เฉพาะ ควรจัดให้เป็นกิจกรรมการกีฬาที่มีแรงกระแทกต่ำ ไม่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุต่อสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ และควรมีการจัดการอย่างเป็นระบบ และควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพื่อจะได้ออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุระหว่างการออกกำลังกายได้

จากผลการวิจัยของอาทิศย์เทพ โชติวงษ์กิตติโชค (2553) ที่ศึกษาเรื่องความต้องการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่มาใช้ศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ผลการวิจัยพบว่า

ผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับ ด้านสถานที่ในการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ย 3.28 อยู่ในระดับที่มีความต้องการมากที่สุด รองลงมาเป็นด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลในด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ย 3.24 และอันดับสุดท้าย เป็นด้านกิจกรรมที่เหมาะสมตามความต้องการที่จะมาออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ย 2.57 ถ้ามีปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้น ไม่เพียงพอหรือมีการสนับสนุนทางด้านนี้น้อยเกินไปอาจจะมีผลทำให้มีผู้สูงอายุมาออกกำลังกายลดน้อยลง เพราะไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ ซึ่งตรงกับผลการศึกษาของปริยานุช ชามพูนท (2550) เรื่องการบริหารจัดการการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของพยาบาลวิชาชีพ พบว่าการบริหารจัดการในปัจจุบันนี้ ปัญหาอย่างหนึ่งที่พบในการบริหารจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ คือ การจัดการที่ไม่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุเมื่อจัดการมาแล้วถึงแม้ว่าจะมีการจัดการได้ดีเพียงไร แต่ถ้าผู้จัดไม่ดำเนินการจัดการให้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุแล้ว การจัดการนั้นก็ไม่สามารถดำเนินการต่อไปได้ รวมไปถึงมีปัญหาทางด้านทรัพยากรการบริหาร การจัดการที่ไม่สอดคล้องกับการดำเนินงานการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ บุคลากรที่มีความรู้โดยตรงทางด้านการออกกำลังกายยังไม่เพียงพอ ที่จะเข้ามาดูแลทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและควรต้องมีการพิจารณาคูณสมบัติต่าง ๆ เพื่อหาคนที่มีความรู้ความสามารถโดยตรงทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพราะถ้าหาคนที่มีความสามารถตรงสาย ก็จะทำให้ประหยัดบุคลากร วัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ต่าง ๆ ได้ ส่วนงบประมาณนั้นเป็นทรัพยากรการจัดการเป็นสิ่งที่ช่วยให้อีกไกลอื่น ๆ ในระบบการจัดการมีความคล่องตัวมากขึ้น แต่ถึงงบประมาณที่เข้ามาดูแลทางด้านการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในปัจจุบันนี้ยังไม่เพียงพอ ส่งผลไปถึงทางด้านวัสดุอุปกรณ์และสถานที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุจะไม่เพียงพอตามไปด้วยเพราะขาดงบประมาณ ดังนั้นจากข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้นจึงสรุปได้ว่าการจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น ผู้บริหารควรให้ความสำคัญทางด้านทรัพยากรการบริหารและควรมีการจัดการที่เหมาะสมและตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ

สำหรับพื้นที่จังหวัดนครนายก เป็นสังคมแบบเดิมถึงแม้ว่าจะอยู่ใกล้กับเมืองหลวงของประเทศไทย คือ กรุงเทพมหานคร แต่ก็มีความเป็นอยู่เรียบง่ายแบบสังคมชนบท มีสภาพอากาศที่ดี และมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก ทั้งหมด 12,873 คน คิดเป็นร้อยละ 17.46 จากจำนวนประชากรทั้งหมดภายในอำเภอเมืองนครนายก อยู่ในอันดับ 10 ของประเทศและอันดับ 4 ของภาคกลาง (สำนักงานท้องถิ่นจังหวัดนครนายก, 2557) จากตัวเลขของประชากรของผู้สูงอายุสะท้อนให้เห็นว่าอำเภอเมืองนครนายกนั้น ใกล้เข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) โดยคำว่าสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์นั้น คือ สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไป ที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกันในอัตราร้อยละ 20 ขึ้นไป หรือมีประชากร

อายุ 65 ปี ขึ้นไป ที่มีอยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกันในอัตราร้อยละ 14 ขึ้นไป (สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2556, หน้า 2) ซึ่งจากข้อมูลสะท้อนให้เห็นว่าพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก เป็นพื้นที่ที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก จึงควรมีการจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมากตามไปด้วย

โดยในปัจจุบันนี้จังหวัดนครนายก ได้มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุและชมรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุภายในจังหวัดเป็นจำนวนทั้งหมด 323 ชมรม และในอำเภอเมืองนครนายกนั้น ก็มีจำนวนชมรมผู้สูงอายุและชมรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุถึง 94 ชมรม (พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครนายก, 2558) โดยเป็นอำเภอที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด และมีชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครนายก เป็นชมรมผู้สูงอายุที่มีจำนวนสมาชิกผู้สูงอายุมากที่สุดภายในจังหวัดนครนายก มีจำนวนสมาชิกถึง 2,500 คน (ชมรมผู้สูงอายุ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครนายก, 2558 ข) โดยจากเอกสารของชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครนายก ชมรมข้าราชการบำนาญจังหวัดนครนายก และชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลนครนายก ภายในชมรมต่าง ๆ ในอำเภอเมืองนครนายกนั้น พบว่ามีกิจกรรมหลัก ๆ ที่ชมรมผู้สูงอายุส่วนมากภายในอำเภอเมืองนครนายก จัดเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมเดินแอโรบิก รำมวยจีน รำไม้พลอง เปตอง เป็นต้น รวมไปถึงถึงหน่วยงานต่าง ๆ ภายในอำเภอเมืองนครนายก ก็ได้ให้ความสำคัญกับทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และมีการสนับสนุนทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจากหลาย ๆ หน่วยงาน เช่น มีการสนับสนุนงบประมาณทางด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และมีการจัดสร้างสถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และบุคคลทั่วไปภายในเทศบาลและตำบล รวมไปถึงก็มีโครงการและกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มาออกกำลังกาย เป็นต้น(สมาคมกีฬาจังหวัดนครนายก, 2556, หน้า 38) แม้ในปัจจุบันนี้จะมีการสนับสนุนและให้ความสำคัญทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอยู่มาก แต่จากข้อมูลที่ผู้วิจัยลงไปเก็บข้อมูลเบื้องต้น ยังไม่พบว่าหน่วยงานต่าง ๆ ภายในจังหวัดนครนายกได้มีการสำรวจข้อมูลความต้องการของผู้สูงอายุ ทางด้านการออกกำลังกายอย่างเต็มรูปแบบ รวมไปถึงยังไม่มีคคล่องตัวทางด้านการจัดการต่าง ๆ ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยได้ลงไปสำรวจเบื้องต้นกับผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายก นายศรีศักดิ์ ลิ้มลิขิตอักษร (สัมภาษณ์, 7 มิถุนายน 2556), นายกองค้การบริหารส่วนตำบลวังกระโจม อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก นายกฤษณา จันทสร (สัมภาษณ์, 8 มิถุนายน 2556) และนายกสมาคมกีฬาสงเคราะห์ผู้สูงอายุจังหวัดนครนายก และประธานชมรมข้าราชการบำนาญจังหวัดนครนายก นายวิชัย ปันสุทธีมงคล (สัมภาษณ์, 5 มิถุนายน 2556) ได้ข้อมูลว่า หน่วยงานต่าง ๆ ในอำเภอเมืองนครนายกนั้นยังไม่เคยมีการศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุภายในอำเภอเมืองนครนายกทางด้านการจัดการ

ออกกำลังกาย เมื่อจัดกิจกรรมขึ้นมาแล้ว ผู้สูงอายุไม่สามารถเลือกกิจกรรมที่ชอบ และเหมาะสมกับสภาพร่างกายได้ เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านนั้น ไม่ได้มีความต้องการในประเภทกีฬาหรือกิจกรรมที่จัดมาให้ ถึงแม้ว่าจะมีชมรมผู้สูงอายุอยู่เป็นจำนวนมาก แต่จำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมภายในชมรมนั้นก็ยังมีจำนวนที่น้อยซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครนายกซึ่งเป็นชมรมผู้สูงอายุที่มีจำนวนสมาชิกมากที่สุด ที่มีการเก็บข้อมูลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายภายในอำเภอเมืองนครนายกพบว่า ในปี พ.ศ. 2556 มีจำนวนผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายคิดเป็นจำนวน 30 เปอร์เซ็นต์ จากจำนวนสมาชิกทั้งหมด ต่อมาในปี พ.ศ. 2557 มีผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายคิดเป็นจำนวน 24 เปอร์เซ็นต์ จากจำนวนสมาชิกทั้งหมด และในปี พ.ศ. 2558 มีจำนวนผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายคิดเป็นจำนวน 19 เปอร์เซ็นต์ จากจำนวนสมาชิกทั้งหมด (ชมรมผู้สูงอายุ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครนายก, 2558 ก) ซึ่งจากข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นว่า จำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายลดน้อยลงอย่างต่อเนื่อง อันเกิดมาจากกิจกรรมที่จัดขึ้นมานั้น ไม่ได้ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ รวมไปถึงการส่งเสริมการออกกำลังกายยังขาดความต่อเนื่องที่จะทำได้สม่ำเสมอ จึงไม่สามารถจัดกิจกรรมตามความต้องการของผู้สูงอายุได้เท่าที่ควร ทั้งยังไม่มีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายมาให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ทางการออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างเพียงพอ จากข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้นจึงสรุปได้ว่าการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองนครนายกนั้น ยังไม่มีการจัดการอย่างต่อเนื่อง และยังไม่มีการสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุทางการจัดการด้านต่าง ๆ เช่น ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านสถานที่การออกกำลังกาย ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายว่าผู้สูงอายุที่มีความต้องการทางการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง และหน่วยงานต่าง ๆ ที่ให้การสนับสนุนทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้มีการจัดการทางด้านนี้ไว้อย่างไรบ้าง เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก จากพื้นที่ที่จำนวนผู้สูงอายุอาศัยอยู่มาก มีชมรมผู้สูงอายุจัดตั้งอยู่หลายแห่ง ว่ามีสภาพการจัดการทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างไร และผู้สูงอายุในพื้นที่ที่มีความต้องการทางการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง เพื่อนำข้อมูลสภาพการจัดการและข้อมูลความต้องการของผู้สูงอายุภายในเขตอำเภอเมืองนครนายก มาเป็นข้อมูลในการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายกและเป็นข้อเสนอแนะให้กับหน่วยงานที่รับผิดชอบทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพื่อเป็นฐานข้อมูลให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้นำมากำหนดหา

กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมในเขตอำเภอเมืองนครนายก เพื่อจะได้ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุทางด้านกายภาพ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก
2. เพื่อศึกษาสภาพการจัดการทางด้านกายภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นฐานข้อมูลให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้กำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก และพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุในอำเภอเมืองนครนายก อย่างยั่งยืน
2. เป็นข้อเสนอแนะให้กับหน่วยงานที่รับผิดชอบทางด้านกายภาพของผู้สูงอายุในการจัดการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ต่าง ๆ

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ดำเนินการศึกษาในด้านสภาพการจัดการทางด้านกายภาพของผู้สูงอายุ จากผู้บริหารในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก และความต้องการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก เพื่อนำมาเป็นข้อมูลการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. การศึกษาด้านความต้องการ

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี จากพื้นที่ที่มีประชากรผู้สูงอายุอาศัยอยู่ มาก 3 อันดับแรก ภายในเขตอำเภอเมืองนครนายก ประกอบด้วย เทศบาลเมืองนครนายก 1,003 คน ตำบลพรหมณี 1,180 คน ตำบลเขาพระ 706 คน รวมทั้งสิ้น 2,889 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดนครนายก, ม.ป.ป.)

กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ ได้มาจากการแทนค่าสุตรขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Yamane (1973) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 350 คน โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้น (Multistage sampling)

กลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพ ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 เดือน จากพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 7 ท่าน

2. การศึกษาด้านสภาพการจัดการ

ประชากร คือ ผู้ที่เกี่ยวข้องทางด้านกีฬา เจ้าหน้าที่ทางด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้บริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก และผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง คือ ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากประชากรที่เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องทางการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจาก 3 หน่วยงานหลัก และต้องมีอายุการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไม่ต่ำกว่า 1 ปี เพื่อให้เข้าใจและเห็นภาพทางการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ รวมไปถึงสามารถให้ข้อมูลได้อย่างครบถ้วน โดยรวบรวมข้อมูล 1) ผู้ปฏิบัติในระดับจังหวัด 2) ผู้ปฏิบัติในระดับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในอำเภอเมืองนครนายก 3 แห่ง ที่มีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี มากเป็น 3 อันดับแรก ในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก 3) หัวหน้าหน่วยงานงาน 3 หน่วยงานหลัก รวมกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาจำนวน 8-15 ท่าน

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพการจัดการ หมายถึง สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันที่เกิดขึ้นในการจัดดำเนินงานให้บริการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก โดยแยกสภาพการจัดการทรัพยากรการบริหารด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมายถึง ความประสงค์ของผู้สูงอายุที่จะขอรับบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ 5 ด้าน ได้แก่ ความต้องการด้านวันและเวลา ความต้องการด้านบริการในการออกกำลังกาย ความต้องการด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกและความต้องการด้านกิจกรรมสำหรับการออกกำลังกาย

หน่วยงานสนับสนุน หมายถึง องค์กรที่เกี่ยวข้องทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายก สมาคมกีฬาจังหวัดนครนายกการท่องเที่ยวและ

กีฬาจังหวัดนครนายก และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครนายก เทศบาลองค์การบริหารส่วนตำบลที่อยู่ในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายตามรูปแบบที่กำหนดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพหรือการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย และเป็นกิจกรรมที่ทีกระทำแล้วทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี มีความฟิต การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อ หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง ป้องกันโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็ง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ผู้สูงอายุ
2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการความต้องการ
3. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
5. งานวิจัยเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุทางด้านการออกกำลังกาย
6. งานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการการออกกำลังกายผู้สูงอายุ
7. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและหน้าที่ความรับผิดชอบ
8. วิธีการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed method)
9. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

ผู้สูงอายุ

1. ความหมายของผู้สูงอายุ

มีนักวิชาการหลายท่านได้อธิบายความหมาย “ผู้สูงอายุ” ไว้พอสรุปได้สังเขป ดังนี้ องค์การอนามัยโลก (2554) ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีขบวนการพัฒนาการทางร่างกายตามปกติโดยมีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ และดำเนิน ไปจนที่สุด อวัยวะต่าง ๆ ได้รับความเสียหาย มีความเสื่อมถอยทางด้านร่างกายจิตใจ และอารมณ์ รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ทางสังคม

โดยหลักเกณฑ์ในการแบ่งช่วงอายุผู้สูงอายุที่กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้จำแนกวัยของผู้สูงอายุตามระดับอายุ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น (อายุ 60-70 ปี) ในวัยนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีสุขภาพอนามัยที่อยู่ในสภาพช่วยเหลือตัวเองได้ และเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์ชีวิต จึงสามารถที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม โดยเฉพาะการดูแลผู้สูงอายุในวัยอื่น ๆ โดยผ่าน โครงสร้างกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ หรือ โครงสร้างหลักทางสังคมอื่น ๆ

กลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุในวัยกลาง (อายุ 70-80 ปี) ผู้สูงอายุในวัยนี้กว่าครึ่ง ยังมีสภาพทางสุขภาพที่ช่วยเหลือตัวเองได้กิจกรรมที่ควรส่งเสริมได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ ไม่ว่าจะ

เป็นการดูแลด้านอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน โดยผู้สูงอายุในวัยเริ่มต้น มีบุตรหลานจะเป็นผู้ดูแลนอกเหนือจากการดูแลตนเอง

กลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุวัยสุดท้าย (อายุมากกว่า 80 ปี ขึ้นไป) ผู้สูงอายุวัยนี้ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใดหรืออยู่ในครอบครัวก็ตาม จะมีความรู้สึกกดดันทางจิตใจ ที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ต้องทนต่อสภาวะเสื่อมถอยของสุขภาพ ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะต้องได้รับการดูแลจากผู้สูงอายุในวัยอื่น ๆ และได้รับการดูแลจากบุตรหลาน ที่สำคัญที่จะต้องไม่ละเลย คือ การดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ (สำนักงานส่งเสริมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2544, หน้า 10)

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการรีวิวนงานวิจัยและนิยามทั้งหมดผู้วิจัยเลือกจึงเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ถัดตามกระทรวงสาธารณสุขโดยเลือกเอาผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น 60-69 ปี ซึ่งยังไม่ชรามากและสามารถช่วยตัวเองและออกกำลังกายได้ โดยไม่มีอันตรายต่อสภาพร่างกายของผู้สูงอายุมารวมไปถึงความสะดวกของผู้วิจัยที่จะทำการเก็บข้อมูลเพราะกลุ่มตัวอย่างในช่วงอายุนี้มีจำนวนมากที่สุด

2. สภาพผู้สูงอายุและฐานประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย

จากนโยบายทางด้านประชากรของประเทศไทย และความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์และการสาธารณสุข ส่งผลให้โครงสร้างประชากรในประเทศไทย มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด กล่าวคือ จำนวนเด็กเกิดใหม่และประชากรวัยเด็กลดลงอย่างต่อเนื่อง ขณะที่ประชากรวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ทั้งสัดส่วนและจำนวนตามข้อมูลขององค์การสหประชาชาติ พบว่า ประเทศไทยมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ. 2557 มีประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยจำนวน 8,170,909 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4 ของประชากรทั้งประเทศและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 18.0 ในปี พ.ศ. 2558 และคาดว่าในปี พ.ศ. 2559 จะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 20.0 ของประชากรในประเทศทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ถึงแม้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และมีอายุที่ยืนยาวขึ้นจากการแพทย์ที่ทันสมัย แต่กลุ่มผู้สูงอายุก็ต้องเผชิญกับการใช้ชีวิตอยู่กับภาวะของโรคเรื้อรัง และการสูญเสียสมรรถภาพทางร่างกาย เนื่องจากวัยสูงอายुर่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไป ดังจะเห็นได้จากสถิติการวัดปัญหาสุขภาพของไทย โดยดัชนีที่บอกความสูญเสียด้านสุขภาพ (จำนวนปีที่เสียไปของสุขภาพที่ดี) เป็นตัวบ่งชี้พบว่าประชากรของประเทศไทยกลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไป มีสาเหตุการสูญเสียปีสุขภาวะจากโรคไม่ติดต่อ โดยมีโรคเรื้อรังสำคัญที่พบในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน เป็นต้น และทุกโรคมียุทธศาสตร์ที่เพิ่มมากขึ้น (สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ, 2555, หน้า 23) นอกจากนี้ปัญหาทางด้านสุขภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่เกิดจากการเสื่อมสภาพทางด้านร่างกายเมื่อผู้สูงอายุนั้นมีอายุเพิ่มมากขึ้น ก็ยังมีปัญหาจากผลกระทบ

ของการที่ฐานประชากรของผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มมากขึ้นอันเนื่องมาจากการที่จำนวน และ สัดส่วนประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุนั้น ส่งผลกระทบต่อภาวะทางเศรษฐกิจ สังคม และการบริหารประเทศ ทั้งนี้ เพราะเมื่อ โครงสร้างประชากร เริ่มขยับ ไปสู่การมีประชากรสูงอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ สัดส่วนของประชากรในวัยทำงาน ที่จะทำหน้าที่เป็น ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ก็จะลดน้อยลง (ศิริวรรณ ศิริบุญ, 2552) โดยจากการศึกษาอัตราการเป็นภาระของวัย ผู้สูงอายุจากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2553) ซึ่งคำนวณโดยการ หารจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปี และมากกว่า ด้วยจำนวนประชากรในวัยแรงงาน แสดงว่า เมื่อ ย้อนไปในปี พ.ศ. 2533 มีประชากรวัยแรงงาน 10 คน ที่ทำหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุต่อ 1 คน และ ก็ยังมีการประมาณการไว้ว่า ในปี พ.ศ. 2563 ภาระของประชากรวัยแรงงาน ในการดูแลผู้สูงอายุจะ เพิ่มขึ้น เพราะประชากรวัยแรงงาน ประมาณ 4 คน จะต้องรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุอย่างน้อย 1 คน โดยจากผลการเปลี่ยนแปลงที่ดังกล่าวมาข้างต้น ส่งผลต่อการลดลงของรายได้เฉลี่ยประชากร การออม การลงทุน รวมถึงรายจ่ายภาครัฐที่ต้องมีค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น ทั้งทางด้านประกันสังคม ด้านการดูแลสุขภาพอนามัย และด้านสวัสดิการต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ โดยรายจ่ายสวัสดิการผู้สูงอายุ ภายใต้วงระบบปัจจุบันจะเห็นว่าแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเพิ่มจาก 1.7 แสนล้านบาท ในปี พ.ศ. 2555 เป็น 4.6 แสนล้านบาท ในปี พ.ศ. 2564 โดยสวัสดิการที่เพิ่มขึ้นมากได้แก่การจ่าย ประกันสังคมกรณีชราภาพ บำนาญข้าราชการ และเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ ผู้สูงอายุ, 2555 ข)

จากข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเปลี่ยนแปลง ไปสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุนั้น จะต้องพบกับปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสังคมอันเนื่องมาจากฐาน ประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น รวมไปถึงปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุที่ ติดตามมาด้วย โดยสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้นั้น เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้าน สุขภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุที่เป็นไปในทางที่เสื่อมลง รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ แตกต่างกันไป เมื่อผู้สูงอายุนั้นได้มีการดูแลสุขภาพทางร่างกายที่ดีขึ้นแล้วจะส่งผลทำให้ลดภาระ ทางสังคมในด้านต่าง ๆ และสามารถช่วยในการประหยัดงบประมาณในการดูแลผู้สูงอายุลงได้

3. แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาศาสตร์ทางด้านการสูงอายุและรวบรวมจากงานวิจัยทำให้ เชื่อได้ว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงในร่างกายของคนเรามีอยู่ 2 ระยะ คือระยะแรกเป็นการ เปลี่ยนแปลงที่เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 40 ปี ซึ่งมีลักษณะเป็นไปในทางเจริญงอกงาม (Growth) เมื่อพ้นวัยผู้ใหญ่แล้วจะเข้าสู่ระยะที่ 2 (หลังอายุ 40 ปี ขึ้นไป) ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะ ที่เสื่อมโทรม และไม่ปรากฏความเจริญงอกงาม (Degenerative change) (ประนอม โอทกานนท์,

2537, หน้า 9-18; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538, หน้า 603-608; สมจิต หนูเจริญกุล, 2539, หน้า 227) ความพยายามค้นหาคำตอบว่าทำไมคนถึงแก่ชรายังคงมีอยู่ แม้ว่าจะไม่มีใครเอาชนะความชราได้ก็ตาม มีนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์ทางชีวภาพ จิตวิทยา และสังคมศาสตร์ ได้พยายามสรุปสาเหตุของความชราไว้ 2 ประการ คือ 1) พันธุกรรม (Genetic etiology) และ 2) สิ่งแวดล้อม (Environment etiology) ซึ่งพิจารณาจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของสิ่งมีชีวิต และพยายามศึกษามนุษย์ให้ครอบคลุมแบบองค์รวมนั่นเอง นักทฤษฎีทั้ง 3 สาขาต่างยอมรับว่าความรู้จากศาสตร์สาขาใดสาขาหนึ่งก็ยังไม่สามารถอธิบายกระบวนการแก่ชราได้อย่างสมบูรณ์ จึงเสนอแนวคิดเพื่อนามาใช้อธิบายกระบวนการชราของมนุษย์ให้ชัดเจนที่สุด ประกอบด้วย ทฤษฎี 3 กลุ่ม ได้แก่

3.1 ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological theory)

3.2 ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological theory)

3.3 ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological theory)

จากทฤษฎีทางการสูงอายุดังกล่าวข้างต้น ในการอธิบายกระบวนการชราให้ชัดเจนที่สุดจำเป็นต้องใช้ร่วมกันหลาย ๆ ทฤษฎีร่วมกันอธิบาย (Eliopoulos, 1995, p. 14) ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้กระบวนการชราเกิดได้เร็วขึ้น ได้แก่ ภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม, การสัมผัสแสงภาวะเครียด และการตอบสนองต่อความเครียด, โรค และจุลชีพต่าง ๆ ซึ่งได้สรุปและรวบรวมไว้เป็นทฤษฎีทางการสูงอายุไว้ดังนี้

3.1 ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological theory)

จากการที่ผู้วิจัยที่ทบทวนพบว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีววิทยาของผู้สูงอายุ (Weismann, 1882) เกิดจากการเสื่อมสภาพที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจอ แต่การที่การเสื่อมสภาพทางร่างกายของแต่ละบุคคลนั้นก็แตกต่างกันไป ตามการดำรงชีวิตและการดูแลตัวเอง ถ้าผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพทางด้านร่างกาย เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสมและการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมไปถึงลดความเครียดที่จะเกิดกับตัวผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุก็นจะมีสุขภาพที่แข็งแรงและลดการเสื่อมสภาพทางด้านร่างกายได้

3.2 ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological theory)

จากการทบทวนทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับทางด้านจิตวิทยานั้น สามารถที่จะว่าถึงการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุได้ว่าเป็นการปรับตัวและพัฒนาการของบุคลิกภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้สูงอายุนั้น ผู้วิจัยไม่สามารถยืนยันได้จากทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียว แต่จากการที่ผู้วิจัยได้ทบทวนทฤษฎีทางด้านทฤษฎีทางชีววิทยาและสังคมวิทยา จึงสรุปได้ว่าทฤษฎีทางด้านจิตวิทยานั้นมีผลต่อสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุอันเนื่องมาจากทฤษฎีทางชีววิทยา

หลาย ๆ ทฤษฎีที่กล่าวไว้ว่า ถ้าผู้สูงอายุเกิดความเครียดข้างในจิตใจจะส่งผลทำให้การเสื่อมสภาพของร่างกายเพิ่มขึ้นและเร็วกว่าคนปกติที่ไม่มีมีความเครียด เชื่อมโยงกับทฤษฎีทางด้านสังคมหลาย ๆ ทฤษฎีที่กล่าวว่า ถ้าผู้สูงอายุสามารถยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ มีความสุขกับการเข้าอยู่ในสังคมเข้าร่วมกิจกรรม และทำการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น ๆ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพทางจิตที่ดีและสุขภาพทางร่างกายที่ดี สามารถช่วยลดความเครียดที่เป็นสาเหตุของการเสื่อมสภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549)

3.3 ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological theory)

จากการทบทวนทฤษฎีทางสังคมวิทยาทำให้เราได้เห็นภาพมิติทางสังคมของผู้สูงอายุเป็น 2 แบบ ที่แตกต่างกันระหว่างทฤษฎีการถอยห่าง และทฤษฎีกิจกรรมจะมีความเกี่ยวเนื่องกัน ซึ่งจากงานวิจัยของ Neugarten et al. (1968 cited in Miller, 1995, p. 33) ได้ศึกษาเพื่อหาข้อขัดแย้งทั้งสองทฤษฎีแล้วพบว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข และมีกิจกรรมร่วมกันนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละบุคคลที่ผ่านมา ผู้ที่มีบทบาทในสังคมชอบเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม ก็ต้องการที่จะร่วมกิจกรรมต่อเพื่อสุขภาพของตนเอง ส่วนผู้สูงอายุต้องการลดบทบาททางสังคม ก็ย่อมที่จะแยกตัวเองออกจากสังคมเมื่ออายุมากขึ้น

จากข้อมูลและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นต่าง ๆ ทำให้ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ แต่ละทฤษฎีจะกล่าวถึงผู้สูงอายุแตกต่างกันไป ทฤษฎีทางชีววิทยาจะอธิบายความชราโดยพิจารณาจากประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายที่ลดลง ส่วนทางทฤษฎีทางจิตวิทยาจะมองความสูงอายุโดยพิจารณาจากความจำการเรียนรู้ สถิติปัญญา อารมณ์ ความเครียดและทฤษฎีทางสังคมวิทยาพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากความสามารถในการคงบทบาท และสถานภาพทางสังคมไว้ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ไม่มีทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียวที่จะอธิบายความเสื่อมถอยของสังขาร การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ จิตใจ และสภาพทางสังคมของผู้สูงวัยได้ทั้งหมด แต่ผู้วิจัยก็ได้นำทฤษฎีต่าง ๆ ที่ศึกษามาหลาย ๆ ทฤษฎีนั้นมาประยุกต์เพื่อใช้ในงานวิจัยของผู้วิจัยที่เกี่ยวกับการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายกจังหวัดนครนายกเพื่อจะให้เกิดความชัดเจนในผลของการวิจัยได้มากขึ้น

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการความต้องการจากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัย ไม่พบแนวคิดโดยตรงที่กล่าวถึงความต้องการของผู้สูงอายุ แต่พบว่ามีทฤษฎีที่กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ 2 ทฤษฎี

1. ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์

มาสโลว์ระบุว่าบุคคลจะมีความต้องการที่เรียงลำดับจากระดับพื้นฐานมากที่สุดไปยังระดับสูงสุด (อนิวัช แก้วจางค์, 2552, หน้า 66-68) โดยมาสโลว์ เรียกลำดับความต้องการนี้ว่า “Hierarchy of needs” ซึ่งประกอบด้วย ลำดับความต้องการของมนุษย์จากระดับต่ำไประดับสูง 5 ระดับ ดังนี้

1. ความต้องการขั้นพื้นฐาน (Physiological needs) คือ ความต้องการอาหาร ยารักษาโรค อากาศ น้ำ และที่อยู่อาศัย เป็นต้น

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety needs) ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการลำดับที่สองของ Maslow จะถูกกระตุ้นภายหลังจากที่ความต้องการทางร่างกายถูกตอบสนองแล้ว ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยจะหมายถึง ความต้องการสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยปราศจากอันตรายทางร่างกายและจิตใจ ความมั่นคงในการทำงาน

3. ความต้องการทางสังคม (Social needs) คือ ความต้องการระดับที่สามโดยความต้องการทางสังคม หมายถึง ความต้องการที่จะเกี่ยวพัน การมีเพื่อนและการ ถูกยอมรับ โดยบุคคลอื่น เพื่อการตอบสนองความต้องการทางสังคม

4. ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem needs) คือ ความต้องการระดับที่สี่เป็นความต้องการที่จะให้ผู้อื่นยกย่องสรรเสริญตัวเอง มีความภาคภูมิใจในสถานภาพทางสังคมต้องการชื่อเสียงและการยกย่องจากบุคคลอื่น

5. ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self-actualization needs) คือ ความต้องการระดับสูงสุด บุคคลมักจะต้องการ โอกาสที่จะคิดสร้างสรรค์ภายในงาน หรือพวกเขาอาจจะต้องการความเป็นอิสระและความรับผิดชอบ ซึ่งความต้องการความสมหวังของชีวิตคือ ความต้องการที่จะบรรลุความสมหวังของตนเองด้วยการใช้ความสามารถ ทักษะ และศักยภาพอย่างเต็มที่ บุคคลที่ถูกจูงใจด้วยความต้องการความสมหวังของชีวิตจะแสวงหาหน้าที่ท้าทายความสามารถของพวกเขา การเปิดโอกาสให้พวกเขาใช้ความคิดสร้างสรรค์หรือการคิดค้นสิ่งใหม่ การศึกษาทฤษฎีลำดับความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow) เป็นการศึกษาเพื่อที่จะทำให้ทราบถึงความต้องการของมนุษย์นั้นมีลำดับขั้นตอนที่แน่นอนจากขั้นต่ำไปขั้นสูง ซึ่งความปรารถนาขั้นสูงสุดของมนุษย์ทุกคน คือ ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตตามที่ตนเองมุ่งหวัง แต่การที่มนุษย์จะเกิดความต้องการในแต่ละระดับได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์ทุกคนจะต้องได้รับการตอบสนองความต้องการ

ในระดับที่ต่ำกว่าเสียก่อน เพื่อที่จะทำให้เกิดความต้องการในระดับต่อไป ซึ่งถ้าบุคลากรที่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการแล้ว ก็จะเกิดความพึงพอใจ มีขวัญและกำลังใจในการทำงาน รวมถึงสามารถทำงานตามที่ได้รับมอบหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

จากการทบทวนทฤษฎีทางด้านความต้องการของมาสโลว์พบว่าความต้องการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจะอยู่ในขั้นที่ 1 ถึง ขั้นที่ 3 เท่านั้น ทั้งนี้ ในการออกกำลังกายถือเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานในขั้นที่ 1 นั้นเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเนื่องจากการออกกำลังกายถือเป็นส่วนหนึ่งในเรื่องสุขภาพ ซึ่งตรงกับความต้องการขั้นพื้นฐาน โดยเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานทางด้านยารักษาโรค ซึ่งการออกกำลังกายนั้นเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพ เมื่อผู้สูงอายุออกกำลังกายการออกกำลังกายนั้นจะช่วยในเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคได้ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรง ต่อมาขั้นที่ 2 คือ ด้านความปลอดภัย โดยการออกกำลังกายเปรียบเหมือนการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เพราะการออกกำลังกายนั้นสามารถทำให้ร่างกายของผู้สูงอายุแข็งแรงได้ เมื่อร่างกายผู้สูงอายุมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นแล้วจะทำให้ผู้สูงอายุนั้นปราศจากโรคภัยได้ และสุดท้ายคือความต้องการขั้นที่ 3 คือ ความต้องการด้านสังคม เมื่อผู้สูงอายุไปออกกำลังกาย ผู้สูงอายุนั้นก็ต้องการที่จะมีการพบปะ และเข้าร่วมสังคมกับบุคคลอื่นตามมาด้วย

2. ทฤษฎีความต้องการของวอลเตอร์ แลงเยอร์ ความต้องการของมนุษย์มี 3 ประเภท ได้แก่ 1. ความต้องการทางร่างกาย 2. ความต้องการทางสังคม 3. ความต้องการเกี่ยวกับตนเอง (ศิริโสภาคย์ บุรพาเดชะ, 2528, หน้า 54-55)

จากการทบทวนพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตามทฤษฎีความต้องการของวอลเตอร์ แลงเยอร์ นั้น พบว่าความต้องการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจะอยู่ในขั้นที่ 1 ถึง ขั้นที่ 2 เท่านั้น ทั้งนี้ ในการออกกำลังกายถือเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพซึ่งเป็นความต้องการในขั้นที่ 1 นั้น เป็นความต้องการทางด้านร่างกาย เพราะว่าการออกกำลังกายถือเป็นส่วนหนึ่งในเรื่องสุขภาพซึ่งตรงกับความต้องการทางร่างกาย โดยการออกกำลังกายนั้นสามารถที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางร่างกายที่ดี เพราะการออกกำลังกายเปรียบเหมือนการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เมื่อร่างกายผู้สูงอายุมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นแล้วจะทำให้ผู้สูงอายุนั้นปราศจากโรคภัยได้ และสุดท้ายคือความต้องการขั้นที่ 2 คือ ความต้องการด้านสังคม เมื่อผู้สูงอายุไปออกกำลังกาย ผู้สูงอายุนั้นก็ต้องการที่จะมีการพบปะและเข้าร่วมสังคมกับบุคคลอื่นตามมาด้วย

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

1. ทฤษฎีการด้านการบริหารจัดการ 4 M (Management resources) (ตุลา มหาวสุธานนท์, 2545)

การดำเนินงานหรือจัดการงานต่าง ๆ นั้นแต่ละหน่วยงานจำเป็นต้องมีองค์ประกอบสำคัญสำหรับการบริหารแม้แต่หน่วยงานที่ไม่แสวงหาผลกำไร เช่น องค์กรการกุศล หรือชมรม ผู้สูงอายุก็จำเป็นต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญคือทรัพยากรทางการจัดการ คือ 4M ได้แก่

1. Man หมายถึง บุคลากร
2. Money หมายถึง งบประมาณ
3. Material หมายถึง วัสดุอุปกรณ์
4. Management หมายถึง การบริหาร

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาอย่างไม่พบว่ามีทฤษฎีที่ทำการศึกษาทางการจัดการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยตรง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำเอาทฤษฎีทางการจัดการที่ประกอบไปด้วย 4 M (Management resources) กับข้อมูลงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาโดยผู้วิจัยได้ค้นคว้านำมาวิเคราะห์เป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 2-1 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกับทฤษฎีทรัพยากรทางการจัดการ 4 M (Management resources)

ทรัพยากรทางการจัดการ 4 M	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจากการสำรวจเบื้องต้น
บุคลากร (Man)	- มีความต้องการด้านบุคลากรและเจ้าหน้าที่มาให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ทางการออกกำลังกายรวมถึงวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงอายุ
เงิน (Money)	- มีความต้องการด้านงบประมาณที่เข้ามาส่งเสริมทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง
อุปกรณ์และสถานที่ (Materials)	- มีความต้องการด้านอุปกรณ์และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ
การจัดการ (Management)	- มีความต้องการด้านการจัดการการออกกำลังกายที่เป็นระบบ และเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

จากตารางที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความต้องการของผู้สูงอายุตามทฤษฎี 4M ในเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น พบว่า ความต้องการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจะอยู่ในทั้ง 4 ด้าน ของทรัพยากรทางการบริหารการจัดการ 4 M 1. ด้านบุคลากร (Man) ผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านบุคลากรและเจ้าหน้าที่ที่มาให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ทางการออกกำลังกาย รวมไปถึงวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงอายุ จากงานวิจัยของอาทิตย์เทพ โชติวงษ์กิตติโชค (2553) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาใช้ศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงกล่าวว่าผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลทางการออกกำลังกายอยู่ในระดับที่มาก เพราะผู้สูงอายุหลาย ๆ ท่านเห็นความสำคัญสำคัญว่าผู้สูงอายุควรมีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ทางการออกกำลังกายโดยเฉพาะ เพื่อที่จะเข้ามาจัดการดูแลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดความปลอดภัยกับผู้สูงอายุมากที่สุด 2. ด้านงบประมาณและเงินสนับสนุน (Money) ผู้สูงอายุมีความต้องการงบประมาณที่จะเข้ามาส่งเสริมและดูแลทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง จากงานวิจัยของกรวิทย์ ช่วยดู (2548) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ผลการวิจัยกล่าวว่าผู้สูงอายุต้องการการสนับสนุนทางด้านงบประมาณอยู่ในระดับมาก โดยผู้สูงอายุนั้นต้องการงบประมาณที่จะนำมาบริหารจัดการในการจัดสร้างสถานที่และจัดการหาอุปกรณ์ทางการออกกำลังกาย รวมไปถึงจ้างบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพื่อเข้ามาดูแลผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง 3. ด้านอุปกรณ์และสถานที่ (Materials) ผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านอุปกรณ์และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายที่เหมาะสม และปลอดภัยสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจากงานวิจัยของปริญานุช ชามพูนท (2550) ได้ศึกษาเรื่องการบริหารจัดการการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของพยาบาลวิชาชีพ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านอุปกรณ์และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ในระดับที่แตกต่างจากวัยกลางคนและวัยเด็กอยู่ในระดับที่มาก เพราะผู้สูงอายุนั้นสภาพทางร่างกายมีความแตกต่างจากบุคคลวัยกลางคนและวัยเด็กเป็นอย่างมาก จึงต้องคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัยและวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสม สำหรับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เพื่อจะได้ไม่เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุในขณะออกกำลังกาย 4. ด้านการจัดการ (Management) ผู้สูงอายุต้องการทางการจัดการการออกกำลังกายที่เป็นระบบ และเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจากงานวิจัยของเกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม (2551) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ผลการวิจัยกล่าวว่า ผู้สูงอายุนั้นมีความต้องการทางการจัดการอยู่ในระดับที่สูงที่สุด เพราะผู้สูงอายุเห็นว่าการจัดการนั้นเป็นหลักและมีความสำคัญมากที่สุดถึงแม้ว่าจะมีความพร้อมทางด้านต่าง ๆ อย่างเพียงพอ แต่ถ้าขาดระบบการจัด

อย่างเป็นระบบ อาจทำให้โครงการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุขาดความต่อเนื่อง และรวมไปถึงพหุองค์กิจกรรมขึ้นมาแล้วอาจไม่สามารถที่จะตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้

2. หลักการด้านการบริหารการจัดการ POLC

ทฤษฎีการจัดการของ Drucker (2005; ศาสตราจารย์, 2553) เสนอหลักการด้านบริหารการจัดการ ประกอบด้วย

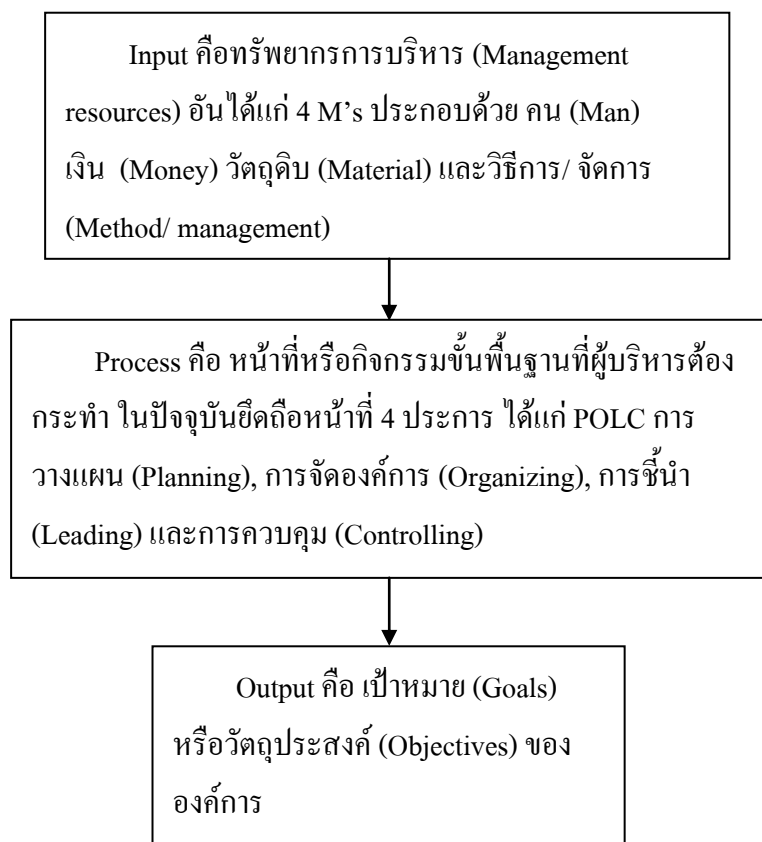
1. การวางแผน (Planning) เป็นการกำหนดหน้าที่การงานที่ต้องปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร โดยกำหนดว่าจะดำเนินการอย่างไรและดำเนินการเมื่อไร เพื่อให้ความสำเร็จตามแผนที่วางไว้ การวางแผนต้องควบคุมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

2. การจัดองค์การ (Organizing) เป็นการมอบหมายงานให้บุคคลในแผนกหรือฝ่ายได้ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามแผนที่วางไว้ เมื่อแผนกหรือฝ่ายประสบความสำเร็จก็จะทำให้องค์การประสบความสำเร็จไปด้วยดี

3. การเป็นผู้นำ (Leading) เป็นการจูงใจ การชักนำ การกระตุ้นและชี้ทิศทางให้ดำเนินไปสู่เป้าหมาย โดยการเพิ่มผลผลิตและเน้นมนุษยสัมพันธ์ทำให้เกิดระดับผลผลิตในระยะยาวที่สูงกว่าภาระงานเพราะคนมักไม่ค่อยชอบภาระงาน

4. การควบคุม (Controlling) เป็นภาระหน้าที่ของผู้บริหาร ที่จะต้องรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินผลการดำเนินงาน เปรียบเทียบผลงานปัจจุบันกับเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้ และทำการตัดสินใจ ไปตามเกณฑ์หรือไม่

จากการที่ผู้วิจัยได้นำหลักการด้านบริหารการจัดการ POLC เข้ามาใช้ในงานวิจัยเรื่องความต้องการและสภาพการจัดการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเนื่องมาจากหลักการบริหารการจัดการ POLC นั้นเป็นกระบวนการที่นำทรัพยากรทางด้านการบริหารการจัดการ 4 M มาใช้ในการขับเคลื่อนองค์กรอย่างมีระบบและเป็นขั้นตอนได้ ดังนี้



ภาพที่ 2-1 กระบวนการทางด้านการจัดการ Input, Process, Output

3. ความหมายและทฤษฎีการบริการ

การบริการ (Service) คือ กิจกรรมการดำเนินการที่เสมือนไร้ตัวตน ไม่สามารถจับต้อง เช่น สินค้า ซึ่งมุ่งตอบสนองความต้องการของลูกค้าให้บังเกิดความพึงพอใจด้วยฝีมือผู้ให้บริการ ทรัพยากรของธุรกิจที่จับต้องได้ และระบบการบริหารจัดการงานที่มีประสิทธิภาพ

3.1 แนวความคิดเกี่ยวกับคุณภาพการให้บริการ (Service quality)

แนวความคิดของ Parasuraman, Zeithaml and Berry (1985) เกี่ยวกับคุณภาพในการให้บริการ จากการศึกษาของ Parasuraman et al. พบว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการที่ลูกค้าประเมินคุณภาพของการบริการที่เขาได้รับ เรียกว่า “คุณภาพของการบริการที่ลูกค้ารับรู้” (Perceived service quality) กับ “บริการที่รับรู้” (Perceived service) ซึ่งก็คือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากที่เขาได้รับบริการแล้วนั่นเอง ในการประเมินคุณภาพของการบริการดังกล่าวนี้ ลูกค้ามักจะพิจารณาจากเกณฑ์ที่เขาคิดว่าจะมีความสำคัญ 10 ประการ ดังต่อไปนี้ (ธีรกิติ นวรัตน์ ณ อยุธยา, 2547, หน้า 183-186)

3.1.1 Reliability (ความไว้วางใจ) ความสามารถที่จะให้บริการตามที่ได้สัญญากับลูกค้าไว้ได้อย่างถูกต้อง โดยที่มิต้องมีผู้ช่วยเหลือ

3.1.2 Tangibles (สิ่งที่สามารถจับต้องได้) ลักษณะทางกายภาพของอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก พนักงานและวัสดุที่ใช้ในการสื่อสารต่าง ๆ

3.1.3 Responsiveness (การสนองตอบลูกค้า) ความเต็มใจที่จะให้บริการอย่างรวดเร็วและยินดีที่จะช่วยเหลือลูกค้า

3.1.4 Credibility (ความน่าเชื่อถือ) ความซื่อสัตย์เชื่อถือได้ของผู้ให้บริการ

3.1.5 Security (ความมั่นคงปลอดภัย) ปราศจากอันตรายความเสี่ยงและความลึกลับ

3.1.6 Access (ความสะดวก) สามารถเข้าถึงได้โดยสะดวก และสามารถติดต่อสื่อสารได้ง่าย

3.1.7 Communication (การสื่อสาร) การรับฟังลูกค้าและให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ลูกค้า โดยใช้ภาษาที่ลูกค้าสามารถเข้าใจได้

3.1.8 Understanding the customer (ความเข้าใจลูกค้า) พยายามที่จะทำความรู้จักและเรียนรู้ความต้องการของลูกค้า

3.1.9 Competence (ความสามารถ) ความรู้และทักษะที่จำเป็นของพนักงาน ในการให้บริการลูกค้า

3.1.10 Courtesy (ความสุภาพและความเป็นมิตร) คุณลักษณะของพนักงานที่ติดต่อกับลูกค้าในการแสดงออกถึงความสุภาพ เป็นมิตร เกรงใจ และให้เกียรติลูกค้า

