

การจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

Exercise Management on Elderly Demand at the Elderly Clubs in
Chatuchak Bangkok

อัญชัญ พระนอน¹ ดิฏฐชัย จันทร์คุณา¹

Anchan Pranon¹ Dittachai Chankunda²

¹ นักศึกษา หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

² อาจารย์ที่ปรึกษา หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร (2) เปรียบเทียบการจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล และประเภทของโรคในผู้สูงอายุ การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,256 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 303 คน ได้จากการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม ที่มีค่าความตรง และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 และ 0.92 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การทดสอบค่าเอฟ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ร่วมกับวิธีการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า (1) ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้ง 4 ด้าน และเรียงลำดับค่าเฉลี่ยรายด้านจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ด้านบุคลลากร มีค่าเฉลี่ย 4.87 ด้านกระบวนการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 4.77 ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ย 4.69 และด้านการบริหารจัดการ มีค่าเฉลี่ย 4.54 และ (2) การเปรียบเทียบระดับการจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีความต้องการการจัดการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบริหารจัดการ ด้านบุคลลากร ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกระบวนการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ ประเภทของโรคในผู้สูงอายุต่างกัน มีความต้องการการจัดการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 2 ด้าน ได้แก่ ด้านบริหารจัดการ กับด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

คำสำคัญ : ความต้องการ, การออกกำลังกาย, ผู้สูงอายุ

Abstract

The purposes of this research were to (1) study the exercise demand of the elders in the elderly clubs at Chatuchak district Bangkok and (2) compare the exercise management on elderly demand at the elderly clubs follows by personal information and types of diseases. This research employed quantitative approach. The population was 1,256 elders in the elderly club at Chatuchak district Bangkok. 303 samples was derived from random sampling. Instrument was a questionnaire, conducted by researcher, which validity and reliability at 0.86 and 0.92 respectively. Statistical used for data were percentage, mean, standard deviation, T-test, F-test and One-way analysis of variance with least significant difference (LSD) comparison method. Statistical significance level was set at the 0.05.

The results of the study showed that (1) the demands for exercise of the elders were the highest in all 4 aspect was mostly high and arrange the mean in each aspects from high to low that personnel (= 4.87), exercise activity managing process (= 4.77), venue, equipment and facility (= 4.69) and management (= 4.54). (2) The comparison of the level of exercise management according to the demands of the elders in the elderly club indicated that those demands for the elders with different average monthly income were statistically difference at the 0.05 level. Those four aspects were management, personnel, venue, equipment and facility, and exercise activity managing process. Moreover, for the elders with different genders, ages and types of disease, two aspects of the demand were significantly different. Those were management and venue, equipment and facility with statistical differences at the 0.05 level.

Keywords : Demand, Exercise, Elderly

ความสำคัญและปัญหา

จากนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุ สมัยรัฐบาลนายกรัฐมนตรีนานนท์ ปันยารชุน ได้กำหนดนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุ ระยะยาว (พ.ศ. 2535 – 2554) ไว้ดังต่อไปนี้คือ 1. ให้ผู้สูงอายุได้รับบริการพื้นฐานด้านต่างๆ อย่างกว้างขวาง และทั่วถึงโดยสนับสนุนให้ภาคเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น 2. จัดสวัสดิการสังคมและให้การสงเคราะห์ผู้สูงอายุตามความต้องการและความจำเป็น 3. มาตรการ จัดสวัสดิการทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุในด้านต่าง เช่น 3.1 ด้านสวัสดิการสุขภาพอนามัย ให้การรักษาพยาบาลแบบให้เปล่าแก่ผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ หรือรายได้น้อย 3.2 ด้านสวัสดิการสาธารณสุขภาคในการดำรงชีวิตประจำวัน 3.3 ด้านสวัสดิการเกี่ยวกับที่พักอาศัย สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และนันทนาการ คือ มีการสร้างอาคารที่อำนวยความสะดวกต่อผู้สูงอายุ จัดบริเวณและอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ การบันเทิง และการพักผ่อนหย่อนใจสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) วิสัยทัศน์ ข้อ 1. ประชากรผู้สูงอายุที่มีสถานภาพดี (สุขภาพดีทั้งกายและจิต ครอบครัวยุติธรรมมีสังคมที่ดี มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและการบริการที่เหมาะสมอยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีส่วนร่วม มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง และยุทธศาสตร์ที่ 2 ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ มาตรการข้อ 2 มาตรการส่งเสริมการรวมกลุ่ม และสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ ข้อ 2.1 ส่งเสริมการจัดตั้งและดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ และเครือข่าย ข้อ 2.2 สนับสนุนกิจกรรมขององค์กรเครือข่ายผู้สูงอายุ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553, น. 17)