3.2 ลักษณะการบริการ

Kotler (2000) กล่าวว่า การให้บริการ คือ การกระทำที่หน่วยงานแห่งหนึ่งหรือบุคคลคนหนึ่งนำเสนอต่อหน่วยงานอีกแห่งหนึ่งหรือบุคคลอีกคนหนึ่ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถสัมผัสได้ และไม่เป็นผลให้เกิดความเป็นเจ้าของในสิ่งใด ผลผลิตของการบริการอาจเกี่ยวข้องหรืออาจไม่เกี่ยวข้องกับการผลิตภัณฑ์เป็นกิจกรรม ผลประโยชน์ หรือความพึงพอใจที่สนองตอบต่อความต้องการแก่ลูกค้า ทางกายภาพ และสามารถสรุปลักษณะงานบริการที่สำคัญได้ 4 ประการ ดังนี้

3.2.1 การบริการ ไม่มีตัวตน (Intangibility) บริการไม่สามารถจับต้องได้ ดังนั้นกิจการต้องหาหลักประกันที่แสดงถึงคุณภาพและประโยชน์จากบริการ ได้แก่

3.2.1.1 สถานที่ (Place) ต้องสามารถสร้างความเชื่อมั่น และความสะดวกให้กับผู้ที่มาใช้บริการ

3.2.1.2 บุคคล (People) พนักงานบริการต้องแต่งตัวให้เหมาะสม บุคลิกดี พูจจาดี เพื่อให้ลูกค้าเกิดความประทับใจและเกิดความเชื่อมั่นว่าบริการจะดีด้วย

3.2.1.3 เครื่องมือ (Equipment) อุปกรณ์เกี่ยวข้องกับการให้บริการ ต้องมีประสิทธิภาพให้บริการรวดเร็วและให้ลูกค้าพอใจ

3.2.1.4 วัสดุสื่อสาร (Communication material) สื่อโฆษณาและเอกสารการโฆษณาต่าง ๆ จะต้องสอดคล้องกับลักษณะของการบริการที่เสนอขายและลักษณะของลูกค้า

3.2.1.5 สัญลักษณ์ (Symbols) ชื่อ หรือเครื่องหมายตราสินค้าที่ใช้ในการบริการเพื่อให้ผู้บริโภคเรียกได้ถูกต้อง และสื่อความหมายได้

3.2.1.6 ราคา (Price) การกำหนดราคา ควรเหมาะสมกับระดับการให้บริการที่ชัดเจนและง่ายต่อการจำแนกระดับบริการที่แตกต่าง

3.2.2 บุคลากรผู้ให้บริการและลูกค้าผู้รับบริการแยกจากกันไม่ได้ (Inseparability) การให้บริการเป็นทั้งการผลิต และการบริโภคในเวลาเดียวกัน ผู้ขายแต่ละรายจะมีลักษณะเฉพาะตัว ไม่สามารถให้คนอื่นให้บริการแทนได้ เพราะต้องผลิตและบริโภคในเวลาเดียวกัน ทำให้การขายบริการอยู่ในวงจำกัดในเรื่องของเวลา

3.2.3 การบริการเก็บรักษายาวไม่ได้ (Perishability) บริการไม่สามารถเก็บไว้ได้ เหมือนสินค้าอื่น ๆ ดังนั้น ถ้าลักษณะความต้องการไม่แน่นอน จะทำให้เกิดปัญหาหรือบริการไม่ทันหรือไม่มีลูกค้า

3.2.4 การบริการแต่ละครั้งมีความแตกต่างกัน (Variability) ลักษณะของการบริการไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับผู้ขายบริการจะเป็นใคร จะให้บริการเมื่อใด ที่ไหน อย่างไร เพราะการบริการแต่ละครั้งมีปัจจัยนำเข้าและผลผลิตที่แตกต่างกัน เพราะผู้รับบริการแต่ละคนที่อยู่ในกระบวนการบริการมีความนิยมชมชอบและทัศนคติที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน ผู้รับบริการจึงพยายามหาข้อมูลล่วงหน้าก่อนเลือกใช้บริการ ส่วนธุรกิจบริการก็ต้องสร้างมาตรฐานการบริการเพื่อสร้างความเชื่อมั่นของลูกค้ารวมทั้งมีระบบรับคำตำหนิจากลูกค้าเพื่อสำรวจความคิดเห็นในการปรับปรุงแก้ไขวิธีการบริการ

โดยงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยในเรื่องความต้องการและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายกนั้น จัดอยู่ในการบริการแบบการบริการไม่มีตัวตน (Intangibility) ซึ่งเป็นการบริการแบบที่เกี่ยวกับระดับความต้องการของผู้สูงอายุว่าผู้สูงอายุภายในอำเภอเมืองนครนายกนั้น มีความต้องการและพอใจในการบริการของหน่วยงานที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ไหนระดับไหน และการจัดการนั้นสามารถตอบสนองกับความต้องการของผู้สูงอายุมากเพียงไร

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากการที่ผู้วิจัยไปทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุผู้วิจัยพบว่า

พรศิริ พุกกะศรี (2550) ได้ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม จากกลุ่มตัวอย่างถูกเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน โดยเก็บข้อมูลจากเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่ประกอบไปด้วย 2 ส่วน 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศ คู่มือและวีซีดีการออกกำลังกายด้วยลีลาศซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน 2) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบทดสอบการทรงตัว แบบวัดการรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้ม โดยผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลอง 6 และ 8 สัปดาห์ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีการทรงตัวดีกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ในขณะที่การรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้มต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ส่วนการทรงตัวภายในกลุ่มทั้ง 2 กลุ่ม หลังการทดลอง 6 และ 8 สัปดาห์ พบว่า การทรงตัวหลัง 8 สัปดาห์ ดีกว่าหลัง 6 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ($p < 0.01$ และ $p < 0.05$ ตามลำดับ) แต่การรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้มไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายด้วยลีลาศช่วยพัฒนาการทรงตัวและความเชื่อมั่นในการทรงตัว นับเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้ โดยควรมีการเลือกใช้อุปกรณ์และลดความเสี่ยงในการลีลาศให้เหมาะสมตามสภาพผู้สูงอายุ

สาวิตรี หมั่นพะเนียง, อรวรรณ ชันธุ์สกุล, อรวรรณ ศรีแก้ว และอรวรรณ ศรีบุญเพ็ง (2554) ได้ศึกษาเรื่องผลของการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกและแบบรำไท่เก๊กที่มีผลต่อความจำระยะสั้นในผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีที่มีอายุ 60-74 ปี โดยเก็บข้อมูลจากแบบทดสอบสมรรถภาพสมองเสื่อม เพื่อทำการคัดกรองผู้เข้าร่วมทำการวิจัย และทำแบบทดสอบความจำระยะสั้น (Memory test) ซึ่งเป็นแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสำรวจ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อเปรียบเทียบถึงผลของการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกและแบบรำไท่เก๊กที่มีผลต่อความจำระยะสั้น (Short Term Memory: STM) โดยผลการวิจัยพบว่า สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกมีค่าความจำระยะสั้นดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกาย ($P = 0.048$) ผู้ที่ออกกำลังกายแบบรำไท่เก๊กมีค่าความจำระยะสั้นดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกาย ($P = 0.001$) และพบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก

กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบรำไท้เก๊ก ($P = 0.091$) จากผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความจำระยะสั้นในผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกและแบบรำไท้เก๊ก ไม่พบความแตกต่างกันของความสามารถในการจำ ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกและแบบรำไท้เก๊ก อย่างไรก็ตาม กิจกรรมการออกกำลังกายทั้งสองประเภทให้ประโยชน์ที่เหมือนกันในด้านการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มความสามารถในการทรงตัว ทำให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลาย

พิทักษ์พงษ์ ปันตะ และดาว เวียงคำ (2554) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา จากกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดพะเยา มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 426 คน ที่สุ่มแบบเป็นระบบ เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 4 ส่วน ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และแบบสัมภาษณ์การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูป ใช้สมการถดถอยพหุคูณ โดยใช้เทคนิคแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) โดยผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรค เป็นปัจจัยร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 3.3 ($R^2 = 0.033$; $p < 0.05$) โดยจากการศึกษาในครั้งนี้สามารถเขียนสมการในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา ในรูปคะแนนดิบได้ ดังนี้

$$\text{การออกกำลังกาย} = 1.261 + 0.866 (\text{การรับรู้ประโยชน์}) - 0.772 (\text{การรับรู้อุปสรรค})$$

ภูริชญา เทพศิริ (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ในตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก วัตถุประสงค์ในการศึกษานี้ คือ การศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และความแตกต่างของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ผลการศึกษา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสวัสดิการสังคม มีอันดับสูงสุด รองลงมาคือด้านความตระหนักในคุณค่าแห่งตน ด้านความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ด้านร่างกาย ด้าน

ความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านจิตใจ ตามลำดับผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ และรายได้ต่างกันมีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน

จิรัชฐ์ มานะดี (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเช็งในผู้สูงอายุ จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 43 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การบรรยายให้ความรู้ แจกคู่มือ การอภิปรายกลุ่ม การจัดกิจกรรมกลุ่ม เสนอตัวแบบจริง สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการรำเช็ง การแข่งขันการออกกำลังกายด้วยการรำเช็ง ใช้ระยะเวลาดำเนินการ 12 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังทดลองโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) และกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยการรำเช็งอยู่ในระดับสูง จึงควรส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการรำเช็ง โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในผู้สูงอายุ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีในชุมชนอื่น ๆ ต่อไป

ธารรัตน์ เรืองจิตต์ (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย จำนวน 500 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่ผู้ศึกษาพัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ การมีส่วนร่วมของชุมชน ภาวะผู้นำชุมชน และความยึดมั่นผูกพันในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า ศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยรวม อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 41.60) ส่วนศักยภาพของชุมชนรายด้าน พบว่า การมีส่วนร่วมของชุมชน และภาวะผู้นำชุมชน (ร้อยละ 53.80 และร้อยละ 60.20) ส่วนความยึดมั่นผูกพันของชุมชนอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 56.20) เมื่อพิจารณาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุร่วมด้วย พบว่า ผู้สูงอายุทุกรายมีการออกกำลังกาย น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ครั้งนี่ย่อยกว่า 30 นาที และความหนักเบาในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 57.20) ซึ่งยังไม่เป็นไปตามหลักการออกกำลังกาย

ปิยะเสริญ พิษิตวงศ์ (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลควนธานี อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง จากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลควนธานี อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง จำนวน 63 คน ได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัย พบว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลควนธานี อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง มีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นประจำทั้งในภาพรวมและรายด้าน โดยผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรู้สึกรู้สึกที่มีคุณค่าในชีวิตมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านโภชนาการ และด้านการออกกำลังกายน้อยที่สุด ผลการเปรียบเทียบตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน และพบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้แตกต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้แตกต่างกัน มีพฤติกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต ด้านโภชนาการ และด้านความรู้สึกรู้สึกที่มีคุณค่าในชีวิตแตกต่างกัน

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นมีประโยชน์ในหลาย ๆ ด้านไม่ว่าจะเป็น ทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้มีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ สูง ทำงานต่าง ๆ ได้มากขึ้น ความเหนื่อย มีน้อยลง แรงแกล้าเนื้อมากขึ้น และมีความอดทนมากขึ้น ช่วยควบคุม น้ำหนักตัวและทรวงอกของผู้สูงอายุ ป้องกัน โรคที่เกิดจากความเสื่อม อาทิ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคความดันเลือดสูง โรคข้อเสื่อมต่าง ๆ ซึ่งตรงกับงานวิจัยของพรศิริ พฤกษ์ศรี (2550) ที่ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มผลการวิจัยพบว่าพบว่าการทดลอง 6 และ 8 สัปดาห์ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีการทรงตัวดีกว่าก่อนซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการที่ผู้สูงอายุนั้นมีการทรงตัวที่ดีขึ้นนั้น ร่างกายของผู้สูงอายุที่ได้รับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอกล้ามเนื้อต่าง ๆ ของผู้สูงอายุนั้นแข็งแรงขึ้นและระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายอยู่ในสภาวะที่ดี จึงทำให้ผู้สูงอายุสามารถทรงตัวในการเดินได้ดีขึ้นและลดอาการเสี่ยงต่ออันตรายที่จะตามมาจากการหกล้มได้มากขึ้นรวมถึงการออกกำลังกายนั้นส่งผลในการลดความเสี่ยงทางด้านสมองได้ สามารถเพิ่มความจำของผู้สูงอายุได้ดีขึ้นจากงานวิจัยของสาวิตริ หมั่นพะเนียง และคณะ (2554) ได้ศึกษาเรื่องผลของการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก และแบบรำไท่เก๊กที่มีผลต่อความจำระยะสั้นในผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ผลการวิจัยพบว่าการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความจำระยะสั้นในผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกและแบบรำไท่เก๊ก ไม่พบความแตกต่างกันของความสามารถในการจำ ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกและแบบรำไท่เก๊ก อย่างไรก็ตาม กิจกรรมการออกกำลังกายทั้งสองประเภทให้ประโยชน์ที่เหมือนกันในด้านการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

เพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มความสามารถในการทรงตัว ทำให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลาย จากสองงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ทั้งในด้านสุขภาพทางร่างกายภายนอกและสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกายภายในให้ดีขึ้นไปด้วยพร้อม ๆ กัน ดังนั้น ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดการเสื่อมสภาพของร่างกายก่อนวัยอันควร

งานวิจัยเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุทางการออกกำลังกาย

จากการที่ผู้วิจัยไปทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยพบว่าการศึกษาเรื่องความต้องการสามารถจำแนกออกได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) ความต้องการของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับทฤษฎีทางการบริหารจัดการ 2) ความต้องการของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางการออกกำลังกาย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ความต้องการของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับทฤษฎีทางการบริหารจัดการ

อาทิตย์เทพ โชติวงษ์กิตติโชค (2553) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาใช้ศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุที่มาใช้บริการ จำนวน 300 คน เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับด้านสถานที่ในการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ย 3.28 อยู่ในระดับที่มีความต้องการมากที่สุด รองลงมาเป็นด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลในด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ย 3.24 และอันดับสุดท้ายเป็นด้านกิจกรรมที่เหมาะสมตามความต้องการที่จะมาออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ย 2.57 ถ้ามีปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้น ไม่เพียงพอหรือมีการสนับสนุนทางด้านนี้น้อยเกินไป อาจจะมีผลทำให้มีผู้สูงอายุมาออกกำลังกายลดน้อยลง เพราะไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ และผู้สูงอายุมีความต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายมาก จึงควรเพิ่มการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้มากขึ้นไป

มานพ ปานสาคร (2550) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายกปี พ.ศ. 2549 จำนวน 400 คน โดยผลการวิจัยพบว่า 1) ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ประชาชนต้องการ มากที่สุด คือ การวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 64.25 วันที่ประชาชนต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 75.00 และช่วงเวลาที่ประชาชนต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 17.00-18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 82.75 2) สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้ 2.1) สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ประชาชนมีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.12 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.88 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.48 2.2) สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 29.45 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.55 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.80 2.3) สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 43.75 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.25 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.18

กรวิทย์ ช่วยดู (2548) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จำนวน 300 คน เป็นเพศชาย 100 คน เป็นเพศหญิง 200 คน โดยผลการศึกษาพบว่า ความต้องการของผู้สูงอายุ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.73 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.60 จากผลการวิจัยทำให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง มีความต้องการทางด้านบริหารจัดการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก จึงควรปรับปรุงการบริหารจัดการให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุให้มากยิ่งขึ้นต่อไป

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับทฤษฎีทางด้านการบริหารการจัดการ 4 M (Management resources) ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า ความต้องการอันดับหนึ่ง ของผู้สูงอายุ จากงานวิจัยของอาทิตย์เทพ โชติวงษ์กิตติโชค (2553) เรื่องความต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาใช้ศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง พบว่า ความต้องการของผู้สูงอายุที่เป็นอันดับหนึ่งนั้น คือ ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุซึ่งแตกต่างกับงานวิจัยของกรวิทย์ ช่วยดู (2548) เรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ที่ผลการวิจัยความต้องการที่เป็นอันดับหนึ่งของผู้สูงอายุออกมาว่าเป็นเรื่องด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย ต่อมาความต้องการอันดับสองของผู้สูงอายุของอาทิตย์เทพ โชติวงษ์กิตติโชค และกรวิทย์ ช่วยดู มีความต้องการที่ตรงกัน คือ เป็นความต้องการทางด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลในด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และความต้องการอันดับสามของผู้สูงอายุของงานของอาทิตย์เทพ โชติวงษ์กิตติโชค และ

กรวิทย์ ช่วยดู มีความต้องการที่ตรงกัน คือ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

2. ความต้องการของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกาย

ชุตินา รอดประทับ (2550) ที่ทำการศึกษารื่องแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนชายและหญิงที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จำนวน 310 คน เป็นชาย 169 คน หญิง 141 คน โดยผลการศึกษาพบว่า 1) ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 โดยรวมมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 83.9 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก 2) ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 โดยรวมมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านความรักความชอบและความถนัดคิดเป็นร้อยละ 81.4 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก 3) ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 โดยรวมมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านสังคม คิดเป็นร้อยละ 55.2 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก 4) ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 โดยรวมมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 45.3 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

พัชนี พุ่มมาก (2548) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548 จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนกับชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย จำนวน 705 คนเป็นชาย 297 คน หญิง 408 คน โดยผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างชายและหญิง มีความเห็นว่ายังไม่เหมาะสมทุกด้าน และมีความต้องการมากที่สุดทุกด้าน 2) ความต้องการด้านกิจกรรม วัน และเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างชายและหญิงต้องการมากที่สุด คือ รำมวยจีน ไทเก๊ก วันเสาร์ และเวลา 17.00-19.00 น.

อภิวัฒน์ เสือปาน (2549) ได้ทำการศึกษารื่องความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพการพักอาศัย สถานภาพการสมรส กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาล

สุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 300 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่มีการศึกษาดำรงต่ำกว่าปริญญาตรี พักอาศัยอยู่กับครอบครัว สมรสแล้ว 2) ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นด้านกิจกรรมศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรมอยู่ในระดับมาก 3) ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ที่มีเพศ สภาพการพักอาศัยและ สถานภาพการสมรสต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธาริน สุขอนันต์ (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรีจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60-64 ปี มีการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า มีสถานภาพสมรสคู่และยังอยู่ด้วยกัน เป็นผู้ว่างงานหรือไม่มีอาชีพ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 1,001-5,000 บาท ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม และพักอาศัยอยู่กับบุคคลอื่น 2) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคิดในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย แรงจูงใจให้ออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง 3) ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ปัจจัยด้าน อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนลักษณะการอยู่อาศัยในครอบครัวและการเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม ทักษะคิดในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย และแรงจูงใจให้ออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ยกเว้น เพศ และระดับการศึกษา และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 4) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย, แรงสนับสนุนทางสังคม, ทักษะคิดในการออกกำลังกายและปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ ร้อยละ 26.40

ธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน (2547) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 50 ปี ขึ้นไป ที่อยู่ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 จำนวน 377 คน เป็นชาย 193 คน เป็นหญิง 184 คน โดยผลการศึกษาพบว่า 1) สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 81.43 เวลาในการออกกำลังกาย 15-30 นาที คิดเป็นร้อยละ 59.15 จะออกกำลังกายเป็นประจำ อยู่ที่บ้านคิดเป็นร้อยละ 36.7 และจะออกกำลังกายกับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ

45.36 ในการออกกำลังกายไม่เสียค่าใช้จ่ายคิดเป็นร้อยละ 68.70 เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องดื่มน้ำ คิดเป็นร้อยละ 34.18 การติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้างเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 61.54 และติดตามข่าวสารเรื่อง การออกกำลังกายจากสื่อที่เป็นโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 42.18 ตามลำดับ 2) ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริหารมีความต้องการอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 36.48 ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กับด้านการบริหารการจัดการมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72 และ 38.18 ตามลำดับ

สุดธิดา ยอดเมือง (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่องการมีส่วนร่วมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมความยั่งยืนในการออกกำลังกาย โดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความยั่งยืนในการออกกำลังกาย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นั้นเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายกิจกรรมที่มาเป็นอันดับหนึ่ง คือ กิจกรรมรำกระบี่กระบอง และกิจกรรมที่มาเป็นอันดับสอง คือ กิจกรรมรำไทเก๊ก มาเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ตลอดจนมีการวางแผนจัดทำโครงการและมีการดำเนินการโดยจัดตั้งให้มีคณะกรรมการรับผิดชอบ นอกจากนี้ ยังพบว่าตลอดระยะดำเนินการ และผู้สูงอายุก็ยังมาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และหลังจากสิ้นสุดโครงการหลัง 2 สัปดาห์ ก็ยังพบว่า ผู้สูงอายุยังมาออกกำลังกายสม่ำเสมอและมีความรู้สึกเป็นเจ้าของโครงการด้วย

Ebersole and Hess (1982) ศึกษาการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยสำรวจการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป พบว่า ผู้สูงอายุ ร้อยละ 47 ใช้เวลาสมาคมกับเพื่อน ร้อยละ 30 ใช้เวลาทำสวนปลูกต้นไม้ ร้อยละ 36 อ่านหนังสือดูโทรทัศน์ ร้อยละ 31 ใช้เวลานั่งเฉย ๆ ร้อยละ 26 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และงานอดิเรก ร้อยละ 25 ใช้เวลาเดินเล่น

Jowers (2000) ได้ทำการวิจัย เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในการออกกำลังกายของ คนอายุ ระหว่าง 40-79 ปี ใช้กลุ่มตัวอย่าง 365 คน ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุขนิสัย แรงจูงใจในการออกกำลังกายและกลวิธีที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นต่อการออกกำลังกาย ผล เริ่มต้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายอยู่ในระดับกลาง 5 ครั้งต่อสัปดาห์ 40 นาทีต่อวัน จัดอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายได้อย่างเด็กหนุ่มทั่วไป และรับรู้ถึงการที่ร่างกายแข็งแรง ดีเยี่ยม กลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมเล็กน้อยในการออกกำลังกาย การวิจัยครั้งนี้มุ่งประเด็นไปที่ 1) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระยะเวลา 10 ปี และเพศของพฤติกรรมการออกกำลังกายกำลังการฝึกฝน สุขนิสัย และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย 2) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของเพศชาย ในช่วงเวลา 3 ปี เพื่อตรวจสอบความสามารถที่สร้างความเชื่อมั่นในการออกกำลังกาย และตรวจสอบตัวแปรที่ใช้วัด ในปี ค.ศ. 1995 เพื่อคาดคะเนในการออกกำลังกายในปัจจุบัน 3) เพื่อประยุกต์ใช้รูปแบบ

ทฤษฎี การเคลื่อนไหว เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มีความตั้งใจในการออกกำลังกาย โดย ผลการวิจัยพบว่า 3.1) ไม่มีผลโดยตรง ในระยะเวลา 10 ปี ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุขนิสัย ช่วงระยะเวลา 10 ปี มีผลเฉพาะต่อกำลึงการฝึกฝน คนที่มีอายุน้อยกว่ามีกำลังดีกว่าผู้ที่มี อายุมาก ตัวแปร 3 ตัว ที่บ่งบอกถึงการออกกำลังกาย คือ อายุ เพศ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลโดยตรงสำหรับเพศพบว่า กำลังการฝึกฝนและสุขนิสัย ของผู้ชายดีกว่าผู้หญิง แต่การฝึกสุขนิสัย มีเล็กน้อยทั้งชายและหญิง ทุกช่วงอายุ รับฟังด้วยความสนุกสนาน และคิดว่า มันเป็นประโยชน์ต่อ สุขภาพ ซึ่งเป็นแรงจูงใจเบื้องต้นในการออกกำลังกาย 3.2) มีผลโดยตรงเกี่ยวกับเวลา (ค.ศ. 1995-1998) มีผลโดยตรงและไม่มีผลโดยตรงสำหรับช่วงระยะเวลา 10 ปี ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงจากปี ค.ศ. 1995-1998 ลดลงมากที่สุด จากคนที่มีช่วงอายุ 70 ปี ออกกำลังกายโดยรวมแล้วมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย ปี ค.ศ. 1995 ทำให้คาดคะเนได้ อย่างมีนัยสำคัญของพฤติกรรมการออกกำลังกายในปี ค.ศ. 1998 เป็นช่วงระยะเวลา 3 ปี เพศชาย ออกกำลังกายต่อเนื่อง ในระดับดีกว่าบุคคลทั่วไป 3.3) มีผลโดยตรงสำหรับช่วงระยะเวลา อันได้รับการสนับสนุนจากการประเมินการจากสังคม ทำให้เกิดความสัมพันธ์ กับเจ้าหน้าที่ และมีการ ประเมินกำลังตัวเองได้ คนเหล่านี้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เกี่ยวข้องกับอายุและเพศ

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกิจกรรมทางด้านการ ออกกำลังกายผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าความต้องการและกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่มาเป็นอันดับหนึ่งของผู้สูงอายุ คือ ต้องการทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดย กิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุด คือ กิจกรรม รำมวยจีน ไทเก๊ก ซึ่งแตกต่าง กับงานวิจัยของ Ebersole and Hess (1982) ที่ศึกษาเรื่องการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ พบว่า ความ ต้องการที่มาเป็นอันดับหนึ่งของผู้สูงอายุในการตัดสินใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนั้น กิจกรรมที่ สามารถเข้าร่วมสมาคมและพบปะกับบุคคลอื่นได้ ต่อมาความและกิจกรรมที่ได้รับความนิยมที่สุด คือ กิจกรรมเดินแอโรบิค ต่อมาความต้องการทางด้านกิจกรรมที่เป็นอันดับสองของผู้สูงอายุ คือ ความต้องการทางด้านกิจกรรมนันทนาการที่สร้างความสนุกสนานและกิจกรรมที่สามารถ ออกกำลังกายได้ที่บ้านและความต้องการทางด้านกิจกรรมที่มาเป็นอันดับสามของผู้สูงอายุ คือ ความต้องการกิจกรรมที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ซึ่งแตกต่างกับงานวิจัยของชิคาร์ตันน์ สัมเขียวหวาน (2547) ที่ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอ พู่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 โดยผลการวิจัยพบว่าความต้องการทางด้านกิจกรรมที่ มาเป็นอันดับสามของผู้สูงอายุ คือ ความต้องการทางด้านกิจกรรมออกกำลังกายที่สามารถออกกำลังกาย กับเพื่อนและสามารถพบปะบุคคลอื่นได้

งานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากการที่ผู้วิจัยไปทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุผู้วิจัย พบว่า การศึกษาเรื่องความต้องการสามารถจำแนกออกได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) การจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับทฤษฎีทางด้านการบริหารการจัดการ 4 M และ POLC 2) การจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกาย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับทฤษฎีทางด้านการบริหารการจัดการ 4 M และ POLC

ปริยานุช ชามพูนท (2550) ได้ศึกษาเรื่องการบริหารจัดการการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของพยาบาลวิชาชีพ ผลการศึกษาพบว่าพยาบาลวิชาชีพ ที่รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีการบริหารจัดการงานเป็น 3 ขั้นตอน คือ การวางแผน การจัดระบบงาน และการควบคุมงาน ทรัพยากรการบริหารที่จำเป็น ได้แก่ 1. คน 2. เงิน 3. วัสดุอุปกรณ์ ซึ่งยังไม่มีเพียงพอต่อความจำเป็นในการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดปัญหาในการบริหารจัดการการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ พยาบาลวิชาชีพที่ให้ข้อมูลครั้งนี้ได้จัดการปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเหมาะสมของสถานการณ์และนโยบายของหน่วยงาน รวมถึงปัจจัยที่มีในการสนับสนุนในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเหมาะสมของสถานการณ์และนโยบายของหน่วยงาน รวมถึงปัจจัยที่มีในการสนับสนุนในการจัดการแก้ไขปัญหา วิธีแก้ปัญหามีหลากหลาย ผลลัพธ์ที่ได้ตามคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล คือ มีทั้งเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และปัญหาบางอย่างยังไม่ได้รับการแก้ไข จากข้อมูลที่รวบรวมได้มีข้อเสนอแนะว่า การบริหารจัดการการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ประสบความสำเร็จได้นั้น ควรจะมีปัจจัยสนับสนุนดังนี้ คือ มี นโยบายชัดเจน มีการประสานงานการทำงานเป็นทีม และมีการจัดสรรทรัพยากรการบริหารที่เพียงพอ พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานด้านนี้ควรได้รับการอบรมเรื่องการบริหารจัดการ

เกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม (2551) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 เพศชาย 190 คน เพศหญิง 210 คน รวม 400 คน โดยผลการวิจัยพบว่าสภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 1) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 79.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มาออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 90.75 มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 84.50 และ

บุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คิดเป็นร้อยละ 83.25 2) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 76.63 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 92.00 วัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัย เพียงพอกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 81.25 และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพียงพอกับความ ต้องการ คิดเป็นร้อยละ 78.25 3) ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมี การบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการ บริการด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ คิดเป็นร้อยละ 82.75 มีกฎระเบียบและกติกา การใช้ สถานที่และการออกกำลังกายอย่างชัดเจนคิดเป็นร้อยละ 84.75 และมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือ คู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 81.75

ศักดิ์ชัย เสริมศรี (2554) ได้ศึกษาเรื่องสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อหาแนวทาง ในการออกแบบสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนคร เชียงใหม่ โดยศึกษาลักษณะทางกายภาพของพื้นที่สาธารณะและสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุ ในด้านการออกกำลังกายด้วยวิธีการสำรวจสภาพแวดล้อมทางกายภาพ การสัมภาษณ์และการใช้ แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า พื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) พื้นที่สาธารณะที่ได้มีการจัดเตรียมไว้เพื่อการออกกำลังกาย 2) พื้นที่สาธารณะที่ ไม่ได้มีการจัดเตรียมไว้เพื่อการออกกำลังกาย และพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ไปใช้บริการออกกำลังกาย ในพื้นที่สาธารณะทั้งสองประเภท มีความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ทางม้าลาย ศาลา ม้านั่ง และห้องน้ำ ผู้วิจัยจึงได้เสนอแนวทางการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ไว้ทั้งสองแบบให้ สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุและเป็นไปตามการออกแบบเพื่อทุกคน (Universal design)

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับทฤษฎี ทางด้านการบริหารการจัดการ 4 M และ POLC สรุปได้ว่าการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่มาเป็นอันดับหนึ่งจากงานวิจัยของเกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม (2551) ที่ศึกษาเรื่องสภาพและ ปัญหาการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ผลการวิจัยกล่าวว่า การจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาเป็นอันดับหนึ่ง คือ การจัดการ ด้านออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งแตกต่างกับงานวิจัยของปรินานุช ชามพูนท (2550) ที่ศึกษาเรื่อง การจัดการบริหารการจัดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของพยาบาลวิชาชีพผลการวิจัยพบว่า การจัดการที่มาเป็นอันดับหนึ่ง คือ การจัดการทางด้านบุคลากรที่จะเข้ามาดูแลทางด้าน การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ต่อมา การจัดการที่มาเป็นอันดับสองจากงานวิจัยของเกรียงศักดิ์

เกียรติสงคราม (2551) คือ ด้านบุคลากรให้บริการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งแตกต่างกับงานวิจัยของปรินานูช ชามพูนท (2550) ที่ผลการวิจัยกล่าวว่า การจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาเป็นอันดับสอง คือ การจัดการทางด้านงบประมาณที่จะเข้ามาดูแลทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาเป็นอันดับสาม จากงานวิจัยของปรินานูช ชามพูนทและงานวิจัยของเกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม คือ ด้านการจัดการวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

2. การจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกาย กมลพร จันทาคิมบง (2550) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มีพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในด้านความรู้ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง และการปฏิบัติตัว ในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในด้านความรู้ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคการรับรู้ความสามารถตนเอง และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น จากก่อนการอบรม และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมออกกำลังกายทั้ง 5 ด้าน สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ดวงใจ สงวนพิมพ์ (2550) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมการเดินแอโรบิกสำหรับผู้มีอายุ 45 ปี ขึ้นไป จังหวัดศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุไม่ได้มีการส่งเสริมสุขภาพ ไม่มีการจัดตั้งกลุ่มในชุมชน ไม่มีแผนพัฒนาหรือโครงการสำหรับผู้สูงอายุ ขาดเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุ ภายหลังจากการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ เห็นประโยชน์ และได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยวิจัยครั้งนี้ยังแสดงให้เห็นว่า รูปแบบในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เหมาะสม จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ในขณะที่กำลังออกกำลังกายจะต้องเป็นการออกกำลังกายที่สามารถนำไปปฏิบัติทั้งด้วยตัวเองตามลำพัง หรือแบบกลุ่มก็ได้ในกรณีที่ออกกำลังกายเป็นกลุ่มจะทำสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30-45 นาที โดยมีเพลงดนตรีพื้นเมืองอีสานประกอบ

มนตร์ชัย โลหะการ (2551) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองจังหวัดพังงา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) โดยวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ อำเภอเมือง จังหวัดพังงา 2) เพื่อศึกษาปัญหา

อุปสรรค ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดพังงา จำนวน 276 คน โดยผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 67 ปี สถานภาพคู่มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา ประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม รายได้เฉลี่ย 6,380 บาท ต่อเดือน วิธีหลักในการออกกำลังกาย คือ วิ่งเหยาะ ๆ ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ใช้สถานที่ ออกกำลังกายในอาคารอเนกประสงค์ ช่วงเวลาหลักที่ใช้ในการออกกำลังกาย คือ ช่วงเช้า เป็นการ ออกกำลังกายโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย และมีอุปกรณ์เพียงพอในการออกกำลังกาย รับรู้ปัจจัยเสริม ในการออกกำลังกาย ด้านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับมากจากสื่อ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ใบปลิวแผ่นพับโปสเตอร์ป้ายประกาศ หอกระจายข่าวหรือเสียงตามสาย และจากสื่อ บุคคล เช่น อาสาสมัครสาธารณสุข ผู้ใหญ่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขการรับรู้ระดับปานกลางจาก วิทยุกระจายเสียงจากคู่มือหรือหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพ การรับรู้ระดับน้อยจากนิตยสารหรือวารสาร การรับรู้ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมระดับมาก คือ บุคคลในครอบครัว บุคลากรทาง การแพทย์ การสาธารณสุข จากผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข ในระดับปานกลางจากญาติ พี่น้อง เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน การทดสอบพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย คือ เพศสถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ปัจจัยอื่นที่มีความสัมพันธ์กับการ ออกกำลังกาย คือ สถานที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมด้านการรับรู้ข้อมูล ข่าวสารจากสื่อที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย คือ หนังสือพิมพ์ แผ่นปลิว/ แผ่นพับเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย โปสเตอร์/ ป้ายประกาศ หอกระจายข่าว/ เสียงตามสาย ส่วนการทดสอบปัจจัย เสริมด้านแรงสนับสนุนทางสังคมโดยการให้กำลังใจ เอาใจใส่ สนับสนุน กระตุ้นเตือนที่มี ความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย คือ บุคลากรทางการแพทย์/ การสาธารณสุข ดังนั้น ควรรณรงค์ และสร้างกระแสการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยความร่วมมือของภาครัฐ องค์กรปกครองส่วน ท้องถิ่น และภาคประชาชน มีความสำคัญที่จะส่งเสริมให้เกิดเครือข่าย การสนับสนุนจากทีม บุคลากรการแพทย์การสาธารณสุขจะเป็นปัจจัยเสริมการออกกำลังกาย ให้เกิดความยั่งยืน

ศุภากร รุ่งอุดม (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุบ้านเขานน จังหวัดภูเก็ต การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลการจัด โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุบ้านเขานน จังหวัดภูเก็ต กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ บ้านเขานน ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต จำนวน 30 คน ที่สมัครใจเข้าร่วม โปรแกรม ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรม นันทนาการครบทุกครั้งทุกคน 2) ผู้สูงอายุพึงพอใจผลการจัด โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการทั้งด้าน สุขภาพ และด้านการจัด โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการในระดับมาก

ปริญญา พึ่งประสิทธิ์ (2542) ศึกษาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เขตถนนทบุรี กรุงเทพมหานคร โดยการวิจัยกึ่งทดลอง 2 กลุ่ม วัดก่อน-หลังกลุ่มทดลองเป็นผู้สูงอายุชุมชนเคอวิทยา จำนวน 50 คน ที่ได้รับโปรแกรมตามที่คุณวิจัยกำหนด และกลุ่มเปรียบเทียบ เป็นผู้สูงอายุชุมชนกุฎีจีน จำนวน 50 คน จะไม่ได้รับโปรแกรมจากผู้วิจัยจัดโปรแกรม สุขศึกษาประกอบด้วยกิจกรรมย่อย 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเสริมสร้างแรงจูงใจ และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบมวยจีนไทเก๊ก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ พร้อมสังเกตพฤติกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และศึกษาความต่อเนื่องระยะหลังทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ภาวะสุขภาพด้านร่างกายรู้สึกแข็งแรงขึ้น ด้านจิตใจรู้สึกมีความสุข ด้านสังคมได้มีโอกาสพบเพื่อนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ดีกว่าก่อนทดลอง ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และมีกิจกรรมต่อเนื่อง

Alessandra de Carvalho and Wilson (2004) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการใช้โปรแกรมออกกำลังกายเป็นเวลา 6 เดือน กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 60-99 ปี จำนวน 40 คน ซึ่งใช้รายการออกกำลังกายคือ วิ่งวิบาก, ทดสอบระบบการเดินกระช่องกระแ่ง, ทดสอบการเดิน 6 นาที โดยใช้เครื่องวัด MMSE และ GDS พบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

Lim and Kim (2004) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายที่บ้านของผู้สูงอายุในชุมชนในประเทศเกาหลี เก็บข้อมูล โดยการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว ด้วยผู้ช่วยวิจัย 2 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป จำนวน 369 คน ตัวแปรอิสระเป็น อายุ เพศ ได้สังเกตภาวะสุขภาพ การดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมกรรมการกินใช้เครื่องมือวัดที่เรียกว่า PHS สเกลวัดการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเกาหลี ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมสุขภาพ เท่ากับ ($P = 0.001$, add ratio = 1.14) และพฤติกรรมกรรมการกินเท่ากับ ($P = 0.003$, add ratio = 1.07)

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกาย สรุปได้ว่า การจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายที่มาเป็นอันดับหนึ่ง คือ กิจกรรมประเภทที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมและไม่กิจกรรมที่ไม่หนักมาก สุภากร รุ่งอุดม (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุบ้านเขานน จังหวัดภูเก็ต ผลการวิจัยได้กล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการทั้งด้านสุขภาพ และด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการทางด้านการออกกำลังกายในระดับมาก โดยกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดนั้นเป็นกิจกรรม รำไม้กระบอง เต้นแอโรบิกที่มีความหนักที่ต่ำ มวยจีน และรำไทเก๊ก เป็นต้น ซึ่ง

สอดคล้องกับงานวิจัยของปริญญา พึ่งประสิทธิ์ (2542) ศึกษาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เขตถนนทพบุรี กรุงเทพมหานคร ที่ผลการวิจัยกล่าวว่า กิจกรรมที่สามารถส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายการเสริมสร้างแรงจูงใจให้กับผู้สูงอายุได้ดี คือ การออกกำลังกายแบบมวยจีนไทเก๊ก ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ครบทุกส่วนและ เข้าร่วมสังคมได้เป็นกลุ่มไม่ทำให้ผู้สูงอายุเบียดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยเวลาการออกกำลังกาย และวันที่เหมาะสมนั้นจากงานวิจัยของดวงใจ สงวนพิมพ์ (2550) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมการเดินแอโรบิกสำหรับผู้มีอายุ 45 ปี ขึ้นไป จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า ระยะเวลาการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุนั้นควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30-45 นาที และควรออกกำลังกายกันเป็นกลุ่มเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับผู้สูงอายุในระหว่างการออกกำลังกายได้

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและหน้าที่ความรับผิดชอบ

จากการรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นจากแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559) ที่อยู่ในยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อมวลชน และแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ผู้วิจัยจึงสรุปหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และหน้าที่ความรับผิดชอบได้ดังนี้

1. หน่วยงานที่จัดให้มีจัดให้มีการเผยแพร่ความรู้ด้านกีฬาเพื่อมวลชน (รวมผู้สูงอายุด้วย) อย่างเป็นระบบ

1.1 หน่วยงานที่มีหน้าที่หลักประกอบไปด้วย 1) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (กก.) 2) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) 3) สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) 4) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 5) องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) 6) สื่อสารมวลชน

1.2 หน่วยงานที่มีหน้าที่สนับสนุนประกอบไปด้วย 1) กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) 2) สำนักงานรัฐมนตรี (น.ร) 3) กระทรวงกลาโหม (กห.) 4) กระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) 5) กระทรวงการคลัง (กค.) 6) กระทรวงการต่างประเทศ (กต.) 7) กระทรวงการพัฒนาลังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) 8) กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ (กษ.) 9) กระทรวงคมนาคม (คค.) 10) กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (ทส.) 11) กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ทก.) 12) กระทรวงพลังงาน (พน.) 13) กระทรวงพาณิชย์ (พณ.) 14) กระทรวงมหาดไทย (มท.) 15) กระทรวงยุติธรรม (ยธ.) 16) กระทรวงแรงงาน (รง.) 17) กระทรวงวัฒนธรรม (วธ.)

- 18) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (วท.) 19) กระทรวงอุตสาหกรรม (อก.) 20) สำนักงาน
ปฏิรูปการศึกษา (สปศ.) 21) สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร (สผ.) 22) สำนักงานรับรอง
มาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) 23) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ (สศช.) 24) สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศป.)
25) กองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ (กทบ.) 26) มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มศช.)
27) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) 28) สถาบันการศึกษา 29) รัฐวิสาหกิจ
30) สมาคมและชมรมกีฬา

การจัดให้มีการเผยแพร่ความรู้ด้านกีฬาเพื่อมวลชน (รวมผู้สูงอายุด้วย) อย่างเป็นระบบ
มีดังนี้

- ส่งเสริมการศึกษาวิจัยรวบรวมองค์ความรู้ด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และให้
หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง/ สื่อมวลชนนำ ไปเผยแพร่

- จัดทำ สื่อเผยแพร่ความรู้คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับ
เพศ วัย และสภาพร่างกาย เพื่อนำไปสู่การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เป็นพฤติกรรมนิสัย
ต่อไป

- ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรภาครัฐและภาคเอกชนสนับสนุนการพัฒนา
ประชาชนทุกกลุ่มให้มีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และวิทยาศาสตร์
การกีฬาที่จำเป็นร่วมกับสถานศึกษาที่มีผู้เชี่ยวชาญ

2. หน่วยงานที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสำหรับประชาชนทุกกลุ่ม
อย่างเหมาะสมและทั่วถึง (รวมผู้สูงอายุด้วย)

2.1 หน่วยงานที่มีหน้าที่หลักประกอบไปด้วย 1) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
(กก.) 2) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) 3) สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)
4) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 5) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
(อปท.) 6) สื่อสารมวลชน

2.2 หน่วยงานที่มีหน้าที่สนับสนุนประกอบไปด้วย 1) กระทรวงสาธารณสุข (สธ.)
2) สำนักนายกรัฐมนตรี (น.ร) 3) กระทรวงกลาโหม (กห.) 4) กระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.)
5) กระทรวงการคลัง (กค.) 6) กระทรวงการต่างประเทศ (กต.) 7) กระทรวงการพัฒนาสังคมและ
ความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) 8) กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ (กษ.) 9) กระทรวงคมนาคม (คค.)
10) กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (ทส.) 11) กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและ
การสื่อสาร (ทก.) 12) กระทรวงพลังงาน (พน.) 13) กระทรวงพาณิชย์ (พณ.) 14) กระทรวงมหาดไทย
(มท.) 15) กระทรวงยุติธรรม (ยธ.) 16) กระทรวงแรงงาน (รง.) 17) กระทรวงวัฒนธรรม (วธ.)

- 18) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (วท.) 19) กระทรวงอุตสาหกรรม (อก.) 20) สำนักงาน
ปฏิรูปการศึกษา (สปศ.) 21) สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร (สผ.) 22) สำนักงานรับรอง
มาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) 23) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ (สศช.) 24) สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศป.)
25) กองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ (กทบ.) 26) มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มศช.)
27) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) 28) สถาบันการศึกษา 29) รัฐวิสาหกิจ
30) สมาคมและชมรมกีฬา

การจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสำหรับประชาชนทุกกลุ่มอย่าง
เหมาะสมและทั่วถึง (รวมผู้สูงอายุด้วย) มีดังนี้

- ส่งเสริมให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนและประชาชนประสานทำแผนปฏิบัติการ
และกิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและนันทนาการให้แก่ประชาชนทุกกลุ่ม
- ส่งเสริมให้บุคลากรทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาตาม
ความสนใจเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละไม่น้อยกว่า 30 นาที
- ส่งเสริมการจัดกิจกรรมกีฬาออกกำลังกายและนันทนาการทั้งระดับหมู่บ้าน ตำบล และ
อำเภอเป็นประจำให้เหมาะกับกลุ่มเป้าหมาย สภาพพื้นที่ และวิถีชีวิตของประชาชนทุกกลุ่ม เช่น จัด
กีฬานันทนาการกลางแจ้งในพื้นที่ธรรมชาติหรืออุทยาน เพื่อให้เกิดตระหนักในการรักษาธรรมชาติ
และสิ่งแวดล้อมควบคู่กับการเล่นกีฬาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ลด
อัตราการเกิดโรคและการติดยาเสพติด
- อนุรักษ์และส่งเสริมกีฬาและการละเล่นพื้นบ้านที่แสดงออกถึงวัฒนธรรมอันดีงามของ
ไทย เพื่ออนุรักษ์ให้เป็นสมบัติของชาติไม่ให้สูญหาย เพื่อการศึกษาสืบทอดของเด็กและเยาวชนรุ่น
หลังและสามารถนำไปต่อยอดเชิงเศรษฐกิจสร้างสรรค์

3. หน่วยงานที่จัดให้มีสถานกีฬา อุปกรณ์ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างทั่วถึง (รวม
ผู้สูงอายุด้วย)

3.1 หน่วยงานที่มีหน้าที่หลักประกอบไปด้วย 1) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
(กก.) 2) กระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) 3) องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) 4) สถาบันการศึกษา

3.2 หน่วยงานที่มีหน้าที่สนับสนุนประกอบไปด้วย 1) กระทรวงสาธารณสุข (สธ.)
2) สำนักนายกรัฐมนตรี (น.ร) 3) กระทรวงกลาโหม (กห.) 4) กระทรวงการคลัง (กล.) 5) กระทรวง
การต่างประเทศ (กต.) 6) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) 7) กระทรวง
เกษตรและสหกรณ์ (กษ.) 8) กระทรวงคมนาคม (คค.) 9) กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและ
สิ่งแวดล้อม (ทส.) 10) กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ทก.) 11) กระทรวง

พลังงาน (พน.) 12) กระทรวงพาณิชย์ (พณ.) 13) กระทรวงมหาดไทย (มท.) 14) กระทรวงยุติธรรม (ยธ.) 15) กระทรวงแรงงาน (รง.) 16) กระทรวงวัฒนธรรม (วธ.) 17) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (วท.) 18) กระทรวงอุตสาหกรรม (อก.) 19) สำนักงานปฏิรูปการศึกษา (สปศ.) 20) สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร (สพ.) 21) สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) 22) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) 23) สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศป.) 24) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) 25) กองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ (กทบ.) 26) มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.) 27) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) 28) รัฐวิสาหกิจ 29) สมาคมและชมรมกีฬา

การจัดให้มีให้มีสถานกีฬาอุปกรณ์ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างทั่วถึง (รวมผู้สูงอายุด้วย) มีดังนี้

- ให้มีการระดมทรัพยากรจากทุกฝ่ายในการสร้างสถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จัดหาอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพและทันสมัย โดยให้ท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการดำเนินงานพัฒนาและดูแลรักษา

- จัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการและผู้สูงอายุในการใช้สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทุกแห่ง

- ให้สถานศึกษาเปิดโอกาสให้เด็ก เยาวชน และประชาชนทุกกลุ่มในชุมชนได้ใช้สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา รวมทั้งมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมอย่างทั่วถึง

- สนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานของรัฐและเอกชน เช่น กระทรวง กรม บริษัท ห้างร้าน และโรงงานอุตสาหกรรม จัดให้มีสถานกีฬา อุปกรณ์กีฬา รวมทั้งผู้นำการออกกำลังกาย/บุคลากรทางการกีฬา เพื่อให้บริการด้านการเล่นกีฬา และออกกำลังกายแก่บุคลากรของหน่วยงาน

4. หน่วยงานที่ร่วมในการส่งเสริมสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย คุณธรรม จริยธรรมความมีน้ำใจนักกีฬา ความสามัคคี และความมีวินัยของคนในชาติ (รวมผู้สูงอายุด้วย)

4.1 หน่วยงานที่มีหน้าที่หลักประกอบไปด้วย 1) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (กก.) 2) กระทรวงมหาดไทย (มท.) 3) กระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) 4) องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) 5) สถาบันการศึกษา

4.2 หน่วยงานที่มีหน้าที่สนับสนุนประกอบไปด้วย 1) กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) 2) สำนักนายกรัฐมนตรี (น.ร) 3) กระทรวงกลาโหม (กห.) 4) กระทรวงการคลัง (กค.) 5) กระทรวงการต่างประเทศ (กต.) 6) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) 7) กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ (กษ.) 8) กระทรวงคมนาคม (คค.) 9) กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและ

สิ่งแวดล้อม (ทส.) 10) กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ทก.) 11) กระทรวงพลังงาน (พณ.) 12) กระทรวงพาณิชย์ (พณ.) 13) กระทรวงยุติธรรม (ยธ.) 14) กระทรวงแรงงาน (รง.) 15) กระทรวงวัฒนธรรม (วธ.) 16) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (วท.) 17) กระทรวงอุตสาหกรรม (อก.) 18) สำนักงานปฏิรูปการศึกษา (สปศ.) 19) สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) 20) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) 21) สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศป.) 22) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 23) กองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ (กทบ.) 24) มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มศช.) 25) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) 26) รัฐวิสาหกิจ 27) สมาคมและชมรมกีฬา

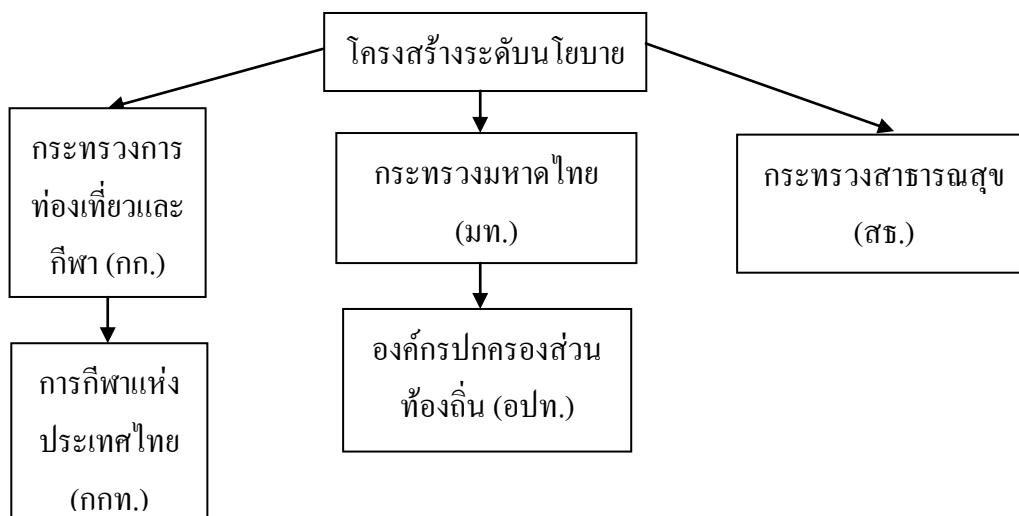
การจัดให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย คุณธรรม จริยธรรมความมีน้ำใจนักกีฬา ความสามัคคี และความมีวินัยของคนในชาติ (รวมผู้สูงอายุด้วย)

- ให้มีเจ้าหน้าที่หรืออาสาสมัครผู้นำการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในชุมชนระดับท้องถิ่น เพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เหมาะสม

- จัดให้มีการพัฒนาผู้นำการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องโดยมีการฝึกอบรมการสัมมนาการศึกษาดูงานการจัดประชุมระดับจังหวัดและระดับชาติเป็นประจำทุกปี

- ให้หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนจัดให้มีผู้นำการออกกำลังกายหรืออาสาสมัครออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมอย่างทั่วถึง

โดยจากแผนภูมิระดับประเทศของหน่วยงานระดับนโยบายและระดับปฏิบัติการที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองนครนายกเป็นดังนี้



ภาพที่ 2-2 แผนภูมิระดับประเทศของหน่วยงานระดับนโยบายทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากแผนภาพจากระดับประเทศเกี่ยวกับการบริหารจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจึงสรุปได้ว่ากระทรวงที่รับผิดชอบหลัก ๆ ทาง การออกกำลังกายของผู้สูงอายุประกอบไปด้วย 3 กระทรวง คือ 1) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (กก.) 2) กระทรวงมหาดไทย (มท.) 3) กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) โดยแต่ละกระทรวงมีหน้าที่ดูแลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจากระดับนโยบายถึงระดับปฏิบัติการ ดังนี้

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (กก.) โดยกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬานั้นได้มอบหมายหน้าที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไปที่การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) โดยการกีฬาแห่งประเทศไทยนั้นจัดให้มีสถานกีฬา อุปกรณ์ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างทั่วถึง (รวมผู้สูงอายุด้วย) โดยให้มีการระดมทรัพยากรจากทุกฝ่ายในการสร้างสถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จัดหาอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพและทันสมัย โดยให้ท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการดำเนินงานพัฒนาและดูแลรักษา จัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการและผู้สูงอายุในการใช้สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทุกแห่ง ให้สถานศึกษาเปิดโอกาสให้เด็ก เยาวชน และประชาชนทุกกลุ่มในชุมชนได้ใช้สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา รวมทั้งมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมอย่างทั่วถึงและสนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานของรัฐและเอกชน เช่น กระทรวง กรม บริษัท ห้างร้าน และโรงงานอุตสาหกรรม จัดให้มีสถานกีฬา อุปกรณ์กีฬา รวมทั้งผู้นำการออกกำลังกาย/ บุคลากรทางการกีฬา เพื่อให้บริการด้านการเล่นกีฬา และออกกำลังกายแก่บุคลากรของหน่วยงาน

- กระทรวงมหาดไทย (มท.) โดยกระทรวงมหาดไทยนั้นได้มอบหมายหน้าที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไปที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) นั้น ก็ได้มีการจัดให้มีการส่งเสริมการศึกษาวิจัยรวบรวมองค์ความรู้ด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง/ สื่อมวลชนนำไปเผยแพร่ จัดทำสื่อเผยแพร่ความรู้คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกาย เพื่อนำไปสู่การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เป็นพฤติกรรมนิสัยต่อไป และให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรภาครัฐและภาคเอกชนสนับสนุนการพัฒนาประชาชนทุกกลุ่มให้มีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และวิทยาศาสตร์การกีฬาที่จำเป็นร่วมกับสถานศึกษาที่มีผู้เชี่ยวชาญ

- กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) โดยกระทรวงสาธารณสุขนั้นได้มอบหมายหน้าที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไปในระดับปฏิบัติการไปที่สาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมาและสาธารณสุขอำเภอในด้านการสนับสนุนทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นทางด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพและรักษาโรคสำหรับผู้สูงอายุและการจัดอบรมให้ความรู้ทางด้านสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้แบบยั่งยืน



ภาพที่ 2-3 แผนภูมิระดับปฏิบัติการทางด้านการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากแผนภาพจากระดับประเทศของหน่วยงานระดับนโยบายและระดับปฏิบัติการที่เกี่ยวกับการบริหารจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองนครนายกจึงสรุปได้ว่า กระทบวงที่รับผิดชอบหลัก ๆ ทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุประกอบไปด้วย 3 กระทบวง คือ 1) กระทบวงการท่องเที่ยวและกีฬา (กก.) 2) กระทบวงมหาดไทย (มท.) 3) กระทบวงสาธารณสุข

(สธ.) โดยแต่ละกระทรวงมีหน้าที่ดูแลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจากระดับนโยบายถึงระดับปฏิบัติการ ดังนี้

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (กก.) โดยกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬานั้นได้มอบหมายหน้าที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไปที่การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) และการกีฬาแห่งประเทศไทยนั้น ก็ได้มอบหมายไปในระดับปฏิบัติการไปที่การกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายก โดยภารกิจของการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายกนั้น มีหน้าที่ส่งเสริมตามแผนยุทธศาสตร์พัฒนากีฬาแห่งชาติเป็นหลัก โดยหน้าที่หลักของการกีฬาแห่งประเทศไทยก็คือ ทางด้านการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และการพัฒนากีฬาเพื่อการอาชีพ แต่ทางด้านกีฬาขั้นพื้นฐาน และกีฬาเพื่อมวลชนที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก ทางการกีฬาแห่งประเทศไทย ก็ให้ความสำคัญและเป็นผู้สนับสนุน โดยเป็นศูนย์กลางในการสนับสนุนงบประมาณต่าง ๆ ทางด้านกีฬาและการออกกำลังกาย โดยผ่านทางสมาคมกีฬาจังหวัดนครนายก ที่เป็นหน่วยงานลูกของทางการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายก โดยทางสมาคมกีฬาจังหวัดนครนายก นั้นก็มีแนวทางในการส่งเสริมกีฬาในจังหวัด ที่มีสมาคมและชมรมกีฬาต่าง ๆ ที่ขึ้นกับสมาคมกีฬาจังหวัดนครนายก โดยรวมไปถึงชมรมกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่ได้ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาจังหวัดนครนายก และสมาคมกีฬาจังหวัดนครนายก ก็เป็นผู้ให้การสนับสนุนตามที่ชมรมกีฬาต่าง ๆ ได้ทำโครงการเพื่อของบประมาณมา (การกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายก, 2556)

- กระทรวงมหาดไทย (มท.) โดยกระทรวงมหาดไทยนั้นได้มอบหมายหน้าที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไปที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นนั้นก็ได้ออกหมายไปในระดับปฏิบัติการไปที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครนายกแล้วองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครนายกนั้นก็ได้ออกหมายงานและงบประมาณลงไปที่องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก จำนวน 14 แห่ง ซึ่งประกอบไปด้วยท้องที่อำเภอเมืองนครนายกประกอบด้วยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 14 แห่ง (สำนักงานท้องถิ่นจังหวัดนครนายก, 2557)

โดยองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นได้ให้ทุนการสนับสนุนให้กับทางชมรมผู้สูงอายุ โดยทางชมรมผู้สูงอายุที่จะจัดกิจกรรม ต้องทำแผนงานโครงการขึ้นมา แต่ทางจังหวัดนั้นก็ต้องมีแผนในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ แต่ถ้าไม่มีแผนก็ไม่สามารถที่จะของบประมาณทางส่วนนี้ไปได้ เพราะทางจังหวัดนครนายก ไม่มีงบประมาณสนับสนุนจากส่วนกลาง เพื่อมาสนับสนุนทางด้านการจัดดำเนินการด้านการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุในอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก โดยตรง นอกเหนือจากทุนการสนับสนุนที่ทาง

องค์การบริหารส่วนตำบลนั้น ได้มีไว้เพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ทางองค์การบริหารส่วนตำบลนั้น ก็ได้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ โดยผ่านทางกองการศึกษาฯ และวัฒนธรรมขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นนั้น ๆ (กฤษณา จันทพร, สัมภาษณ์, 8 มิถุนายน 2556)

- กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) โดยกระทรวงกระทรวงสาธารณสุขนั้น ได้มอบหมาย หน้าที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไปในระดับปฏิบัติการไปที่สาธารณสุขจังหวัด นครนายก และสาธารณสุขอำเภอเมืองนครนายก ในด้านการสนับสนุนทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นทางด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพและรักษาโรคสำหรับผู้สูงอายุและการจัดอบรมให้ความรู้ทางด้านสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ โดยหน้าที่ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ผ่านทางหัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพประจำสาธารณสุขนั้น ๆ (สาธารณสุข จังหวัดนครนายก, 2556)

สรุปว่างานวิจัยของผู้วิจัยนั้น ทำในพื้นที่อำเภอเมืองนครนายกจังหวัดนครนายก โดยผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องทางด้านการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจาก 3 หน่วยงานหลัก และต้องมีอายุการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไม่ต่ำกว่า 1 ปี เพื่อให้เข้าใจ และเห็นภาพทางด้านการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ รวมไปถึงสามารถให้ข้อมูลได้อย่างครบถ้วน

วิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method)

1. วิจัยแบบผสม

เป็นวิธีการวิจัยที่ผู้วิจัยใช้เทคนิค แนวทาง วิธีการ ความคิดรวบยอดหรือภาษา ผสมผสาน ร่วมกันระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในการวิจัยเรื่องเดียวกัน โดยมีจุดมุ่งหมายอย่างใด อย่างหนึ่งหรือหลายประการ ดังนี้ (วิโรจน์ สารรัตนะ, 2545, หน้า 13; สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และ กรรณิการ์ สุขเกษม, 2547, หน้า 285-286) คือ

1.1 เพื่อเป็นการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) ให้เพิ่มความเชื่อมั่นใน ผลของการวิจัย

1.2 เพื่อเป็นการเสริมให้สมบูรณ์หรือเติมให้เต็ม (Complementarity) เช่น ตรวจสอบ ประเด็นที่ซ้ำซ้อน หรือประเด็นที่แตกต่างของปรากฏการณ์ที่ศึกษา เป็นต้น

1.3 เพื่อเป็นการริเริ่ม (Initiation) เช่น ค้นหาประเด็นที่ผิดปกติ ประเด็นที่ผิดธรรมดา ประเด็นที่ขัดแย้งหรือทัศนคติใหม่ ๆ เป็นต้น

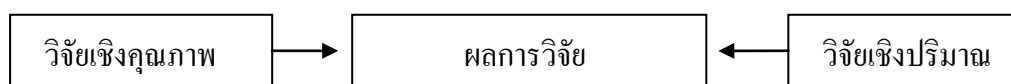
1.4 เพื่อเป็นการพัฒนา (Development) เช่น นำเอาผลจากการศึกษาในขั้นตอนหนึ่งไปใช้ให้เป็นประโยชน์กับในอีกขั้นตอนหนึ่ง เป็นต้น

1.5 เพื่อเป็นการขยาย (Expansion) ให้งานวิจัยมีขอบข่ายที่กว้างขวางมากขึ้น

2. วิธีการวิจัยแบบผสม

สำหรับงานวิจัยการแบบผสม (Mixed methodology) มีรูปแบบของการดำเนินการ 3 ประเภท ดังนี้ ได้แก่ 1) การวิจัยที่ให้น้ำหนักเท่าเทียมกัน 2) การวิจัยผสมผสานวิธีแบบเป็นหลักเป็นรอง 3) การวิจัยผสมผสานวิธีในหลายระดับ

สำหรับงานวิจัยที่ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยนั้น ผู้วิจัยเลือกรูปแบบการดำเนินการแบบแรก คือ การวิจัยที่ให้น้ำหนักเท่าเทียมกัน (Parallel) โดยเป็นการวิจัยน้ำหนักที่เท่าเทียมกันและดำเนินการไปพร้อม ๆ กัน เป็นการวิจัยที่ดำเนินการวิจัยข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพไปในเวลาเดียวกัน พร้อม ๆ กันและนำผลของการวิจัยทั้ง 2 อย่าง มารวมกัน ดังภาพ



ภาพที่ 2-4 งานวิจัยแบบผสม (Mixed methodology)

จากภาพแสดงให้เห็นว่าการวิจัยครั้งนี้เป็นการดำเนินการภายใต้วิธีวิจัยแบบผสม (Mixed methods research) โดยกำหนดน้ำหนักและให้ความสำคัญเท่าเทียมกันทั้งวิจัยเชิงคุณภาพและวิจัยเชิงปริมาณดำเนินการพร้อมกันทั้งวิจัยเชิงคุณภาพและวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพและแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณแล้วทำการวิเคราะห์เพื่อสร้างเป็นข้อเสนอแนะในการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis)

Content analysis คือ การวิเคราะห์เนื้อหา เป็นวิธีการในทางสังคมศาสตร์เพื่อการศึกษาเนื้อหาของเอกสาร โดยการแยกแยะแจกแจงเนื้อหาหรือแนวคิดที่ปรากฏในตำรา หนังสือ เอกสาร ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ บทสนทนา หรือรูปภาพ วัตถุประสงค์ในการวิเคราะห์ เนื้อหาเพื่อผลิตสื่อการสอน โดยผู้สอนมักมีวัตถุประสงค์เพื่อแบ่งเนื้อหาทำให้ทราบโครงสร้าง ลำดับของเนื้อหา และขอบเขตเนื้อหาอย่างละเอียด รวมทั้งทำให้ผู้สอนเห็นการเปลี่ยนแปลงของเนื้อหาในแต่ละ

ช่วงเวลาที่ทำการวิเคราะห์ด้วย และผลจากการแยกแยะแจกแจงเนื้อหาช่วยให้สามารถแบ่งเนื้อหาวิชาออกเป็นหัวเรื่อง หัวเรื่องย่อยและหัวข้อย่อย สำหรับหน่วยในการวิเคราะห์ เพื่อใช้แสดงปริมาณของการวิเคราะห์ จึงมักวิเคราะห์ออกมาเป็น หัวเรื่อง หัวเรื่องย่อยหัวข้อย่อย รวมทั้งปริมาณ เช่น จำนวนแนวคิด จำนวนหน้า เป็นต้น(สมหมาย ตามประวัตติ, 2555) มี 2 แบบ ได้แก่

1.1 การจัดจำแนก เช่น การจัดจำแนกตามความมาก ปานกลาง น้อย

1.2 การวิเคราะห์ สามารถทำได้หลายแบบ ได้แก่ ตามประเด็น, ตามลำดับความสำคัญ, ตามกาลเวลา, ตามกลุ่มบุคคล, ตามสถานที่, ตามปัญหา, ตามวิธีแก้ไข, ตามตำแหน่งผู้ให้ข้อมูล, ตามวิธีรวบรวมข้อมูล, ตามคำถามหรือสมมุติฐาน

1.3 ขั้นตอนในการวิเคราะห์เนื้อหา

1.3.1 ผู้วิจัยตั้งกฎเกณฑ์ขึ้นสำหรับบทความที่ได้มาจากการสัมภาษณ์ และหัวข้อต่าง ๆ ที่จะเลือกมาทำการวิเคราะห์

1.3.2 ผู้วิจัยวางเค้าโครงของข้อมูล โดยการทำหัวข้อหรือข้อความในเอกสารที่ใช้ในการสัมภาษณ์ที่จะถูกนำมาวิเคราะห์แล้วแบ่งไว้เป็นประเภท (Categories)

1.3.3 ผู้วิจัยคำนึงถึงบริบท (Context) หรือสภาพแวดล้อมประกอบของข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์ที่นำมาวิเคราะห์ด้วย

1.3.4 การวิเคราะห์เนื้อหาผู้วิจัยกระทำกับเนื้อหาตามที่ปรากฏ (Manifest content) ในข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์มากกว่ากระทำกับเนื้อหาที่ซ่อนอยู่ (Latent content)

2. สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistics)

เป็นการอธิบายลักษณะของข้อมูลในรูปของการบรรยายลักษณะทั่ว ๆ ไปของข้อมูล โดยจัดนำเสนอเป็นบทความ บทความกิ่งตาราง แสดงด้วยกราฟ หรือแผนภูมิ ตลอดจนทำเป็นรูปภาพต่าง ๆ มีการคำนวณหาความหมายของข้อมูลโดยวิธีทางสถิติอย่างง่าย ๆ เพื่อให้เป็นรูปแบบของข้อมูลในเบื้องต้นให้สามารถตีความหมายของข้อมูลได้ตามความจริง

สถิติบรรยายนี้อาจทำการศึกษากับข้อมูลที่เป็นกลุ่มเล็ก ๆ หรือกลุ่มใหญ่ โดยทั่ว ๆ ไปก็ได้ และผลการวิเคราะห์จะใช้อธิบายเฉพาะกลุ่มที่นำมาศึกษาเท่านั้น

สถิติบรรยายที่ใช้ในงานวิจัย เช่น การแจกแจงความถี่ ร้อยละ การวัดแนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลาง การวัดการกระจาย เป็นต้น (อรุณี อ่อนสวัสดิ์, 2553)

สำหรับงานวิจัยของผู้วิจัยหลังจากที่ผู้วิจัยนั้นได้ไปเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณมา โดยเชิงคุณภาพมาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้บริหารทางด้านกีฬาภายในอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก และเชิงปริมาณมาจากผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก เรียบร้อยแล้ว และนำเชิงคุณภาพมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหาของจัดการทางด้านนี้ออกกำลังกาย

ของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก เพื่อจะได้ทราบถึงการจัดการและความพร้อมทางด้านกีฬาของจังหวัดนครนายก และเชิงปริมาณใช้สถิติเชิงบรรยายเพื่อให้ทราบถึงความต้องการทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายในจังหวัดนครนายกกว่ามีความต้องการด้านใดบ้าง และควรเพิ่มเติมในด้านใดบ้าง

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาเกี่ยวกับความต้องการและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก แล้วนำมาสร้างเป็นข้อเสนอแนะในการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก

1. แบบแผนการวิจัย

1.1 ศึกษาด้านความต้องการ

1.1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1.3 การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

1.1.4 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.1.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

1.2 ศึกษาด้านสภาพการจัดการ

1.2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2.3 การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

1.2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจที่ได้อาศัยแนวทางการออกแบบของวิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธีเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ (Mixed method) เพื่อการตอบคำถามการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการออกแบบการวิจัยเป็น 2 ส่วน ตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้ ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลร่วมกับการวิจัยเอกสารที่เกี่ยวข้องโดยการรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ เพื่อสร้างเป็นข้อเสนอแนะในการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก

1. ศึกษาด้านความต้องการทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ได้ดำเนินการเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่ (1) สำรวจความต้องการ โดยวิธีการวิจัยเชิงสำรวจ ด้วยแบบสอบถามเพื่อศึกษาความต้องการทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง นครนายก จังหวัดนครนายก (2) สำรวจความต้องการ โดยวิธีการวิจัยเชิงสำรวจด้วยการสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาความต้องการทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัด นครนายก

1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับศึกษาความต้องการทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี จากพื้นที่ที่มีประชากรผู้สูงอายุอาศัย อยู่มาก 3 อันดับแรก ในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก ประกอบด้วย เทศบาลเมือง นครนายก 1,003 คน ตำบลพรหมณี 1,180 คน และตำบลเขาพระ 706 คน รวมทั้งสิ้น 2,889 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดนครนายก, ม.ป.ป.)

กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ ได้มาจากวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage sampling) จากพื้นที่เทศบาลเมืองนครนายกตำบลพรหมณี และตำบลเขาพระอายุ ระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 2,889 คน แล้วนำไปแทนค่าสูตรและกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Yamane (1973) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 350 คน

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

N = ขนาดประชากร

n = ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

e = ค่าความคลาดเคลื่อนของประชากรที่ยอมรับได้ .05

แทนค่าสูตร ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ

$$\frac{2,899}{1 + (2,899)(0.05)^2}$$

$$= 350 \text{ คน}$$

นำจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 350 คน มาใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยใช้พื้นที่เป็นตัวแบ่งชั้นภูมิ มีขั้นตอนการสุ่ม ดังนี้

- แบ่งประชากรเป็นชั้นภูมิ โดยใช้พื้นที่เป็นตัวแบ่งชั้นภูมิ
- กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นภูมิตามสัดส่วน
- ทำการสุ่มแต่ละชั้นภูมิตามจำนวนที่กำหนดไว้ตามสูตรของ (กัลยา วานิชย์บัญชา,

2552)

$$n_i = \frac{N_i}{N}$$

n_i = ขนาดของตัวอย่างในชั้นภูมิที่

N = จำนวนประชากร

N_i = จำนวนประชากรในชั้นภูมิที่

ตารางที่ 3-1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เทศบาลและตำบลที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมาก 3 อันดับแรก อายุ 60-69 ปี ในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

เทศบาล/ ตำบล	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
เทศบาลเมืองนครนายก	1,003	122
ตำบลพรหมณี	1,180	143
ตำบลเขาพระ	706	85
รวม	2,889	350

กลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ที่เข้าร่วมกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกาย ภายในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 เดือน จำนวน 7 คน

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในสำหรับศึกษาความต้องการทางการออกกำลังกายของ

ผู้สูงอายุ

ข้อมูลเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ศึกษาใช้แบบสำรวจความต้องการทางการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก (Questionnaires) ซึ่งได้สร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ และกรอบแนวคิดในการศึกษาตามหลักทฤษฎีการทางการบริหารการจัดการ 4 M (ตุลา มหาสุชานนท์, 2545) และหลักทางการบริหารPOLC (สาคร สุขศรีวงศ์, 2553) โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ลักษณะคำถามเป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า โดยแบ่งระดับความต้องการทางการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายกจังหวัดนครนายก ออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด ซึ่งเป็นระดับการวัดข้อมูลประเภทอันตรภาค (ณรงค์ โพธิ์พฤษานันท์, 2556) มีเกณฑ์คะแนนดังต่อไปนี้

ระดับความต้องการทางการจัดการ	คะแนน
การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	
มากที่สุด	4
มาก	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

จากนั้นนำมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของความต้องการทางการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายกจังหวัดนครนายก ตามเกณฑ์ของกัลยา วาณิชย์บัญชา (2546)

เกณฑ์การให้คะแนน

4.21-5.00 หมายถึง ระดับมากที่สุด

3.41-4.20 หมายถึง ระดับมาก

2.61-3.40 หมายถึง ระดับปานกลาง

1.81-2.60 หมายถึง ระดับน้อย

1.00-1.80 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้เครื่องมือที่เก็บข้อมูลเป็นแบบการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth interview) ด้านความต้องการทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุซึ่งได้สร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์

และกรอบแนวคิดในการศึกษาตามหลักทรัพยากรทางด้านการบริหารการจัดการ 4 M (ตุลา
มหาพฤธานนท์, 2545) และหลักทางการบริหาร POLC (สาคร สุขศรีวงศ์, 2553)

1.3 การสร้างเครื่องมือสำหรับศึกษาความต้องการทางด้านการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุ

1.3.1 การศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาสร้าง
กรอบแนวคิดการศึกษา

1.3.2 สร้างแบบสอบถามตามกรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์การศึกษา

1.3.3 นำร่างแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อ (IOC)
แล้วไปทดลองใช้ (Try out)

1.3.4 นำแบบสอบถามมาปรับปรุงและแก้ไข ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมาย

1.4 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้สำหรับศึกษาความต้องการทางด้าน การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

1.4.1 ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คือ
แบบสอบถามทางด้านความต้องการทางด้านการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่
อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข แล้ว
เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา ความเที่ยงตรงของเนื้อหาได้ผลการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ทางด้านความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่
อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก อยู่ในระหว่าง 0.5-1 หลังจากนั้น นำแบบสอบถามมา
ปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ
อีกครั้งก่อนนำไปทดลองใช้

1.4.2 นำแบบสอบถามไปทดสอบใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มี
ลักษณะเช่นเดียวกับประชากรที่ศึกษาจำนวน 70 คน จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามชนิด
มาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) ไปวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์
แอลฟา (Alpha-coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ค่าที่ได้จะแสดงถึงระดับความคงที่
ของแบบสอบถาม ผลการทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทางด้านความต้องการการ
ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก มีค่าความเชื่อมั่น .73

1.5 การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับศึกษาความต้องการทางด้านการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1.5.1 ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล จากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองนครนายก นายกองค้การบริหารส่วนตำบลพรหมณี และ นายกองค้การบริหารส่วนตำบลเขาพระ เพื่อกำหนด วัน เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.5.2 เตรียมแบบสอบถามสำหรับข้อมูลเชิงปริมาณพร้อมทั้งตรวจความเรียบร้อย

1.5.3 การอบรมชี้แจงให้กับผู้ช่วยวิจัยในการเก็บข้อมูลอย่างละเอียด เพื่อความถูกต้องและความเรียบร้อยในการเก็บข้อมูล

1.5.4 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งข้อมูลเชิงคุณภาพและข้อมูลเชิงปริมาณตามในวัน เวลา ที่กำหนดไว้ในในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียด วิธีการ พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

1.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้สำหรับศึกษาความต้องการทางด้าน

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

เมื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จเรียบร้อยตามกำหนดแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

การศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณ มีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1.6.1 นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบ

1.6.2 นำข้อมูลทั้งหมดลงเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยการลงรหัส

1.6.3 การนำเสนอผลการศึกษา โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistics) \bar{X} , SD

การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อสรุปผลข้อมูลความต้องการ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1.6.4 สรุปผลการสัมภาษณ์บุคคลที่เกี่ยวข้องกับข้อมูล ตามลักษณะความเป็นจริงของสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

1.6.5 ใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อสรุปข้อมูลการสัมภาษณ์

2. ศึกษาสภาพการจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ได้ดำเนินการดังนี้ (1) สำรวจความต้องการ โดยวิธีการวิจัยเชิงสำรวจด้วยการสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาสภาพการจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาสภาพการจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้ที่เกี่ยวข้องทางด้านกีฬาเจ้าหน้าที่ทางด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุผู้บริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก และผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

ใช้วิธีการเลือก คือ ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากประชากรที่เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องทางการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจาก 3 หน่วยงานหลัก และต้องมีอายุการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไม่ต่ำกว่า 1 ปี เพื่อให้เข้าใจและเห็นภาพทางการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ รวมไปถึงสามารถให้ข้อมูลได้อย่างครบถ้วน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจาก 1) ผู้ปฏิบัติในระดับจังหวัด 2) ผู้ปฏิบัติในระดับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก 3 แห่ง ที่มีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี มากเป็น 3 อันดับแรก ภายในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก 3) หัวหน้าหน่วยงาน 3 หน่วยงานหลัก รวมกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาจำนวน 8-15 ท่าน หรือจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาสภาพการจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth interview) ด้านสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก ซึ่งได้สร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ และกรอบแนวคิดในการศึกษาตามหลักทฤษฎีการจัดการทางด้านการบริหารการจัดการ 4 M (ตุลา มหาศุขานนท์, 2545) และหลักทางการบริหาร POLC (สาคร สุขศรีวงศ์, 2553)

2.3 การสร้างเครื่องมือในการศึกษาสภาพการจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

2.3.1 การศึกษาเอกสารเชิงคุณภาพ แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสร้างกรอบแนวคิดในการศึกษา

2.3.2 สร้างแบบสอบถามตามกรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์การศึกษา

2.3.3 นำร่างแบบสอบถามไปปรึกษา อาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการเพื่อปรับปรุงแก้ไขร่างแบบสอบถาม

2.3.4 นำมาสร้างแบบสัมภาษณ์แบบเชิงลึก

2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาสภาพการจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

2.4.1 ทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล จากคณะวิทยาศาสตร์การศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายก นายกสมาคม กีพางค์จังหวัดนครนายก นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดนครนายก และสาธารณสุขจังหวัดนครนายก เพื่อนัดหมายและกำหนด วัน เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.4.2 เตรียมแบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพพร้อมทั้งตรวจความเรียบร้อย

2.4.3 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งข้อมูลเชิงคุณภาพในวัน เวลา ที่กำหนดในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัย ได้ชี้แจงเหตุผล พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

2.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการศึกษาสภาพการจัดการทางด้าน การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อสรุปข้อมูลการสัมภาษณ์ ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

2.5.1 สรุปผลการสัมภาษณ์บุคคลที่เกี่ยวข้องกับข้อมูล ตามลักษณะความเป็นจริงของสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

2.5.2 ใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อสรุปข้อมูลการสัมภาษณ์

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางด้านความต้องการและสภาพการจัดการ

การศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก ในบทที่ 4 นี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการ ทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและสภาพการจัดการด้านการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยแบ่ง การวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. วิเคราะห์ข้อมูลทางด้านความต้องการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ อำเภอเมืองนครนายก จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และ นำเสนอข้อมูลด้านความต้องการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมือง นครนายก จังหวัดนครนายก

2. วิเคราะห์ข้อมูลสภาพการจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก โดยมี 3 หน่วยงาน ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับการจัดการการ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ การกีฬาแห่งประเทศไทยสาขารณสุข (สาขารณสุขจังหวัด, สาขารณสุขอำเภอ, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล) องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นซึ่งแต่ละหน่วย ก็มีบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกัน โดยผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์สภาพการจัดการในแต่ละ หน่วยที่รับผิดชอบ โดยทำการวิเคราะห์ ตามปัจจัยทรัพยากรทางด้านการบริหารจัดการ 4 M (ตุลา มหาพฤธานนท์, 2545) ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลในลักษณะ (Cross-case comparison) (เบญจจา ยอดคำเนิน, 2552) จากข้อมูลทางด้านการจัดการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขต พื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายกใน 3 หน่วยงาน ได้แก่ การกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก, องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในเขตอำเภอเมืองนครนายก และสาขารณสุขจังหวัด นครนายก

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางด้านความต้องการ

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปรผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัย ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำอธิบายโดยเรียงลำดับหัวข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปริมาณ โดยได้ทำการแสดงรายละเอียดเป็น 3 ส่วนย่อย คือ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก
3. การวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการทางด้านจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามโดยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็นตามลำดับของแบบสอบถาม ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามโดยใช้ความถี่และร้อยละ

ตารางที่ 4-1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและอายุ

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มตัวอย่าง (n = 350 คน)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	181	51.7
หญิง	169	48.3
อายุ		
60	66	18.9
61	51	14.6
62	66	18.9
63	25	7.1
64	35	10.0
65	55	15.7
66	10	2.9
67	21	6.0
68	14	4.0
69	7	2.0
รวม	350	100.0

จากตารางที่ 4-1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้จำนวน 350 คน พบว่า เป็นผู้สูงอายุเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยที่เป็นเพศชาย จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 51.7 และเป็นเพศหญิงจำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 48.3 กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 60 ปี และ 62 ปี มีจำนวนมากที่สุด กลุ่มจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 18.9 รองลงมาคืออายุ 65 ปี จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 15.7 และอายุที่มีจำนวนน้อยที่สุด คือกลุ่มผู้สูงอายุที่มี 69 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายกจังหวัดนครนายก

ตารางที่ 4-2 จำนวนและร้อยละความต้องการทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายกจังหวัดนครนายก

กิจกรรมการออกกำลังกาย	กลุ่มตัวอย่าง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กิจกรรม		
กิจกรรมเดินหรือวิ่งช้า ๆ (เหยาะ)	337	96.3
กิจกรรมว่ายน้ำ-เดินในน้ำ	27	7.7
กิจกรรมกายบริหาร	311	88.9
กิจกรรมขี่จักรยาน	199	56.9
กิจกรรมรำมวยจีน	73	20.9
กิจกรรมโยคะ	120	34.3
กิจกรรมเดินแอโรบิก (แบบเบา ๆ)	270	77.1
กิจกรรมกีฬาอีสปอร์ต	21	6.0
กิจกรรมกีฬาเปตอง	159	45.4
กิจกรรมอื่น ๆ	2	0.6

จากตารางที่ 4-2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก พบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการมากที่สุดเป็นลำดับที่ 1 คือกิจกรรมเดินหรือวิ่งจำนวนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 96.3 รองลงมาคือ กิจกรรมกายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 88.9 และผู้สูงอายุที่ต้องการกิจกรรมอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 0.6

ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 2 กิจกรรม คือ การออกกำลังกายด้วยกีฬาเทนนิสและการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอล

3. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการทางด้านการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายกจังหวัดนครนายกในด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลในเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลในเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ด้านบุคลากร	\bar{X}	SD	อันดับ	ระดับ
1. ต้องการบุคลากรที่ให้บริการการออกกำลังกายที่มีความตรงต่อเวลาในการให้บริการ	3.53	0.53	12	มาก
2. ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถในการดูแลความปลอดภัยของผู้สูงอายุที่ใช้บริการได้	3.61	0.54	5	มาก
3. ต้องการบุคลากรที่สามารถออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายได้	3.18	0.42	24	ปานกลาง
4. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้และความเชี่ยวชาญทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยตรง	3.29	0.46	22	ปานกลาง
5. ต้องการบุคลากรที่ให้บริการออกกำลังกายที่สื่อสารกับผู้สูงอายุได้ดี	3.32	0.46	19	ปานกลาง
6. ต้องการบุคลากรที่มีความยินดี เต็มใจและมีทัศนคติที่ดีในการให้บริการกับผู้สูงอายุ	3.60	0.49	6	มาก
7. ต้องการบุคลากรที่สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ ขณะออกกำลังกายหรือหลังการออกกำลังกาย	3.82	0.38	1	มาก
8. ต้องการบุคลากรที่มีความเอาใจใส่ในตัวผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล	3.26	0.46	23	ปานกลาง
9. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ในการใช้งานอุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกายโดยตรง	3.33	0.47	18	ปานกลาง
10. ต้องการบุคลากรที่สามารถอธิบายการใช้อุปกรณ์กับผู้สูงอายุได้อย่างเข้าใจชัดเจน	3.47	0.50	13	มาก
รวม	3.49	0.384		ปาน กลาง

จากตารางที่ 4-3 ผลการวิเคราะห์โดยรวมของคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการทางด้านการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก ในด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลในเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความต้องการทางด้านบุคลากรอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.49$, $SD = 0.384$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยในระดับสูงที่สุด ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 7 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.82$, $SD = 0.382$), รองลงมาคือ ข้อคำถามข้อที่ 2 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.61$, $SD = 0.543$) และข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยรายข้อต่ำที่สุดในด้านนี้ ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 3 อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.18$, $SD = 0.425$)

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายกจังหวัดนครนายกในด้านสถานที่และอุปกรณ์

ด้านสถานที่และอุปกรณ์	\bar{X}	SD	อันดับ	ระดับ
11. ต้องการอุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกายที่เพียงพอกับจำนวนผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย	3.57	0.53	8	มาก
12. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมกับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ	3.30	0.54	20	ปานกลาง
13. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	3.65	0.42	3	มาก
14. ต้องการให้มีการดูแลรักษาและตรวจสอบความสมบูรณ์อุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	3.62	0.46	4	มาก
15. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ตั้งอยู่ในที่เดินทางสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ	3.39	0.46	16	ปานกลาง
16. ต้องการแสงสว่างอย่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	3.54	0.49	10	มาก
17. ต้องการน้ำดื่มไว้ให้บริการบริเวณสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอต่อจำนวนผู้สูงอายุ	3.55	0.38	9	มาก
18. ต้องการห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้สูงอายุบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.71	0.46	2	มาก
19. ต้องการห้องแต่งตัวพร้อมผู้เก็บของสำหรับผู้สูงอายุที่มาใช้บริการออกกำลังกาย	2.65	0.75	28	ปานกลาง

ตารางที่ 4-4 (ต่อ)

ด้านสถานที่และอุปกรณ์	\bar{X}	SD	อันดับ	ระดับ
20. ต้องการห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอสำหรับผู้สูงอายุ	3.54	0.50	11	มาก
รวม	3.55	0.388		มาก

จากตารางที่ 4-4 ผลการวิเคราะห์โดยรวมของคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก ในด้านสถานที่และอุปกรณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการทางด้านการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก ในด้านสถานที่และอุปกรณ์ ($\bar{X} = 3.55$, $SD = 0.388$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยในระดับสูงที่สุด ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 18 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.71$, $SD = 0.553$), รองลงมาคือ ข้อคำถามข้อที่ 13 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.77$, $SD = 0.805$) และข้อคำถามข้อที่ 14 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.75$, $SD = 0.986$) และข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยรายข้อต่ำที่สุดในด้านนี้ ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 12 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.65$, $SD = 0.495$) และข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยรายข้อต่ำที่สุดในด้านนี้ ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 19 อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.65$, $SD = 0.752$)

ตารางที่ 4-5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายกจังหวัดนครนายกในด้านการจัดการ

ด้านการจัดการ	\bar{X}	SD	อันดับ	ระดับ
21. ต้องการให้มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร เพื่อให้ความรู้ทางด้านการออกกำลังกาย	3.30	0.58	21	ปานกลาง
22. ต้องการให้มีเอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุอ่าน	3.43	0.52	15	มาก
23. ต้องการให้มีการจัดบริการตรวจสุขภาพร่างกายให้กับผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย	3.59	0.53	7	มาก
24. ต้องการให้มีการกำหนดระยะเวลาเปิดและปิดสถานที่การออกกำลังกายอย่างชัดเจน	3.37	0.67	17	ปานกลาง
25. ต้องการให้มีการประชุมอบรมสัมมนาเรื่อง การออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย	2.47	0.72	30	น้อย

ตารางที่ 4-5 (ต่อ)

ด้านการจัดการ	\bar{X}	SD	อันดับ	ระดับ
26. ต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	3.06	0.65	26	ปานกลาง
27. ต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับ ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายทุก ๆ 3 เดือน	2.65	0.73	27	ปานกลาง
28. ต้องการให้มีการประเมินผลและรายงานผลด้าน สุขภาพของผู้สูงอายุ	3.12	0.61	25	ปานกลาง
29. ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรม การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	2.51	0.71	29	น้อย
30. ต้องการให้มีการสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุ ทางด้านการออกกำลังกาย	3.47	0.56	14	มาก
รวม	3.38	0.431		ปานกลาง

จากตารางที่ 4-5 ผลการวิเคราะห์โดยรวมของคะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก ในด้านการจัดการ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านการจัดการในเรื่องการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.38$, $SD = 0.431$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยในระดับสูงที่สุด ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 23 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.59$, $SD = 0.531$) รองลงมา คือ ข้อคำถามข้อที่ 30 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.47$, $SD = 0.560$) และข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยรายข้อต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 25 อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.47$, $SD = 0.720$)

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงคุณภาพทางด้านความต้องการทางด้านการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และประสบการณ์ทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

จากการวิเคราะห์เกี่ยวกับความต้องการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในสถานที่ที่ทางหน่วยงานภายในอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก จัดให้สำหรับผู้สูงอายุเข้ามาออกกำลังกาย จำนวน 7 ท่าน พบว่า ผู้วิจัยได้ทำการแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลแบ่งเป็นประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ 1. ประวัติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและข้อมูลการเข้ารับบริการของผู้สูงอายุ 2. ลักษณะกิจกรรมและอุปกรณ์ที่ผู้สูงอายุเข้ารับบริการ 3. ความถี่ในการเข้า

รวมกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและการเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแบ่งเป็นประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ 1. ความต้องการทางด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลทางด้านกายของผู้สูงอายุ 2. ความต้องการทางด้านอุปกรณ์และสถานที่ทางด้านกายของผู้สูงอายุ 3. ความต้องการทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับทางด้านการออกกำลังกาย

1.1 ประวัติการออกกำลังกายและข้อมูลการเข้ารับบริการ

ผู้สูงอายุจำนวน 7 คน ที่มารับบริการการออกกำลังกายใน อบต.และหน่วยงานต่าง ๆ ภายในอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก มีประวัติการออกกำลังกายและการมาเข้าร่วมการออกกำลังกาย พบว่า โดยมีผู้สูงอายุจำนวน 5 คน ที่เคยมีประวัติและประสบการณ์การออกกำลังกายมานานพอสมควร ตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยทำงานแต่ก็มีผู้สูงอายุจำนวน 2 ท่าน ที่เริ่มออกกำลังกายตอนสูงอายุแล้ว และมีผู้สูงอายุจำนวน 4 ท่าน ที่มาเข้าร่วมการออกกำลังกายโดยคนที่รู้จักแนะนำหรือไม่ได้รับฟังจากเสียงตามสายรวมไปถึงข่าวสารที่ตามจังหวัดนาเสนอในด้านต่าง ๆ แต่จะมีผู้สูงอายุแค่ 3 ท่าน เท่านั้นที่มาออกกำลังกายเองตามความชอบ โดยไม่ต้องมีคนแนะนำในการมาเข้าร่วมการออกกำลังกาย

“ตอนสมัยตอนเด็ก ๆ อยู่ ก็เล่นกีฬาพามาพอสมควร พอมาทำงานก็ไม่ได้เล่นเท่าไร ตอนนี้พอไม่ได้ทำงานแล้วก็มาออกกำลังกายทุกวัน ถ้าวันไหนไม่ออกกำลังกายจะนอนไม่หลับแล้วตอนนี้ พอมาออกกำลังกาย รู้สึกร่างกายแข็งแรงขึ้น ปกติไม่ได้ออกกำลังกาย เพื่อผอม ปกติเป็นคนร่างกายอ้วนนะค่ะ แต่จะออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงมากกว่า” (A1)

“ผมเห็นเขาประกาศตามเสียงตามสาย รวมไปถึงเมื่อก่อนผมก็ออกที่ฟิตเนส ตรงสนามกีฬาที่เมื่อก่อนเป็นของกาฬสินธุ์แห่งประเทศไทย และมีคนชวนผมมาออกกำลังกายที่นี่ ที่เป็นขององค์การบริหารส่วนจังหวัด ซึ่งถือว่ามีอุปกรณ์ครบ และมีแอร์เปิดให้ทำให้ไม่ร้อนเกินไปสามารถออกได้เป็นเวลานานกว่า” (A2)

1.2 ลักษณะกิจกรรมและอุปกรณ์ที่เข้ารับบริการ

ลักษณะกิจกรรมและอุปกรณ์ที่ผู้สูงอายุเข้ารับบริการจากข้อมูลที่ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์จากจำนวนผู้สูงอายุ 7 คน พบว่า ผู้สูงอายุจำนวน 5 คน ที่เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเบา ๆ ที่เหมาะกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ เดินเพื่อสุขภาพ ฟิตเนสเบา ๆ เล่นเปตอง จักรยาน และวิ่งเหยาะ ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย แต่ก็มีผู้สูงอายุ 2 ท่าน เท่านั้นที่เลือกออกกำลังกายหนัก ๆ เนื่องมาจากเป็นกิจกรรมที่ออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยรุ่น เช่น กีฬาฟุตบอล เทนนิส โดยมีผู้สูงอายุจำนวน 6 ท่าน ให้ข้อมูลว่าอุปกรณ์และสถานที่การ