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางอายุของประชากร โดยเฉพาะประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ มีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 13.2 ใน พ.ศ. 2553 เป็นร้อยละ 32.1 ใน พ.ศ. 2583 จากผลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553 – พ.ศ. 2583 พบว่า สัดส่วนของประชากรสูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุวัยปลายนี้ จะสะท้อนถึงการสูงอายุขึ้นของประชากรสูงอายุ และนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของประชากรที่อยู่ในวัยพึ่งพิง ทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ ทั้งนี้ เนื่องมาจากแนวโน้มการเติบโตของประชากรเมืองในประเทศไทยมีสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้น (มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ, 2560) หลายพื้นที่ในประเทศไทยมีระบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ผู้สูงอายุไม่ต้องควักเงินจ้างใครมาดูแล ผู้สูงอายุไม่ต้องเข้าไปอยู่ในสถานดูแลของรัฐ แต่สามารถอยู่ที่บ้านตัวเอง มีอาสาสมัครจากชมรมผู้สูงอายุ อาสาสมัครจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ส่งคนมาดูแลในชุมชน จึงเกิดระบบที่เรียกกันว่า 3 ประสาน คือ ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลชุมชน และท้องถิ่น นอกจากนี้ 3 ประสานก็ยังมีโรงเรียนวัด เข้ามาเชื่อมร้อยกันเป็นระบบ (สังคมสูงวัย และวิกฤตโลว์ไลฟ์, 2560)

ชมรมผู้สูงอายุมีอยู่ทั่วประเทศ 3,487 ชมรม ในปี พ.ศ. 2545 มีทั้งการดำเนินโดยเอกเทศ และอยู่ในเครือข่ายของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย สถาบันการศึกษาพยาบาลต่างๆ และหน่วยงานอื่นๆ ในปี พ.ศ. 2548 มีเพิ่มขึ้นเป็น 4,201 ชมรม ในเครือข่ายกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข อีก 5,089 ชมรมในเครือข่ายของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย และอีกจำนวนมากที่ดำเนินการโดยอิสระ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2553) ชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ 50 สำนักงานเขตของกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2559 มีทั้งสิ้น 395 ชมรม รวมจำนวนสมาชิก 44,344 คน แบ่งเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในชุมชน 244 ชมรม จำนวนสมาชิก 19,827 คน ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุหมู่บ้านจัดสรร 38 ชมรม จำนวนสมาชิก 3,555 คน ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข 98 ชมรม จำนวนสมาชิก 14,958 คน และผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาล 14 ชมรม จำนวนสมาชิก 5,924 คน โดยพื้นที่เขตจตุจักร เป็น 1 ใน 50 เขตการปกครองของกรุงเทพมหานคร จัดอยู่ในกลุ่มเขตกรุงเทพเหนือ

เป็นแหล่งที่มีความเจริญด้านการค้า การบริการ และประชากรอาศัยอยู่หนาแน่น ชุมชนผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร ประกอบด้วยสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในชุมชน 5 ชมรม จำนวนสมาชิก 668 คน ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุหมู่บ้านจัดสรร 2 ชมรม จำนวนสมาชิก 290 คน และผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข 1 ชมรม จำนวนสมาชิก 298 คน (สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร, 2559) ความหลากหลายของชมรมผู้สูงอายุทำให้มีการให้นิยามเป็น 3 ลักษณะ คือ ชมรมผู้สูงอายุ เครือข่ายผู้สูงอายุ และชมรมสร้างสุขภาพ โดยชมรมผู้สูงอายุ หมายถึง กลุ่มคนสูงอายุและไม่สูงอายุ มารวมกัน 20 คนขึ้นไป โดยมี 3 กิจกรรมหลัก คือ การออกกำลังกาย การเยี่ยมเยียนสมาชิก และร่วมสืบสานวัฒนธรรมไทย ปัจจัยที่ทำให้ชมรมผู้สูงอายุประสบผลสำเร็จ ปัจจัยหลักอยู่ที่ตัวผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสมาชิกในชมรม เพราะชมรมผู้สูงอายุต้องมีการช่วยตนเอง แทนการคอยแต่รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น หลายชมรมกรรมการของชมรมเป็นปัจจัยสำคัญ ดังนั้น ก่อนการตั้งชมรมผู้สูงอายุ ควรจะได้ให้สมาชิกเข้าใจในหลักการ อุดมการณ์ จะทำให้ชมรมอยู่ได้ยืนยาว มั่นคง