ออกกำลังกายมีความเหมาะสมแล้วแต่ยังขาดอุปกรณ์บ้างอย่างที่จะตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม แต่มีผู้สูงอายุ 1 ท่าน ที่ให้ข้อมูลว่ายังขาดอุปกรณ์พื้นที่และสนามในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายผู้สูงอายุ

“กิจกรรมที่เข้าร่วมก็มีหลายอย่างค่ะ จะเล่นฟิตเนส และก็ไปเล่นเปตอง ที่ชมรมเปตองวัดบุญนาถ” (A1)

“มีความเหมาะสมนะ แต่ไม่ครบทุกอุปกรณ์ บ้างอุปกรณ์ก็ไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุอาจใช้งานอุปกรณ์บ้างไม่เป็น รวมไปถึงอุปกรณ์อาจหนักเกินไป” (A2)

“ถามว่าเหมาะหรือไม่ ผมคิดว่าอยู่ที่คนนะ แต่สำหรับผมแล้วผมมีทักษะในการเล่นฟิตเนตก็เลยไม่มีปัญหา” (A3)

1.3 ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและการเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับจำนวนการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและการเดินทางมาเข้าร่วมพบว่าผู้สูงอายุจำนวน 5 ท่าน มาออกกำลังกายที่ทางหน่วยงานจัดแทบทุกวันที่มีการเปิดหรือไม่ ผู้สูงอายุบางคนนั้นในวันที่ไม่มีการเปิดให้บริการหรือในวันที่ไม่มีการจัดกิจกรรมขึ้น ก็ไปออกกำลังกายประเภทอื่นแทน แต่มีผู้สูงอายุจำนวน 2 ท่าน เท่านั้นที่ตอบว่าจะมาออกกำลังกายแต่วันที่สะดวกและว่างจากการทำงาน และการเดินทางมาออกกำลังกายผู้สูงอายุนั้นส่วนมากจะเดินทางมาด้วยตนเองไม่ว่าจะเป็นทางรถยนต์ จักรยาน รวมไปถึงวิธีการเดินเพื่อมาออกกำลังกาย ณ สถานที่ที่หน่วยงานได้เตรียมเอาไว้

“ก็ไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 3 วัน หรือไม่ก็อยู่ที่ว่าผมว่างวันไหน แต่ส่วนมากถ้าว่าง ผมจะมาออกตลอดครับ” (A2)

“ผมจะออกแทบทุกวันเลย ถ้าวันไหนไม่ได้ออกก็คือติดงานจริง ๆ วันธรรมดาผมจะไปออกที่ อบจ. นครนายก วันหยุดผมจะไปที่โรงเรียนนครนายกวิทยาคม” (A3)

“จีรธมาออกเองนะ ก็ถือว่าสะดวกดี และก็เล่นวันนี้ว่างจากการทำงานนะ” (A7)

2. ความต้องการทางด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.1 คุณสมบัติบุคลากรที่เข้ามาดูแลทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุ 6 คน มีข้อเสนอแนะและมีความต้องการบุคลากรที่เข้ามาดูแลทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่จบทางด้านทางด้านกีฬาโดยตรง ความรู้ที่จะเข้ามาดูแลผู้สูงอายุ แต่ก็มีผู้สูงอายุเพียง 1 ท่าน เท่านั้นที่ให้ข้อมูลว่าไม่ได้ต้องการผู้ที่จบทางด้านกีฬาโดยตรงเพราะตัวของผู้สูงอายุเองนั้นไม่ได้เล่นอะไรมากมาย แต่กิจกรรมที่ออกเป็นประจำนั้นสามารถออกเองได้และจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทั้งหมด 7 ท่าน ให้

ข้อมูลว่าอยากให้บุคลากรที่เข้ามาดูแลทางด้าน การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุดูแลในเรื่องการ ออกกำลังกายให้ถูกต้องและจัดกิจกรรมให้เหมาะสมตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุและเหมาะสม กับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุที่เข้ามาวมกิจกรรม รวมทั้งอยากให้มีการจัดหาอุปกรณ์มาลงตาม หมู่บ้านต่าง ๆ ที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย

“ดูแลการออกกำลังกายให้ถูกต้องค่ะ เพราะผู้สูงอายุส่วนมากจะออกกันไม่ถูก และ ก็ให้อธิบายการใช้งานอุปกรณ์ต่าง ๆ เพราะการอธิบายน่าจะดีกว่าการทำให้ผู้สูงอายุไปอ่านเอง”

(A1)

“ควรเป็นคนที่จบทางด้านกีฬาโดยตรง มีความรู้ที่จะเข้ามาดูแลผู้สูงอายุในเรื่อง การออกกำลังกาย เพราะผู้สูงอายุนั้นร่างกายและการจัดกิจกรรมควรจะให้เหมาะสม” (A2)

“ดูแลในเรื่องการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพทางร่างกายของ ผู้สูงอายุ รวมไปถึงมาดูแลการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายให้ถูกต้อง” (A2)

2.2 ความต้องการทางด้านอุปกรณ์และสถานที่ทางด้านการออกกำลังกาย

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุทั้งหมด 6 ท่าน ได้ให้ข้อมูลว่ามีความ ต้องการสถานที่การออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกมีอากาศและธรรมชาติดี รวมทั้งมีต้นไม้ เพื่อให้อากาศที่ดีสำหรับผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย แต่ผู้สูงอายุ 1 ท่าน นั้นก็ต้องการให้หน่วยงาน มีการปรับปรุงและสร้างสถานที่การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ รวมไปถึงเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย และจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุ 4 ท่าน ได้ให้ข้อมูลว่าสถานที่การออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุได้ไปออกนั้น ได้มีการติด คำอธิบายการใช้งานอุปกรณ์ต่าง ๆ ไว้แต่ผู้สูงอายุบางคนนั้นอาจอ่านไม่เห็นเพราะมีปัญหาทางตา หรือคำอธิบายบางอันนั้นเป็นคำอธิบายกลาง ๆ ที่อธิบายโดยรวมทุกช่วงอายุไม่ได้เจาะจงไปที่ ผู้สูงอายุ แต่มีผู้สูงอายุ 3 ท่าน ที่ออกกำลังกายต่างสถานที่ออกไปก็ให้ข้อมูลว่าสถานที่ที่ไป ออกกำลังกายนั้น ไม่ได้มีคำอธิบายไว้ อีกทั้งจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุทั้งหมด 7 ท่าน ได้ให้ข้อมูลว่าอุปกรณ์ที่ทางหน่วยงานจัดให้สำหรับผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้ด้วย ตนเอง แต่ตัวผู้สูงอายุควรมีทักษะในการใช้งานอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง กับกิจกรรมที่ทางหน่วยงานจัดขึ้น แต่ผู้สูงอายุบางท่านนั้นก็นำอุปกรณ์ที่เข้าร่วมกิจกรรมมาจากทาง บ้านเองโดยจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุจำนวน 5 ท่าน ให้ข้อมูลว่าสถานที่หลักที่ทาง หน่วยงานในอำเภอจัดให้กลุ่มผู้สูงอายุได้ไปออกกำลังกายนั้นมีการจัดอุปกรณ์ทางด้าน การ ออกกำลังกายได้เพียงพอต่อความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ แต่กลุ่มผู้สูงอายุให้ข้อมูลต่อว่ายังขาด กิจกรรมที่มีความหลากหลายในการเลือกรับบริการ แต่ผู้สูงอายุ 2 ท่านนั้น ที่ออกกำลังกายต่าง สถานที่กันก็ให้ข้อมูลต่างออกไปว่าบางสถานที่ยังขาดอุปกรณ์ทางด้าน การออกกำลังกาย รวมไปถึง

ขาดอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุและจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุจำนวน 7 ท่าน ให้ข้อมูลว่าอุปกรณ์ที่ทางหน่วยงานจัดให้ผู้สูงอายุนั้น มีความเหมาะสม แต่ต้องขึ้นอยู่กับเพศผู้ที่เข้ารับบริการหรือผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยว่าเป็นเพศอะไรและมีความแข็งแรงอยู่ในระดับใดเพราะอุปกรณ์และกิจกรรมที่ทางหน่วยงานจัดให้ นั้นมีความหนักเบาต่างกันไป รวมถึงทักษะของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วย

“มีแนะนำค่ะ แต่ก็ยังอยากให้มีคนมาดูแล และอธิบายมากกว่า เพราะบางที่การอ่าน ผู้สูงอายุบางคนก็อ่านไม่เห็นค่ะ” (A1)

“ต้องการสถานที่การออกกำลังกายที่มีอากาศที่ถ่ายเทได้สะดวก รวมไปถึงอยากได้ กิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับร่างกายของผู้สูงอายุ” (A2)

“สำหรับผมนะสามารถใช้ได้ แต่ผมว่าบางคนก็อาจยากเพราะอุปกรณ์บางชิ้นต้องมี ทักษะในการใช้นะ” (A2)

“ถ้าที่ อบจ. นี้ผมคิดว่าเพียงพอนะ แต่ถ้าที่อื่นภายในอำเภอผมคิดว่ายังขาดอีกมาก บางที่ที่ไปออกก็ยังไม่ครบ เครื่องไปเล่นกิจกรรมบางที่ก็ขาดคนเข้ามาดูแล” (A2)

“เหมาะสมครับ ผมคิดว่าเหมาะแต่ว่าคนอื่นผมก็ไม่ทราบนะ เพราะถ้าคนที่เล่นไม่เป็น มันยากนะครับ” (A3)

2.3 ความต้องการทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุทั้ง 7 ท่าน ให้ข้อมูลว่าปัจจุบันนี้ กิจกรรมที่หน่วยงานภายในอำเภอเมืองนครนายกจังหวัดนครนายก ยังขาดความหลากหลาย ซึ่งในสถานที่การออกกำลังกายบ้างที่นั่นกิจกรรมที่จัดขึ้นยังไม่เพียงพอที่จะตอบสนองกับความต้องการของผู้สูงอายุ ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย อีกทั้งจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุทั้งหมด 7 ท่าน ให้ข้อมูลว่ากิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวผู้สูงอายุนั้นควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ มีแรงกระแทกต่ำ กิจกรรมควรเป็นกิจกรรมง่าย ๆ ที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้ แต่ก็ควรอยู่ในการดูแลของผู้เชี่ยวชาญ และผู้ที่จบทางด้านนี้โดยตรง และจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุทั้งหมด 5 ท่าน ให้ ข้อมูลว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการให้หน่วยงานภายในจังหวัดนครนายก จัดหาบุคลากรที่มีความรู้ ทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและจัดหาและเพิ่มอุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกาย รวมไปถึงเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเข้ามา และผู้สูงอายุจำนวน 2 ท่าน ก็ยังมีความต้องการให้หน่วยงานมีการปรับปรุงสถานที่การออกกำลังกายและซ่อมแซมอุปกรณ์การ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุและทำให้เกิดความปลอดภัยในการที่ผู้สูงอายุจะเข้ามา ออกกำลังกาย

“อยากให้มีผู้มาดูแลทางด้านกายการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และก็อยากให้มีการเพิ่มกิจกรรมเข้ามามากกว่าเดิม จะทำให้คนอยากมาออกกำลังกายเพราะมีกิจกรรมให้เล่นมากขึ้น” (A1)

“เท่าที่ดูตอนนี้ไม่หลากหลายนะ เพราะว่าสิ่งที่ออกกำลังกายกันในปัจจุบัน ก็จะเป็นกิจกรรมพื้น ๆ รวมไปถึงกิจกรรมบางอย่างก็เป็นกิจกรรมที่เหมือน ๆ กัน” (A2)

“กิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่เล่นง่าย ๆ เพราะผู้สูงอายุเขาอายุมากแล้ว เขาจะมาฝึกละเอียด ๆ มันก็คงเป็นไปได้แล้ว” (A3)

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางด้านสภาพการจัดการ

โดยในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปรผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำอธิบายโดยเรียงลำดับหัวข้อแสดงรายละเอียดเป็น 3 ส่วนย่อย ได้แก่

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของภารกิจแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก
2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของหน่วยงานทางด้านสุขภาพภายในอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก
3. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของภารกิจแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายก

โดยภารกิจแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายกนั้นมีหน้าที่หลักขององค์กร คือ เป็นองค์กรหลักที่จะพัฒนาและส่งเสริมกีฬาของชาติโดยภารกิจแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก จะมีการหน้าที่รับผิดชอบหลักอยู่ 2 ยุทธศาสตร์ คือ ยุทธศาสตร์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และยุทธศาสตร์กีฬาเพื่อการอาชีพ แต่นอกจากหน้าที่หลักของที่ภารกิจแห่งประเทศไทยรับผิดชอบนั้นภารกิจแห่งประเทศไทย ก็ยังมีการจัด โครงการดูแลและสนับสนุนกีฬาในพื้นที่ด้วย เช่น สนับสนุนงบประมาณลงไปตามชมรมกีฬาต่าง ๆ ที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาจังหวัด รวมทั้งมีการจัดสร้างสถานที่การออกกำลังกายให้กับประชาชนในพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก เป็นต้น

โดยผู้วิจัยแสดงรายละเอียดการวิเคราะห์ตามประเด็นการวิเคราะห์เนื้อหาโดยนำหลักบริหารการจัดการ (POLC) และทรัพยากรการบริหาร (4M) มาใช้เป็นหลักเกณฑ์และวิเคราะห์ได้ดังต่อไปนี้

1.1 ด้านบุคลากร

1.1.1 การวางแผนด้านบุคลากร

การวางแผนทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านบุคลากร (Planning) ในส่วนความรับผิดชอบของภารกิจแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก ยังไม่พบว่ามีแผนทางด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลกลุ่มผู้สูงอายุในด้านการออกกำลังกาย แต่ภายในหน่วยงานก็มีบุคลากรที่มีความรู้และความสามารถที่จะเข้ามาดูแลการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ แต่ตัวของบุคลากรนั้นก็ต้องมีหน้าที่ประจำตามภาระงานที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้บุคลากรที่รองรับด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยตรงนั้นยังไม่มี ส่วนมากนั้นพอหน่วยงานจะมีโครงการหรือกิจกรรมทางด้านผู้สูงอายุที่จะจัดขึ้นหรือมีหน่วยงานอื่นขอการสนับสนุนด้านบุคลากรเข้ามา ทางหน่วยงานก็จะมีแผนแต่งตั้งบุคลากรเพื่อไปดูแลโครงการที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ แต่การดูแลก็เป็นไปเฉพาะโครงการเท่านั้น

“ภารกิจแห่งประเทศไทยได้วางแผนไว้ว่าจะมีบุคลากรที่เข้ามาดูแลทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยมีวางแผนไว้ว่า ทางเราจะจัดให้มีเจ้าหน้าที่วิทย-กีฬา ที่จะดูแลทั้งกีฬาเป็นเลิศและอาชีพ รวมทั้งดูแลเกี่ยวกับการออกกำลังกายทั่วไปของผู้สูงอายุในพื้นที่ด้วย โดยมีการให้ความรู้ทางด้านการออกกำลังกายพื้นฐาน การดูแลสุขภาพ โภชนาการกับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทราบว่าในวัยของท่านควรออกกำลังกายประเภทอะไร ควรออกกำลังกายอย่างไร และกีฬาอะไรที่ควรจะทำที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารอย่างไรให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทางภารกิจของเราที่จะมีบุคลากรแนะนำกลับไป”

1.1.2 การจัดองค์กรด้านบุคลากร

การจัดองค์กรทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านบุคลากร (Organizing) ในส่วนความรับผิดชอบของภารกิจแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก ยังไม่พบว่ามีการจัดองค์กรหรือหน้าที่ของบุคลากรภายในหน่วยงานสำหรับการออกกำลังกายผู้สูงอายุ โดยบุคลากรภายในหน่วยงานนั้นจะมีหน้าที่งานประจำของแต่ละบุคคลที่ต้องรับผิดชอบอยู่แล้ว ทางหน่วยงานจึงยังไม่มีการจัดองค์กรทางด้านบุคลากรที่จะทำหน้าที่เป็นหลักในด้านการดูแลกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุโดยตรง

“แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบของเจ้าหน้าที่ออกเป็น 1+1+3 หนึ่งก็คือ ผอ. อีกหนึ่งก็คือพนักงาน อีกสามก็คือผู้ช่วย ในหนึ่งจังหวัดมีแบบนี้ทุก ๆ จังหวัดเท่ากันหมดซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับขึ้นทะเบียนมวยที่จะชกภายในจังหวัด เจ้าหน้าที่ Sportshero และเจ้าหน้าที่ที่ดูแลทั่วไปทางด้านกีฬาภายในจังหวัด ยกเว้นภาคใหญ่แต่ละภาคเท่านั้นที่มีเจ้าหน้าที่หลายคนและพร้อมไปด้วยเครื่องมือ

ดังนั้น ถ้าทางจังหวัดต้องการเจ้าหน้าที่เฉพาะทางด้านผู้สูงอายุเข้ามาก็ต้องทำเรื่องไปขอทางภาคหรือทางศูนย์ใหญ่ที่กรุงเทพฯ เพื่อขอบุคลากรเข้ามาช่วยงานเฉพาะทางหรือเพราะ โครงการ”

1.1.3 การนำองค์กรด้านบุคลากร

การนำองค์กรทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านบุคลากร (Leading) ในส่วนความรับผิดชอบของการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก พบว่า ผู้อำนวยการจะสร้างแรงกระตุ้นให้กับบุคลากรเพื่อทำให้เกิดความคิดเชิงบวกในด้านการดูแลสุขภาพของตนเอง รวมไปถึงมีความคิดที่จะช่วยดูแลสุขภาพให้กับผู้สูงอายุและประชาชนภายในพื้นที่ เพราะทางหน่วยงานมีความคิดที่ว่าเมื่อบุคลากรของทางหน่วยงานมีความสุขทางร่างกายที่ดีจะส่งผลไปถึงการทำงานในด้านต่าง ๆ ได้ดีขึ้นด้วย

“การกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายกจะมีการสร้างแรงกระตุ้นให้กับเจ้าหน้าที่ภายในหน่วยงานให้มีความคิดเชิงบวกในการดูแลสุขภาพของตนเอง รวมไปถึงการช่วยดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุภายในอำเภอเมืองนครนายกด้วย ซึ่งเจ้าหน้าที่ทุกคนจะมีสุขในการทำงานทางด้านสุขภาพเพื่อดูแลและส่งเสริมสุขภาพของประชาชนผู้สูงอายุภายในพื้นที่”

1.1.4 การควบคุมด้านบุคลากร

การควบคุมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านบุคลากร (Controlling) ในส่วนความรับผิดชอบของการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายก พบว่าหน่วยงานจะมีการควบคุมทางด้านบุคลากร โดยวิธีการประเมินผลในด้านการทำงานและโครงการที่ทางหน่วยงานได้จัดขึ้นมา (รวมกิจกรรมและโครงการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายผู้สูงอายุ) ซึ่งการประเมินของหน่วยงานนั้นจะมีในด้านบุคลากรและหน้าที่ในการปฏิบัติงานทั่วไป เป็นการประเมินรายไตรมาสว่าบุคลากรนั้นสามารถทำหน้าที่ได้ผ่านเกณฑ์ของทางหน่วยงานได้ตั้งเอาไว้หรือไม่ ซึ่งระยะเวลาภายใน 1 ปี ทางหน่วยงานจะมีการประเมินการทำงานของบุคลากรทั้งหมด 4 ครั้ง

“สำหรับการควบคุมทางด้านบุคลากรนั้นการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก จะมีการประเมินเจ้าหน้าที่เป็นรายเดือน เขาเรียกว่ามีการรายงานผลว่าใน 1 เดือน ทำอะไรบ้าง แล้วก็ทำเป็นรายไตรมาส นี้ ทำเป็นประเมินด้วยว่า การปฏิบัติงาน ผ่านหรือไม่ผ่าน จะทำเป็นรายไตรมาส ปีหนึ่งทั้งหมด 4 ครั้ง ว่าการทำงานมีอุปสรรคอะไร รวมถึงประเมินบุคลากรด้วยการทำงานที่มีคุณภาพขนาดไหนเพื่อนำผลที่ได้รับไปปรับปรุงคุณภาพของเจ้าหน้าที่ภายในหน่วยงาน”

1.2 ด้านงบประมาณ

1.2.1 การวางแผนด้านงบประมาณ

การวางแผนทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านงบประมาณ (Planning) ในส่วนความรับผิดชอบของการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายก ยังไม่พบว่ามีการจัดตั้งงบประมาณโดยตรงเพื่อเข้ามาดูแลทางด้าน การออกกำลังกายสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องมาจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นไม่ได้อยู่ในแผนยุทธศาสตร์หลักของทางหน่วยงาน การที่จะนำงบประมาณมาใช้ในด้านที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทางหน่วยงานจะต้องวางแผนโดยรวมทั่ว ๆ ไปทุกกลุ่มอายุหรือเป็นการเขียนแผนที่เกี่ยวกับกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาอาชีพซึ่งจะอยู่ในแผนยุทธศาสตร์หลักของทางหน่วยงาน เพื่อจะนำงบประมาณที่ได้มาสร้างสนามกีฬาและจัดหาอุปกรณ์ต่าง ๆ เข้ามาในหน่วยงาน ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุสามารถที่จะเข้ามาใช้งานอุปกรณ์และสถานที่ที่สร้างขึ้นมาได้

“มีการวางแผนโดยช่วยสนับสนุนทางด้านงบประมาณลงไปเกี่ยวกับทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยงบประมาณส่วนใหญ่มันไม่ได้เป็นยุทธศาสตร์หลัก ส่วนใหญ่พอเราทำ ยกตัวอย่าง สนามกีฬาเราจะทำเพื่อกีฬาเป็นเลิศแต่หมายความว่า เราก็ต้องทำสนามกีฬาให้สวยงาม พร้อมให้คนมาใช้บริการผู้สูงอายุก็พร้อมมาใช้บริการด้วย ยกตัวอย่างใน 1 สนามกีฬา เราไม่ได้ให้เฉพาะผู้สูงอายุ เราอาจมีสนามเด็กเล่นให้เด็กด้วย และเราก็มีสนามออกกำลังกายกลางแจ้งบอล, บาส, วอลเลย์บอล มันอาจไม่เป็นเลิศก็ได้แต่เราบริการทั่ว ๆ ไป และก็ในเวลาเดียวกันมันก็มีของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุก็มาออกกำลังกายอย่างห้องฟิตเนตก็ออกได้ แอโรบิกก็ได้ อะไรก็แล้วแต่ สวนสาธารณะ สวนสุขภาพ บริเวณนั้นออกได้หมดเลย เพราะว่า เวลาทำสนามกีฬา ไม่ได้จะทำได้กีฬาเพื่อความเป็นเลิศอย่างเดียว แต่หมายควายความว่า ทำทั่วไปด้วย ทำสนามกีฬาอีกอันหนึ่งเวลาเราทำโปสเตอร์และทำวารสารกีฬา เราทำเกี่ยวกับเรื่องการวิจัยวิทยาศาสตร์การกีฬา เราก็ทำให้ผู้สูงอายุไปด้วย ไม่ได้เราทำเฉพาะกีฬาเพื่อความเป็นเลิศอย่างเดียว เราต้องทำตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยรุ่น เราทำเกี่ยวกับโภชนาการ มันเพื่อผู้สูงอายุไปหมดแล้ว”

1.2.2 การนำองค์กรด้านงบประมาณ

การนำองค์กรทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านงบประมาณ (Leading) ในส่วนความรับผิดชอบของการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายก พบว่า ผู้อำนวยการจะเป็นผู้ควบคุมและดูแลทางด้านงบประมาณที่นำไปใช้ในด้านต่าง ๆ แต่ทางหน่วยงานนั้นก็ยังไม่ได้มีการนำองค์กรโดยตรงที่เกี่ยวกับกลุ่มผู้สูงอายุ ดังนั้น การควบคุมและกำหนดจะเป็นไปในด้านงบประมาณที่จะเข้ามาภายในองค์กรว่างงบประมาณนั้นจะนำไปใช้ในด้านที่เป็นหน้าที่หลักของหน่วยงาน ซึ่งหน้าที่หลักของทางหน่วยงานจะเป็น ไปในเรื่องที่เกี่ยวกับกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาอาชีพ ส่วนด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจะเป็นเพียงแค่แผนรอง

ของทางหน่วยงานที่จะช่วยพัฒนาสุขภาพโดยรวมของประชาชนภายในพื้นที่ จึงทำให้งบประมาณที่ลงมาดูแลกลุ่มผู้สูงอายุจะเป็นเพียงงบประมาณที่เหลือมาจากกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาอาชีพ ซึ่งเป็นหน้าที่หลักของทางหน่วยงาน

“การนำองค์กรทางด้านงบประมาณนั้นการกีฬาแห่งประเทศไทยจะดูความเหมาะสมว่างบประมาณที่มีอยู่ในปริมาณจำกัดนั้นจะสามารถนำไปสร้างหรือจัดโครงการที่มีประโยชน์ให้กับประชาชนภายในจังหวัดรวมไปถึงกลุ่มผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด อีกทั้งตัวผอ. เองนั้นจะเป็นกำหนดด้วยว่างบประมาณที่เข้ามาในองค์กรได้นำไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่รวมไปถึงนำไปใช้ได้ตรงกับหน้าที่ของหน่วยงานที่รับผิดชอบด้วย”

1.2.3 การควบคุมด้านงบประมาณ

การควบคุมทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านงบประมาณ (Controlling) ในส่วนความรับผิดชอบของการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายก พบว่าทางหน่วยงานนั้นไม่ได้มีการดูแลและควบคุมงบประมาณที่จะเข้ามาสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุแต่จะเป็นการดูแลงบประมาณโดยรวมที่ทางหน่วยงานนั้นมีภายในองค์กร ขึ้นอยู่กับว่าชมรมกีฬา (รวมชมรมผู้สูงอายุด้วย) ที่ขึ้นกับทางสมาคมกีฬาจังหวัดนครนายก จะทำเรื่องเข้ามาขอการสนับสนุนเกี่ยวกับงบประมาณ รวมทั้งหน่วยงานจากภายนอกสามารถเขียนโครงการเพื่อมาขอของงบประมาณไปจัดกิจกรรมได้ โดยทางหน่วยงานจะดูความเหมาะสมว่างบประมาณที่ชมรมผู้สูงอายุขอมานั้นจะนำไปสร้างประโยชน์ให้กับสมาชิกในชมรมหรือไปใช้ได้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุได้มากน้อยแค่ไหนก่อนจะทำการอนุมัติ

“การควบคุมทางด้านงบประมาณนั้นการกีฬาแห่งประเทศไทยจะดูความเหมาะสมว่างบประมาณที่มีอยู่ในปริมาณจำกัดนั้นจะสามารถนำไปสร้างหรือจัดโครงการที่มีประโยชน์ให้กับประชาชนภายในจังหวัดรวมไปถึงกลุ่มผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด โดยการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก จะดูถึงความต้องการของผู้สูงอายุภายในพื้นที่นั้นว่าผู้สูงอายุแต่ละชมรมต้องการให้นางบประมาณไปดูแลทางด้านไหนบ้างเพื่อพัฒนาคุณภาพทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุภายในพื้นที่ โดยงบประมาณนั้นบ้างครั้งการกีฬาแห่งประเทศไทยจะนำไปใช้ในเรื่องเกี่ยวกับกีฬาเพื่อความเป็นเลิศก่อนเพราะเป็นยุทธศาสตร์หลักของการกีฬาแห่งประเทศไทยโดยทาง ผอ. เองนั้นจะเป็นผู้ดูแลและควบคุมว่างบประมาณนั้นได้ลงไปถูกจุดและตรงกับเป้าหมายหน้าที่ที่ทางหน่วยงานต้องทำและรับผิดชอบ”

1.3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์

1.3.1 การวางแผนด้านสถานที่และอุปกรณ์

การวางแผนทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ (Planning) ในส่วนความรับผิดชอบของภารกิจแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก พบว่ามีการวางแผนด้านอุปกรณ์และสถานที่ให้กับประชาชนภายในพื้นที่ แต่การวางแผนนั้นก็ไม่ได้เจาะจงโดยตรงเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ส่วนมากนั้นภารกิจแห่งประเทศไทยจะเตรียมอุปกรณ์ไว้สำหรับประชาชนทั่วไปเป็นแบบองค์รวม

“ภารกิจแห่งประเทศไทยได้มีการวางแผนโดยแบ่งอุปกรณ์ออกเป็น อุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุในปัจจุบันที่ทางจังหวัดมีและที่ทาง กทท. มีนี้มีส่วนใหญ่ของเราอย่างที่บอกว่า อุปกรณ์มันจะมี 2 ส่วน ส่วนที่หนึ่งก็คือว่าผู้สูงอายุ บางคนมีเอง ผู้สูงอายุบางคนจะเล่นไทเก๊กแบบใช้กระบองก็ต้องทำเอง คนที่เดินแอโรบิกก็ต้องเตรียมเสื่ออะไรที่ปูนี้ม ๆ มาเอง แต่เพียงแต่ว่าฝ่ายเรา ฝ่ายท้องถิ่น ส่วนราชการจะเตรียมเรื่องสถานที่ เตรียมเรื่องวิทยากรคนนำการออกกำลังกาย เตรียมเรื่องเครื่องเสียง อย่างศูนย์ฟิตเนสนี้เราเตรียมให้หมดแล้ว แต่ของเรานี้จะเป็นอุปกรณ์ที่มันหนักอุปกรณ์ที่บริการหลาย ๆ คนทั่วไป อย่างตอนนี้ศูนย์ฟิตเนส ตอนนี้มีครบหมดแล้วมาใช้บริการอย่างเดียว อย่างเทศบาลที่สวนหลวง ร.9 ก็จะมีเวที เดินแอโรบิก เดินไทเก๊ก แต่คุณก็ต้องเอาอุปกรณ์ส่วนตัวของคุณมารวมทั้งอนาคตนั้น”

1.3.2 การนำองค์กรด้านสถานที่และอุปกรณ์

การนำองค์กรทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ (Leading) ในส่วนความรับผิดชอบของภารกิจแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก พบว่าจะดูความจำเป็นของอุปกรณ์ว่าควรจัดอุปกรณ์อะไรเข้ามาเพื่อให้บริการกับประชาชนภายในพื้นที่ โดยการจัดอุปกรณ์หรือสร้างสถานที่ โดยจะดูภาพรวมและประโยชน์ที่ประชาชนในพื้นที่จะได้รับเป็นหลัก ซึ่งบ้างอย่างนั้นอาจยังไม่ตอบสนองตามความต้องการของผู้สูงอายุ รวมทั้งหน่วยงานจะดูว่าอุปกรณ์ชนิดใดที่ไม่ต้องจัดซื้อแต่สามารถขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานข้างนอกได้เพื่อที่จะช่วยในการลดงบประมาณของหน่วยงาน

“การนำองค์กรทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภารกิจแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายกจะดูความเหมาะสมว่าอุปกรณ์อะไรที่จำเป็นที่จะนำมาใช้งานและจำเป็นที่ต้องจัดซื้อเข้ามาในองค์กร จากการเก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความต้องการจากผู้สูงอายุโดยถามจากหัวหน้ากลุ่มชมรมผู้สูงอายุว่าต้องการอุปกรณ์ชนิดใดเข้ามาในชมรม อุปกรณ์อะไรที่ควรจะไปขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานอื่นมาเพื่อจะได้ประหยัด รวมไปถึงจะได้อุปกรณ์ที่คุณภาพจากหน่วยงานที่พร้อมให้ความอนุเคราะห์เข้ามา ส่วนทางด้านสถานที่นั้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก จะดูความเหมาะสมว่าสถานที่ใดที่สมควรจะสร้างเป็นสถานที่การออกกำลังกาย โดยจะสร้างไปพร้อมกับทำศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศไปด้วย”

1.3.3 การควบคุมด้านสถานที่และอุปกรณ์

การควบคุมทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ (Controlling) ในส่วนความรับผิดชอบของการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก พบว่าจะดูความเหมาะสมว่าอุปกรณ์ชนิดใดที่มีความจำเป็นสำหรับองค์ที่จะนำมาใช้งาน โดยจะมีการสำรวจความต้องการของประชาชนภายในพื้นที่ รวมถึงสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุด้วย แต่การจัดอุปกรณ์เข้ามานั้นก็ยังคงคำนึงถึงภาพรวมเป็นหลักและความคุ้มค่าของงบประมาณที่จะใช้ไปในการจัดอุปกรณ์ ส่วนทางด้านสถานที่นั้นการกีฬาแห่งประเทศไทยจะดูความเหมาะสมที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์หลักของหน่วยงานก่อนนั้น คือ กีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาอาชีพ

“การควบคุมทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก จะดูความเหมาะสมว่าอุปกรณ์อะไรที่จำเป็นที่จะนำมาใช้งานและจำเป็นที่ต้องจัดซื้อเข้ามาในองค์กร จากการเก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความต้องการจากผู้สูงอายุ โดยถามจากหัวหน้ากลุ่มชมรมผู้สูงอายุว่าต้องการอุปกรณ์ชนิดใดเข้ามาในชมรมอุปกรณ์อะไรที่ควรจะไปขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานอื่นมาเพื่อจะได้ประหยัด รวมไปถึงจะได้อุปกรณ์ที่มีคุณภาพจากหน่วยงานที่พร้อมให้ความอนุเคราะห์เข้ามา ส่วนทางด้านสถานที่นั้นการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก จะดูความเหมาะสมว่าสถานที่ใดที่สมควรจะสร้างเป็นสถานที่การออกกำลังกาย โดยจะสร้างไปพร้อมกับทำศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศไปด้วย”

1.4 ด้านการจัดการ

1.4.1 การวางแผนด้านการจัดการ

การวางแผนทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านการจัดการ (Planning) ในส่วนความรับผิดชอบของการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก พบว่าการวางแผนการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยตรงนั้นยังไม่มี แต่การกีฬาแห่งประเทศไทยจะมีการวางแผนในด้านที่เกี่ยวข้องกับยุทธศาสตร์หลักที่หน่วยงานจะรับผิดชอบรวมไปถึงจะมีการวางแผนทางด้านการจัดการเป็นภาพรวมทุกช่วงวัยซึ่งไม่ได้เจาะจงแต่กับผู้สูงอายุแต่เพียงอย่างเดียว

“การกีฬาแห่งประเทศไทยนี้มีการวางแผนการออกกำลังกายไว้ว่า เวลาเราทำสถานที่กีฬาเนี่ยะ เราก็ทำเพื่อไว้แล้วตั้งแต่เด็กเลยนะ ไม่ใช่แต่ผู้สูงอายุอย่างเดียว ทุกวัยเลย ตั้งแต่เด็ก เด็กเล็กก็มีสนามเด็กเล่นใหญ่ ๆ เยาวชนก็มีลานกีฬา มีสนามกีฬากลางแจ้ง ยกตัวอย่างมี สนามบาส ฟุตบอล ฟุตซอลกลางแจ้ง ลานแอโรบิค เปตอง เวลาเราสร้าง เราสร้างครบหมดเลย อันนี้ คือ

ลักษณะที่เราทำสนามกีฬาเราต้องให้บริการแบบครบโดยภารกิจหลักของ กกท.จะเน้นไปที่ 2 ยุทธศาสตร์เป็นหลัก การอาชีพและความเป็นเลิศ”

1.4.2 การจัดองค์กรด้านการจัดการ

การจัดองค์กรทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านการจัดการ (Organizing) ในส่วนความรับผิดชอบของภารกิจกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายก ยังไม่พบว่ามีการจัดองค์กรทางด้านบุคลากรสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยตรง โดยบุคลากรในหน่วยงานนั้นจะมีหน้าที่ประจำของแต่ละคนที่เป็นหน้าที่หลักรวมไปถึงหน้าที่ที่เกี่ยวกับกีฬาทั่วไปด้วย แต่ก็ยังไม่มีบุคลากรคนไหนที่มีหน้าที่หลักในการดูแลเรื่องจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

“ที่นี่ในส่วนที่ กกท. มีการจัดองค์กร หน้าที่อันดับแรกเลย เป็นกรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจังหวัด เลขานุการก็คือจังหวัด มีหน้าที่อะไรที่จะช่วยประสานเกี่ยวกับกีฬาภายในจังหวัดทั้งหมด แต่หน้าที่ที่เรารับผิดชอบ เราจะรับผิดชอบอยู่ 2 ยุทธศาสตร์ ก็คือยุทธศาสตร์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และยุทธศาสตร์กีฬาเพื่อการอาชีพ โดยมีบุคลากรประจำบุคลากรของภารกิจก็มีไม่มาก ถ้าเรียกภาษาง่าย ๆ ก็คือ 1+1+3 หนึ่งก็คือ ผอ. อีกหนึ่งก็คือพนักงาน อีกสามก็คือผู้ช่วย ในหนึ่งจังหวัดมีแค่นี้ทุก ๆ จังหวัดเท่ากันหมด ยกเว้นภาคโดยการจัดการองค์กรนั้น กกท. จะเน้นไปที่ 2 ยุทธศาสตร์ เป็นหลัก การอาชีพและความเป็นเลิศเป็นหลัก ดังนั้นบุคลากรและอุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจึงมีไม่เพียงพอภายในหน่วยงาน แต่ทางภารกิจกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก ก็มีการแก้ปัญหาด้วยการเขียน โครงการไปขอบุคลากรและอุปกรณ์จากภารกิจกีฬาแห่งประเทศไทยหลักจากกรุงเทพฯ หรือจากหน่วยงานที่มีความพร้อมในด้านผู้สูงอายุ”

1.4.3 การนำองค์กรด้านการจัดการ

การนำองค์กรทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านการจัดการ (Leading) ในส่วนความรับผิดชอบของภารกิจกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก พบว่าจะดูยุทธศาสตร์ของทางองค์กรเป็นหลักก่อน เพื่อนำมาดำเนินการองค์กรว่าจะเดินองค์กรไปทางไหนที่จะสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวมมากที่สุด ซึ่งการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นยังไม่ได้มีการนำองค์กรทางนี้โดยตรง ดังนั้น กิจกรรมบางอย่างหรือโครงการบางอย่าง รวมไปถึงอุปกรณ์สถานที่ต่าง ๆ นั้นอาจไม่ได้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุที่ต้องการ เพราะภารกิจกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายกนั้นต้องคำนึงผลประโยชน์ส่วนรวมก่อน

“สำหรับการนำองค์กรนั้นภารกิจกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายกจะดูยุทธศาสตร์ของทางองค์กรเป็นหลักก่อน เพื่อนำมาดำเนินการองค์กรว่าจะเดินองค์กรไปทางไหนที่จะสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวมมากที่สุด โดยการภารกิจกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายกก็เป็นองค์กรหลักที่จะพัฒนาและส่งเสริมกีฬาของชาติ ที่นี้ในส่วนที่ กกท. ในส่วนกลางก็จะมีการ

กีฬาทั่วประเทศในทุกจังหวัด โดยใช้ชื่อก็คือ ศูนย์การกีฬาประจำจังหวัด หน้าที่ภารกิจหลักของการกีฬาแห่งประเทศไทยก็คือ อันดับแรกเลย เป็นกรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจังหวัด เลขานุการก็คือจังหวัดมีหน้าที่อะไรที่จะช่วยประสานเกี่ยวกับกีฬาภายในจังหวัดทั้งหมด แต่หน้าที่ที่เรารับผิดชอบ เราจะรับผิดชอบอยู่ 2 ยุทธศาสตร์ ก็คือยุทธศาสตร์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และยุทธศาสตร์กีฬาเพื่อการอาชีพ”

1.4.4 การควบคุมด้านการจัดการ

การควบคุมทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านการจัดการ (Controlling) ในส่วนความรับผิดชอบของการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดนครนายก พบว่ายังไม่ได้มีการควบคุมที่ชัดเจนเกี่ยวกับโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ส่วนมากนั้นทางหน่วยงานจะมีการควบคุมทางอ้อมด้านดูจากการรายงานผลโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุจากหน่วยงานและชมรมที่ขอการสนับสนุนทางด้านงบประมาณจากทางหน่วยงาน เนื่องจากโครงการต่าง ๆ ที่การกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก จัดขึ้นมานั้นจะเป็นโครงการ โดยรวมที่มีทั้งกลุ่มวัยเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุ จึงทำให้การควบคุมทางด้านการจัดการให้สำหรับผู้สูงอายุนั้นยังไม่ดีพอ รวมทั้งอาจทำให้ได้ไม่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยจะมีการประเมินผลทางด้านโครงการที่จัดขึ้นทุก ๆ เดือนที่เกี่ยวกับโครงการต่าง ๆ ว่ามีผลตอบรับที่ดีไหมรวมไปถึงประโยชน์ที่ได้กับประชาชนภายในพื้นที่และโครงการนั้นไม่ส่งผลกระทบต่อยุทธศาสตร์หลักของการกีฬาแห่งประเทศไทย และนำผลการตอบรับจากประชาชนและชมรมมาปรับปรุงแก้ไขโครงการที่จะจัดขึ้นต่อไปเพื่อนำมาวางแผนว่าจะวางแผนอย่างไรต่อไปให้โครงการเกิดประสิทธิภาพในการจัดการขึ้น

“การควบคุมทางด้านการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก นั้น การกีฬาแห่งประเทศไทยที่มีการประเมินผลทางด้านโครงการที่จัดขึ้นทุก ๆ เดือนที่เกี่ยวกับโครงการต่าง ๆ ว่ามีผลตอบรับที่ดีไหมรวมไปถึงประโยชน์ที่ได้กับประชาชนภายในพื้นที่และโครงการนั้นไม่ส่งผลกระทบต่อยุทธศาสตร์หลักของการกีฬาแห่งประเทศไทย และนำผลการตอบรับจากประชาชนและชมรมมาปรับปรุงแก้ไขโครงการที่จะจัดขึ้นต่อไปเพื่อนำมาวางแผนว่าจะวางแผนไปต่อให้โครงการเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด”

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพผู้วิจัยได้นำการวิเคราะห์เนื้อหาโดยนำเอาหลักการบริหารการจัดการ (POLC) และทรัพยากรการบริหาร (4M) มาใช้เป็นหลักเกณฑ์ในการวิเคราะห์ประเด็นตามตารางดังนี้

ตารางที่ 4-6 สรุปสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก
จังหวัดนครนายกของภารกิจฯแห่งประทศไทยจังหวัดนครนายก

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย	ข้อค้นพบ
1. การวางแผน (Planning)	- บุคลากร	- ไม่พบการวางแผน - ไม่มีบุคลากรที่ทำหน้าที่โดยตรง - มีบุคลากรที่มีความรู้ - ส่งบุคลากรไปช่วยหน่วยงานอื่น ๆ
	- งบประมาณ	- ไม่มีการวางแผน - ขาดงบประมาณ โดยตรง - มีการสนับสนุนงบประมาณ
	- สถานที่และอุปกรณ์	- ไม่มีการวางแผน - มีการเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ - ไม่ได้เจาะจงที่ผู้สูงอายุ - อุปกรณ์และสถานที่ยังมีไม่เพียงพอ - ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ - สถานที่ไม่เอื้ออำนวย
	- การจัดการ	- ไม่มีแผนด้านการจัดการ - การจัดการไม่ได้เจาะจงไปที่ผู้สูงอายุ - ไม่ได้อยู่ในแผนยุทธศาสตร์หลัก
2. การจัดองค์กร (Organizing)	- ไม่มีโครงสร้างการ จัดองค์กรที่ชัดเจน	- ไม่มีการจัดองค์กร - ไม่มีการกำหนดหน้าที่ของบุคลากร
	- บทบาทสนับสนุน	- สนับสนุนงบประมาณ - สนับสนุนบุคลากร
4. การควบคุม (Controlling)	- การควบคุมโดยอ้อม	- รายงานผลการทำโครงการ - รายงานผลจากหน่วยงานที่ขอ การสนับสนุน

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของหน่วยงานทางด้านสุขภาพภายในอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก (สาธารณสุขจังหวัดนครนายก, สาธารณสุขอำเภอเมืองนครนายก, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล)

โดยหน่วยงานทางด้านสุขภาพภายในอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก (สาธารณสุขจังหวัดนครนายก, สาธารณสุขอำเภอเมืองนครนายก, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล) นั้นมีหน้าที่หลักขององค์กรคือ ส่งเสริมและดูแลสุขภาพตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ แล้วทางด้านป้องกันก็มีการป้องกันโรคต่าง ๆ ป้องกันโรคป้องกันก่อนการเจ็บป่วย ให้กับประชาชนในพื้นที่สำหรับในด้านการสนับสนุนทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ จะมีการสนับสนุนในด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพและรักษาโรคสำหรับผู้สูงอายุและการจัดอบรมให้ความรู้ทางด้านสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

โดยผู้วิจัยแสดงรายละเอียดการวิเคราะห์ตามประเด็นการวิเคราะห์เนื้อหาโดยนำหลักการบริหารจัดการ (POLC) และทรัพยากรการบริหาร (4M) มาใช้เป็นหลักเกณฑ์และวิเคราะห์ได้ดังต่อไปนี้

2.1 ด้านบุคลากร

2.1.1 การวางแผนด้านบุคลากร

การวางแผนทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านบุคลากร (Planning) พบว่าสาธารณสุขจังหวัดนครนายก จะมีการมอบหมายและวางแผนทางด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลเรื่องการออกกำลังกายลงไปโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล (รพสต.) ให้ดูแลเรื่องการออกกำลังกายผู้สูงอายุและเรื่องสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ แต่ปัจจุบันนี้ยังไม่มีผู้ดูแลเรื่องนี้โดยตรงคนเดียว ถึงจะมีบุคลากรที่ทำด้านการออกกำลังกาย แต่บุคลากรนั้นก็ทำในหลาย ๆ เรื่องรวมทั้งงานประจำของตัวเอง

“พูดถึงอย่างนั้นมันก็จะยังไม่มี ก็จะมีเจ้าหน้าที่ ที่ดูแลโรคต่าง ๆ ที่เล่าให้ฟังมาให้หมด แต่ว่ามีส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย การดูแลเรื่องการส่งเสริมในเรื่องการทานอาหารมันเป็นภาพรวม ๆ อยู่แต่ไม่ใช่เป็นประเด็นบุคลากรที่ทำในเรื่องการออกกำลังกายโดยตรงนะ ไม่มีโดยบุคลากรทางด้านออกกำลังกายนั้นยังไม่มี อย่างที่เล่าให้ฟัง เพราะมันไม่ได้มีถึงขนาดว่าเป็นบุคลากร ที่ทำเฉพาะทางของเรื่องของการออกกำลังกาย มันยังเป็นทำแฉ่ง ๆ อยู่รวม ๆ ในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคตรงนั้น มันไม่ใช่เรื่องที่ต้องออกกำลังกาย” (P1)

“บุคลากรที่เข้ามาดูแลในเรื่องการออกกำลังกายของสาธารณสุข ก็เป็นคุณหมอที่รพสต. โดยมีหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ และในด้านการออกกำลังกาย คือ

บทบาทหน้าที่ของสาธารณสุขอำเภอ เป็นการควบคุมกำกับ และติดตามประเมินผล กลุ่มผู้สูงอายุนี้ ก็เป็นกลุ่มวัยหนึ่ง ที่กระทรวงสาธารณสุขเรานั้น ในเรื่องของการออกกำลังกายนี้ ก็มีบทบาทหน้าที่ จะคอยสนับสนุน โดยจะสนับสนุนทุกอย่างที่แสดงความต้องการมานะครับ ไม่ว่าจะเป็น คน วัสดุ สิ่งของ ที่เกี่ยวกับการบริหารนะครับ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ไม่ได้ออกไปปฏิบัติการโดยตรง เพราะว่าเราเป็นงานบริหาร โดยบุคลากรที่ทำด้านผู้สูงอายุนี้ ส่วนมาก รพสต. จะเป็นคนกำหนด มอบหมายกันเองว่าใครจะทำงานด้านนี้ ใครจะเป็นคนรับผิดชอบ อยู่ในหน้าที่การแบ่งงานความ รับผิดชอบของ รพสต. นั้น ๆ” (P2)

2.1.2 การจัดองค์กรด้านบุคลากร

การจัดองค์กรทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านบุคลากร (Organizing) พบว่ามีการจัดองค์กรและหน้าที่ของบุคลากรด้านการดูแลสุขภาพอย่างชัดเจนที่โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล (รพสต.) ซึ่งมีคุณหมอและเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขเป็นผู้ดูแล โครงการและจัดกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ แต่บุคลากรนั้นยังขาดผู้ที่มีความรู้ทางด้านการออกกำลังกายโดยตรงสำหรับผู้สูงอายุ เพราะเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานนั้นจะเป็น บุคลากรทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข

“สำหรับหน่วยงานมีการสร้างแรงกระตุ้นให้กับเจ้าหน้าที่ภายในหน่วยงานให้มีความคิดเชิงบวกในการดูแลสุขภาพของตัวเองรวมถึงการช่วยดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุภายใน อำเภอเมืองนครนายกด้วย ซึ่งเจ้าหน้าที่ทุกคนจะมีสุขในการทำงานทางด้านสุขภาพเพื่อดูแล ส่งเสริมสุขภาพของประชาชนภายในพื้นที่ ตามหน้าที่และจรรยาบรรณวิชาชีพ รวมทั้งมีการ ประเมินเจ้าหน้าที่เป็นรายปีการปฏิบัติงาน ผ่านหรือไม่ผ่าน” (P1)

“ทาง รพสต. ของเรานั้น คุณหมอเองซึ่งเป็น ผอ. โรงพยาบาลที่นี่ก็จะพยายามนำ เจ้าหน้าที่ให้โรงพยาบาลทำและหากิจกรรมต่าง ๆ เพื่อมาดูแลผู้สูงอายุโดยที่หมอนั่นพอได้ความรู้ อะไรใหม่ ๆ มากก็จะไปสอนเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานและก็มีมอบหมายงานให้เจ้าหน้าที่ไปดูแล กิจกรรมและโครงการต่าง ๆ ตามความเหมาะสม” (P3)

2.1.3 การนำองค์กรด้านบุคลากร

การนำองค์กรทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านบุคลากร (Leading) พบว่าหัวหน้าหน่วยงานจะมีการกระตุ้นบุคลากรในหน่วยงานโดยการสร้างแรงกระตุ้นให้กับ บุคลากรภายในหน่วยงานให้มีความคิดเชิงบวกในการดูแลสุขภาพของตัวเอง รวมถึง ไปถึง ช่วยดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ด้วย และจากยังพบอีกว่าบุคลากรในหน่วยงานนั้นยังขาด ความรักในการทำงานบริการรวมถึงยังขาดการดูแลสุขภาพของตนเอง

“สำหรับหน่วยงานมีการสร้างแรงกระตุ้นให้กับเจ้าหน้าที่ภายในหน่วยงานให้มีความคิดเชิงบวกในการดูแลสุขภาพของตัวเอง รวมไปถึงการช่วยดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุภายในอำเภอเมืองนครนายกด้วย ซึ่งเจ้าหน้าที่ทุกคนจะมีสุขในการทำงานทางด้านสุขภาพเพื่อดูและส่งเสริมสุขภาพของประชาชนภายในพื้นที่ ตามหน้าที่และจรรยาบรรณวิชาชีพ รวมทั้งมีการประเมินเจ้าหน้าที่เป็นรายปี การปฏิบัติงานผ่านหรือไม่ผ่าน” (P1)

“โดยสาธารณสุขอำเภอของเราจะมีการส่งเจ้าหน้าที่ไปอบรมเพิ่มเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ รวมไปถึงไปอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเบื้องต้นมาด้วยโดยทางหน่วยงานเราก็จะพยายามส่งเจ้าหน้าที่ไปอบรมเรื่อย ๆ เพื่อเพิ่มความสามารถโดยรวมในการดูแลสุขภาพ รวมไปถึงสามารถมาสอนและแชร์ความรู้ให้กับคนในหน่วยงานเดียวกันด้วย เพื่อที่จะเพิ่มความสามารถต่าง ๆ ที่จะลงไปดูแลเรื่องผู้สูงอายุได้ ทำให้การดำเนินงานต่าง ๆ เป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ” (P2)

2.1.4 การควบคุมด้านบุคลากร

การควบคุมทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านบุคลากร (Controlling) พบว่าการควบคุมบุคลากรนั้นหน่วยงานเพื่อสุขภาพภายในจังหวัดนครนายก จะมีการประเมินผลการทำงานของบุคลากรรวมถึงประเมินโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยจะมีการประเมินบุคลากรเป็นเป็นรอบเดือนประเมินว่า การปฏิบัติงานของทางหน่วยงานและบุคลากรที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น ผ่านหรือไม่ผ่าน แต่บางครั้งนั้นอาจไม่ได้ประเมินได้ตรงกับเรื่องการออกกำลังกายผู้สูงอายุ เนื่องจากยุทธศาสตร์ของหน่วยงานทางด้านสุขภาพนั้น จะเป็นการดูแลสุขภาพโดยรวมของประชากรในพื้นที่ไม่ได้เจาะจงไปที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่เพียงอย่างเดียว

“สำหรับการควบคุมทางด้านบุคลากรจะมีการประเมินเจ้าหน้าที่เป็นรายปี เขาเรียกว่ามีการรายงานผลว่าใน 1 ปี ทำอะไรบ้าง ทำเป็นประเมินด้วยว่า การปฏิบัติงาน ผ่านหรือไม่ผ่าน ว่าการทำงานมีอุปสรรคอะไร รวมถึงประเมินบุคลากรด้วว่าการทำงานที่มีคุณภาพขนาดไหน เพื่อนำผลที่ได้รับ ไปปรับปรุงคุณภาพของเจ้าหน้าที่ภายในหน่วยงาน” (P1)

“ด้านบุคลากรนี้ท่านคิดว่าตอนนี้มีเพียงพอไหม น่าจะเพียงพอ แต่ยังขาดเรื่องคุณภาพ ยุคนี้พูดยากนะ คนทำงานอาจไม่รักงานที่ตัวเองทำก็ได้ ถ้าทำงานแล้วมีคุณภาพมันก็จะดีแต่นี้ได้ประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ คุณภาพมันอาจยังไม่ค่อยได้ จำนวนอาจไม่พอ แต่คุณภาพนี่คนหลายคนไม่เหมือนกัน สมรรถนะในการทำงานไม่เหมือนกัน ดังนั้นหน่วยงานจึงต้องควบคุมและหาบุคลากรที่มีความพร้อมทางด้านจิตใจที่พร้อมจะทำงานนี้รวมไปถึงมีความพร้อมทางด้านความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ” (P2)

2.2 ด้านงบประมาณ

2.2.1 การวางแผนด้านงบประมาณ

การวางแผนทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านงบประมาณ (Planning) พบว่าการวางแผนทางด้านงบประมาณด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยตรงเลยนั้นยังไม่มี เนื่องจากการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น ไม่ได้อยู่ในแผนยุทธศาสตร์ของหน่วยงานทางด้านสุขภาพภายในอำเภอเมืองนครนายก เพราะยุทธศาสตร์ของหน่วยงานนั้นจะเป็นการดูแลสุขภาพโดยรวมทั้งพื้นที่ ดังนั้นงบประมาณที่มาหรือแผนที่วางไว้นั้นจะเป็นไปในด้านป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ โดยการจะนำงบประมาณมาใช้ในการจัดการการออกกำลังกายผู้สูงอายุนั้นจะเป็นการวางแผนการเขียนแผนที่เกี่ยวกับการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งอยู่ในแผนยุทธศาสตร์ของทางหน่วยงาน จึงสามารถที่จะนำงบประมาณมาจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือจัดซื้ออุปกรณ์ด้านการออกกำลังกายเข้ามาภายในหน่วยงานได้ และด้านงบประมาณของสาธารณสุขจังหวัดนครนายก ที่ลงมายังไม่เพียงพอในการจัดโครงการด้านการออกกำลังกาย เพราะงบประมาณต้องเอาไปดูแลงานและกิจกรรมที่ตรงกับแผนยุทธศาสตร์หลักก่อน ทางหน่วยงานก็จะทำแผนไปของงบประมาณมาจากการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก และองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในพื้นที่เพื่อนำงบประมาณมาเสริมในส่วนที่ขาด

“งบประมาณที่ได้จะดึงมาได้ก็ต้องมาจากโครงการ ที่เขียนเกี่ยวกับการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพที่เขียนรวม ๆ ทางด้านการดูแลสุขภาพ แต่งบประมาณการออกกำลังกายโดยตรง ซึ่งว่างบประมาณการออกกำลังกาย ณ ตอนนี้อย่างไม่มี ยังไม่มีเลย โดยงบประมาณที่เกี่ยวกับส่งเสริมสุขภาพจะมาจกทางกระทรวง แล้วมาถึงจังหวัดมันยังน้อยอยู่ พอมาถึงจังหวัด จังหวัดก็บริหารจัดการออกไป โดยการส่งเสริมเป็นองค์ความรู้ให้กับเจ้าหน้าที่ ยังไม่ถึงในเรื่องส่งเสริมอุปกรณ์อะไรลงไป ส่งเสริมองค์ความรู้ให้กับเจ้าหน้าที่ แล้วเจ้าหน้าที่ก็แล้วแต่ว่าเขาไปประสานงานกับทางท้องถิ่นว่าเขาไปสร้างชมรมการออกกำลังกายต่าง ๆ คือ งบประมาณ คือ ถ้ามาสายกระทรวงมันจะเป็นในเรื่องของการให้ความรู้ แต่ถ้าในเรื่องของการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย อันนั้นต้องไปต่อกับทางท้องถิ่น และท้องถิ่นเขาอาจออกงบจัดกิจกรรม สาธารณสุขจะให้องค์ความรู้โดยงบประมาณจะมาจกองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นเป็นหลักส่วนใหญ่ รพสต. ไม่มีงบประมาณมาจัดตั้งตรงนี้ ไม่มีเลย 100 เปอร์เซ็นต์ ไม่มีเลย เพราะว่าในสายของกระทรวงสาธารณสุข มันก็ยังไม่มีการสนับสนุนการจัดตั้งการออกกำลังกายโดยตรง เป็นแค่ในแง่ของการมาส่งเสริมองค์ความรู้ให้เจ้าหน้าที่ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ไปต่อกับทางนั้นอีกที ในแง่ของอุปกรณ์อะไรอย่างนี้ ไม่มี” (P1)

“ตอนนี้ยัง ไม่มี ยังไม่มีเลยโดยงบประมาณที่เกี่ยวกับส่งเสริมสุขภาพจะมาจากทางกระทรวงแล้วมาถึงจังหวัดมันยังน้อยอยู่ พอมาถึงจังหวัด จังหวัดก็บริหารจัดการออกไป โดยการส่งเสริมเป็นองค์ความรู้ให้กับเจ้าหน้าที่ ยังไม่ถึงในเรื่องส่งเสริมอุปกรณ์อะไรลงไป ส่งเสริมองค์ความรู้ให้กับเจ้าหน้าที่แล้วเจ้าหน้าที่ก็แล้วแต่ว่าเขาไปประสานงานกับทางท้องถิ่นว่าเขาไปสร้างชมรมการออกกำลังกายต่าง ๆ คือ งบประมาณคือถ้ามาสายกระทรวง มันจะเป็นในเรื่องของการให้ความรู้ แต่ถ้าในเรื่องของการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย อันนั้นต้องไปต่อกับทางท้องถิ่นและท้องถิ่นเขาอาจออกงบจัดกิจกรรม สาธารณสุขจะให้องค์ความรู้ โดยงบประมาณจะมาจากองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นเป็นหลักส่วนใหญ่ รพสต. ไม่มีงบประมาณมาจัดตั้งตรงนี้ ไม่มีเลย 100 เปอร์เซ็นต์ ไม่มีเลย เพราะว่าในสายของกระทรวงสาธารณสุข มันก็ยังไม่มีการมาสนับสนุนการจัดตั้งการออกกำลังกายโดยตรง เป็นแค่ในแง่ของการมาส่งเสริมองค์ความรู้ให้เจ้าหน้าที่ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ไปต่อกับทางนั้นอีกที ในแง่ของอุปกรณ์อะไรอย่างนี้ ไม่มี” (P1)

2.2.2 การนำองค์กรด้านงบประมาณ

การนำองค์กรทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านงบประมาณ (Leading) พบว่ายังไม่มีการนำองค์กรโดยตรงที่เกี่ยวกับทางด้านงบประมาณที่จะลงมาดูแลเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แต่จะเป็นการควบคุมและกำหนดว่างบประมาณที่เข้ามาในองค์กรจะนำไปใช้ในด้านที่เป็นหน้าที่หลักของหน่วยงาน ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับด้านป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก ส่วนทางด้านของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นจะเป็นโครงการแฝงที่ช่วยพัฒนาสุขภาพโดยรวมคนประชาชนในพื้นที่ซึ่งงบประมาณที่ได้มานั้นจะเป็นผลพลอยได้มาจากงบประมาณหลักที่นำไปลงเกี่ยวกับด้านป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในพื้นที่

“การนำองค์กรของสาธารณสุขอำเภอเมืองนครนายกนั้น จะดูความเหมาะสม รวมไปถึงดูงบประมาณว่าควรจะไปไหนมากที่สุด เพราะงบประมาณของกระทรวงนั้นมีน้อยที่ลงมาในพื้นที่น้อย และในส่วนของงบประมาณที่เกี่ยวข้องการออกกำลังกายโดยตรงนั้นไม่มี ดังนั้นหน่วยงานถึงวางแผนนำงบประมาณจากทางด้านสุขภาพโดยรวมมาใช้ในการจัดการการออกกำลังกาย รวมไปถึงทางสาธารณสุขอำเภอนั้นก็ให้ทาง รพสต. ในแต่ละพื้นที่เขียนของงบประมาณการสนับสนุนจากหน่วยงานและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในพื้นที่เพื่อของงบประมาณสนับสนุนเพื่อเข้ามาดูแลชมรมเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายুরวมไปถึงนำมาพัฒนาการออกกำลังกายโดยรวม” (P2)

“การนำองค์กรของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทางด้านการนำองค์กรทางด้านงบประมาณนั้น อย่างที่เคยพูดไว้เมื่อคำถามที่แล้วว่าเราจะมีวางแผนโดยการเขียนโครงการเพื่อไปของงบประมาณจากทางกระทรวงสาธารณสุขที่จะลงมาทางสาธารณสุขจังหวัด และ

สาธารณสุขอำเภอ และสาธารณสุขอำเภอจะแบ่งงบประมาณมาตามความเหมาะสมรวมไปถึงทางหน่วยงานเราก็จะมีการของบประมาณจากองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็น อบต. อบจ. เป็นต้น โดยการเขียนขอของงบประมาณจากกระทรวงสาธารณสุขนั้น จะเขียนเป็นกลางเกี่ยวกับการดูแลด้านการดูแลสุขภาพโดยรวมเพราะเป็นยุทธศาสตร์ของทางกระทรวง แต่สำหรับการเขียนขอของงบประมาทกับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นนั้น สามารถเขียนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของคนในพื้นที่นั้น ๆ ได้เพื่อเป็นการขอของงบประมาณมาพัฒนาทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ” (P3)

2.2.3 การควบคุมด้านงบประมาณ

การควบคุมทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านงบประมาณ (Controlling) พบว่าทางหน่วยงานทางด้านสุขภาพได้มีการดูแลและควบคุมเกี่ยวกับเรื่องงบประมาณ แต่ไม่ได้เป็นการดูแลและควบคุมเกี่ยวกับงบประมาณที่เข้ามาดูแลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยตรง แต่จะเป็นการดูแลงบประมาณโดยรวมที่ทางหน่วยงานมีอยู่ ซึ่งการขอของงบประมาณของชมรมผู้สูงอายุจากหน่วยงานทางด้านสุขภาพภายในอำเภอเมืองนครนายก จะดูความเหมาะสมว่างบประมาณที่ชมรมผู้สูงอายุขอมานั้นจะนำไปสร้างประโยชน์ให้กับสมาชิกในชมรมหรืองบประมาณที่ขอนั้นจะนำไปใช้ได้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุและชมรมผู้สูงอายุรวมทั้งงบประมาณที่นำไปต้องสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของทางหน่วยงาน

“การควบคุมทางด้านงบประมาณนั้นสาธารณสุขจังหวัดนครนายกจะดูความเหมาะสมว่างบประมาณที่มีอยู่ในปริมาณจำกัดนั้นจะสามารถนำไปสร้างหรือจัดโครงการที่มีประโยชน์ให้กับประชาชนภายในจังหวัดรวมไปถึงกลุ่มผู้สูงอายุได้อย่างมีประโยชน์ที่สุด โดยสาธารณสุขจังหวัดนครนายกจะดูถึงความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่นั้นว่าผู้สูงอายุแต่ละชมรมต้องการให้นำงบประมาณไปดูแลทางด้านไหนบ้างเพื่อพัฒนาคุณภาพทางด้านสุขภาพของประชาชนพื้นที่” (P1)

“การควบคุมทางด้านงบประมาณของทางโรงพยาบาลของเรานั้นจะเน้นไปทางด้านองค์รวมก่อน ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีโครงการที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพโดยรวมของคนในพื้นที่ ทางโรงพยาบาลจะลงงบประมาณมาทางด้านนี้ก่อน รวมไปถึงทาง รพสต. ของเราจะดูไปถึงความต้องการของคนและผู้สูงอายุในพื้นที่ว่ามีความต้องการทางด้านใดมากที่สุด ทางเราก็จะนำงบประมาณของเราไปลงทางด้านนั้นก่อน ดังนั้นการควบคุมงบประมาณของเราคือ การดูความสำคัญเป็นหลักของพื้นที่” (P3)

2.3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์

2.3.1 การวางแผนด้านสถานที่และอุปกรณ์

การวางแผนทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ (Planning) พบว่าหน่วยงานทางด้านสุขภาพภายในอำเภอเมืองนครนายก ได้มีการวางแผนทางด้านอุปกรณ์และสถานที่การออกกำลังของประชาชนในพื้นที่ แต่การวางแผนนั้นยังไม่ได้เจาะจงโดยตรงเกี่ยวกับอุปกรณ์การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยทางหน่วยงานจะเตรียมอุปกรณ์ไว้สำหรับประชาชนทั่วไปแบบองค์รวมเนื่องจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไม่ได้อยู่ในยุทธศาสตร์ของหน่วยงานแต่เป็นแผนที่สอดแทรกอยู่ในเรื่องการดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ซึ่งทำให้อุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นยังไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเนื่องจากอุปกรณ์บางชนิดก็ไม่เหมาะกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ แต่ในส่วนสถานที่การออกกำลังกายนั้นส่วนมากหน่วยงานทางด้านสุขภาพจะจัดสถานที่ไว้ที่หน่วยงาน แต่สถานที่นั้นจะเป็นแค่ลานกว้าง ๆ ซึ่งบ้างที่อาจมีหอบประชุม แต่บางที่นั้นอาจไม่มีซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้ยากในเวลาอากาศไม่ปกติ

“การวางแผนสำหรับอุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกายในปัจจุบันนั้นต้องบอกเลยว่ายังไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุแน่นอนเพราะไม่ได้อยู่ในยุทธศาสตร์หลักของหน่วยงาน จึงทำให้การวางแผนทางด้านนี้ยังมีโดยตรงในทางด้านผู้สูงอายุ แต่จะเป็นการจัดอุปกรณ์กีฬาให้กับประชากรทั่วไปมากกว่า” (P1)

“การวางแผนทางด้านอุปกรณ์ของทางโรงพยาบาลเรานั้น ส่วนมากจะเป็นอุปกรณ์เล็ก ๆ น้อยที่ทางผู้สูงอายุนั้นสามารถเตรียมมาได้เอง แต่ทางเราก็จะเตรียมสถานที่และเวทีรวมถึงเตรียมเครื่องดื่มน้ำไว้ให้กับผู้สูงอายุ โดยเครื่องดื่มน้ำนั้นทางเราจะได้รับความอนุเคราะห์มาจากองค์การบริหารส่วนตำบลวังกระโจม ซึ่งนายกท่านให้การสนับสนุนมา ส่วนอุปกรณ์ที่เป็นเครื่องการออกกำลังกายนั้น ต้องยอมรับเลยว่ายังมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุในปัจจุบัน อันเนื่องจากจางบประมาณของเรายังมีไม่มากพอ เพราะงบประมาณของเราต้องเอาไปลงในด้านที่มีความสำคัญมากกว่าก่อน” (P3)

2.3.2 การนำองค์กรด้านสถานที่และอุปกรณ์

การนำองค์กรทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ (Leading) พบว่าทางหน่วยงานจะดูความจำเป็นของอุปกรณ์ว่าควรจัดอุปกรณ์อะไรเข้ามาเพื่อให้บริการกับประชาชนภายในพื้นที่ โดยการจัดอุปกรณ์หรือสร้างสถานที่นั้นจะดูภาพรวมและประโยชน์ที่ประชาชนในพื้นที่จะได้รับเป็นหลัก ซึ่งบางอย่างนั้นอาจยังไม่ตอบสนองตามความ

ต้องการของผู้สูงอายุ รวมทั้งหน่วยงานจะถือว่าอุปกรณ์ชนิดใดที่ไม่ต้องจัดซื้อแต่สามารถขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานข้างนอกได้เพื่อที่จะช่วยในการลดงบประมาณของหน่วยงาน

“การนำองค์กรทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ทางการออกกำลังกายของสาธารณสุขจังหวัดนครนายก จะดูความเหมาะสมว่าอุปกรณ์อะไรที่จำเป็นที่จะนำมาใช้งานและจำเป็นที่ต้องจัดซื้อเข้ามา โดยการเก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความต้องการจากผู้สูงอายุโดยถามจากหัวหน้ากลุ่มชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ตามตำบลหรือชมรมที่อยู่กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลซึ่งเป็นการถามกันปากต่อปากว่าต้องการอุปกรณ์ชนิดใดเข้ามาในชมรม อุปกรณ์อะไรที่ควรจะไปขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานอื่นมาเพื่อจะได้ประหยัดรวมไปถึงจะได้อุปกรณ์ที่คุณภาพจากหน่วยงานที่พร้อมให้ความอนุเคราะห์เข้ามา ส่วนทางด้านสถานที่นั้นสาธารณสุขจังหวัดนครนายกจะมีสถานที่การออกกำลังกายตามอนามัยต่าง ๆ หรือก็คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่อยู่ในพื้นที่” (P1)

2.3.3 การควบคุมด้านสถานที่และอุปกรณ์

การควบคุมทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ (Controlling) พบว่าหน่วยงานจะดูความเหมาะสมว่าอุปกรณ์ชนิดใดที่มีความจำเป็นสำหรับองค์กรที่จะนำมาใช้งาน โดยจะมีการสำรวจความต้องการของประชาชนภายในพื้นที่ รวมไปถึงสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุด้วย แต่การจัดอุปกรณ์เข้ามานั้นก็ยังคงคำนึงถึงภาพรวมเป็นหลักและความคุ้มค่าของงบประมาณที่จะใช้ไปในการจัดอุปกรณ์ ส่วนทางด้านสถานที่นั้นทางหน่วยงานก็จะจัดอยู่ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในแต่ละพื้นที่ซึ่งทำให้สถานที่ข้างสถานที่ที่หน่วยงานทางด้านสุขภาพจัดขึ้นมานั้นอาจไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ รวมไปถึงอาจไม่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ เพราะองค์ประกอบและปัจจัยในแต่ละที่ไม่เหมือนกัน

“สำหรับการควบคุมทางด้านอุปกรณ์นั้น ถ้าจะไปเจาะจงว่าเป็นอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นคงยังไม่มีการควบคุมที่ชัดเจน แต่ถ้าเป็นในเรื่องการควบคุมทางด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายทั่วไปนั้น ท่านหัวหน้าก็จะดูความเหมาะสมว่าอุปกรณ์อะไรที่จำเป็นที่จะนำมาใช้งานและจำเป็นที่ต้องจัดซื้อเข้ามาในหน่วยงานเพื่อนำไปให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย ส่วนทางด้านสถานที่นั้นท่านหัวหน้าจะดูความเหมาะสมว่าสถานที่ใดที่เหมาะสมและสถานที่ใดควรเพิ่มอุปกรณ์เข้าไป แต่ส่วนมากนั้นสถานที่ที่จะอยู่ตามโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลครับ ซึ่งทุกกระบวนการนั้นท่านหัวหน้าจะดูความเหมาะสมก่อนอนุมัติให้งบประมาณลงไป” (P1)

“การควบคุมต่าง ๆ นั้น ไม่ว่าจะเป็นด้านงบประมาณที่ลงมาให้กับหน่วยงานสถานที่และอุปกรณ์ที่นำมาใช้งานทางด้านต่าง ๆ นั้น ไม่ได้เจาะจงไปทางด้านผู้สูงอายุนะ แต่การ

ควบคุมจะเป็นองค์ทางด้านต่าง ๆ โดยก่อนที่งบประมาณจะลงมาหรือโครงการที่เกี่ยวกับการจัดซื้ออุปกรณ์และสร้างสถานที่การออกกำลังกายจะลงมาถึงอำเภอ ต้องผ่านการอนุมัติมาจากระดับจังหวัดก่อนนั้นก็คือสาธารณสุขจังหวัด ซึ่งจะมีการพิจารณาว่าสิ่งที่อนุมัติมานั้นจะสร้างประโยชน์ได้ตรงกับความต้องการของพื้นที่รวมไปถึงตรงกับยุทธศาสตร์หลักของหน่วยงานไหม” (P2)

2.4 ด้านการจัดการ

2.4.1 การวางแผนด้านการจัดการ

การวางแผนทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านการจัดการ (Planning) ของหน่วยงานทางด้านสุขภาพมีการวางแผนการออกกำลังกายผู้สูงอายุ แต่หน่วยงานทางด้านสุขภาพจะมีการวางแผนในด้านที่เกี่ยวกับยุทธศาสตร์หลักที่หน่วยงานจะรับผิดชอบ โดยการออกกำลังกายผู้สูงอายุนั้นจะอยู่แฝงในเรื่องการดูแลสุขภาพโดยรวมของประชาชนในพื้นที่จึงทำให้มีการวางแผนทางด้านการจัดการเป็นภาพรวมทุกช่วงวัย ซึ่งไม่ได้เจาะจงแต่กับผู้สูงอายุแต่เพียงอย่างเดียว

“ประเด็นของการชี้วัด มันก็ยังไม่ได้ระบุในเรื่องของการออกกำลังกาย ประเด็นในเรื่องการออกกำลังกายในผู้สูงอายุมาเป็นตัวในการดำเนินงานเกี่ยวกับเรื่องพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างเช่นประเด็นที่เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่ส่งเสริมทางร่างกายและจิตใจ จะมีในเรื่องของการทำกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ ตรวจคัดกรอง แล้วก็แบ่งเป็น คัดบ้าน, คัดเตียง, คัดสังคม, แล้วก็มาคัดกรองเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อย ก็จะเป็น โรคเบาหวาน ความดัน แล้วก็โรคในช่องปาก แล้วก็โรคต่าง ๆ พวกโรคตา อะไรอย่างนี้ แล้วก็เกี่ยวกับโรคที่เกี่ยวกับความเสื่อมทางด้านร่างกาย เกี่ยวกับการหกล้ม เกี่ยวกับในเรื่องของสภาพสมอง ภาวะซึมเศร้า ข้อเข่าเสื่อม ซึ่งในเรื่องของการออกกำลังกาย มันไม่ได้ชูประเด็นเป็นเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพโดยตรง แต่จะเป็นในเรื่องของการส่งเสริมการป้องกันโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจนี้ ซึ่งมันจะต้องมีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันโรคพวกนี้ ด้วยการออกกำลังกาย การออกกำลังกายมันไปอยู่ในส่วนป้องกัน ส่งเสริมและป้องกันตรงนั้น ซึ่งมันยังไม่ถึงขนาดว่าในระดับยุทธศาสตร์เมืองไทย ยังไม่ได้ชูประเด็นของการออกกำลังกายออกมาเป็นพิชิต ๆ เลย แต่มันมีการทำ แต่มันทำอยู่ในรูปของการส่งเสริมและป้องกันโรคของโรคต่าง ๆ อย่างเช่น เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ อะไรพวกนั้น แต่มันไม่ได้ชูประเด็น เป็นยุทธศาสตร์หลัก ๆ เลย ว่าในเรื่องของการออกกำลังกายที่นี้พอลงไปถึงระดับตำบล ระดับพื้นที่ ก็จะมีเกี่ยวในเรื่องส่งเสริมให้มีการจัดตั้งชมรมการออกกำลังกาย ซึ่งมันจะอยู่ในระดับพื้นที่ มันไม่ได้ชูเป็นยุทธศาสตร์หลัก เพราะว่ายุทธศาสตร์ในการออกกำลังกาย มันยังไม่ถือว่าเป็นยุทธศาสตร์แห่งชาติ ยุทธศาสตร์หลักอะไรอย่างนี้ คือมันเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคต่าง ๆ เป็นอย่างนั้น” (P1)

“การออกกำลังกายของผู้สูงอายุก็มีแนะนำเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่ได้มีรูปแบบเท่าไร ในเวลาที่เรามีการประชุม ก็จะมีเป็นบางโอกาส แต่ก็ไม่ได้มีทุกครั้งไป ก็คงจะเป็นของยืดหยุนเล็กน้อย ๆ น้อย ๆ ไม่มาก อย่างเช่นเคยมี กศน. มาสอนการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าและยางยืด สอนให้ทำและให้ไปทำเองที่บ้าน สมัยก่อนจะใช้ไม้พลองของแม่บุญมี ก็จะมาทำกันเป็นกลุ่ม ๆ แต่ตอนนี้ก็ไม่ค่อยได้ทำแล้วเหมือนกับว่าไม่มีเพื่อนมาทำ พออยู่บ้านผู้สูงอายุ ก็บอกว่าจะมาออกอะไรเป็นรูปแบบไม่ได้หรือต้องทำงาน บ้างคนยังทำงานอยู่บ้าน ทำงานบ้าน ถางหญ้า ทำสวน ซึ่งก็ออกแรงและกำลังได้มากอยู่นะคะ ในผู้สูงอายุที่นี้ ก็ยังคงเป็นชุมชน ชนบทกิ่งเมืองแต่ที่ยังชนบทมากอยู่ ก็คงไปเรื่องการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพมากกว่า แต่ยังไม่ค่อยได้รวมตัวเป็นรูปธรรมนะ พอถึงเวลาเย็นจะมาออกกำลังกายหรือไม่ มันยังไม่เป็นแบบนั้น” (P3)

2.4.2 การจัดองค์กรด้านการจัดการ

การจัดองค์กรทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านการจัดการ (Organizing) ของหน่วยงานทางด้านสุขภาพ มีการจัดองค์กรด้านบุคลากรสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยบุคลากรในหน่วยงานนั้นจะมีหน้าที่ประจำของแต่ละคนที่เป็นหน้าที่หลัก รวมไปถึงหน้าที่ด้านยุทธศาสตร์หลักของหน่วยงาน ส่วนมากนั้นบุคลากรจะเป็นคนหมอมที่อยู่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เป็นคนจัดเรื่องการออกกำลังกายของประชาชนในพื้นที่แต่ก็ไม่ได้เจาะจงไปที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่เพียงกลุ่มเดียว ส่วนทางด้านงบประมาณนั้นหน่วยงานทางด้านสุขภาพก็จะลงงบประมาณไปทางยุทธศาสตร์หลักของหน่วยงานก่อน รวมไปถึงลงงบประมาณไปทางการดูแลสุขภาพโดยรวมของประชาชนในพื้นที่ แต่ไม่ได้เจาะจงไปที่ประชาชนผู้สูงอายุเพียงกลุ่มเดียวเพราะงบประมาณนั้นมีอยู่ในปริมาณจำกัด

“ทางด้านการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเรื่องของงบประมาณถือว่าน้อย ก็คือทั้งหมดทั้งสิ้นมันมาจากการออกกำลังกายในผู้สูงอายุมันไม่ได้เป็นยุทธศาสตร์หลัก มันไม่ได้ชูประเด็นมาอย่างพวกนี้เช่น ยุทธศาสตร์ป้องกันโรคที่พบบ่อย ๆ พวกนี้บจะตรงเพราะว่าเป็นยุทธศาสตร์ งบประมาณที่ได้จะดึงมาได้ก็ต้องมาจากโครงการ ที่เขียนเกี่ยวกับการป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพที่เขียนรวม ๆ ทางด้านการดูแลสุขภาพ แต่งบประมาณการออกกำลังกายโดยตรง ซึ่งว่างบประมาณการออกกำลังกาย ณ ตอนนี้อย่างไม่มี ยังไม่มีเลยโดยงบประมาณที่เกี่ยวกับส่งเสริมสุขภาพจะมาจากทางกระทรวงแล้วมาถึงจังหวัดมันยังน้อยอยู่ พอมาถึงจังหวัด จังหวัดก็บริหารจัดการออกไป โดยการส่งเสริมเป็นองค์ความรู้ให้กับเจ้าหน้าที่ ยังไม่ถึงในเรื่องส่งเสริมอุปกรณ์อะไรลงไป ส่งเสริมองค์ความรู้ให้กับเจ้าหน้าที่ แล้วเจ้าหน้าที่ก็แล้วแต่ว่าเขาไปประสานงานกับทางท้องถิ่นว่าเขาไปสร้างชมรมการออกกำลังกายต่าง ๆ คือ งบประมาณ คือ ถ้ามาสายกระทรวงมันจะเป็นในเรื่องของการให้ความรู้ แต่ถ้าในเรื่องของการดำเนินกิจกรรมการ

ออกกำลังกายอันนั้น ต้องไปต่อกับทางท้องถิ่นและท้องถิ่นเขาอาจออกงบจัดกิจกรรม สาธารณสุข จะให้ห้องความรู้ โดยงบประมาณจะมาจากองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นเป็นหลักส่วนใหญ่ รพสต. ไม่มีงบประมาณมาจัดตั้งตรงนี้ ไม่มีเลย 100 เปอร์เซ็นต์ ไม่มีเลย เพราะว่าในสายของกระทรวง สาธารณสุข มันก็ยังไม่มีการมาสนับสนุนการจัดตั้งการออกกำลังกายโดยตรง เป็นแค่ในแง่ของการมาส่งเสริมองค์ความรู้ให้เจ้าหน้าที่ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ไปต่อกับทางนั้นอีกที ในแง่ของอุปกรณ์อะไรอย่างนี้ ไม่มี” (P1)

“การนำองค์กรของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทางด้านการนำองค์กร ทางด้านงบประมาณนั้นอย่างที่เคยกูได้ เมื่อคำถามที่แล้วว่าเราจะมีวางแผนโดยการเขียน โครงการเพื่อไปของงบประมาณจากทางกระทรวงสาธารณสุขที่จะลงมาทางสาธารณสุขจังหวัด และ สาธารณสุขอำเภอ และสาธารณสุขอำเภอจะแบ่งงบประมาณมาตามความเหมาะสมรวมไปถึงทาง หน่วยงานเราก็จะมีการขอของงบประมาณจากองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็น อบต. อบจ. เป็นต้น โดยการเขียนของงบประมาณจากกระทรวงสาธารณสุขนั้น จะเขียนเป็นกลางเกี่ยวกับการ ดูแลด้านการดูแลสุขภาพโดยรวม เพราะเป็นยุทธศาสตร์ของทางกระทรวง แต่สำหรับการเขียนขอ งบประมาณกับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นนั้นสามารถเขียนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของคนใน พื้นที่นั้น ๆ ได้ เพื่อเป็นการขอของงบประมาณมาพัฒนาทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ” (P3)

2.4.3 การนำองค์กรด้านการจัดการ

การนำองค์กรทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านการจัดการ (Leading) ของหน่วยงานทางด้านสุขภาพจะดูยุทธศาสตร์ของทางองค์กรเป็นหลักก่อน เพื่อนำมาดำเนินการ องค์กรว่าจะเดินองค์กรไปทางไหนที่จะสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวมมากที่สุด ซึ่งการจัดการ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นยังไม่ได้มีการนำองค์กรทางนี้โดยตรง ดังนั้นกิจกรรมบางอย่าง หรือโครงการบ้างอย่างรวมไปถึงอุปกรณ์สถานที่ต่าง ๆ นั้นอาจไม่ได้ตรงกับความต้องการของ ผู้สูงอายุที่ต้องการ เพราะหน่วยงานทางด้านสุขภาพนั้นต้องคำนึงผลประโยชน์ส่วนรวมก่อน

“การออกกำลังกายของสาธารณสุขจังหวัดนครนายกจะดูความเหมาะสมว่า อุปกรณ์อะไรที่จำเป็นที่จะนำมาใช้งานและจำเป็นที่ต้องจัดซื้อเข้ามาโดยการเก็บข้อมูลเบื้องต้น เกี่ยวกับความต้องการจากผู้สูงอายุโดยถามจากหัวหน้ากลุ่มชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ตามตำบลหรือชมรม ที่อยู่กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ซึ่งเป็นการถามกันปากต่อปากว่าต้องการอุปกรณ์ชนิดใด เข้ามาในชมรม อุปกรณ์อะไรที่ควรจะไปขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานอื่นมาเพื่อจะได้ประหยัด งบประมาณไปถึงจะได้อุปกรณ์ที่คุณภาพจากหน่วยงานที่พร้อมให้ความอนุเคราะห์เข้ามา ส่วนทางด้าน สถานที่นั้นสาธารณสุขจังหวัดนครนายก จะมีสถานที่การออกกำลังกายตามอนามัยต่าง ๆ หรือก็คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่อยู่ในพื้นที่” (P1)

“การนำองค์การของสาธารณสุขอำเภอเมืองนครนายกนั้น จะดูความเหมาะสมรวมไปถึงดูงบประมาณว่าควรจะไปไหนมากที่สุด เพราะงบประมาณของกระทรวงนั้นมีน้อยที่ลงมาในพื้นที่น้อย และในส่วนของงบประมาณที่เกี่ยวข้องการออกกำลังกายโดยตรงนั้นไม่มี ดังนั้นหน่วยงานถึงวางแผนนำงบประมาณจากทางด้านสุขภาพ โดยรวมมาใช้ในการจัดการการออกกำลังกายรวมไปถึงทางสาธารณสุขอำเภอนั้นก็ให้ทาง รพสต. ในแต่ละพื้นที่เขียนของบประมาณการสนับสนุนจากหน่วยงานและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในพื้นที่เพื่อของบประมาณสนับสนุนเพื่อเข้ามาดูแลชมรมเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุรวมไปถึงนำมาพัฒนาการออกกำลังกายโดยรวม” (P2)

2.4.4 การควบคุมด้านการจัดการ

การควบคุมทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านการจัดการ (Controlling) หน่วยงานทางด้านสุขภาพยังไม่ได้มีการควบคุมที่ชัดเจนเกี่ยวกับ โครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เนื่องจากโครงการต่าง ๆ ที่จัดขึ้นมานั้นจะเป็นโครงการ โดยรวมที่มีทุกกลุ่มอายุเข้าร่วมได้ จึงทำให้การควบคุมทางด้านการจัดการให้สำหรับผู้สูงอายุนั้นยังไม่ดีพอ รวมทั้งอาจจะทำให้บางโครงการหรือบางกิจกรรมไม่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยจะมีการประเมินผลทางด้านโครงการที่จัดขึ้นทุก ๆ เดือนที่เกี่ยวกับโครงการต่าง ๆ ว่ามีผลตอบรับที่ดีไหมรวมไปถึงประโยชน์ที่ได้กับประชาชนภายในพื้นที่และโครงการนั้นไม่ส่งผลกระทบต่อยุทธศาสตร์หลักของหน่วยงานทางด้านสุขภาพ และนำผลการตอบรับจากประชาชนและชมรมมาปรับปรุงแก้ไขโครงการที่จะจัดขึ้นต่อไปเพื่อนำมาวางแผนว่าจะวางแผนไปให้โครงการเกิดประสิทธิภาพในการจัดการขึ้น

“ถ้าเป็นในเรื่องการควบคุมทางด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายทั่วไปนั้น ท่านหัวหน้าก็จะดูความเหมาะสมว่าดูความเหมาะสมว่าอุปกรณ์อะไรที่จำเป็นที่จะนำมาใช้งานและจำเป็นที่ต้องจัดซื้อเข้ามาในหน่วยงานเพื่อนำไปให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย ส่วนทางด้านสถานที่นั้นท่านหัวหน้าจะดูความเหมาะสมว่าสถานที่ใดที่เหมาะสมและสถานที่ใดเพิ่มความเพิ่มอุปกรณ์เข้าไป แต่ส่วนมากนั้นสถานที่ที่จะอยู่ตามโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลครับ ซึ่งทุกกระบวนการจะดูความเหมาะสมก่อนอนุมัติให้งบประมาณลงไป” (P1)

“การควบคุมต่าง ๆ นั้น ไม่ว่าจะเป็นด้านงบประมาณที่ลงมาให้กับหน่วยงาน สถานที่และอุปกรณ์ที่นำมาใช้งานทางด้านต่าง ๆ นั้น ไม่ได้เจาะจงไปทางด้านผู้สูงอายุนะ แต่การควบคุมจะเป็นองค์ทางด้านต่าง ๆ โดยก่อนที่งบประมาณจะลงมาหรือโครงการที่เกี่ยวกับการจัดซื้ออุปกรณ์และสร้างสถานที่การออกกำลังกายจะลงมาถึงอำเภอ ต้องผ่านการอนุมัติมาจากระดับจังหวัดก่อนนั้นก็คือ สาธารณสุขจังหวัด ซึ่งจะมีการพิจารณาว่าสิ่งที่อนุมัติมานั้นจะสร้างประโยชน์ได้ตรงกับความต้องการของพื้นที่ รวมไปถึงตรงกับยุทธศาสตร์หลักของหน่วยงานไหม” (P2)

“การควบคุมทางด้านงบประมาณของทางโรงพยาบาลของเรานั้นจะเน้นไปทางด้านองค์รวมก่อน ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีโครงการที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพโดยรวมของคนในพื้นที่ ทางโรงพยาบาลจะลงงบประมาณทางด้านนี้ก่อน รวมไปถึงทาง รพสต. ของเราจะดูไปถึงความต้องการของคนและผู้สูงอายุในพื้นที่ว่ามีความต้องการทางด้านใดมากที่สุด ทางเราก็จะนำงบประมาณของเราไปลงทางด้านนั้นก่อน ดังนั้น การควบคุมงบประมาณของเราคือ การดูความสำคัญเป็นหลักของพื้นที่” (P3)

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพผู้วิจัยได้นำการวิเคราะห์เนื้อหาโดยนำเอาหลักการบริหารการจัดการ (POLC) และทรัพยากรการบริหาร (4M) มาใช้เป็นหลักเกณฑ์ในการวิเคราะห์ประเด็นตามตารางดังนี้

ตารางที่ 4-7 สรุปสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายกของหน่วยงานทางด้านสุขภาพภายในอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก (สาธารณสุขจังหวัดนครนายก, สาธารณสุขอำเภอเมืองนครนายก, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล)

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย	ข้อค้นพบ
1. การวางแผน (Planning)	- บุคลากร	- มีการวางแผน - ส่งบุคลากรไปอบรม - เรียนเชิญวิทยากรจากหน่วยงานอื่น
	- งบประมาณ	- ไม่มีการวางแผน - ขาดงบประมาณ - ทำโครงการไปขอการสนับสนุน
	- สถานที่และอุปกรณ์	- ไม่มีการวางแผน - ไม่เจาะจงที่ผู้สูงอายุ - มีการเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ - อุปกรณ์ยังมีไม่เพียงพอ - ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ - สถานที่ไม่เอื้ออำนวย

ตารางที่ 4-7 (ต่อ)

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย	ข้อค้นพบ
	- การจัดการ	- มีการจัดการ - ไม่ได้เจาะจงที่ผู้สูงอายุ - ไม่ได้อยู่ในแผนยุทธศาสตร์หลัก
2. การจัดองค์กร (Organizing)	- มีโครงสร้างการจัด องค์กรที่ชัดเจน	- มีการจัดองค์กร - แบ่งหน้าที่ของบุคลากร - ส่งบุคลากรไม่อบรมเพิ่มเติม
3. การนำองค์กร (Leading)	- บทบาทหลัก	- จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย - ดำเนินการที่ รพสต. - สนับสนุนงบประมาณลงไป - ขอร้องสนับสนุนจากหน่วยงานอื่น
4. การควบคุม (Controlling)	- การควบคุมโดยตรง	- ประเมินผลกิจกรรม - ประเมินผลบุคลากร - ประเมินผลงบประมาณ - ประเมินผลรายปี

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก (เทศบาลเมืองนครนายก, องค์การบริหารส่วนตำบลพรหมณี, องค์การบริหารส่วนตำบลวังกระโจม, องค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระ)

โดยองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก มีหน้าที่หลักขององค์กร คือเป็นหน่วยงานที่ใกล้ชิดและดูแลประชาชนภายในพื้นที่ โดยมีหน้าที่ดูแลในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น, จัดให้มีการบำรุงรักษาทั้งทางบกและทางน้ำ, การรักษาความสะอาดของถนน ทางน้ำ ทางเดิน และที่สาธารณะ รวมทั้งการกำจัดขยะมูลฝอย และสิ่งปฏิกูล, ป้องกันโรคและระงับโรคติดต่อ, ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, ส่งเสริมการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม, ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก และเยาวชน ผู้สูงอายุและพิการ, คุ้มครอง ดูแลและบำรุงรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

โดยผู้วิจัยแสดงรายละเอียดการวิเคราะห์ตามประเด็นการวิเคราะห์เนื้อหาโดยนำหลักบริหารการจัดการ (POLC) และทรัพยากรการบริหาร (4M) มาใช้เป็นหลักเกณฑ์และวิเคราะห์ได้ดังต่อไปนี้

3.1 ด้านบุคลากร

3.1.1 การวางแผนด้านบุคลากร

การวางแผนทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านบุคลากร (Planning) ยังไม่พบว่ามีกรวางแผนทางด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยตรง แต่มีบุคลากรที่ดูแลเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและเรื่องอื่นรวม ๆ กัน เพราะฉะนั้น ในปัจจุบันทางด้านการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายกนั้น ยังไม่มีคนดูแลเรื่องนี้โดยตรงคนเดียว ถึงจะมีบุคลากรที่ทำทางด้านกรออกกำลังกายผู้สูงอายุอยู่บ้าง แต่บุคลากรนั้นก็ทำในหลาย ๆ เรื่อง โดยเรื่องหลักก็คงเป็นงานที่เกี่ยวกับการดูแลทั่วไปของพื้นที่ โดยส่วนมากคนที่ทำหน้าที่ดูแลทางด้านผู้สูงอายุนั้นจะดูแลเกี่ยวกับเรื่องสวัสดิการทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากกว่า

“คือไม่มี เพราะว่าต้องเข้าใจอย่างหนึ่งว่าบุคลากรของ อบต. และอบท. คือ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจะถูกจำกัดด้วย 40 เปอร์เซ็นต์ ของงบประมาณ เพราะฉะนั้นเราไม่มีสิทธิ์ที่ว่อยากได้คนเพื่อมาดูแลตรงนี้ แล้วเราจะจ้าง เราทำไม่ได้ เจ้าหน้าที่ก็จะถูกจำกัดในส่วนตรงนี้ คือจริง ๆ ของเราผู้สูงอายุ จะอยู่ในงานพัฒนาชุมชน ซึ่งตรงนี้เขาจะรับเป็นงานในหน้าที่ของเขาอยู่แล้ว ตรงนั้น ถามว่ามีเจ้าหน้าที่ดูแลประจำ แต่ถ้าให้ไปชอยเป็นว่าอันนี้เป็นงานสุขภาพ อันนี้เป็นอาชีพ หรืออันนี้เป็น เราจะไม่ได้ชอยขนาดนั้น แต่เราจะมีเจ้าหน้าที่ที่ดูแลอยู่ในภาพรวมอยู่แล้ว โดยเจ้าหน้าที่ อบต. จะทำหน้าที่ขึ้นทะเบียน การสำรวจผู้สูงอายุ ว่าสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันเป็นอย่างไร สภาพร่างกายเป็นอย่างไร ถ้าคนไหนอยู่อย่างลำบากทาง อบต. ก็จะลงไปดูแล” (P2)

“บุคลากรก็คือปัจจุบันนี้ก็คือ สถานที่ที่เราใช้ของ รพสต. โดยมีคุณหมอมจากโรงพยาบาลจะมาดูแล เพราะปัจจุบันนี้เราไม่มีอุปกรณ์นะคะ แต่ตรง รพสต. ก็มีอุปกรณ์ราวจับ แล้วก็การวัดความดันทางนี้ แล้วผู้สูงอายุเข้ขึ้นมาต้องออกกำลังกายอย่างนี้ ต่อไปถ้า อบต. มีงบประมาณสนับสนุน เราก็จะมีเครื่องออกกำลังกายที่ดีกว่านี้ ตอนน้กิจกรรมเราจะทำเราไม่ได้ กำหนดว่าคนไหนดูแลด้านออกกำลังกายนะคะ บุคลากรของ อบต. ไซ้ใหม่คะ แต่เราจะมีคนที่ทำเรื่องผู้สูงอายุคะ ที่ทำด้านจ่ายเงินผู้สูงอายุ พอมีกิจกรรมที่ร่วมกับ รพสต. เราจะเอาเจ้าหน้าที่ของเราลงไปดูแลเป็นราย ๆ ค่ะ แต่ทางเรายินดีอยู่แล้วคะ เพราะการดูแลผู้สูงอายุในตำบลมีผลกับเรามาก เพราะว่าผู้สูงอายุคนหนึ่งเขามีพ่อแม่มีพี่น้อง” (P3)

3.1.2 การจัดองค์กรด้านบุคลากร

การจัดองค์กรทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านบุคลากร (Organizing) พบว่ายังไม่มีการจัดองค์กรหรือหน้าที่ของบุคลากรสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยตรง โดยบุคลากรในหน่วยงานนั้นจะมีหน้าที่ประจำของแต่ละคนที่เป็นหน้าที่หลัก รวมไปถึงหน้าที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุทั่วไปด้วย แต่ก็ยังไม่มีบุคลากรคนไหนที่มีหน้าที่หลักในการดูแลเรื่องการจัด การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ รวมทั้งทางหน่วยงานนั้นยังขาดผู้ที่มีความรู้ทางการออกกำลังกาย โดยตรงสำหรับผู้สูงอายุ เพราะเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานนั้นจะเป็นบุคลากรทางการดูแลสุขภาพคน ดังนั้นหน่วยงานจึงให้เจ้าหน้าที่จากหน่วยงานอื่นไม่ว่าจะเป็น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลซึ่งจะมีคุณหมอที่ รพสต. หรือคุณหมอจากสาธารณสุขเทศบาลเมือง หรือจาก กทท. นครนายกที่จะมีเจ้าหน้าที่ทางด้านกีฬา มาดูแลและจัดกิจกรรมทางการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุในพื้นที่

“บุคลากรที่มาดูแลทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นก็เป็นคุณหมอที่ รพสต. หรือคุณหมอจากสาธารณสุขเทศบาลเมือง โดยมีหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ และในด้านการออกกำลังกาย จากการพูดคุยและวางแผนกับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น เนื่องจาก องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ไม่ได้มีเจ้าหน้าที่และหน้าที่งานที่รับผิดชอบหลักที่เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นจะสนับสนุนเป็นงบประมาณ เป็น อุปกรณ์ เป็นทุกอย่างที่เราพอจะช่วยเหลือเขาได้ เพราะว่าหนึ่ง ทำไมต้องให้ รพสต. เป็นตัวหลัก เพราะจะมีองค์ความรู้ อย่างการให้ความรู้ การกิน การอยู่ อะไรอย่างนี้ การออกกำลังกายอะไร อย่างนี้ เขาจะมีความรู้พร้อมทางนั้นมากกว่า เราก็จะสนับสนุนเขามากกว่า ดังนั้นการจัดองค์กร ทางด้านบุคลากรที่มาดูแลก็จะเป็นทาง รพสต. เขาเป็นคนจัดมา ไม่ว่าจะเป็นการจ้างวิทยากร ช่างนอกหรือไม่ว่าจะเป็นส่งเจ้าหน้าที่ไปอบรมหรือจะเป็นในเรื่อง รพสต. ของงบประมาณ สนับสนุนมา” (P4)

3.1.3 การนำองค์กรด้านบุคลากร

การนำองค์กรทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านบุคลากร (Leading) พบว่าหัวหน้าหน่วยงานจะมีการกระตุ้นบุคลากรในหน่วยงาน โดยการสร้างแรงกระตุ้นให้กับ บุคลากรภายในหน่วยงานให้มีความคิดเชิงบวกในการดูแลสุขภาพของตัวเองรวมไปถึง ช่วยดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ด้วย

“สำหรับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นมีการสร้างแรงกระตุ้นให้กับเจ้าหน้าที่ภายใน หน่วยงานให้มีความคิดเชิงบวกในการดูแลสุขภาพของตัวเองรวมไปถึงการช่วยดูแลสุขภาพและ ดูแลในภาพรวมในเรื่องต่าง ๆ ของผู้สูงอายุภายในพื้นที่ของตัวเองด้วยซึ่งเจ้าหน้าที่ทุกคนจะมีสุขใน

การทำงานทางด้านสุขภาพเพื่อดูและและส่งเสริมสุขภาพของประชาชนภายในพื้นที่ รวมทั้งมีการประเมินเจ้าหน้าที่เป็นรายปีการปฏิบัติงาน ผ่านหรือไม่ผ่าน” (P2)

3.1.4 การควบคุมด้านบุคลากร

การควบคุมทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านบุคลากร (Controlling) พบว่าการควบคุมบุคลากรนั้นองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก จะมีการประเมินผลการทำงานของบุคลากรรวมไปถึงประเมินโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยจะมีการประเมินบุคลากรเป็นเป็นรอบเดือนประเมินว่า การปฏิบัติงานของทางหน่วยงานและบุคลากรที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น ผ่านหรือไม่ผ่าน แต่บางครั้งนั้นอาจไม่ได้ประเมินได้ตรงกับเรื่องการออกกำลังกายผู้สูงอายุ เนื่องจากแผนขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นทางด้านสุขภาพนั้นจะเป็นการดูแลสุขภาพโดยรวมของประชากรในพื้นที่ไม่ได้เจาะจงไปที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่เพียงอย่างเดียว โดยหน้าที่หลักนั้นที่เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุทางการออกกำลังกายนั้นทางองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นจะยกไปให้เป็นหน้าที่ของเป็นเจ้าหน้าที่จากด้านนอกซึ่งมาจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพหรือมาจากหน่วยงานที่มีความเหมาะสม โดยองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นจะเป็นผู้สนับสนุนงบประมาณและอุปกรณ์ลงไป

“สำหรับการควบคุมทางด้านบุคลากรนั้นทางด้านองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นจะมีการประเมินเจ้าหน้าที่เป็นรายไตรมาสนี้ ทำเป็นประเมินด้วยว่า การปฏิบัติงาน ผ่านหรือไม่ผ่าน จะทำเป็นรายไตรมาส ปีหนึ่งทั้งหมด 4 ครั้ง ว่าการทำงานมีอุปสรรคอะไร รวมถึงประเมินบุคลากรด้วยว่าการทำงานที่มีคุณภาพขนาดไหนเพื่อนำผลที่ได้รับ ไปปรับปรุงคุณภาพของเจ้าหน้าที่ภายในหน่วยงาน แต่ส่วนมากนั้นเจ้าหน้าที่ที่มาดูแลทางด้านการออกกำลังจะเป็นเจ้าหน้าที่จากด้านนอกซึ่งมาจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพหรือมาจากหน่วยงานที่มีความเหมาะสม แต่การประเมินภายในหน่วยงานนั้นก็มีความสำคัญ” (P3)

3.2 ด้านงบประมาณ

3.2.1 การวางแผนด้านงบประมาณ

การวางแผนทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านงบประมาณ (Planning) พบว่าการวางแผนทางด้านงบประมาณด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยตรงเลยนั้น ยังไม่มีเนื่องจากไม่ตรงกับยุทธศาสตร์หลักของหน่วยงาน จึงทำให้การวางแผนทางด้านงบประมาณที่เกี่ยวกับการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นยังไม่มี เนื่องจากการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น ไม่ได้อยู่ในแผนยุทธศาสตร์ขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น แต่องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นก็มีงบประมาณอยู่ภายในหน่วยงาน แต่ทางชมรมผู้สูงอายุหรือ โรงพยาบาลส่งเสริม

สุขภาพต้องเป็นผู้ว่าเขียนขอสนับสนุนงบประมาณเพื่อไปจัดกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ โดยทางองค์การบริหารส่วนตำบลจะเป็นผู้พิจารณาเองว่า งบประมาณที่ขอมานั้น จะนำไปสร้างประโยชน์โดยรวมให้กับพื้นที่ได้มากขนาดไหน

“วางแผนหรือไม่ได้วางแผนอะไร การวางแผนต้องเป็นผู้ดำเนินงานซะใหม่ล่ะ อย่างชมรมก็ต้องวางแผนเองว่าจะทำยังไงต่อเนื่อง เช่น ในแต่ละปีชมรมจะวางแผน ว่าวันนี้รู้สึกว่ามีบางชมรม อย่างเช่นชมรมเต้นแอโรบิก วัลรั้งสีก็เต้นกันอยู่ และก็บอกว่าคนมันน้อยไป เต้นที่โลตัสกันดีกว่า ถ้ามว่าระยะยาว ก็จะบอกว่าเอาอย่างนี้แล้วกัน เก็บเงินกันนะ เทศบาลสนับสนุนเงินต่อเดือน เดือนละ 3,500 บาท ค่าผู้นำเต้นส่วนเงินที่เก็บได้ก็นำไปเป็นค่าอาหาร ค่าที่จะไปเที่ยวดูงานต่าง ๆ การวางแผนตรงนี้น่าจะเป็นแต่ละชมรมวางแผนกันมากกว่า ส่วนเราเป็นคนสนับสนุนอยู่ที่ว่าจะขออะไรมากกว่า เราอาจไม่ได้ร่วมวางแผนทุกครั้ง บางครั้งก็อาจให้เรามีส่วนร่วมการวางแผน เช่น ในเรื่องงบประมาณ หรือเรื่องที่บอกว่า จะทำอย่างไรให้มันยั่งยืนอย่างนี้ ก็อาจมาถามเรา” (P1)

“สามารถที่จะมาของงบประมาณสนับสนุนจาก อบต. ได้ ซึ่งถ้าเราคิดว่าโครงการนี้มีประโยชน์กับผู้สูงอายุในชุมชน เราก็จะพิจารณาโครงการไป ก็คือสนับสนุนเงินลงไป แต่ส่วนชมรมเขาก็จะมีอิสระในการบริหารของโครงการของเขาให้เป็นไปอย่างโครงการที่เขาเขียนมานะคะ อยู่ในกรอบนั้น ในกรอบโครงการที่เสนอ” (P2)

3.2.2 การนำองค์กรด้านงบประมาณ

การนำองค์กรทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านงบประมาณ (Leading) พบว่ายังไม่มีการนำองค์กรโดยตรงที่เกี่ยวกับทางด้านงบประมาณที่จะลงมาดูแลเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แต่จะเป็นการควบคุมและกำหนดว่างบประมาณที่เข้ามาในองค์กรจะนำไปใช้ในด้านที่เป็นหน้าที่หลักของหน่วยงาน ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น จะเป็นหน้าที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพหรือเป็นหน้าที่ของชมรมที่จะจัดโครงการขึ้นมาโดยการมาขอสนับสนุนงบประมาณจากองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นเพื่อจัดโครงการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

“การนำองค์กรทางด้านงบประมาณของเทศบาลเมืองนครนายก จะดูความเหมาะสมว่างบประมาณที่มีอยู่ในปริมาณจำกัดนั้นจะสามารถนำไปสร้างหรือจัดโครงการที่มีประโยชน์ให้กับประชาชนภายในจังหวัดรวมไปถึงกลุ่มผู้สูงอายุได้อย่างมีประโยชน์ที่สุด แต่งบประมาณนั้นจะไม่ได้ไปทำเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยตรง แต่งบประมาณจะเป็นการจัดการทางด้านสุขภาพแบบรวม ๆ หรือเป็นการดูแลแบบโดยรวมของกลุ่มประชาชนในพื้นที่ ดังนั้นการจัดงบประมาณควรคำนึงถึงประโยชน์ที่น่าจะตามมาที่สุด” (P1)

“การนำองค์กรของ อบต. นั้นจะดูความเหมาะสมรวมไปถึงดูงบประมาณว่าควรจะลงไปไหนทางไหนมากที่สุด เพราะงบประมาณของกระทรวงมหาดไทยนั้นมีน้อย ที่ลงมาในพื้นที่มีน้อย และในส่วนของงบประมาณที่เกี่ยวข้องการออกกำลังกายโดยตรงนั้นไม่มี ดังนั้น อบต. ถึงวางแผนนำงบประมาณทางด้านสุขภาพโดยรวมมาใช้ในการจัดการการออกกำลังกาย รวมไปถึงทาง อบต. นั้นก็ให้ทาง รพสต. ในแต่ละพื้นที่เขียนของงบประมาณการสนับสนุนจากหน่วยงานเพื่อของบประมาณสนับสนุนเพื่อเข้ามาดูแลชมรมเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ รวมไปถึงนำมาพัฒนาการออกกำลังกายโดยรวม” (P2)

3.2.3 การควบคุมด้านงบประมาณ

การควบคุมทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านงบประมาณ (Controlling) พบว่า องค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น ได้มีการดูแลและควบคุมเกี่ยวกับเรื่องงบประมาณ แต่ไม่ได้เป็นการดูแลและควบคุมเกี่ยวกับงบประมาณที่เข้ามาดูแลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยตรงแต่จะเป็นการดูแลงบประมาณโดยรวมที่ทางหน่วยงานมีอยู่ ซึ่งการของงบประมาณของชมรมผู้สูงอายุหรือ รพสต. จากองค์กรบริหารส่วนท้องถิ่นจะดูความเหมาะสมว่างบประมาณที่ชมรมผู้สูงอายุขอมานั้นจะนำไปสร้างประโยชน์ให้กับสมาชิกในชมรมหรืองบประมาณที่ขอนั้น จะนำไปใช้ได้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุและชมรมผู้สูงอายุ รวมทั้งงบประมาณที่นำไปต้องสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของทางหน่วยงาน

“ก็อย่างที่บอกมาก็คือ เราต้องใช้งบประมาณลงไป เพื่อให้ผ่านทาง รพสต. และให้ รพสต. พิจารณากิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของ รพสต. อย่างของเรามี รพสต. ในพื้นที่ถึง 3 แห่ง เพราะฉะนั้นในการที่จะเอาทุกอย่างมารวมที่ศูนย์กลางที่ อบต. ก็คงจะลำบาก เพราะไม่ตอบสนองถึงการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ เมื่อนั้นที่จุดใกล้ที่สุดก็คือ รพสต. และเป็นที่น่าจะตอบสนองได้ดี และดำเนินกิจกรรมได้ดีกว่าทางที่ อบต. จัดเอง คือการให้ รพสต. ลงไปพิจารณาว่า คุณต้องการกิจกรรมแบบเหมาะสมเพราะ รพสต. เขาจะมีความรู้มากกว่าเราว่า ผู้สูงอายุ ควรจะรับการกระตุ้นหรือดูแล ให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมแบบไหน แล้วก็เสนออันนี้มาที่เรา เราก็จะพิจารณาที่จะสนับสนุนงบประมาณลงไปให้ เพื่อจะทำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเพราะว่าเราต้องยอมรับอย่างหนึ่งว่าเราไม่เชี่ยวชาญแบบเขา และก็มันเป็นปริมาณที่มาก เพราะฉะนั้นถ้าเราทำลงไป โดยเอาผู้สูงอายุจำนวนมาก ๆ มารวมกันไม่สามารถบริการได้ทั่วถึง แต่ในเรื่องวัฒนธรรมหรืองานบุญต่าง ๆ เราจะเชิญผู้สูงอายุเข้าร่วมหมด ไม่ว่าจะเป็นวันสงกรานต์ และวันเข้าพรรษา โดยวันเข้าพรรษาเราจะพาผู้สูงอายุเข้าวัด โดยในตำบลเรามีวัดอยู่ 10 วัด เราก็พาผู้สูงอายุเข้าหมด” (P2)

“สำหรับการควบคุมทางด้านงบประมาณของ อบต. นั้น ก็จะดูว่าโครงการไหนที่เหมาะสมในการนำงบประมาณลงไปเพื่อกับโครงการ โดยจะดูว่าตรงกับแผนที่ทางหน่วยงานได้

วางแผนเอาไว้ใหม่ รวมทั้ง อบต. จะดูถึงความต้องการของผู้สูงอายุภายในพื้นที่นั้นว่า ผู้สูงอายุแต่ละชมรมต้องการให้นำงบประมาณไปดูแลทางด้านไหนบ้าง” (P3)

3.3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์

3.3.1 การวางแผนด้านสถานที่และอุปกรณ์

การวางแผนทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ (Planning) พบว่าองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก ได้มีการวางแผนทางด้านอุปกรณ์และสถานที่การออกกำลังกายของประชาชนในพื้นที่ แต่การวางแผนนั้นยังไม่ได้เจาะจงโดยตรงเกี่ยวกับอุปกรณ์การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยทางหน่วยงานจะเตรียมอุปกรณ์ไว้สำหรับประชาชนทั่วไปแบบองค์รวมเนื่องจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไม่ได้อยู่ในยุทธศาสตร์ของหน่วยงาน แต่เป็นแผนที่สอดแทรกอยู่ในเรื่องการดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ซึ่งทำให้อุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นยังไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเนื่องจากอุปกรณ์บ้างชนิดก็ไม่เหมาะกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ แต่ในส่วนสถานที่การออกกำลังกายนั้นส่วนมากหน่วยงานทางด้านสุขภาพจะจัดสถานที่ไว้ที่หน่วยงาน แต่สถานที่นั้นจะเป็นแค่ลานกว้าง ๆ ซึ่งบางที่อาจมีหอบประชุม แต่บางที่นั้นอาจไม่มี ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้ยากในเวลาอากาศไม่ปกติ อีกทั้งบางที่ทางหน่วยงานนั้นอาจไม่สามารถจัดอุปกรณ์ให้กับพื้นที่ได้ เนื่องจากงบประมาณที่มีนั้นอาจไม่พอและอาจต้องนำงบประมาณไปลงด้านอื่นก่อนที่จะมาลงทางด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

“เทศบาลจะมีการวางแผนมอบเครื่องออกกำลังกายและสนามเด็กเล่นทุกชุมชน 26 ชุมชน ในเทศบาลเมืองนครนายก อีกทั้งถ้าเป็นชมรมมาขอการสนับสนุนเราจะเป็นผู้จัดซื้อให้ชมรม อันนี้เป็นเรื่องของกองสวัสดิการ โดยชมรมต้องขอมาและเป็นแผนงบประมาณประจำปีของเทศบาล บางที่ชมรมขออุปกรณ์มาแต่งบประมาณของทางเทศบาล บางที่ไม่มี ถ้าเราให้ได้เราก็จะให้ ถ้าให้ไม่ได้ชมรมก็ต้องช่วยตัวเอง บางที่งบประมาณเราไม่ได้ตั้งไว้ เราจะไปดูเรื่องที่ใหญ่กว่าก่อน เราต้องจัดลำดับความสำคัญ เราต้องทยอยแก้ปัญหาไป บางที่ขอมาก็ไม่ได้เลยหรือต้องช่วย ๆ กันคือหลัก ๆ คือ ต้องดูว่าอยู่ในแผนที่ทางเทศบาลได้กำหนดเอาไว้ใหม่ รวมไปถึงยุทธศาสตร์ของหน่วยงานด้วย” (P1)

3.3.2 การนำองค์กรด้านสถานที่และอุปกรณ์

การนำองค์กรทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ (Leading) พบว่าทางหน่วยงานจะดูความจำเป็นของอุปกรณ์ว่าควรจัดอุปกรณ์อะไรเข้ามาเพื่อให้บริการกับประชาชนภายในพื้นที่ โดยการจัดอุปกรณ์หรือสร้างสถานที่นั้นจะดูภาพรวมและประโยชน์ที่ประชาชนในพื้นที่จะได้รับเป็นหลัก ซึ่งบางอย่างนั้นอาจยังไม่ตอบสนองตามความ

ต้องการของผู้สูงอายุ รวมทั้งหน่วยงานจะถือว่าอุปกรณ์ชนิดใดที่ไม่ต้องจัดซื้อแต่สามารถขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานข้างนอกได้ เพื่อที่จะช่วยในการลดงบประมาณของหน่วยงาน ซึ่งการจัดซื้อเข้ามานั้นจะมีการเก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความต้องการจากผู้สูงอายุ โดยถามจากหัวหน้ากลุ่มชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ตามตำบลหรือชมรมที่อยู่กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ซึ่งเป็นการถามกันปากต่อปากว่าต้องการอุปกรณ์ชนิดใดเข้ามาในชมรมเพื่อจะได้ตอบสนองความต้องการมากที่สุด

“การนำองค์กรทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ทางการออกกำลังกายขององค์การบริหารส่วนตำบลจะดูความเหมาะสมว่าอุปกรณ์อะไรที่จำเป็นที่จะนำมาใช้งานและจำเป็นที่ต้องจัดซื้อเข้ามาโดยการเก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความต้องการจากผู้สูงอายุ โดยถามจากหัวหน้ากลุ่มชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ตามตำบลหรือชมรมที่อยู่กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ซึ่งเป็นการถามกันปากต่อปากว่าต้องการอุปกรณ์ชนิดใดเข้ามาในชมรม อุปกรณ์อะไรที่ควรจะไปขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานอื่นมาเพื่อจะได้ประหยัด รวมไปถึงจะได้อุปกรณ์ที่คุณภาพจากหน่วยงานที่พร้อมให้ความอนุเคราะห์เข้ามา ส่วนทางด้านสถานที่นั้นองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นจะมีสถานที่การออกกำลังกายตามสถานที่ตั้งของตัวเองหรือที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่อยู่ในพื้นที่” (P3)

3.3.3 การควบคุมด้านสถานที่และอุปกรณ์

การควบคุมทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ (Controlling) พบว่าหน่วยงานจะดูความเหมาะสมว่าอุปกรณ์ชนิดใดที่มีความจำเป็นสำหรับองค์กรที่จะนำมาใช้งาน โดยจะมีการสำรวจความต้องการของประชาชนภายในพื้นที่ รวมถึงสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุด้วย แต่การจัดอุปกรณ์เข้ามานั้นก็ยังคงคำนึงถึงภาพรวมเป็นหลักและความคุ้มค่าของงบประมาณที่จะใช้ไปในการจัดอุปกรณ์ ส่วนทางด้านสถานที่นั้นทางหน่วยงานก็จะจัดอยู่ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในแต่ละพื้นที่ ซึ่งทำให้สถานที่บางสถานที่ที่หน่วยงานทางด้านสุขภาพจัดขึ้นมานั้น อาจไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ รวมไปถึงอาจไม่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุเพราะองค์ประกอบและปัจจัยในแต่ละที่ไม่เหมือนกัน

“สำหรับการควบคุมทางด้านอุปกรณ์นั้น ถ้าจะไปเจาะจงว่าเป็นอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น คงยังไม่มีแผนการควบคุมที่ชัดเจน แต่ถ้าเป็นในเรื่องการควบคุมทางด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายทั่วไปนั้น ท่านหัวหน้าก็จะดูความเหมาะสมว่าดูความเหมาะสมว่าอุปกรณ์อะไรที่จำเป็นที่จะนำมาใช้งานและจำเป็นที่ต้องจัดซื้อเข้ามาในหน่วยงานเพื่อนำไปให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย ส่วนทางด้านสถานที่นั้น ท่านหัวหน้าจะดูความเหมาะสมว่าสถานที่ใดที่เหมาะสมและสถานที่ใดควรมีเพิ่มอุปกรณ์เข้าไป แต่ส่วนมากนั้นสถานที่ที่จะอยู่ตามโรงพยาบาล

ส่งเสริมสุขภาพตำบลค่ะ ซึ่งทุกกระบวนการนั้นท่านหัวหน้าจะดูความเหมาะสมก่อนอนุมัติให้งบประมาณลงไป รวมทั้งมีรายงาน เวลาที่หน่วยงานจะไ้งบประมาณใคร ก็แล้วแต่ไม่ว่าจะเป็นชุมชนหรือส่วนราชการหรือเอกชน เมื่อเอาเงินเราไป ต้องรายงานผลดำเนินงานให้เราทราบ ว่าคุณเอาไปทำอะไร มีเอกสารส่งให้เราเป็นระเบียบของการสนับสนุนเงินอุดหนุน ถ้าคุณไม่รายงานกลับมา ครั้งต่อไปอาจไม่ได้รับการพิจารณาให้” (P1)

3.4 ด้านการจัดการ

3.4.1 การวางแผนด้านการจัดการ

การวางแผนทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านการจัดการ (Planning) ของหน่วยงานทางด้านสุขภาพมีการวางแผนการออกกำลังกายผู้สูงอายุ โดยตรงนั้นยังไม่มี แต่ อบต. จะมีการวางแผนในด้านที่เกี่ยวกับยุทธศาสตร์หลักที่หน่วยงานจะรับผิดชอบ แต่การออกกำลังกายผู้สูงอายุนั้น ก็จะอยู่แฝงในเรื่องการดูแลสุขภาพโดยรวมของประชาชนในพื้นที่จึงทำให้มีการวางแผนทางด้านการจัดการเป็นภาพรวมทุกช่วงวัย ซึ่งไม่ได้เจาะจงแต่กับผู้สูงอายุแต่เพียงอย่างเดียว

“วางแผนหรือไม่ได้วางแผนอะไร การวางแผนต้องเป็นผู้ดำเนินงานใช้ไหมล่ะ อย่างชมรมก็ต้องวางแผนเองว่าจะทำอะไรต่อเนื่อง เช่นในแต่ละปีชมรมจะวางแผน ว่าวันนี้รู้สึกว่ามีบางชมรม อย่างเช่นชมรมเดินแอโรบิก วัลธังสีฯ ก็เดินกันอยู่ และก็บอกว่าคนมันน้อยไป เดินที่โลดสั่นคิดว่า ถ้ามว่าระยะยาว ก็จะบอกว่าเอาอย่างนี้แล้วกัน เก็บเงินกันนะ เทศบาลสนับสนุนเงินต่อเดือน เดือนละ 3,500 บาท ค่าผู้นำเดินส่วนเงินที่เก็บได้ก็นำไปเป็นค่าอาหาร ค่าที่จะไปที่ยวดูงานต่าง ๆ การวางแผนตรงนี้จะในแต่ละชมรมวางแผนกันมากกว่า ส่วนเราเป็นคนสนับสนุน อยู่ที่ว่าจะขออะไรมากกว่า เราอาจไม่ได้ร่วมวางแผนทุกครั้ง บางครั้ง ก็อาจให้เรามีส่วนร่วมการวางแผน เช่น ในเรื่องงบประมาณ หรือเรื่องทีบอกว่า จะทำอะไรให้มันยั่งยืนอย่างนี้ ก็อาจมาถามเรา” (P1)

“ของเราส่วนมากจะสนับสนุนหมู่บ้านนะ เพราะว่าตำบลนี้เป็นชุมชนที่เข้มแข็งนะ ผู้นำเขาจะเก่งมาก เขาจะมีโครงการเขียนเข้ามาขอในกองทุน สปสช. เพื่อไปทำกิจกรรมการออกกำลังกายของแต่ละหมู่บ้าน และอีกส่วนหนึ่ง รพสต. แต่ละที่ในตำบล เขาก็ทำอยู่แล้ว ของเราส่วนมากจะสนับสนุนให้ทางด้านงบประมาณมากกว่า แต่คือท่านนายกให้การสนับสนุนทุกอย่าง ตอนนี้อยู่กำลังจะทำที่ทำการ อบต. เก้าของเราเพื่อเป็นศูนย์ผู้สูงอายุ เพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุเขามารวมอยู่ตรงนั้น เพื่อเขาจะได้ไม่เหงา ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สำหรับคนที่เขาอยากจะมาพบปะสังสรรค์ในกลุ่มผู้สูงอายุ อบต. เรามีโครงการที่จะทำตรงนั้น แต่มันยังติดในหลาย ๆ เรื่องในเรื่องงบประมาณ ตอนนี้อยู่ทางนายก สั่งดำเนินการแล้วว่าจะทำตรงนั้น โดยเราาร่วมกับ

รพสต. เพราะตรงนั้นเป็นแกนหลักของเรา เพราะเขามีองค์ความรู้ชัดเจนในการดูแลผู้สูงอายุ ทางเรา จะสนับสนุนทุกด้าน ดูแลผู้สูงอายุ โดยใช้งบประมาณของเราถ้าทางเรามีงบประมาณ เรายินดี” (P4)

3.4.2 การจัดองค์กรด้านการจัดการ

การจัดองค์กรทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านการจัดการ (Organizing) ของหน่วยงานทางด้านสุขภาพยังไม่มีการจัดองค์กรทางด้านงบประมาณหรือหน้าที่ของบุคลากร สำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยตรง โดยบุคลากรในหน่วยงานนั้นจะมีหน้าที่ประจำของแต่ละคนที่เป็นหน้าที่หลัก รวมไปถึงหน้าที่ที่เกี่ยวกับยุทธศาสตร์หลักของหน่วยงาน แต่ก็ยังไม่มีบุคลากรคนไหนที่มีหน้าที่หลักในการดูแลเรื่องการจัดการ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ส่วนมากนั้น อบต. จะให้คุณหมอที่อยู่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เป็นคนจัดเรื่องการออกกำลังกายของประชาชนในพื้นที่ แต่ก็ไม่ได้เจาะจงไปที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ส่วนทางด้านงบประมาณนั้นหน่วยงานทางด้านสุขภาพก็จะลงงบประมาณไปทางยุทธศาสตร์หลักของหน่วยงานก่อน รวมไปถึงลงงบประมาณไปทางการดูแลสุขภาพโดยรวมของประชาชนในพื้นที่ แต่ไม่ได้เจาะจงไปที่ประชาชนผู้สูงอายุเพียงกลุ่มเดียวเพราะงบประมาณนั้นมีอยู่ในปริมาณจำกัด

“โดยองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นของเราก็มีการสนับสนุนงบประมาณที่จะมีการส่งเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานและเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพไปอบรมเพิ่มเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ รวมไปถึงไปอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเบื้องต้นมาด้วย โดยทางหน่วยงานพยายามสนับสนุนงบประมาณส่งเจ้าหน้าที่ไปอบรมเรื่อย ๆ เพื่อเพิ่มความสามารถโดยรวมในการดูแลสุขภาพ รวมไปถึงสามารถมาสอนและแชร์ความรู้ให้กับคนในหน่วยงานเดียวกันด้วย เพื่อที่จะเพิ่มความสามารถต่าง ๆ ที่จะลงไปดูแลเรื่องผู้สูงอายุได้ ทำให้การดำเนินงานต่าง ๆ เป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ” (P2)

“การนำองค์กรขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นของเรานั้นจะดูความเหมาะสมรวมไปถึงดูงบประมาณว่าควรจะไปไหนมากที่สุด เพราะงบประมาณของกระทรวงนั้นมีน้อยที่ลงมาในพื้นที่น้อย และในส่วนของงบประมาณที่เกี่ยวข้องการออกกำลังกาย โดยตรงนั้นไม่มี ดังนั้นจึงวางแผนนำงบประมาณจากทางด้านสุขภาพโดยรวม มาใช้ในการจัดการการออกกำลังกายรวมไปถึงทาง อบต. นั้นก็ให้ทาง รพสต. และชมรมผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่เขียนของงบประมาณมาที่ อบต. ของเราเพื่อของงบประมาณสนับสนุนเพื่อเข้ามาดูแลชมรมเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุรวมนำมาพัฒนาการออกกำลังกายโดยรวม ซึ่งเราจะพิจารณาตามโครงการหรือดูว่าโครงการที่ทาง รพสต. และชมรมผู้สูงอายุเขียนขอมานั้นตรงกับแผนที่ทาง อบต. ของเรานั้นได้มีการวางแผนหรือได้มีการเขียนแผนประจำปีไว้เอาไว้ไหม” (P3)

3.4.3 การนำองค์กรด้านการจัดการ

การนำองค์กรทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านการจัดการ (Leading) ของหน่วยงานจะดูยุทธศาสตร์ของทางหน่วยงานเป็นหลักก่อน เพื่อนำมาดำเนินการองค์กรว่าจะเดินองค์กรไปทางไหนที่จะสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวมมากที่สุด ซึ่งการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นยังไม่ได้มีการนำองค์กรทางนี้โดยตรง ดังนั้นกิจกรรมบางอย่างหรือ โครงการบางอย่างรวมไปถึงอุปกรณ์สถานที่ต่าง ๆ นั้นอาจไม่ได้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุที่ต้องการ เพราะหน่วยงานทางทางด้านสุขภาพนั้น ต้องคำนึงผลประโยชน์ส่วนรวมก่อน

“องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นจะดูความเหมาะสมว่างบประมาณที่มีอยู่ในปริมาณจำกัดนั้นจะสามารถนำไปสร้างหรือจัดโครงการที่มีประโยชน์ให้กับประชาชนภายในจังหวัด รวมไปถึงกลุ่มผู้สูงอายุได้อย่างมีประโยชน์ที่สุด โดยองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นจะดูถึงความต้องการของผู้สูงอายุภายในพื้นที่นั้นว่าผู้สูงอายุแต่ละชมรมต้องการให้นำงบประมาณไปดูแลทางด้านไหนบ้าง เพื่อพัฒนาคุณภาพทางด้านสุขภาพของประชาชนพื้นที่” (P2)

“การควบคุมต่าง ๆ ขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นนั้นไม่ว่าจะเป็นด้านงบประมาณที่ลงมาให้กับหน่วยงาน สถานที่และอุปกรณ์ที่นำมาใช้งานทางด้านต่าง ๆ นั้นไม่ได้เจาะจงไปทางด้านผู้สูงอายุนะ แต่การควบคุมจะเป็นองค์ทางด้านต่าง ๆ โดยก่อนที่งบประมาณจะลงมาหรือโครงการที่เกี่ยวกับการจัดซื้ออุปกรณ์และสร้างสถานที่การออกกำลังกายจะลงมาถึงอำเภอ ต้องผ่านการอนุมัติมาจากระดับจังหวัดก่อนนั้น ก็คือท้องถิ่นจังหวัดนครนายก ซึ่งจะมีการพิจารณาว่าสิ่งที่อนุมัติมานั้นจะสร้างประโยชน์ได้ตรงกับความต้องการของพื้นที่ รวมไปถึงตรงกับยุทธศาสตร์หลักของหน่วยงานไหม” (P3)

3.4.4 การควบคุมด้านการจัดการ

การควบคุมทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านการจัดการ (Controlling) หน่วยงานทางด้านสุขภาพยังไม่ได้มีการควบคุมที่ชัดเจนเกี่ยวกับโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เนื่องจากโครงการต่าง ๆ ที่จัดขึ้นมานั้นจะเป็นโครงการโดยรวมที่มีทุกกลุ่มอายุเข้าร่วมได้ จึงทำให้การควบคุมทางด้านการจัดการให้สำหรับผู้สูงอายุนั้นยังไม่ดีพอ รวมทั้งอาจจะทำให้บางโครงการหรือบางกิจกรรมไม่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยจะมีการประเมินผลทางด้านโครงการที่จัดขึ้นทุก ๆ เดือนที่เกี่ยวกับโครงการต่าง ๆ ว่ามีผลตอบรับที่ดีไหม รวมไปถึงประโยชน์ที่ได้กับประชาชนภายในพื้นที่ และโครงการนั้นไม่ส่งผลกระทบต่อยุทธศาสตร์หลักของหน่วยงานทางด้านสุขภาพ และนำผลการตอบรับจากประชาชนและชมรมมาปรับปรุงแก้ไขโครงการที่จะจัดขึ้นต่อไป เพื่อนำมาวางแผนว่าจะวางแผนอย่างไรต่อไปให้โครงการเกิดประสิทธิภาพในการจัดการขึ้น

“การควบคุมต่าง ๆ ขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นนั้นไม่ว่าจะเป็นด้านงบประมาณที่ลงมาให้กับหน่วยงาน สถานที่และอุปกรณ์ที่นำมาใช้งานทางด้านต่าง ๆ นั้นไม่ได้เจาะจงไปทางด้านผู้สูงอายุนะ แต่การควบคุมจะเป็นองค์ทางด้านต่าง ๆ โดยก่อนที่จะงบประมาณจะลงมาหรือโครงการที่เกี่ยวกับการจัดซื้ออุปกรณ์และสร้างสถานที่การออกกำลังกายจะลงมาถึงอำเภอ ต้องผ่านการอนุมัติมาจากระดับจังหวัดก่อนนั้น ก็คือท้องถิ่นจังหวัดนครนายก ซึ่งจะมีการพิจารณาว่าสิ่งที่อนุมัติมานั้นจะสร้างประโยชน์ได้ตรงกับความต้องการของพื้นที่ รวมไปถึงตรงกับยุทธศาสตร์หลักของหน่วยงานไหม” (P3)

“มีการประเมินเจ้าหน้าที่เป็นรายปี เขาเรียกว่ามีการรายงานผลว่าใน 1 ปี ทำอะไรบ้าง ทำเป็นประเมินด้วยว่า การปฏิบัติงาน ผ่านหรือไม่ผ่าน ว่าการทำงานมีอุปสรรคอะไร รวมถึงประเมินบุคลากรด้วยว่าการทำงานที่มีคุณภาพขนาดไหน เพื่อนำผลที่ได้รับไปปรับปรุงคุณภาพของเจ้าหน้าที่ภายในหน่วยงาน” (P4)

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพผู้วิจัยได้นำการวิเคราะห์เนื้อหาโดยนำเอาหลักการบริหารการจัดการ (POLC) และทรัพยากรการบริหาร (4M) มาใช้เป็นหลักเกณฑ์ในการวิเคราะห์ประเด็นตามตารางดังนี้

ตารางที่ 4-8 สรุปสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายกขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก (เทศบาลเมืองนครนายก, องค์การบริหารส่วนตำบลพรหมณี, องค์การบริหารส่วนตำบลวังกระโจม, องค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระ)

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย	ข้อค้นพบ
1. การวางแผน (Planning)	<ul style="list-style-type: none"> - บุคลากร - งบประมาณ - สถานที่และอุปกรณ์ - การจัดการ 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่พบการวางแผน - ขาดบุคลากร - ไม่มีการวางแผน - ขาดงบประมาณ โดยตรง - มีการสนับสนุนงบประมาณลงไป - ไม่มีการวางแผน - ไม่เจาะจงที่ผู้สูงอายุ - มีการเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ - อุปกรณ์ยังมีไม่เพียงพอ - อุปกรณ์ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ - สถานที่ไม่เอื้ออำนวย - ไม่มีแผนด้านการจัดการ - จัดการให้ประชาชนทุกกลุ่ม - ไม่ได้เจาะจงที่ผู้สูงอายุ - ไม่ได้อยู่ในแผนยุทธศาสตร์หลัก
2. การจัดองค์กร (Organizing)	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่มีโครงสร้างการจัดองค์กรที่ชัดเจน 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่มีการจัดองค์กร - มีการสนับสนุนด้านงบประมาณ
3. การนำองค์กร (Leading)	<ul style="list-style-type: none"> - บทบาทสนับสนุน 	<ul style="list-style-type: none"> - สนับสนุนงบประมาณ
4. การควบคุม (Controlling)	<ul style="list-style-type: none"> - การควบคุมโดยอ้อม 	<ul style="list-style-type: none"> - รายงานผลการทำโครงการ - รายงานผลจากหน่วยงานที่ขอการสนับสนุน - เก็บข้อมูลจากประชาชนในพื้นที่

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นเรื่องความต้องการและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงสำรวจที่มีการผสมผสานข้อมูล (Mixed data) โดยเก็บข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพมีวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก
2. เพื่อศึกษาสภาพการจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก

ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 350 คน จากกลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

กลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 7 คน จากกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายภายในสถานที่ในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่มีทั้งหมด 2 ตอน จำนวน 30 ข้อ ซึ่งข้อมูลได้มาจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ และถูกนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติทำการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อหาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายกและข้อมูลเชิงคุณภาพได้มาจากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (Indepth interview) ที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุซึ่งข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถูกนำมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) ที่เกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุทางด้านการออกกำลังกายแล้วนำข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพมาเขียนเป็นข้อมูลด้านความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

ศึกษาสภาพการจัดการทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพผู้ที่เกี่ยวข้องทางด้านกีฬาเจ้าหน้าที่ทางด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุผู้บริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายกและผู้ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

โดยการวิจัยเชิงคุณภาพทางด้านสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง คือ เจ้าหน้าที่ทางด้านกีฬาเจ้าหน้าที่ทางด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้บริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายกและผู้ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากประชากรที่เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องทางการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจาก 3 หน่วยงานหลัก รวมทั้งต้องมีอายุการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายผู้สูงอายุไม่ต่ำกว่า 1 ปี เพื่อให้เข้าใจและเห็นภาพทางด้านจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ รวมไปถึงสามารถให้ข้อมูลได้อย่างครบถ้วน โดยเก็บจาก 1) ผู้ปฏิบัติในระดับจังหวัด 2) ผู้ปฏิบัติในระดับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก 3 แห่ง ที่มีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี มากเป็น 3 อันดับแรก ภายในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก 3) หัวหน้าหน่วยงานงาน 3 หน่วยงานหลัก รวมกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาจำนวน 10 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (Indepth interview) ที่เกี่ยวกับสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถูกนำมาวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) เพื่อนำมาเขียนข้อมูลด้านสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

1. สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลทางด้านความต้องการทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

โดยผู้วิจัยได้ทำการสรุปผลอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาความต้องการทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

จากผลการศึกษา ผู้วิจัยจำแนกความต้องการของผู้สูงอายุออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรม ด้านบุคลากร ด้านอุปกรณ์และสถานที่ ด้านการจัดการ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก จากการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ พบว่ากิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมมากที่สุด คือ กิจกรรมการเดิน-วิ่ง และรองลงมา คือ กิจกรรมกายบริหาร รวมทั้งยังมีผู้สูงอายุ

บางท่านนั้นที่ต้องการกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีความหนักของกิจกรรมที่สูงซึ่งมีด้วยกันอยู่ 2 กิจกรรม คือ การออกกำลังกายด้วยกีฬาเทนนิสและการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอล ส่วนข้อมูลทางด้านคุณภาพจากการที่ผู้วิจัยเก็บข้อมูลมา พบว่า กิจกรรมที่ทางหน่วยงานได้จัดให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ นั้นยังขาดความหลากหลายของกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านเพศและสภาพทางร่างกาย โดยกิจกรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เลือกนั้น จะเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความหนักของกิจกรรมที่เบาและเหมาะกับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ แต่ก็มีผู้สูงอายุบางส่วนที่เลือกออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความหนักของกิจกรรมที่หนัก ๆ เนื่องมาจากตัวผู้สูงอายุนั้นได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องมาตั้งแต่วัยรุ่น นอกจากนี้เรื่องกิจกรรมการออกกำลังกายแล้วผู้สูงอายุยังให้ข้อมูลเพิ่มเติมอีกว่าอุปสรรคและสถานที่การออกกำลังกายที่ทางหน่วยงานจัดขึ้นมาให้ นั้นมีความเหมาะสมดีกับสภาพทางร่างกายของประชาชนส่วนใหญ่ แต่ยังคงขาดอุปสรรคบางอย่างที่จะตอบสนองกับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ รวมไปถึงอุปสรรคที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเข้ามาออกกำลังกาย โดยในหลักการที่เกี่ยวข้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เหมาะสมจากหนังสือของกระทรวงสาธารณสุข (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2552) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุควรจะเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพทางร่างกายและสุขภาพของตนเอง เนื่องด้วยจากวัยผู้สูงอายุนั้นสุขภาพทางร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ จะเกิดการเสื่อมสภาพจึงทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายที่มีความหนักของกิจกรรมที่มากได้ รวมทั้งควรจะหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีผลกระทบกับข้อต่อที่จะสร้างความเสียหายให้กับข้อต่อต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อาทิตย์เทพ โชติวงษ์กิตติโชค (2553) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาใช้ศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากนั้นจะเลือกกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายที่เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เบา ๆ และไม่สร้างความหนักให้กับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุมากนัก

ความต้องการด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลในเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลในเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจากการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการให้บุคลากรเข้ามาดูแลมากที่สุด คือ ด้านการปฐมพยาบาล โดยผู้สูงอายุนั้นมีความต้องการให้บุคลากรสามารถทำหน้าที่ปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ ในขณะที่ทำกิจกรรมการออกกำลังกายหรือหลังจากเลิกกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนความต้องการของผู้สูงอายุที่รองลงมา นั้นผู้สูงอายุมีความต้องการบุคลากรที่สามารถดูแลความปลอดภัยของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในขณะทำกิจกรรมการออกกำลังกายได้ และความต้องการทางด้านบุคลากรที่ผู้สูงอายุนั้นมีความต้องการน้อยที่สุด คือ ต้องการบุคลากรที่สามารถออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุ เหมาะกับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุที่มีในปัจจุบัน

ได้ส่วนข้อมูลทางด้านคุณภาพจากการที่ผู้วิจัยเก็บข้อมูลมา ผู้วิจัยพบว่าบุคลากรและคุณสมบัติของบุคลากรที่เข้ามาดูแลทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะให้มีบุคลากรที่จบทางด้านทางด้านกีฬาโดยตรงและมีความรู้ที่จะเข้ามาดูแลผู้สูงอายุ แต่ก็มีผู้สูงอายุบางท่านที่ให้ข้อมูลไว้ว่า ไม่ได้ต้องการบุคลากรที่จบทางด้านกีฬาโดยตรง เพราะตัวผู้สูงอายุเองนั้นไม่ได้เล่นอะไรมากมาย อีกทั้งกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายทุกวันนั้น ตัวผู้สูงอายุก็สามารถออกกำลังกายได้ด้วยตนเองได้ สอดคล้องกับหลักการดูแลผู้สูงอายุของสายฤดี วรรกิจโกภาทร, ประภาพรรณ จุเจริญ, กมลพรรณ พันพิ่ง, สาวิตรี ทยานศิลป์ และดวงใจ บรรทัด (2550) ที่ได้ทำรูปแบบและแนวทางการดูแลผู้สูงอายุ กล่าวไว้ว่า บุคลากรที่เข้ามาดูแลกลุ่มผู้สูงอายุนั้นควรมีความเชี่ยวชาญ ความรู้ ความสามารถ โดยตรงที่จะเข้ามาดูแลเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ ด้านอาหาร และด้านดูแลสุขภาพ รวมไปถึงการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของอาทิตย์เทพ โชติวงษ์กิตติโชค (2553) ที่ศึกษาเรื่องความต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาใช้ศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความต้องการทางด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ซึ่งต้องเป็นบุคลากรที่มีความรู้ทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยตรง สามารถออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุและดูแลผู้สูงอายุตลอดการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นความปลอดภัยต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งตรงกับงานวิจัยของมานพ ปานสาคร (2550) ที่ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 พบว่า ความต้องการของผู้สูงอายุทางด้านบุคลากรมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ซึ่งต้องเป็นบุคลากรที่มีความรู้ทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยตรง มีความสามารถที่จะออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุได้

ความต้องการทางด้านอุปกรณ์และสถานที่ทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ด้านสถานที่และอุปกรณ์ของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัด

นครนายก จากการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการมากที่สุดในด้านสถานที่และอุปกรณ์ คือ ให้หน่วยงานมีการจัดสร้างห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้สูงอายุบริเวณสถานที่การออกกำลังกายรองลงมา คือ กลุ่มผู้สูงอายุมีความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุและความต้องการ ทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่มีน้อยที่สุด คือ ความต้องการทางด้านห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของสำหรับผู้สูงอายุที่มาใช้บริการออกกำลังกาย ส่วนข้อมูลทางด้านคุณภาพจากการที่ผู้วิจัยเก็บข้อมูลมา ผู้วิจัยพบว่าความต้องการทางด้านอุปกรณ์และสถานที่ทางด้านการออกกำลังกาย ที่ผู้สูงอายุมีความต้องการ คือ ต้องการให้มีการจัดสถานที่การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายให้มีอากาศที่ถ่ายเทได้สะดวก

มีธรรมชาติดี รวมทั้งต้องการให้สถานที่การออกกำลังกายนั้น มีการปลูกต้นไม้เพื่อให้มีอากาศที่ดี ในขณะที่ผู้สูงอายุทำกิจกรรมการออกกำลังกาย ปรับปรุงสร้างสถานที่การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุมารวมไปถึงสถานที่การออกกำลังกายนั้น ควรมีความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุในขณะรวมกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกาย เพิ่มคำอธิบายการใช้งาน อุปกรณ์ต่าง ๆ ไว้ให้กับผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกวิธีและสามารถใช้งานอุปกรณ์การออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย สอดคล้องกับบทความของ วิไล คุปต์นริศชัยกุล (2555) ที่ได้ทำการเขียนเรื่องการออกกำลังกายในผู้สูงอายุไว้ว่าผู้สูงอายุควรเล่นกีฬาหรือใช้งานอุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำ และไม่สร้างความเสียหายให้กับร่างกายหรือข้อต่อของผู้สูงอายุ เช่น จักรยาน ลู่วิ่ง เป็นต้น และสถานที่การออกกำลังกายควรเป็นสถานที่โล่ง ๆ อากาศถ่ายเทได้สะดวก พื้นของสถานที่การออกกำลังกายควรเป็นพื้นเรียบ ๆ ไม่แข็งเพื่อจะได้ไม่ส่งผลต่อข้อต่อต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในระหว่างทำการออกกำลังกาย ซึ่งการจัดหาอุปกรณ์ที่เหมาะสมรวมไปถึงสถานที่ที่เหมาะสมในการออกกำลังกายนั้น เป็นสิ่งที่จำเป็นมากสำหรับการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพราะเมื่อผู้สูงอายุมีความปลอดภัย ผู้สูงอายุก็จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน (2547) ที่ทำการศึกษารองสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก โดยผู้สูงอายุนั้นมีความต้องการอุปกรณ์และสถานที่ที่มีความเหมาะสมกับสภาพทางร่างกาย รวมทั้งยังต้องการให้ภายในสถานที่นั้นที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก สอดคล้องกับงานวิจัยของเกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม (2551) ที่ศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 พบว่าผู้สูงอายุนั้นให้ความสำคัญทางด้านสถานที่และอุปกรณ์อยู่ในระดับมาก รวมทั้งสถานที่และอุปกรณ์ยังต้องตอบสนองกับความต้องการของผู้สูงอายุ อีกทั้งสถานที่การออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกาย

ความต้องการทางด้านการจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ด้านการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก ในด้านการจัดการจากข้อมูลเชิงปริมาณ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้หน่วยงานมีการจัดบริการตรวจสุขภาพทางร่างกายให้กับผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายและความต้องการที่รองลงมา นั่นคือ ต้องการให้มีการสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุทางด้านการออกกำลังกาย และความต้องการทางด้านการจัดการที่มีน้อยที่สุดคือ ความต้องการให้มีการประชุมอบรมสัมมนาเรื่องการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายเพื่อจะทำให้กลุ่มผู้สูงอายุนั้น

มีความรู้ทางการออกกำลังกายและสามารถที่จะออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง สอดคล้องกับรูปแบบส่งเสริมสุขภาพในชุมชนของกระทรวงสาธารณสุข (2555) ที่เป็นงานวิจัยของวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ที่กล่าวไว้ว่าพื้นที่ฐานทางด้านสุขภาพทางร่างกายที่คืนั้น ควรมีการจัดการที่ดีไม่ว่าจะเป็นในด้านบุคลากร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านงบประมาณที่จะเข้ามาดูแลด้านสุขภาพให้กับผู้สูงอายุและควรมีการตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุตามชุมชนต่าง ๆ รวมไปถึงอบรมความรู้ให้กับผู้สูงอายุในด้านการดูแลสุขภาพ ความรู้ทางการดูแลตัวเองเกี่ยวกับโรคภัยต่าง ๆ ความรู้ด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จัดหาสถานที่ออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมกับสภาพทางร่างกาย สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ การรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ มีการจัดโครงการที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับหลักการจัดการบริการของกตัญญู หิรัญญสมบุรณ์ (2556) ที่กล่าวเกี่ยวกับหลักการบริการที่ทางหน่วยงานควรจัดให้กับกลุ่มผู้ที่เข้ารับบริการ โดยกล่าวว่า การจัดการบริการที่ดีนั้นควรมุ่งที่จะตอบสนองเกี่ยวกับความต้องการของผู้เข้าที่เข้ารับบริการให้มากที่สุด เพื่อให้ผู้เข้ารับบริการได้เกิดความพึงพอใจกับหน่วยงานที่ให้บริการ รวมทั้งระบบการบริหารจัดการควรจะต้องมีประสิทธิภาพไม่ว่าจะเป็นในด้านบุคลากร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านงบประมาณเพื่อทำให้เกิดความพึงพอใจของกลุ่มผู้เข้ารับบริการได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทำให้ผู้เข้าที่รับบริการนั้นมีความต้องการที่จะกลับมาเข้ารับบริการในสถานที่นี้อีก สอดคล้องกับงานวิจัยของปรียานุช ชามพูนท (2550) ได้ศึกษาเรื่องการบริหารจัดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของพยาบาลวิชาชีพ พบว่า ทรัพยากรการบริหารที่จำเป็นได้แก่บุคลากร งบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ ในปัจจุบันนี้ยังมีไม่เพียงพอในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดปัญหาในการบริหารจัดการในด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ รวมทั้งผู้สูงอายุมีความต้องการให้มีการตรวจสุขภาพทางร่างกายให้กับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมและผู้สูงอายุก็ต้องการให้หน่วยงานมีการอบรมในเรื่องการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายขึ้นพื้นฐานให้ถูกต้องสำหรับผู้สูงอายุ

2. สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลด้านสภาพการจัดการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยการวิเคราะห์ตามหลักการบริหารจัดการ POLC และหลักทางด้านทรัพยากรการบริหารจัดการ 4 M

โดยผู้วิจัยได้ทำการสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้
วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

จากผลการศึกษา ผู้วิจัยจำแนกสภาพการจัดการออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการวางแผน ด้านจัดองค์กร ด้านการนำองค์กร ด้านการควบคุม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การวางแผน (Planning)

การวางแผนทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านบุคลากร

การวางแผนด้านบุคลากรที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายผู้สูงอายุ ของการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก หน่วยงานด้านสุขภาพภายในอำเภอเมืองนครนายกและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก พบว่า มีการวางแผนทางด้านบุคลากรที่มาดูแลด้านการออกกำลังกายที่หน่วยงานทางด้านสุขภาพในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก โดยการที่สาธารณสุขจังหวัดนครนายกได้มอบหมายหน้าที่ทางด้านดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ไปให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพสต.) ภายในพื้นที่ต่าง ๆ เป็นผู้จัดกิจกรรม แต่บุคลากรภายในหน่วยงานนั้นก็ไม่ได้มีความชำนาญทางด้านการออกกำลังกายโดยตรง ส่วนทางด้านการกีฬาแห่งประเทศไทยและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในอำเภอเมืองนครนายก ยังไม่พบว่ามีวางแผนด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลในเรื่องการออกกำลังกายผู้สูงอายุ แต่มีบุคลากรที่มาดูแลเรื่องการออกกำลังกายก็มีหน้าที่ประจำและงานในด้านอื่น ๆ ด้วย โดยการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก บุคลากรที่จะเข้ามาดูแลด้านกิจกรรมการออกกำลังกายจะเป็นบุคลากรที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับแผนยุทธศาสตร์หลักของทางหน่วยงานเป็นหลัก ส่วนองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในอำเภอเมืองนครนายก บุคลากรที่ดูแลด้านการออกกำลังกายผู้สูงอายุได้มอบให้เป็นหน้าที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และทาง อบต. นั้นจะสนับสนุนงบประมาณเป็นหลัก จากหน่วยงานทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น จะมีเพียงการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก เท่านั้นที่มีบุคลากรที่จบโดยตรงทางด้านการออกกำลังกาย ส่วนอีกสองหน่วยงานที่เหลือนั้นจะเป็นบุคลากรที่ไม่ได้จบหรือมีความรู้ทางด้านการออกกำลังกายโดยตรง แต่หน่วยงานทางด้านสุขภาพก็ได้ส่งบุคลากรไปอบรมด้านการออกกำลังกายและการดูแลผู้สูงอายุ แต่บางโครงการทางหน่วยงานก็จะขอความอนุเคราะห์และเรียนเชิญวิทยากรมาจากหน่วยงานที่มีความรู้ทางด้านการออกกำลังกายผู้สูงอายุเพื่อเข้ามาดูแล โครงการต่าง ๆ ของผู้สูงอายุทางด้านการออกกำลังกายเนื่องมาจากบางโครงการนั้นทางหน่วยงานอาจจะไม่มีความพร้อมที่เพียงพอที่จะเข้ารับผิดชอบและดูแลในด้านนี้ โดยส่วนมากนั้นหน่วยงานจะไปเรียนเชิญบุคลากรมาจากการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก ซึ่งจากหลักการบริหารการจัดการของ Drucker (2005) ที่กล่าวในเรื่องการวางแผนด้านบุคลากรเอาไว้ว่า การวางแผนด้านบุคลากรที่มีความเหมาะสม ควรมีการกำหนดและหาบุคลากรที่เข้ามาปฏิบัติงานให้มีความรู้โดยตรงกับงานที่จะเข้ามารับผิดชอบ เพื่อให้งานที่หน่วยงานได้วางแผนเอาไว้สามารถประสบความสำเร็จตามแผนที่ทางหน่วยงานได้กำหนด เพราะถ้าตัวบุคลากรมีความรู้และ

ความสามารถโดยตรงที่จะเข้ามาปฏิบัติงาน รวมไปถึงมีใจรักในการทำงานทางด้านนี้ จะส่งผลให้ งานที่ออกมานั้นประสบผลสำเร็จไปได้ด้วยดี และลดความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของอาทิศย์เทพ โชติวงษ์กิตติโชค (2553) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาใช้ศูนย์บริการผู้สูงอายุคืนแดง พบว่า การวางแผน ด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ ทางหน่วยงานควรมีบุคลากรที่มีความรู้ และความเชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย เพราะกลุ่มผู้สูงอายุนั้นมีสภาพทางร่างกายที่แตกต่างจาก วัยอื่นอยู่มาก การจัด โปรแกรมหรือกิจกรรมอะไรขึ้นมาก็ควรที่จะมีความเหมาะสมกับสภาพทาง ร่างกายของผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับตัวผู้สูงอายุขณะออกกำลังกายได้ จาก ข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าทางหน่วยงานควรมีผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การออกกำลังกาย โดยตรงเพื่อเข้ามาจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุเพราะปัจจุบันนี้จากสภาพ การจัดการที่เป็นอยู่ พบว่า ยังไม่มีการวางแผนทางด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลทางด้านนี้โดยตรง จึง ทำให้บุคลากรทางด้านนี้ยังมีไม่เพียงพอ รวมไปถึงตัวบุคลากรนั้นยังขาดความชำนาญ ส่งผลให้อาจ เกิดความผิดพลาดในการปฏิบัติงาน รวมไปถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับตัวผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วม กิจกรรมได้

การวางแผนทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านงบประมาณ

การวางแผนด้านงบประมาณที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ของการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก หน่วยงานทางด้านสุขภาพภายในอำเภอเมืองนครนายกและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก ยังไม่พบว่าทั้งสามหน่วยงานมีการตั้งงบประมาณ โดยตรงในเรื่องการออกกำลังกายที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ จึงทำให้การวางแผนทางด้านงบประมาณยัง ไม่มี เนื่องจากการออกกำลังกายผู้สูงอายุนั้นไม่ได้อยู่ในแผนยุทธศาสตร์หลักของทางหน่วยงาน โดยการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก มีการตั้งงบประมาณในการดูแลผู้สูงอายุอยู่ในแผน โดยรวมด้านกีฬาทั่วไปหรือเป็นการเขียนแผนที่เกี่ยวข้องกีฬา เพื่อความเป็นเลิศและกีฬาอาชีพ ซึ่งอยู่ใน แผนยุทธศาสตร์หลักของทางหน่วยงาน เพื่อนำงบประมาณมาสร้างสนามกีฬาหรือจัดหาอุปกรณ์ ต่าง ๆ เข้ามาโดยผู้สูงอายุนั้นก็สามารถเข้ามาใช้งานอุปกรณ์และสถานที่ต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นมาได้ รวมทั้งมีการลงงบประมาณในการดูแลชมรมต่าง ๆ ไปที่สมาคมกีฬาจังหวัดเพื่อไปสนับสนุน โครงการของชมรมต่าง ๆ ที่ขึ้นอยู่กับทางสมาคมซึ่งมีชมรมผู้สูงอายุอยู่ในสังกัดด้วย ส่วนหน่วยงาน และชมรมที่ไม่ได้อยู่ในสังกัดของสมาคมกีฬาจังหวัด ทางการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัด นครนายก ก็มีการตั้งงบประมาณกองกลางที่สามารถให้หน่วยงานและชมรมต่าง ๆ เขียนโครงการ เพื่อมาขอการสนับสนุนงบประมาณจากทางหน่วยงานได้ ต่อมาหน่วยงานด้านสุขภาพภายในอำเภอ เมืองนครนายก จากยุทธศาสตร์หลักของหน่วยงานที่จะเป็นการดูแลสุขภาพโดยรวมของประชาชน

ในพื้นที่ จึงทำให้งบประมาณที่ลงมาจากสาธารณสุขจังหวัด จะเป็นไปในด้านที่เกี่ยวกับการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของประชาชนในพื้นที่ ซึ่งการที่จะนำงบประมาณมาใช้ในด้านผู้สูงอายุทางหน่วยงานจะต้องเขียนแผนให้เกี่ยวกับการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของประชาชนในพื้นที่เพื่อจะได้สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ของทางหน่วยงานเพื่อนำงบประมาณมาจัดกิจกรรมและจัดซื้ออุปกรณ์ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ เพราะถือว่าแผนที่เขียนขึ้นมานั้น ตรงกับแผนยุทธศาสตร์ของหน่วยงาน แต่ถ้าบางโครงการที่งบประมาณของทางหน่วยงานไม่พอ อันเนื่องจากงบประมาณที่หน่วยงานมีจะต้องเอาไปใช้กับโครงการที่ตรงกับแผนยุทธศาสตร์หลักก่อน ทางหน่วยงานก็จะทำแผนไปของงบประมาณเพื่อมาจัดกิจกรรมจากการกีฬาแห่งประเทศไทยและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในพื้นที่ เพื่อนำงบประมาณมาเสริมในส่วนที่ขาด โดยในส่วนขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายกนั้น จะมีงบประมาณอยู่ภายในเพื่อไว้คอยสนับสนุนโครงการต่าง ๆ แต่ทางชมรมผู้สูงอายุหรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจะต้องเขียนโครงการเพื่อมาขอการสนับสนุนงบประมาณ ไปจัดกิจกรรม โดยทางองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นจะเป็นผู้พิจารณาเองว่า งบประมาณที่ขอเข้ามานั้นจะนำไปสร้างประโยชน์โดยรวมให้กับพื้นที่ได้มากแค่ไหน ก่อนที่จะอนุมัติงบประมาณออกไป ซึ่งจากหลักวางแผนทางด้านงบประมาณของ Gulick and Urwick (1973) ที่กล่าวด้านการวางแผนงบประมาณเอาไว้ว่า ในการบริหารงานใดก็ตาม ผู้บริหารของหน่วยงานจะต้องรู้จักวางแผนด้านงบประมาณ เพราะการวางแผนเป็นหลักการสำคัญของกระบวนการด้านบริหาร การวางแผนในด้านงบประมาณควรมีการจัดแผนทั้งระยะสั้นและแผนระยะยาวว่าควรมีการแบ่งและใช้งบประมาณอย่างไรบ้าง โดยรูปแบบของแผนงานควรประกอบด้วยวัตถุประสงค์ นโยบาย แนวปฏิบัติและมาตรฐานของงาน ในการวางแผนนั้นผู้บริหารจะต้องคำนึงอยู่เสมอว่า จะทำอะไรให้งบประมาณเกิดความคุ้มค่าที่สุด จะทำอย่างไรกับงบประมาณที่ทางหน่วยงานมีอยู่ จะใช้งบประมาณเท่าไรกับโครงการที่หน่วยงานจัดขึ้นมา จะมอบหมายให้ใครทำ และดูแลโครงการที่จัดขึ้น และจะทำโครงการเมื่อไร เมื่อมีความพร้อมในด้านทรัพยากรการบริหารแล้ว โดยหน่วยงานควรหางบประมาณที่เข้ามาในองค์กรให้เพียงพอในการจัดกิจกรรม เพื่อให้การจัดกิจกรรมนั้นเกิดความคล่องตัวในการดำเนินงาน เพราะด้านงบประมาณเป็นทรัพยากรการบริหารที่สำคัญ เพราะถ้าขาดด้านงบประมาณแล้ว การดำเนินการในด้านอื่น ๆ ต่อไปก็จะเกิดความลำบากเพราะไม่สามารถที่จะจัดทรัพยากรทางด้านอื่นเข้ามาภายในองค์กรหรือโครงการต่าง ๆ ที่ทางหน่วยงานเขียนโครงการหรือวางแผนเอาไว้ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของเกรียงศักดิ์เกียรติสงคราม (2551) ที่ศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 พบว่าการวางแผนที่เกี่ยวกับงบประมาณ หน่วยงานควรจัดหางบประมาณเข้ามาให้เพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุนั้นมีความ

ต้องการด้านการออกกำลังกายในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่ชอบอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับร่างกาย ซึ่งทางหน่วยงานควรที่จะมีการจัดสรรหรือแบ่งงบประมาณเพื่อลงดูแลในด้านผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุภายในพื้นที่ตามแต่ความสมควร จากข้อมูลที่ได้กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าทั้งสามหน่วยงานยังไม่มีการวางแผนทางด้านงบประมาณ ในเรื่องการออกกำลังกายที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยตรง จึงทำให้งบประมาณทางด้านนี้ ยังมีไม่เพียงพอ แต่ทั้งสามหน่วยงานก็มีความเชื่อมโยงกันด้านการวางแผนที่เกี่ยวกับงบประมาณ โดยทางชมรมหรือหน่วยงานที่อยู่ในสังกัดในพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก สามารถที่จะเขียนโครงการเข้ามาเพื่อของบประมาณที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายผู้สูงอายุกับทั้งสามหน่วยงานได้ โดยทางหน่วยงานนั้นจะนำเงินกองกลางที่มีอยู่ภายในหน่วยงานหรือเงินจากโครงการอื่นเพื่อเข้ามาดูแลทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การวางแผนทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านสถานที่และอุปกรณ์

การวางแผนด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายผู้สูงอายุ ของการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก หน่วยงานทางด้านสุขภาพภายในอำเภอเมืองนครนายก และองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก พบว่า ทั้งสามหน่วยงานไม่ได้มีการวางแผนที่เจาะจงโดยตรงเกี่ยวกับอุปกรณ์และสถานที่ทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยทั้งสามหน่วยงานนั้นจะเตรียมอุปกรณ์ไว้สำหรับประชาชนทั่วไปแบบองค์รวม เพราะการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไม่ได้อยู่ในแผนยุทธศาสตร์หลักของทั้งสามหน่วยงาน แต่เป็นแผนที่สอดคล้องอยู่ในเรื่องการดูแลสุขภาพประชาชนภายในพื้นที่ ทำให้อุปกรณ์ด้านออกกำลังกายผู้สูงอายุนั้นยังไม่เพียงพอต่อความต้องการ อีกทั้งอุปกรณ์บางชนิดที่ทางหน่วยงานมีก็ไม่เหมาะสมกับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ ส่วนสถานที่การออกกำลังกายของหน่วยงานนั้นก็เป็นเพียงแค่ลานกว้าง ๆ ซึ่งบางสถานที่นั้นอาจจะไม่มีแค่หอประชุม แต่บางที่ก็อาจไม่มี จึงทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมไม่สามารถทำกิจกรรมได้สะดวก ซึ่งจากหลักการจัดทรัพยากรการบริหารของ Drucker (2006) ได้กล่าวไว้ว่าการจัดสรรทรัพยากรและอุปกรณ์ต่าง ๆ เข้ามาภายในองค์กร ควรมีความเหมาะสมกับงานและโครงการที่ทางหน่วยงานจะจัดขึ้น ควรจะมองถึงความเหมาะสมของสภาพสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ ความเหมาะสมในด้านงบประมาณ และความเหมาะสมของสภาพผู้ที่เข้าร่วม เพื่อจะทำให้การดำเนินงานโครงการต่าง ๆ ขององค์กร เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด สอดคล้องกับบทความของวิไล คุปต์นิริติชัยกุล (2555) ที่ทำการเขียนเรื่องการออกกำลังกายในด้านอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ พบว่า อุปกรณ์ด้านการออกกำลังกายควรมีแรงกระแทกต่ำและไม่สร้างความเสียหายให้กับร่างกายหรือข้อต่อของตัวผู้สูงอายุ ส่วนสถานที่การออกกำลังกายนั้นควรจะเป็นสถานที่โล่ง ๆ อากาศถ่ายเทได้สะดวก พื้นของสถานที่การออกกำลังกายควรเป็นพื้นที่เรียบ ๆ ไม่

แข็ง เพื่อจะได้ไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกายของผู้สูงอายุในระหว่างออกกำลังกาย ดังนั้น ทางหน่วยงานควรที่จะจัดหาอุปกรณ์และสถานที่ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุนั้นได้รับความสะดวกและปลอดภัย ขณะทำกิจกรรมการออกกำลังกาย จากข้อมูลที่กำลังมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าสภาพการจัดการของทั้งสามหน่วยงานยังไม่ได้มีการวางแผนที่เจาะจงโดยตรงเกี่ยวกับอุปกรณ์และสถานที่ ทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จึงทำให้อุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุยังมีไม่เพียงพอ อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอันตรายในระหว่างการทำกิจกรรมการออกกำลังกายได้ ดังนั้น ทางหน่วยงานควรมีการวางแผนและจะจัดหาอุปกรณ์และสถานที่ที่เหมาะสมต่อความต้องการและสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุนั้นมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

การวางแผนทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทางด้านการจัดการ

การวางแผนด้านการจัดการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ของการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก หน่วยงานทางด้านสุขภาพภายในอำเภอเมืองนครนายกและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก พบว่า มีการจัดการและจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล ส่วนหน่วยงานอื่นจะเป็นในด้านการสนับสนุนเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนทางด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ และด้านสถานที่ แต่การจัดการนั้นก็ไม่ได้เจาะจงลงไป แต่กลุ่มผู้สูงอายุเพียงกลุ่มเดียว เพราะการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นจะแฝงอยู่ในแผนการดูแลสุขภาพโดยรวมของประชาชนในเขตพื้นที่ของทุกหน่วยงาน จึงทำให้การวางแผนด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมที่จัด จะเป็นภาพรวมในทุกช่วงอายุ ทำให้เมื่อทางหน่วยงานจัด โครงการหรือกิจกรรมขึ้นมาจึงไม่สามารถที่จะตอบสนองกับความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ได้เท่าที่ควร ซึ่งจากหลักทฤษฎีการทางด้านการบริหารการจัดการของคูลา มหาศุชานนท์ (2545) ที่กล่าวว่า ควรมีการวางแผนในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรที่เข้ามาปฏิบัติงาน จัดหางบประมาณให้เพียงพอต่อความต้องการและเพียงพอต่อการจัดโครงการของทางหน่วยงาน จัดหาอุปกรณ์และสถานที่ที่เหมาะสมต่องานและโครงการที่จะจัดขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของปริยานุช ชามพูนท (2550) ที่ศึกษาเรื่องการบริหารจัดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของพยาบาลวิชาชีพ พบว่า หน่วยงานต่าง ๆ ที่จัดโครงการเกี่ยวกับผู้สูงอายุต้องมีการวางแผนด้านการจัดการและทรัพยากรการบริหารซึ่งได้แก่ คน งบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ ถ้าทรัพยากรที่กำลังมาข้างต้นยังไม่มีเพียงพอ จะส่งผลให้เกิดปัญหาในด้านการจัดการ รวมไปถึงถ้าหน่วยงานยังไม่ได้มีการวางแผนที่ชัดเจนอาจจะส่งผลให้มีผู้สูงอายุมาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายลดน้อยลง เพราะการจัดกิจกรรมไม่ตอบสนองกับความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ จากข้อมูลที่กำลังมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการวางแผนด้านการจัดการที่ไม่เหมาะสมและไม่ได้เจาะจงโดยตรงในด้านผู้สูงอายุ

จะส่งผลให้จำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมลดน้อยลง ดังนั้น ทางหน่วยงานควรมีการวางแผนด้านการจัดการและปรับปรุงกิจกรรมให้เหมาะสมและตอบสนองกับความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุให้เพิ่มมากขึ้น

2.2 การจัดองค์กร (Organizing)

มีโครงสร้างการจัดองค์กรที่ชัดเจน

สำหรับหน่วยงานที่มีการจัดองค์กรและหน้าที่ของบุคลากรด้านการออกกำลังกายอย่างชัดเจน ภายในพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จะมีที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล (รพสต.) ซึ่งมีคุณหมอและเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขเป็นผู้ดูแลโครงการและจัดกิจกรรมทางการออกกำลังกายให้กับประชาชนภายในพื้นที่ แต่การออกกำลังกายก็เป็นแบบรวม ๆ ทุกช่วงอายุ รวมทั้งบุคลากรที่ทำหน้าที่ดูแลด้านการออกกำลังกายก็ไม่ได้มีความรู้ทางการออกกำลังกายโดยตรง ทำให้ทางหน่วยงานต้องส่งเจ้าหน้าที่ไปอบรมเพิ่มเติมทางการออกกำลังกายและการดูแลผู้สูงอายุจากหน่วยงานที่มีการจัดอบรมขึ้นมา แต่ถ้าบางโครงการที่มีความยากของกิจกรรมที่สูงและต้องการผู้ที่มีความชำนาญด้านนี้โดยตรง ทางหน่วยงานจะไปเรียนเชิญบุคลากรมาจากหน่วยงานที่มีความพร้อม ซึ่งส่วนมากนั้นจะไปเรียนเชิญบุคลากรมาจากการศึกษาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก เพราะมีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้และความพร้อมทางการออกกำลังกายมากที่สุดภายในพื้นที่ ซึ่งจากหลักการจัดองค์กรด้านบุคลากรของ Drucker (2005) และ Mayo (1933 อ้างถึงใน สาศกร สุขศรีวงศ์, 2550) ในเรื่องบุคลากรไว้ว่า ทางหน่วยงานควรมีการกำหนดและหาบุคลากรที่เข้ามาปฏิบัติงานให้มีความรู้โดยตรงกับงานและหน้าที่ที่เข้ามารับผิดชอบ เพื่อให้งานที่หน่วยงานได้วางแผนเอาไว้สามารถประสบความสำเร็จตามแผนที่ทางหน่วยงานได้กำหนด เพราะถ้าตัวบุคลากรภายในหน่วยงานมีความรู้และความสามารถโดยตรงที่จะเข้ามาปฏิบัติงาน รวมไปถึงมีใจรักในด้านการทำงาน จะส่งผลให้งานที่ออกมาประสบความสำเร็จและลดความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานได้ ซึ่งจากหลักการการจัดองค์กรด้านบุคลากรและข้อมูลงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่า ทางหน่วยงานควรมีการจัดองค์กรด้านบุคลากร โดยมีการจัดหาบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญโดยตรงเพื่อเข้ามาดูแลทางการออกกำลังกาย เพื่อให้มีการจัดกิจกรรม สามารถที่มีคุณภาพและสามารถตอบสนองความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการของทางหน่วยงานประสบความสำเร็จและสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุได้เพิ่มมากขึ้น

ไม่มีโครงสร้างการจัดองค์กรที่ชัดเจน

สำหรับหน่วยงานที่ไม่มีการจัดองค์กรด้านบุคลากรและหน้าที่ทางด้านการออกกำลังกายโดยตรง ด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ คือ การกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายกและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น เพราะแผนของทั้งสองหน่วยงานไม่ได้มีในเรื่องการจัดการ

ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แต่ทั้งสองหน่วยงานจะมีการสนับสนุนทางอ้อม ไม่ว่าจะเป็นด้านบุคลากร สถานที่ และงบประมาณซึ่งจากหลักการจัดทรัพยากรการบริหารของ Drucker (2006) ได้กล่าวในเรื่องงบประมาณไว้ว่า งบประมาณมีความสำคัญในด้านการขับเคลื่อนองค์กรและโครงการต่าง ๆ ที่ทางหน่วยงานจัดขึ้น เพราะงบประมาณเป็นทรัพยากรการบริหารที่สำคัญที่สุด สามารถที่จะหาบุคลากรและวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นเข้ามาภายในองค์กรได้ โดยถ้าหน่วยงานไหนมีงบประมาณไม่เพียงพอหรือมีงบประมาณน้อยจนเกินไป การที่จะจัดโครงการหรืองานที่ทำต่าง ๆ จะเป็นไปได้ด้วยความลำบาก ถึงแม้ว่าจะมีการวางแผนหรือการจัดองค์กรที่ดีก็ตาม จากข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่างบประมาณมีความสำคัญในการจัดกิจกรรมและโครงการต่าง ๆ เพราะเป็นทรัพยากรหลักที่สามารถจัดหาทรัพยากรในด้านอื่นเพื่อเข้ามาดำเนินงานกิจกรรมไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งหน่วยงานที่จัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายผู้สูงอายุควรมีงบประมาณให้เพียงพอเพื่อจะได้จัดหา บุคลากรที่มีความรู้โดยตรงเข้ามาจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ และหาอุปกรณ์ สถานที่ ที่มีความเหมาะสมกับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุนั้นมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายในพื้นที่อำเภอเมืองเพิ่มมากขึ้น

2.3 การนำองค์กร (Leading)

บทบาทหลัก

หน่วยงานที่มีบทบาทหลักในการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายให้กับประชาชนในพื้นที่ คือ หน่วยงานทางด้านสุขภาพในเขตอำเภอเมืองนครนายก โดยมอบหมายหน้าที่ให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล (รพสต.) เป็นผู้ดูแลและจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย โดยทางสาธารณสุขจังหวัดนครนายก จะสนับสนุนงบประมาณลงไป แต่งบประมาณนั้นก็แบ่งไปหลาย ๆ ส่วนซึ่งอาจไม่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งถ้างบประมาณและบุคลากรไม่เพียงพอทางหน่วยงานจะไปขอการสนับสนุนจากหน่วยงานอื่นที่มีความพร้อม สอดคล้องกับงานวิจัยของปริญญช ชามพูนท (2550) ได้ศึกษาเรื่องการบริหารการจัดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของพยาบาลวิชาชีพ พบว่า ทรัพยากรการบริหารทุกด้านมีความจำเป็นไม่ว่าจะเป็นด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านสถานที่และอุปกรณ์ แต่ในปัจจุบันนี้ ยังมีไม่เพียงพอในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดปัญหาในการบริหารจัดการในด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งปัญหาที่สำคัญที่สุดคือด้านงบประมาณที่ลงมาโดยตรง ที่ยังไม่มีทำให้การดำเนินงานด้านผู้สูงอายุนั้นจึงทำไปได้ด้วยความลำบาก สอดคล้องกับหลักการบริหารของ DeCenzo and Robbins (2005) ที่กล่าวว่า ขบวนการที่ทำให้งานหรือกิจกรรมต่าง ๆ สำเร็จลงได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ได้แก่ การที่มีบุคลากรภายในหน่วยงานที่มีความรู้ความสามารถและทรัพยากรการบริหารที่มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน รวมไปถึงหน่วยงานควรที่จะมี

ขบวนการด้านการจัดการอย่างเป็นระบบ ไม่ว่าจะเป็นการวางแผน การจัดองค์กร การนำองค์กร และการควบคุม ดังนั้น การที่หน่วยงานจะมีการจัดกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายให้กับ ผู้สูงอายุขึ้น ควรมียุทธศาสตร์และทรัพยากรการบริหารให้มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน เพื่อให้ เกิดความคล่องตัวและลดข้อผิดพลาดที่จะเกิดขึ้น ในระหว่างการจัดกิจกรรม

บทบาทสนับสนุน

หน่วยงานที่ทำหน้าที่สนับสนุนทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ อำเภอเมืองนครนายก คือ การกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก ซึ่งมีการสนับสนุนทางด้านการงบประมาณและบุคลากรด้านการออกกำลังกาย โดยบุคลากรของทางหน่วยงานนั้นจะเป็นบุคลากรที่มีความรู้ทางด้านการออกกำลังกายโดยตรง และงบประมาณที่สนับสนุนจะสนับสนุนผ่านสมาคมกีฬาจังหวัด เพื่อลงไปชมรมกีฬาและชมรมผู้สูงอายุที่ขึ้นตรงกับสมาคมกีฬา รวมทั้งยังมี งบประมาณกองกลางที่ให้หน่วยงานต่าง ๆ สามารถเขียนโครงการมาขอการสนับสนุนได้ ต่อมา ทางด้านองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นจะมีการสนับสนุนทางด้านงบประมาณเป็นหลัก โดยให้ หน่วยงานภายในพื้นที่สามารถเขียนโครงการเพื่อมาขอการสนับสนุนจากทางหน่วยงาน และทาง หน่วยงานจะสนับสนุนงบประมาณ โดยตรงลงไปให้ชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่เพื่อจัดกิจกรรมภายใน ชมรม ซึ่งจากหลักการบริหารของ Dale (1968) ที่ได้ให้คำจำกัดความของการบริหารจัดการไว้ ว่า คือ การดำเนินงานของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป ที่ร่วมกันปฏิบัติงานและช่วยกันสนับสนุน ทรัพยากรให้กับหน่วยงานที่ทำโครงการ เพื่อที่จะสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งเอาไว้ โดยอาศัย ปัจจัยด้านทรัพยากรการบริหารที่ทางหน่วยงานมีความพร้อม ดังนั้น การที่หน่วยงานที่มีบทบาท หลักในการจัดการด้านการออกกำลังกาย มีการขอการสนับสนุนเข้ามาในหน่วยงานด้านสนับสนุน ที่มีความพร้อม หน่วยงานด้านการสนับสนุนควรช่วยอย่างเต็มที่และสนับสนุนออกไปตามความ เหมาะสม ผ่านตามระเบียบที่ทางหน่วยงานได้กำหนดเอาไว้ เพราะถ้าหน่วยงานที่มีบทบาทหลักมี ความพร้อมทางด้านทรัพยากรการบริหารที่พร้อมแล้ว การจัดการในด้านต่าง ๆ ก็สามารถที่จะ ประสบความสำเร็จไปได้อย่างราบรื่น

2.4 การควบคุม (Controlling)

การควบคุมโดยตรง

การติดตามและควบคุมโดยตรงทางด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุจะมีที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล (รพ.สต.) ซึ่งจะมีการตรวจสอบและ ประเมินผลทางด้านกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรที่เข้ามาดูแลกิจกรรม ความคุ้มค่าของงบประมาณ ที่ใช้ไปและงบประมาณที่ขอการสนับสนุนเข้ามานั้น สามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทาง หน่วยงานจะมีการประเมินเป็นรายปีว่ากิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจะประสบ

ความสำเร็จมากแค่ไหนและควรมีอะไรที่จะต้องปรับปรุงเพิ่มบ้าง สอดคล้องกับการประเมินผลโครงการของสาธารณสุขจังหวัดนครนายก (2557) ในด้านการดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่และทางเลือกในการป้องกันโรค โดยประเมินว่าโครงการนั้นประสบความสำเร็จและสามารถสร้างประโยชน์ให้กับกลุ่มประชาชนในพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมไปถึงประเมินบุคลากรที่เข้ามาดูแลโครงการและกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย แล้วทำการสรุปโครงการ ติดตามผล ประเมินผล โดยถ้ามีการประเมินผลที่อยู่ในขั้นดีการดำเนินงานในปีต่อไป ก็จะมีการสนับสนุนงบประมาณลงไป แต่ถ้ามีการประเมินผลที่ไม่ผ่าน ก็จะไม่มีการอนุมัติงบประมาณและยกเลิกการจัดโครงการในปีต่อไป ดังนั้น ทางหน่วยงานที่มีการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายควรที่จะจัดกิจกรรมให้ผ่านการประเมินผลไม่ว่าจะเป็นด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านสถานที่ และด้านกิจกรรม เพราะถ้าโครงการไม่ผ่านการประเมินผลแล้ว ในปีต่อไปโครงการนั้นอาจถูกยกเลิก รวมไปถึงจะไม่มีการสนับสนุนโครงการทางด้านนี้

การควบคุมโดยอ้อม

การติดตามและควบคุมโดยอ้อม ด้านการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจะมีการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก และองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นภายในอำเภอเมืองนครนายก พบว่า ทั้งสองหน่วยงานจะมีการควบคุมและประเมินผลโดยผ่านการรายงานผลการทำโครงการจากหน่วยงานที่ขอการสนับสนุนทางด้านงบประมาณและบุคลากร ว่าการสนับสนุนลงไปในนั้นจะเกิดความสำเร็จในด้านการจัดกิจกรรมมากขึ้นแค่ไหนและควรมีอะไรที่จะต้องปรับปรุงในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไปบ้าง สอดคล้องกับการประเมินผลการสนับสนุนโครงการของการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก และองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นจังหวัดนครนายก (2557) ซึ่งการประเมินของหน่วยงานจะมีในด้านบุคลากรและหน้าที่ในการปฏิบัติงานทั่วไป รวมไปถึงด้านงบประมาณที่ทางหน่วยงานได้สนับสนุนลงไปเป็นการประเมินรายไตรมาสว่าบุคลากรและงบประมาณนั้นสามารถทำหน้าที่ได้ผ่านเกณฑ์ของทางหน่วยงานได้ตั้งเอาไว้หรือไม่ ซึ่งระยะเวลาภายใน 1 ปี ทางหน่วยงานจะมีการประเมินการทำงานของบุคลากรทั้งหมด 4 ครั้ง ส่วนในด้านงบประมาณที่สนับสนุนลงไปนั้น ทางหน่วยงานจะดูจากเอกสารสรุปผลโครงการของหน่วยงานอื่น ๆ ที่ขอการสนับสนุน ดูว่าการสนับสนุนงบประมาณที่ทางหน่วยงานสนับสนุนลงไปนั้นสามารถที่จะสร้างประโยชน์ให้กับประชาชนภายในพื้นที่ และไม่ขัดกับแผนยุทธศาสตร์ของทางหน่วยงาน

3. จากการศึกษาความต้องการและสภาพการจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก ผู้วิจัยจึงนำเอาความต้องการของผู้สูงอายุและสภาพการจัดการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมาเปรียบเทียบเพื่อแสดงให้เห็นถึง

ช่องว่างของการจัดการที่ยังไม่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อจะสามารถนำเอา
ผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์ในการจัดทำเป็นข้อเสนอแนะทางด้านการจัดการการออกกำลังกายของ
ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

ตารางที่ 5-1 เปรียบเทียบความต้องการและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขต
พื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

ความต้องการของผู้สูงอายุ	สภาพการจัดการในปัจจุบัน
ด้านกิจกรรม	
- เหมาะสมกับสภาพร่างกาย	- เป็นแบบ โคจรรวมทุกช่วงอายุ
- มีความหลากหลาย	- ไม่ได้เจาะจงไปที่กลุ่มผู้สูงอายุ
- ตอบสนองความต้องการ	- คำนึงถึงความต้องการภาพรวมเป็นหลัก
	- ไม่ตอบสนองตามความต้องการของผู้สูงอายุ
ด้านบุคลากร	
- มีความรู้ความสามารถโดยตรง	- เจ้าหน้าที่ภายในหน่วยงาน
	- ไม่ได้มีความรู้ด้านการออกกำลังกายโดยตรง
ด้านสถานที่และอุปกรณ์	
- มีความเหมาะสมกับสภาพทางร่างกาย	- จัดแบบรวม ๆ ที่สามารถเข้ามาใช้งานได้ทุก
- มีความปลอดภัยในขณะที่ทำกิจกรรมการ	ช่วงอายุ
ออกกำลังกาย	- ไม่ได้เจาะจงไปที่กลุ่มผู้สูงอายุแต่เพียง
	กลุ่มเดียว
ด้านการจัดการ	
- จัดบริการตรวจสุขภาพร่างกาย	- จัดการทั่วไปในทุกช่วงอายุแต่ไม่ได้เจาะจง
- จัดทำเอกสารและคู่มือด้านการออกกำลังกาย	ไปที่กลุ่มผู้สูงอายุแต่เพียงกลุ่มเดียว
- จัดประชุมอบรมและสัมมนาในเรื่อง	
การออกกำลังกาย	
ด้านงบประมาณ	
-	- ไม่มีการวางแผนงบประมาณ
	- ไม่ได้อยู่ในแผนยุทธศาสตร์หลักของทาง
	หน่วยงาน

การจัดการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายกจังหวัดนครนายก

ด้านกิจกรรม

ผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองนครนายกมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความหนักของกิจกรรมที่เบาและเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมการเดิน-วิ่ง และกิจกรรมกายบริหาร ที่ผู้สูงอายุในพื้นที่ที่มีความต้องการที่จะออกเป็นการออกกำลังกายเป็นอันดับหนึ่งและสองตามลำดับ แต่พบว่าสภาพการจัดการด้านกิจกรรมในปัจจุบันที่ทางหน่วยงานได้จัดให้กับกลุ่มผู้สูงอายุนั้นยังขาดความหลากหลายของกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นทางด้านเพศและสภาพทางร่างกาย เพราะการจัดการกิจกรรมเป็นแบบโดยรวมทุกช่วงอายุ ไม่ได้เจาะจงไปที่กลุ่มผู้สูงอายุแต่เพียงกลุ่มเดียว อันเนื่องมาจากยุทธศาสตร์หลักของทุกหน่วยงานไม่ได้มีในเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ดังนั้น กิจกรรมที่จัดขึ้นจะเน้นประโยชน์โดยรวมมากกว่า ดังนั้น ทางหน่วยงานที่มีการจัดกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือชมรมผู้สูงอายุต่าง ๆ ภายในพื้นที่ควรมีการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพทางร่างกายของกลุ่มผู้สูงอายุ สอดคล้องกับศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2552) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุนั้นควรที่จะเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพทางร่างกาย เนื่องด้วยจากวัยผู้สูงอายุนั้นมีสภาพร่างกายที่เสื่อมสภาพจึงทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายที่มีความหนักของกิจกรรมที่มากได้ รวมไปถึงควรเลือกกิจกรรมที่มีความต้องการที่จะเข้าร่วม เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุนั้นมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในพื้นที่เพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับอาทิตย์เทพ โชติวงษ์กิตติโชค (2553) กล่าวว่า ผู้สูงอายุส่วนมากนั้นจะเลือกกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายที่เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เบา ๆ และไม่สร้างความหนักให้กับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุมากนัก ซึ่งถ้าทางหน่วยงานสามารถจัดกิจกรรมที่ตอบสนองกับความต้องการของผู้สูงอายุได้แล้ว ผู้สูงอายุก็จะมาเข้าร่วมกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

ด้านบุคลากร

ผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก มีความต้องการบุคลากรทางด้านกีฬาและมีความรู้ความสามารถโดยตรงด้านการออกกำลังกายเพื่อเข้ามาดูแลกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ แต่สภาพการจัดการในปัจจุบันนี้ทางหน่วยงานที่มีการจัดกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายภายในพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก บุคลากรที่เข้ามาดูแลกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายเป็นเพียงแค่ว่าเจ้าหน้าที่ภายในหน่วยงานซึ่งไม่ได้มีความรู้โดยตรงทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เนื่องด้วยการออกกำลังกายผู้สูงอายุไม่ได้อยู่ในแผนยุทธศาสตร์หลักของทางหน่วยงาน จึงทำให้การจัดการกิจกรรมให้กลุ่มผู้สูงอายุนั้นอาจไม่ตอบสนองความต้องการของกลุ่ม

ผู้สูงอายุได้ดีเท่าที่ควร ดังนั้น ทางหน่วยงานหรือชมรมต่าง ๆ ที่มีการจัดกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายควรจะหาบุคลากรที่มีความรู้โดยตรงเพื่อที่จะเข้ามาดูแลทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับกลุ่มผู้สูงอายุและประชาชนภายในพื้นที่ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด รวมทั้งสร้างความปลอดภัยในขณะที่ทำกิจกรรม สอดคล้องกับของ Drucker (2005) ที่กล่าวว่า ควรมีการกำหนดและหาบุคลากรที่เข้ามาปฏิบัติงานให้มีความรู้โดยตรงกับงานที่จะเข้ามารับผิดชอบ เพื่อให้งานที่หน่วยงานได้วางแผนเอาไว้สามารถประสบความสำเร็จตามแผนที่ทางหน่วยงานได้กำหนด เพราะถ้าตัวบุคลากรมีความรู้และความสามารถโดยตรงที่จะเข้ามาปฏิบัติงาน รวมไปถึงมีใจรักในการทำงานทางด้านนี้ จะส่งผลให้งานที่ออกมานั้นประสบผลสำเร็จและข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานได้ สอดคล้องกับอาทิตย์เทพ โชติวงษ์กิตติโชค (2553) ที่กล่าวว่า ทางหน่วยงานควรหาบุคลากรที่มีความรู้และความเชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย เพราะกลุ่มผู้สูงอายุนั้นมีสภาพทางร่างกายที่แตกต่างจากวัยอื่นอยู่มาก การจัดโปรแกรมหรือกิจกรรมขึ้นมาควรที่จะมีผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับตัวผู้สูงอายุขณะออกกำลังกาย

ด้านสถานที่และอุปกรณ์

ผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองนครนายกมีความต้องการสถานที่และอุปกรณ์ที่มีความเหมาะสมกับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุและมีความปลอดภัยในขณะที่ทำกิจกรรมการออกกำลังกาย จัดสร้างห้องปฐมพยาบาลบริเวณสถานที่การออกกำลังกาย มีอากาศที่ถ่ายเทได้สะดวก มีธรรมชาติดี รวมทั้งต้องการให้สถานที่การออกกำลังกายนั้นมีการปลูกต้นไม้เพื่อให้มีอากาศที่ดี ในขณะที่ผู้สูงอายุทำกิจกรรมการออกกำลังกาย และควรเพิ่มคำอธิบายการใช้งานอุปกรณ์ต่าง ๆ ไว้ให้เฉพาะเจาะจงกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายเพื่อทำให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกวิธีและสามารถใช้งานอุปกรณ์การออกกำลังกายได้ปลอดภัย แต่สภาพการจัดการด้านอุปกรณ์ในปัจจุบันนี้ทางหน่วยงาน ได้มีการจัดอุปกรณ์และสถานที่ไว้แบบรวม ๆ ที่สามารถเข้ามาใช้ได้ทุกช่วงอายุ ซึ่งอุปกรณ์และสถานที่นั้นอาจไม่ได้มีความเหมาะสมกับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ เนื่องมาจากวัยผู้สูงอายุนั้นมีความแตกต่างทางด้านร่างกายมากกว่าวัยอื่น ๆ อยู่มาก ดังนั้นหน่วยงานควรมีการจัดหาอุปกรณ์และสถานที่ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุตามความเหมาะสมทางด้านงบประมาณที่ทางหน่วยงานมี สอดคล้องกับ Drucker (2006) ที่กล่าวว่า การจัดสรรทรัพยากรและอุปกรณ์ต่าง ๆ เข้ามาภายในองค์กรควรมีความเหมาะสมกับงานและโครงการที่ทางหน่วยงานจะจัดขึ้น ควรจะมองถึงความเหมาะสมของสภาพสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ ความเหมาะสมในด้านงบประมาณ และความเหมาะสมของสภาพผู้ที่เข้าร่วม ซึ่งสอดคล้องกับวิไล คุปต์นริศศัญกุล (2555) ที่กล่าวว่า อุปกรณ์ด้านการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรมีแรงกระแทกต่ำและไม่สร้างความเสียหายให้กับร่างกายหรือข้อต่อของผู้สูงอายุ ส่วนสถานที่การออกกำลังกายนั้นควรจะเป็นสถานที่โล่ง ๆ อากาศถ่ายเท

ได้สะดวก พื้นที่ของสถานที่การออกกำลังกายควรเป็นพื้นที่เรียบ ๆ ไม่แข็งเพื่อจะไม่ส่งผลต่อร่างกายของผู้สูงอายุ

ด้านการจัดการ

ผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก มีความต้องการให้ทางหน่วยงานมีการจัดบริการตรวจสุขภาพทางร่างกาย มีการสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุทางด้านการออกกำลังกาย จัดทำเอกสารหรือคู่มือที่เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและจัดประชุมอบรมสัมมนาในเรื่องการออกกำลังกาย แต่สภาพการจัดการในปัจจุบันนี้ทางหน่วยงานได้มีการจัดการด้านการออกกำลังกายในทุกช่วงอายุ แต่ก็ได้ไม่ได้เจาะจงไปที่กลุ่มผู้สูงอายุแต่เพียงกลุ่มเดียว ทำให้เมื่อทางหน่วยงานจัดโครงการหรือกิจกรรมขึ้นมา จึงไม่สามารถที่จะตอบสนองกับความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ได้เท่าที่ควร ดังนั้น ทางหน่วยงานควรมีการปรับปรุงด้านการจัดการให้ตอบสนองกับความต้องการของผู้สูงอายุตามความสมควร สอดคล้องกับตุลา มหาสุรานนท์ (2545) ที่กล่าวว่า ควรมีการวางแผนในด้านต่าง ๆ ให้ตอบสนองกับกลุ่มที่ทำโครงการ ไม่ว่าจะเป็นในด้านบุคลากรที่เข้ามาปฏิบัติงาน การจัดหางบประมาณให้เพียงพอต่อความต้องการและเพียงพอต่อการจัดโครงการของทางหน่วยงาน จัดหาอุปกรณ์และสถานที่ที่เหมาะสมต่องานและโครงการรวมถึงลักษณะของผู้เข้าร่วมโครงการด้วย สอดคล้องกับปรียานุช ชามพูนท (2550) ที่กล่าวว่า ควรมีการวางแผนด้านการจัดการและทรัพยากรการบริหาร ซึ่งได้แก่ คน งบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ ถ้าทรัพยากรที่กล่าวมาข้างต้น ยังไม่มีเพียงพอจะส่งผลให้เกิดปัญหาในการจัดการ รวมไปถึงถ้าหน่วยงานยังไม่ได้มีการวางแผนที่ชัดเจนอาจจะส่งผลให้มีผู้สูงอายุมาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายลดน้อยลง เพราะการจัดกิจกรรมไม่ตอบสนองกับความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ

ด้านงบประมาณ

ในการจัดการด้านงบประมาณที่เข้ามาดูแลในด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น ปัจจุบันนี้ทางหน่วยงานยังไม่มีมีการวางแผนและจัดการทางด้านนี้โดยตรง เพราะการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไม่ได้อยู่ในแผนยุทธศาสตร์หลักของทางหน่วยงาน แต่ทางการกีฬาแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัดนครนายกและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ก็ได้มีการตั้งงบประมาณกองกลางในการดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่เอาไว้ เพื่อให้หน่วยงานอื่นหรือชมรมผู้สูงอายุที่ต้องการงบประมาณเพื่อไปจัดกิจกรรมสามารถที่จะเขียนโครงการเพื่อมาขอของงบประมาณสนับสนุนได้ แต่โครงการนั้นต้องสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์หลักของทางหน่วยงาน รวมทั้งทางการกีฬาแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัดนครนายก ก็ได้มีการส่งต่อของงบประมาณลงไปที่สมาคมกีฬาจังหวัดเพื่อให้สมาคมกีฬาจังหวัดนำงบประมาณไปดูแลสมาคมหรือชมรมที่ขึ้นทะเบียนอยู่กับหน่วยงานซึ่งมีชมรมผู้สูงอายุอยู่ ส่วนทางด้านองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นก็ได้มีการสนับสนุนงบประมาณลงไป

ชมรมผู้สูงอายุภายในพื้นที่และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพื่อใช้ในกิจกรรมในด้านการออกกำลังกายให้กับประชาชนภายในพื้นที่ และในส่วนสาธารณสุขจังหวัดนครนายกจะสนับสนุนงบประมาณลงไปที่สาธารณสุขอำเภอและส่งต่องบประมาณลงไปที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล แต่งบประมาณที่เข้ามานั้นก็ต้องถูกแบ่งเป็นหลาย ๆ ส่วน ไม่ได้ลงมาที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่เพียงอย่างเดียว ดังนั้น จึงแสดงให้เห็นว่างบประมาณทางด้านการออกกำลังกายที่มีให้กับกลุ่มผู้สูงอายุนั้น ยังมีไม่เพียงพอ ทางหน่วยงานควรหางบประมาณมาดูแลทางด้านนี้ให้เพิ่มมากขึ้น เพื่อที่จะทำให้การจัดการทางด้านนี้เกิดความคล่องตัว สอดคล้องกับ Gulick and Urwick (1973) ที่กล่าวว่า ทางหน่วยงานควรหางบประมาณที่เข้ามาในองค์กรให้เพียงพอในการจัดกิจกรรม เพื่อให้การจัดการกิจกรรมนั้นเกิดความคล่องตัวในการดำเนินงาน เพราะด้านงบประมาณเป็นทรัพยากรการบริหารที่สำคัญ เพราะถ้าขาดด้านงบประมาณแล้ว การดำเนินการในด้านอื่น ๆ จะเกิดความลำบาก เพราะไม่สามารถที่จะจัดทรัพยากรทางด้านอื่นเข้ามาภายในองค์กรหรือจัดบุคลากรเข้ามาดูแล โครงการต่าง ๆ ที่ทางหน่วยงานจัดขึ้นมาได้ เพราะขาดงบประมาณในการจัดซื้อจัดจ้าง สอดคล้องกับเกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม (2551) ที่กล่าวว่า หน่วยงานควรจัดหางบประมาณเข้ามาให้เพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุนั้นมีความต้องการด้านการออกกำลังกายในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่ชอบ อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับร่างกาย ซึ่งทางหน่วยงานควรที่จะมีการจัดสรรหรือแบ่งงบประมาณเพื่อลงมาดูแลในด้านผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุภายในพื้นที่ตามแต่ความสมควร

ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุเลือกกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายที่มีความหนักของกิจกรรมที่เบาและเหมาะกับสภาพทางร่างกาย แต่พบว่าการจัดการในปัจจุบันนี้ยังขาดความหลากหลายของกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นในด้านเพศและด้านความเหมาะสมกับสภาพทางร่างกาย เพราะการจัดกิจกรรมของทางหน่วยงานนั้น ไม่ได้เจาะจงลงไปทีละกลุ่มผู้สูงอายุเพียงกลุ่มเดียว ดังนั้น ทางหน่วยงานควรมีการนำผลการวิจัยทางด้านความต้องการของผู้สูงอายุไปออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการและสภาพทางร่างกายของกลุ่มผู้สูงอายุภายในพื้นที่ ตามความเหมาะสมและความพร้อมที่ทางหน่วยงานมี

2. จากผลการวิจัยที่พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลในเรื่องการออกกำลังกายที่มีความรู้ด้านการออกกำลังกายและจบทางด้านกีฬาโดยตรง แต่พบว่าการจัดการด้านบุคลากร ในปัจจุบันนี้ของทางหน่วยงานต่าง ๆ ภายในพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก ได้มีการจัดบุคลากรภายในหน่วยงานเพื่อเข้ามาดูแลทางด้านออกกำลังกายให้กับประชาชนภายในพื้นที่ แต่บุคลากรนั้น ไม่ได้มีความรู้โดยตรงทางด้านออกกำลังกาย จึงอาจส่งผลให้กลุ่มผู้สูงอายุ

ไม่ได้รับประโยชน์ทางด้านการออกกำลังกายได้ดีเท่าที่ควร ดังนั้น ทางหน่วยงานควรมีการนำผลการวิจัยทางด้านความต้องการของผู้สูงอายุ ไปจัดหามูลค่าที่มีความรู้ความสามารถโดยตรงตามความเหมาะสมของกิจกรรมที่ทางหน่วยงานจัดรวมไปถึงความพร้อมที่ทางหน่วยงานมี

3. จากผลการวิจัยที่พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมกับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ แต่พบว่าการจัดการด้านสถานที่และอุปกรณ์ในปัจจุบันนี้ของทางหน่วยงานต่าง ๆ ภายในพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก ได้มีการจัดแบบโดยรวมทุกช่วงอายุ ไม่ได้เจาะจงไปที่กลุ่มผู้สูงอายุแต่เพียงกลุ่มเดียว จึงอาจส่งผลให้กลุ่มผู้สูงอายุเกิดอันตราย ขณะทำกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกาย อันเนื่องมาจากสถานที่และอุปกรณ์ไม่มีความเหมาะสมกับสภาพทางร่างกายเท่าที่ควร ดังนั้น ทางหน่วยงานควรมีการนำผลการวิจัยทางด้านความต้องการของผู้สูงอายุ ไปจัดหาสถานที่และอุปกรณ์ที่มีความเหมาะสมกับสภาพทางร่างกายและตรงกับความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุตามความพร้อมที่ทางหน่วยงานมี

4. จากผลการวิจัยที่พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านการจัดการที่ตอบสนองทางด้านความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นในด้านบุคลากร กิจกรรม สถานที่และอุปกรณ์ แต่พบว่าการจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ นั้น ทางหน่วยงานไม่ได้จัดการเจาะจงลงไปในกลุ่มผู้สูงอายุ ดังนั้น ทางหน่วยงานควรมีการนำผลการวิจัยทางด้านความต้องการของผู้สูงอายุ ไปดำเนินการจัดการทางด้านการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุตามความพร้อมที่ทางหน่วยงานมี

5. จากผลการวิจัยที่พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านบุคลากร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านกิจกรรมที่ออกกำลังกาย โดยงบประมาณเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยในการจัดหาสิ่งต่าง ๆ เข้ามาเพื่อให้ตอบสนองกับความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ แต่พบว่าการจัดการทางด้านการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ นั้น ยังขาดความต่อเนื่อง ดังนั้น ทางหน่วยงานควรมีการจัดหางบประมาณเข้ามาภายในหน่วยงานให้เพียงพอต่อการจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตามความพร้อมที่ทางหน่วยงานมี

ข้อเสนอในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการศึกษาพบว่า ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในพื้นที่อื่น เพื่อให้เกิดความหลากหลายในข้อมูลทางด้านความต้องการและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุ
2. จากการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มผู้สูงอายุตอนต้น เพียงกลุ่มเดียวเท่านั้น ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษากับกลุ่มผู้สูงอายุในทุกช่วงอายุ

บรรณานุกรม

- กตัญญู หิรัญญูสมบุญ. (2556). *การจัดการการบริการ*. กรุงเทพฯ: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น.
- กมลพร จันทาคิมบง. (2550). *การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน
อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม*. วิทยานิพนธ์สาขารัฐศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- กรมอนามัย. (2553). *การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ*. เข้าถึงได้จาก
http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=1751
- กรวิทย์ ช่วยดู. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชา
พลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุสำหรับบุคลากรทาง
การแพทย์และสาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่ง
ประเทศไทย จำกัด.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11*. เข้าถึงได้จาก
<http://www.moph.go.th/moph>
- กฤษณา จันทสร. (2556, 8 มิถุนายน). นายกองค้การบริหารส่วนท้องถิ่นตำบลวังกระโจม.
สัมภาษณ์.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2546). *การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล* (พิมพ์ครั้งที่ 6).
กรุงเทพฯ: คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2552). *สถิติสำหรับงานวิจัย*. กรุงเทพฯ: คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม. (2551). *สภาพและปัญหาการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน
เขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,
สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ. (2528). *การรักษาพยาบาลผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ:
อรุณการพิมพ์.
- โกศล มีคุณ. (2551). การวิจัยเชิงปริมาณที่เสริมด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ. *วารสารพัฒนาสังคม*.
10(1), 27-40.

- คมสัน แก้วระยยะ. (2540). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ สัมพันธภาพระหว่างผู้ดูแลกับผู้สูงอายุ กับความเครียดในบทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุ เขตเทศบาลเมือง จังหวัดเพชรบุรี*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการดูแลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ต้นศิริ. (2536). *การพยาบาลผู้สูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.
- จันทนา วังคะออม. (2540). *ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลบางทราย อำเภอมือง จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จิรณัฐ มานะดี. (2554). *ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเช็งในผู้สูงอายุ*. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 6(4), 33-43.
- เจริญ ชานีรัตน์. (2548). *การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ*. *วารสารรามคำแหง*, 24(2), 21-29.
- ชมรมผู้สูงอายุ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครนายก. (2558 ก). *จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมทางด้านกายออกกำลังกายผู้สูงอายุ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.nakhonnayok.m-society.go.th/>
- ชมรมผู้สูงอายุ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครนายก. (2558 ข). *จำนวนสมาชิกผู้สูงอายุ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.nakhonnayok.m-society.go.th/>
- ชุติมา รอดประทับ. (2550). *แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรีปี พ.ศ. 2549*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณรงค์ โพธิ์ฤกษ์ยานันท์. (2556). *ระเบียบวิธีวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ดวงใจ สงวนพิมพ์. (2550). *การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการเดินแอโรบิกสำหรับผู้มีอายุ 45 ปีขึ้นไป จังหวัดศรีสะเกษ*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการศึกษาและสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ตุลา มหาพสุชานนท์. (2545). *หลักการจัดการ หลักการบริหาร*. กรุงเทพฯ: ชนชั้นการพิมพ์.

- ชราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม. (2550). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- ชารัตน์ เรื่องจิตต์. (2550). ศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ธาริน สุขอนันต์. (2555). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัด ชลบุรี. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัด ชลบุรี, 41(3), 240-249.
- ธิดารัตน์ สัมเจียวหวาน. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
- ธีรกิติ นวรัตน์ ณ ออยุธยา. (2547). การตลาดสำหรับการบริการ: แนวคิดและกลยุทธ์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพวรรณ กัทรวงศา. (2542). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เบญญา ยอดคำเนิน. (2552). การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ: การจัดการข้อมูล การตีความและการหาความหมาย. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประนอม โอทกานนท์. (2537). ความต้องการการพยาบาลของผู้สูงอายุในชมรมและสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปริญญา พึ่งประสิทธิ์. (2542). โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เขตนนทบุรี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปริญญช ชามพูนท. (2550). การบริหารจัดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของพยาบาลวิชาชีพ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ปิยะเสริญ พิษิตวงศ์. (2551). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลควนธานี อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการดูแลชุมชน, คณะสาธารณสุข, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง.

- พรศิริ พฤกษ์ศรี. (2550). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พชนี พุ่มมาก. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิทักษ์พงศ์ ปันดี และดาว เวียงคำ. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 5(1), 7-16.
- ภูริชญา เทพศิริ. (2550). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกริก.
- มธุรส จันทร์แสงศรี. (2540). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคม กับการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนตรีชัย โลหะการ. (2551). การศึกษาความสัมพันธ์ต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดพังงา. รายงานการศึกษาอิสระรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น, วิทยาลัยปกครองท้องถิ่น, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มยุรี ถนอมสุข. (2549). การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต. ดุษฎีนิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มานพ ปานสาคร. (2550). สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิจิตรา ปัญญาชัย. (2553). การศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังโดยชุมชน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการดูแลผู้สูงอายุ, คณะพยาบาลศาสตร์, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา.

- วิชัย ปันสุทิมงคล. (2556, 5 มิถุนายน). ประชาชนชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครนายก.
สัมภาษณ์.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2541). *การวิจัยเชิงปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วิโรจน์ สารรัตนะ. (2545). *การบริหาร หลักการ ทฤษฎีและประเด็นทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ:
ทิพย์วิสุทธิ์.
- วิล ไคลน์นิตติศัยกุล. (2555). *การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ*. เข้าถึงได้จาก
<http://slideplayer.in.th/slide/2048934/>
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2538). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 6)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ)*
(พิมพ์ครั้งที่ 8 แก้ไขเพิ่มเติม). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีศักดิ์ ลิ้มลิขิตอักษร. (2556, 7 มิถุนายน). ผู้อำนวยการ การกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัด
นครนายก. สัมภาษณ์.
- ศศิธร แสงพงสานนท์. (2541). *การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ*.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนาสังคม, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.
- ศักดิ์รัช เสริมศรี. (2554). *สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่
สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์สถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาสถาปัตยกรรม, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2552). *การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ. (2552). *การประเมินผลโครงการสุขภาพดีวิถีชีวิตไทย: อ้วนลงพุงและโรค
ไม่ติดต่อเรื้อรัง*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริโสภาคย์ บูรพาเดชะ. (2528). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภากร รุ่งอุดม. (2547). *การศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุบ้านแขนง
จังหวัดภูเก็ต*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2539). ขอบเขตของการปฏิบัติการพยาบาล. *รามาศิษย์พยาบาลสาร*, 2(1), 227.
- สมชัย วงษ์น่ายะ และทวนทอง เขาวงกิตพิงส์. (2556). *เอกสารประกอบการสอนวิชาการวิจัย*.
ม.ป.ท.

- สมฤดี จริงจิตร. (2546). *พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาล
ปะเหลียน จังหวัดตรัง. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชา
การบริการสุขภาพชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยทักษิณ.*
- สมหมาย ตามประวัติ. (2555). *บรรณานุกรมเลือกสรร เรื่อง การอ่าน.* ขอนแก่น: สำนักวิทยบริการ
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมาคมกีฬาจังหวัดนครนายก. (2556). *แผนยุทธศาสตร์สมาคมกีฬาจังหวัดนครนายก.* ม.ป.ท.
- สาคร สุขศรีวงศ์. (2550). *การจัดการ: จากมุมมองนักบริหาร (พิมพ์ครั้งที่ 3).* กรุงเทพฯ:
จีพีไอเบอร์ด์พริ้นท์.
- สาคร สุขศรีวงศ์. (2553). *การจัดการ: จากมุมมองนักบริหาร (พิมพ์ครั้งที่ 6).* กรุงเทพฯ:
จีพีไอเบอร์ด์พริ้นท์.
- สาธารณสุขจังหวัดนครนายก. (2556). *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11.* เข้าถึงได้จาก
<http://www.noph.go.th/noph/>
- สาธารณสุขจังหวัดนครนายก. (2557). *การประเมินผลโครงการของสาธารณสุขจังหวัดนครนายก.*
เข้าถึงได้จาก <http://www.noph.go.th/noph/>
- สายฤดี วรกิจโกคาทร, ประภาพรรณ จูเจริญ, กมลพรรณ พันพึ้ง, สาวิตรี ทยานศิลป์ และดวงใจ
บรรทัด. (2550). *รูปแบบและแนวทางการดูแลผู้สูงอายุ.* กรุงเทพฯ: สำนักงาน
คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.).
- สาวิตรี หมั่นพะเนียง, อรวรรณ ชันธุ์สกุล, อรวรรณ ศรีแก้ว และอรวรรณ ศรีบุญเพ็ง. (2554).
*การออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกและแบบรำไท่เก๊กที่มีผลต่อความจำระยะสั้นใน
ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2553). *สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุ
ปี 2552.* กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานท้องถิ่นจังหวัดนครนายก. (2557). *จำนวนประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก.*
เข้าถึงได้จาก <http://www.nakhonnayoklocal.go.th/index.php>
- สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2556). *สถานการณ์ประชากร
สูงอายุไทย.* ม.ป.ท.
- สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. (2555). *รายงานภาวะโรคและการบาดเจ็บของ
ประชากรไทย พ.ศ. 2552.* กรุงเทพฯ: เดอะกราฟิโก ซิสเต็มส์.

- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครนายก. (2558). *จำนวนชมรมผู้สูงอายุภายในจังหวัดนครนายก*. เข้าถึงได้จาก <http://www.nakhonnayok.m-society.go.th/>
- สำนักงานส่งเสริมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานสถิติจังหวัดนครนายก. (ม.ป.ป.). *จำนวนประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก*. เข้าถึงได้จาก http://nknayok.nso.go.th/nso/home/index.jsp?province_id=27
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *จำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย*. เข้าถึงได้จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/faq/faq.html>
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2555 ก). *คู่มือการดำเนินงานอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส.)*. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2555 ข). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555*. เข้าถึงได้จาก http://www.m-society.go.th/ewt_news.php?nid=11319
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และกรรณิการ์ สุขเกษม. (2547). *วิธีวิทยาการวิจัยเชิงคุณภาพ: การวิจัยปัญหาปัจจุบันและการวิจัยอนาคตกาล*. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- สุจิตตา ยอดเมือง. (2548). *การมีส่วนร่วมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมความยั่งยืนในการออกกำลังกาย*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรเดช ตำราญจิตต์. (2550). *วิถีชีวิตของผู้สูงอายุเขตเมืองภาคกลางในประเทศไทย*. คุยฎิณีพนธ์ปริญญาคุยฎิณีบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นจังหวัดนครนายก. (2557). *การประเมินผลโครงการขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นนครนายก*. เข้าถึงได้จาก <http://khonyok.go.th/public/>
- องค์การอนามัยโลก. (2554). *ผู้สูงอายุ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.ipsr.mahidol.ac.th>.
- อนิวัช แก้วจางค์. (2552). *การจัดการทรัพยากรมนุษย์ = Human resource management*. สงขลา: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ.
- อภิวัฒน์ เสือปาน. (2549). *ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี*. ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรุณี อ่อนสวัสดิ์. (2553). *เอกสารประกอบการบรรยาย วิชา ระเบียบวิธีวิจัยขั้นสูง (390611)*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.

อาทิตย์เทพ โชติวงษ์กิตติโชค. (2553). การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่มาใช้ศูนย์บริการผู้สูงอายุদিনแดง. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.

Alessandra de Carvalho, B., & Wilson, J. F. (2004, September/ October). Effect of an exercise program on functional performance of institutionalized elderly. *Dissertation Abstracts International*, 41(5), 659.

Ann, Elizabethn, D. A. (1977, April). A survey of the lifetime sports needs and interests of senior citizens in middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*, 37(10), 6341-A.

Birren, J. E., & Renner, V. J. (1977). *Handbook of the psychological of aging*. New York: Van Nortrand Reinhold.

Birrer, R. B. (1994). *Sport medicine for the primary care physician* (2nd ed.). Boca Roton: CRC Press.

Dale, E. (1968). *Management: Theory and practice*. New York: Grolier.

Decenzo, D. A., & Robbins, S. P. (2005). *Fundamentals of human resource management* (8th ed.). NJ: John Wiley & Sons.

Drucker, P. F. (1995). *The practice of management*. New York: Harper & Row.

Drucker, P. F. (2005). *The practice of management* (5th ed.). New York: Harper & Row.

Drucker, P. F. (2006). *The practices of management* (6th ed.). New York: Harper & Row.

Ebersole, P., & Hess, P. (1982). *Toward healthy aging: Human needs and nursing response*. Saint Louis: The C.V. Mousy.

Eliopoulos, C. (1992). *Gerontological nursing* (3rd ed.). Philadelphia: J.B. Lippincott.

Eliopoulos, C. (1995). *Manual of gerontological nursing*. St. Louis: Mosby Year Book.

Esberger, K. K., & Hoghes, S. T. (1989). *Nursing care of the aged*. Norwalk: Appleton and Lange.

Gulick, J. R., & Urwick, W. T. (1973). *Paperson the science of administration*. New York: Columbia University.

Hogstel, M. O. (1994). *Nursing care of the older adult* (3rd ed.). New York: Delmar.

Jowers, E. M. (2000). Exercise adherence determinants in adults aged 40-79 years. *Dissertation Abstracts International*, 60(9), 4562.

- Kotler, P. (2000). *Marketing management: Analyzing consumer marketing and Buyer behavior* (The Millennium Edition). New Jersey: Prentice Hall.
- Lam, D. R. (1984). *Physiology of exercise*. New York: Macmillan.
- Leslie, M., & Suzanne, K. (2001). *Aging: The social context*. United States of America: Wayne State University.
- Lim, Y., & Kim, J. (2004, October). The factors related to home-based exercise among community dwelling elders in Korea. *Dissertation Abstracts International*, 44(1), 460.
- Markides, K. S., & Martin, H. W. (1979, June). Causal model of life satisfaction among The elderly. *Journal of Gerontology*, 34(75), 86-93.
- Miller, C. A. (1995). *Nursing care of older adult theory and practice* (2nd ed.). Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Parasuraman, A., Zeithaml, V. A., & Berry, L. L. (1985). A conceptual model of service quality and its implication for future research. *Journal of Marketing*, 49(4). Retrieved from <http://www.utcc.ac.th/business/knowledge/>
- Phipps, W. J., Sands, J. K., & Marek, J. F. (2000). *Medical-surgical nursing concepts & clinical practice*. St. Louis: Mosby.
- Weismann, A. (1882). The evolution theory. *Journal of the History of Biology*, 18(3), 295-329.
- Yamane, T. (1973). *Statistic: An introductory analysis* (3rd ed.). New York: Harper and Row.
- Yorick, A. G. et al. (1989). *The aged person and the nursing process* (3rd ed.). New York: Appleton and Lange.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เอกสารการวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิการสร้างเครื่องมือ

ความต้องการและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอ
เมืองนครนายกจังหวัดนครนายก

NEED AND MANAGEMENT FOR EXERCISE OF ELDERLY IN AMPHOE MUEANG
NAKHON NAYOK NAKHONNAYOK PROVINCE

นายชัชวาลย์ เกตุศิริ รหัสบัณฑิต 54910090

นิสิตปริญญาโท คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

โทรศัพท์ 087-592-2876 Email pongchatchawan13@gmail.com

ที่	รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	หน่วยงานที่สังกัด
1	พ.ต.ท.ดร.กัญญ์ฐิตา ศรีภา	อาจารย์ (สบ ๓) พยาบาลจิตเวชศาสตร์ (พจ.) วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
2	ดร.ฐาสุภกร จันประสิทธิ์	อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3	ดร.ฐิติมา เวชพงษ์	หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยมหาวิทาลัยศิลปากร



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ความต้องการและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของ
ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึง
วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความ
เข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วม โครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิก
การเข้าร่วมใน โครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบ
ใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น
จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่
เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามใน
ใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)



ที่ ศธ ๖๖๑๖/ว ๕๑๑

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒ ธันวาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน พ.ต.ท. ดร. กัญญ์ฐิตา ศรีภา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๒. เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นายชัชวาลย์ เกตุศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก” ใน ความควบคุมดูแลของ ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่ การวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๘๗-๕๙๒๒๘๗๖



ที่ ศธ ๖๖๑๖/ว ๕๑๑

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒ ธันวาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ค่าโครงการวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๒. เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นายชัชวาลย์ เกตุศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก” ใน ความควบคุมดูแลของ ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อ การวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๘๗-๕๙๒๒๘๗๖



ที่ ศธ ๖๖๑๖/ว ๕๑๑

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒ ธันวาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร. รุติมา เวชพงศ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ค่าโครงการวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๒. เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นายชัชวาลย์ เกตุศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก” ในความควบคุมดูแลของ ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๘๗-๕๙๒๒๘๗๖



ที่ ศธ ๖๖๑๖/ ๗๐๔ น

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน นายสมาคมณานิกิจสงเคราะห์ผู้สูงอายุ จังหวัดนครนายก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก” จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นายชัชวาล เกตุศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก” ในความควบคุมดูแลของ ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ของนิสิตในครั้งนี้อย่างเป็นแบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ ตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๘๗-๕๕๒๒๘๗๖



ที่ ศธ ๖๖๑๖/๗๐๔๗

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน นายกเทศมนตรีเมืองนครนายก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก” จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นายชัชวาล เกตุศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการ และสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก” ในความควบคุมดูแลของ ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ของนิสิตในครั้งนี้อย่างเป็นแบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ ตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๘๗-๕๙๒๒๘๗๖



ที่ ศธ ๖๖๑๖/๗๐๔๗

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนครนายก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก” จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นายชัชวาล เกตุศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก” ในความควบคุมดูแลของ ดร. ศักดิ์ชาย พัทธวงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ของนิสิตในครั้งนี้อย่างเป็นแบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ ตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. ศักดิ์ชาย พัทธวงษ์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๘๗-๕๙๒๒๘๗๖



ที่ ศธ ๖๖๑๖/ก ๐๕๓

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก” จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นายชัชวาล เกตุศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก” ในความควบคุมดูแลของ ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษวงค์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ของนิสิตในครั้งนี้อย่างเป็นแบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ ตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ คณะหวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษวงค์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๘๗-๕๙๒๒๘๗๖



ที่ ศธ ๖๖๑๖/๗๐๕๗

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนครนายก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก” จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นายชัชวาล เกตุศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก” ในความควบคุมดูแลของ ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ของนิสิตในครั้งนี้อย่างเป็นแบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ ตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๘๗-๕๙๒๒๘๗๖



ที่ ศธ ๖๖๑๖/๗๐๕๗

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดนครนายก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก” จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นายชัชวาล เกตุศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการ และสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก” ในความควบคุมดูแลของ ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ของนิสิตในครั้งนี้อย่างเป็นระบบและแบบสัมภาษณ์ ตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๘๗-๕๙๒๒๘๗๖



ที่ ศธ ๖๖๑๖/๑๐๕๗

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดนครนายก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก” จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นายชัชวาล เกตุศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก” ในความควบคุมดูแลของ ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษวงค์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ของนิสิตในครั้งนี้อย่างเป็นแบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ ตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษวงค์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๘๗-๕๙๒๒๘๗๖



ที่ ศธ ๖๖๑๖/๗๐๕๗

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน นายกองค้การบริหารส่วนตำบลวังกระโจม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก” จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นายชัชวาล เกตุศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการ และสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก” ในความควบคุมดูแลของ ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ของนิสิตในครั้งนี้อย่างเป็นแบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ ตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย
โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕
โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๘๗-๕๙๒๒๘๗๖



ที่ ศธ ๖๖๑๖/ ๖๐๕๗

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน นายกองค้การบริหารส่วนตำบลเขาพระ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก” จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นายชัชวาล เกตุศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก” ในความควบคุมดูแลของ ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ของนิสิตในครั้งนี้อย่างเป็นแบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ ตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๘๗-๕๕๒๒๘๗๖



ที่ ศธ ๖๖๑๖/ ๗๐๔๓ ✓

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน นายกองคํการบริหารส่วนตำบลพรหมณี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก” จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นายชัชวาล เกตุศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก” ในความควบคุมดูแลของ ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ของนิสิตในครั้งนี้อย่างเป็นระบบและเหมาะสม ตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๘๗-๕๕๒๒๘๗๖



ที่ ศธ ๖๖๑๖/๗๐๔๙

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน นายกเทศมนตรีเมืองนครนายก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก” จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นายชัชวาล เกตุศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการและสภาพการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก” ในความควบคุมดูแลของ ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษวงค์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ของนิสิตในครั้งนี้อย่างเป็นแบบสอบถามการวิจัยและแบบสัมภาษณ์ ตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษวงค์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๘๗-๕๙๒๒๘๗๖

ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม

ชุดที่

ชื่อเรื่อง: ความต้องการและสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่
อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

NEED AND MANAGEMENT FOR EXERCISE OF ELDERLY IN
AMPHOE MUEANG NAKHON NAYOK NAKHONNAYOK PROVINCE

MR. CHATCHAWAN KETSIRI

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก
2. เพื่อศึกษาสภาพการจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก

คำอธิบาย ในงานวิจัยครั้งนี้มีแบบสอบถามทั้งหมด 3 ชุด ได้แก่

1. แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก
2. แบบสัมภาษณ์ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก
3. แบบสัมภาษณ์สภาพการจัดการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก

ขอขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านในการให้ข้อมูล เพื่อเป็นประโยชน์ในการวิจัยมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

นายชัชวาลย์ เกตุศิริ

ผู้วิจัย

**ชุดที่ 1 แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก
จังหวัดนครนายก**

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ปี
3. ประสบการณ์การเล่นกีฬา.....ปี
4. ชมรมผู้สูงอายุที่ท่านสังกัด.....
5. ปัจจุบันท่านชอบเล่นกีฬาประเภทอะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - กิจกรรมเดินหรือวิ่งช้า ๆ (เหยาะ)
 - กิจกรรมว่ายน้ำ-เดินในน้ำ
 - กิจกรรมกายบริหาร
 - กิจกรรมขี่จักรยาน
 - กิจกรรมรำมวยจีน
 - กิจกรรมโยคะ
 - กิจกรรมเต้นแอโรบิค (แบบเบา ๆ)
 - กิจกรรมกีฬาลีลาศ
 - กิจกรรมกีฬาเปตอง
 - กิจกรรมอื่น ๆ.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อเกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ รวมทั้งสิ้น 30 ข้อ ให้ท่านเลือกคำตอบแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง น้อยที่สุด น้อย มาก หรือ มากที่สุด ช่องใดช่องหนึ่งที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำตอบทุกข้อไม่มีข้อถูก หรือข้อผิด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

คำถามแบบสอบถาม	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	มาก (3)	มากที่สุด (4)
1. ท่านต้องการบุคลากรที่ให้บริการการออกกำลังกายที่มีความตรงต่อเวลาในการให้บริการ				
2. ท่านต้องการบุคลากรที่มีความสามารถในการดูแลความปลอดภัยของผู้สูงอายุที่ใช้บริการได้				
3. ท่านต้องการบุคลากรที่สามารถออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายได้				
4. ท่านต้องการบุคลากรที่มีความรู้และความเชี่ยวชาญทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยตรง				
5. ท่านต้องการบุคลากรที่ให้บริการออกกำลังกายที่สื่อสารกับผู้สูงอายุได้ดี				
6. ท่านต้องการบุคลากรที่มีความยินดี เต็มใจและมีทัศนคติที่ดีในการให้บริการกับผู้สูงอายุ				
7. ท่านต้องการบุคลากรที่สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ ขณะออกกำลังกายหรือหลังออกกำลังกาย				
8. ท่านต้องการบุคลากรที่มีความเอาใจใส่ในตัวผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล				
9. ท่านต้องการบุคลากรที่มีความรู้ในการใช้งานอุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกายโดยตรง				
10. ท่านต้องการบุคลากรที่สามารถอธิบายการใช้ อุปกรณ์กับผู้สูงอายุได้อย่างเข้าใจชัดเจน				

คำถามแบบสอบถาม	น้อย ที่สุด (1)	น้อย (2)	มาก (3)	มาก ที่สุด (4)
11. ท่านต้องการอุปกรณ์ทางการออกกำลังกายที่เพียงพอกับจำนวนผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย				
12. ท่านต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมกับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ				
13. ท่านต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ				
14. ท่านต้องการให้มีการดูแลรักษาและตรวจสอบความสมบูรณ์อุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง				
15. ท่านต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ตั้งอยู่ในที่เดินทางสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ				
16. ท่านต้องการแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ				
17. ท่านต้องการนำดื่มไว้ให้บริการบริเวณสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอต่อจำนวนผู้สูงอายุ				
18. ท่านต้องการห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้สูงอายุบริเวณสถานที่การออกกำลังกาย				
19. ท่านต้องการห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของสำหรับผู้สูงอายุที่มาใช้บริการออกกำลังกาย				
20. ท่านต้องการห้องสุขาและห้องอาบน้ำที่เพียงพอสำหรับผู้สูงอายุ				
21. ท่านต้องการให้มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารเพื่อให้ความรู้ทางการออกกำลังกาย				
22. ท่านต้องการให้มีเอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุอ่าน				
23. ท่านต้องการให้มีการจัดบริการตรวจสุขภาพร่างกายให้กับผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย				

คำถามแบบสอบถาม	น้อย ที่สุด (1)	น้อย (2)	มาก (3)	มาก ที่สุด (4)
24. ท่านต้องการให้มีกำหนดระยะเวลาเปิดและปิดสถานที่การออกกำลังกายอย่างชัดเจน				
25. ท่านต้องการให้มีการประชุมอบรมสัมมนาเรื่องการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย				
26. ท่านต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน				
27. ท่านต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายทุก ๆ 3 เดือน				
28. ท่านต้องการให้มีการประเมินผลและรายงานผลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ				
29. ท่านต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ				
30. ท่านต้องการให้มีการสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุทางด้านการออกกำลังกาย				

ชุดที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

คำถามการสัมภาษณ์	ข้อมูล
1. ทราบได้อย่างไรว่าบริเวณสถานที่นี้มีการบริการด้านการออกกำลังกาย และมีบริการอะไรบ้าง	
2. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมอะไรบ้างและได้ใช้อุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกายอะไรบ้าง	
3. ท่านคิดว่าอุปกรณ์และกิจกรรมที่มีและจัดขึ้นมานั้นเหมาะสมกับผู้สูงอายุมากน้อยเพียงไร	
4. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน และเดินทางไปเข้าร่วมกิจกรรมอย่างไร	

คำถามการสัมภาษณ์	ข้อมูล
5. บุคลากรที่เข้ามาดูแลทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุท่านคิดว่าควรต้องมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง	
6. ท่านอยากให้บุคลากรด้านการออกกำลังกายดูแลท่านในเรื่องอะไรบ้าง	
<p>7. ด้านสถานที่และอุปกรณ์</p> <p>7.1 ท่านต้องการสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทใดบ้าง</p> <p>7.2 สถานที่ออกกำลังกาย มีข้อเสนอแนะการใช้ใช้อุปกรณ์อธิบายไว้หรือไม่ (ถ้ามี) มีการให้คำแนะนำในลักษณะใด (ถ้าไม่มี) อยากให้มีการให้คำแนะนำอะไรบ้าง อย่างไร</p> <p>7.3 ไม่เข้าใจคำถาม หมายถึง อุปกรณ์ที่จัดให้สามารถใช้ได้ด้วยตนเองหรือไม่ มีอุปกรณ์อะไรที่ต้องการให้มีการอธิบายเพิ่มเติมในการใช้</p> <p>7.4 คิดว่าอุปกรณ์ที่จัดให้มีเพียงพอหรือไม่ อย่างไร (หรือต้องการอุปกรณ์อะไรเพิ่มเติม หรืออุปกรณ์อะไรที่คิดว่าไม่จำเป็นต้องมี)</p>	
8. อุปกรณ์ที่จัดให้มีความเหมาะสมในการใช้งานกับตัวท่านหรือไม่ เพราะอะไร (ถ้าไม่...อยากให้จัดอุปกรณ์ใดที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ)	
<p>9. ด้านกิจกรรม</p> <p>9.1 กิจกรรมที่ทางหน่วยงานจัดให้มีความหลากหลายหรือไม่ ช่วยอธิบายว่าหลากหลายอย่างไรหรือที่ว่าไม่หลากหลายนั้นเป็นอย่างไร</p> <p>9.2 คิดว่ากิจกรรมประเภทใดที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุหรืออยากให้มีกิจกรรมใดบ้าง</p>	

หมายเหตุ แนวคำถามที่กำหนดขึ้นเป็นเพียงแนวทางกว้าง ๆ เท่าที่ผู้วิจัยสามารถยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์การสัมภาษณ์

**ชุดที่ 3 สัมภาษณ์ผู้บริหารทางด้านสภาพการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่
อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก**

คำถามการสัมภาษณ์	ข้อมูล
บุคลากร (Man)	
1. บุคลากรที่เข้ามาดูแลทางด้าน การออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุ มีทั้งหมดกี่คน ทำหน้าที่อะไรบ้างและมีการแบ่งหน้าที่อย่างไร	
2. มีจำนวนบุคลากรเพียงพอหรือไม่เพียงพอและมีการจัดการอย่างไรบ้าง และถ้ามีบุคลากรเพียงพอหน่วยงานได้มีการหมุนเวียนบุคลากรและดำเนินการบริหารบุคลากรให้ทำงานอย่างไร	
3. มีการแก้ไขปัญหาหากบุคลากรไม่เพียงพออย่างไร	
4. มีบุคลากรที่เข้ามาดูแลทางด้าน การออกกำลังกาย หรือ ไม่/ ถ้ามี มีการคัดเลือกบุคลากรเข้ามาอย่างไร/ หรือ ได้มีการกำหนดคุณสมบัติของบุคลากรที่เข้ามาทำหน้าที่ดูแลอย่างไร	
5. มีการประเมินผลการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ที่ดูแล ด้านการออกกำลังกายอย่างไร	
สถานที่และอุปกรณ์ (Materials)	
6. อุปกรณ์ทางด้าน การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ใน ปัจจุบัน เป็นประเภทอะไร และมีอะไรบ้าง/ เอาอุปกรณ์ทางด้านนี้มาจากไหนบ้าง มีใครเป็นผู้สนับสนุน/ และมีการซ่อมและดูแลอุปกรณ์อย่างไรบ้าง	
7. อุปกรณ์ทางด้าน การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มี เพียงพอหรือไม่ *ถ้าไม่เพียงพอมีการแก้ปัญหอย่างไร..... *ถ้ามีอุปกรณ์เพียงพอหน่วยงานได้มีการหมุนเวียน อุปกรณ์และดำเนินการบริหารอุปกรณ์อย่างไร.....	
8. หน่วยงานได้ทำการสำรวจหรือไม่ว่าอุปกรณ์ประเภทใดถูกใช้มากที่สุด และอุปกรณ์ประเภทใดไม่ถูกใช้เลย	

คำถามการสัมภาษณ์	ข้อมูล
9. หน่วยงานได้ทำการประเมินความชอบหรือความต้องการเกี่ยวกับอุปกรณ์ออกกำลังกายหรือไม่/ ผลการประเมินเป็นอย่างไร	
10. อุปกรณ์อะไรที่ควรจะมีเพิ่มสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่หน่วยงานต้องการมีอะไรบ้าง	
<p>11. ด้านสถานที่</p> <p>11.1 สภาพสถานที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในปัจจุบันเป็นอย่างไร</p> <p>11.2 สถานที่การออกกำลังกายแบบไหนที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ</p> <p>11.3 ปัจจุบันสถานที่มีจุดบกพร่องตรงไหนงบประมาณในการซ่อมแซมสถานที่เอามาจากไหนบ้าง และใครเป็นผู้ดูแลสถานที่</p>	
การจัดการ (Management)	
12. มีการวางแผนเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไว้อย่างไรบ้าง (มีการวางแผนไว้ที่ระยะ ระยะยาว ระยะกลาง ระยะสั้น) และมีการดำเนินการตามแผนได้มากน้อยขนาดไหน	
13. ในการจัดการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีการดำเนินการอย่างไร/ มีขั้นตอนอะไรบ้าง	
14. มีการประเมินว่าเป็นไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่ มีวิธีการประเมินอย่างไรบ้าง/ นำผลการประเมินไปใช้อย่างไร	
<p>15. จัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายอย่างไร</p> <p>15.1 ทราบได้อย่างไรว่ามีผู้สูงอายุมารับบริการจำนวนเท่าไร</p> <p>15.2 มีการจัดทำข้อมูลเกี่ยวกับสมาชิกผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างไร</p>	

คำถามการสัมภาษณ์	ข้อมูล
16. ในการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีการจัดกิจกรรมอะไรบ้าง/ ให้ยกตัวอย่างที่มีการดำเนินการอย่างไร	
17. มีการประชุมอบรมสัมมนาแก่ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายหรือไม่ มีการประชุมอบรมเรื่องอะไรบ้าง	
18. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายหรือไม่ มีการทดสอบอะไรบ้าง และ ทำการทดสอบอย่างไร	
19. มีการประเมินผลและรายงานผลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุใหม่ รวมทั้งมีการดำเนินการในการตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างไร	
20. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในสถานที่ออกกำลังกาย รวมทั้งกิจกรรมพิเศษต่าง ๆ อะไรบ้าง	
21. มีการประเมินความคิดเห็นด้านการให้บริการของผู้สูงอายุทางการออกกำลังกายอย่างไร และนำผลการประเมินไปใช้อย่างไร	
งบประมาณ (Money)	
22. งบประมาณที่ใช้ในการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุส่วนไหนบ้าง มีการจัดงบประมาณอย่างไร และได้งบประมาณมาจากที่ใดบ้าง	
23. มีงบประมาณทางการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพียงพอไหม *ถ้าไม่เพียงพอมีการดำเนินการแก้ปัญหาอย่างไร..... *เพียงพอมีการจัดการกับงบประมาณอย่างไร.....	
24. มีความต่อเนื่องในการสนับสนุนงบประมาณและจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมากแค่ไหน *ถ้าไม่ต่อเนื่องมีการจัดการแก้ไขปัญหาอย่างไร.....	

หมายเหตุ แนวคำถามที่กำหนดขึ้นเป็นเพียงแนวทางกว้าง ๆ เท่าที่ผู้วิจัยสามารถยืดหยุ่น

ปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์การสัมภาษณ์

ภาคผนวก ค
ภาพระหว่างทำการเก็บข้อมูล