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่รัฐบาลส่งเสริม เนื่องจากการออกกำลังกาย มีผลดีต่อสุขภาพหลายประการ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุสามารถเลือกทำได้ โดยมีหลักคือ มีการหด และขยายของกล้ามเนื้อ มีการเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ และวิธีการออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุมีหลายวิธี ได้แก่ การเดินหรือวิ่งช้าๆ ภายบริหาร การออกกำลังกายโดยร่วมวงจรรอบบ้าน ข้อควรระวังในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ คือ เมื่อรู้สึกเหนื่อยมาก หายใจไม่ทัน เหงื่อออกมาก ตัวเย็น เจ็บที่บริเวณหัวใจหรือร้าวไปที่ไหล่ซ้าย เวียนศีรษะ มีอาการอ่อนแรง หรืออัมพาตบริเวณแขน หรืออวัยวะอื่นๆ ควรรีบปรึกษาแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การออกกำลังกายจึงมีส่วนทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุแข็งแรงสมบูรณ์ ถ้าขาดการออกกำลังกาย ออกกำลังกาย ที่ไม่ถูกต้อง ออกกำลังกายมากเกินไป หรือแรงเกินไป อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ และเกิดโรค เหตุนี้ผู้สูงอายุจึงควรได้รับการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม การออกกำลังกายจึงเป็นแนวทางสำคัญ ที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี หากผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะส่งผลดีต่อด้านร่างกายของผู้สูงอายุทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรคง่าย (พิทักษ์พงศ์ ปันตะ และดาว เวียงคำ, 2554, น. 7 – 16) อย่างไรก็ตามในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องทราบความต้องการของผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่ม ซึ่งมีความต้องการแตกต่างกัน ทั้งเรื่องเพศ อายุ รายได้ สุขภาพ เพื่อให้การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสนองความต้องการของผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่ม

จากข้อมูลดังกล่าวกลุ่มผู้สูงอายุจึงเป็นประชากรซึ่งมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว แต่ขณะเดียวกันก็มีปัญหาในด้านสุขภาพ เพิ่มมากขึ้นกว่าวัยอื่นๆ เนื่องด้วยวัยต่างๆ เสื่อมลงตามธรรมชาติ ทำให้เกิดโรคและได้รับอุบัติเหตุได้ง่ายการออกกำลังกายจัดว่ามีส่วนทำให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยลดภาวะการเกิดโรค ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ว่ามีความต้องการการออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด เพื่อที่จะได้นำข้อมูล ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ มาดำเนินการปรับปรุงแก้ไขการบริหารจัดการเรื่องสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เขตจตุจักร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล และประเภทของโรคในผู้สูงอายุ

สมมติฐานการวิจัย

ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศ อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และประเภทของโรคในผู้สูงอายุต่างกัน มีความต้องการการจัดการออกกำลังกายแตกต่างกัน

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย

รุ่งนภา แจ่มรุ่งเรือง (2550, น. 3) มนุษย์มีความต้องการมากมายหลายสิ่งหลายอย่างในระดับที่แตกต่างกัน ตั้งแต่ความรู้พื้นฐานทางกายภาพ อาหาร น้ำดื่ม อากาศ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความต้องการด้านความปลอดภัย ความมั่นคง การยอมรับ การยกย่อง ตลอดจนชื่อเสียงเกียรติยศและอื่นๆ อย่างไรก็ตาม เมื่อมนุษย์ไม่ได้รับการตอบสนองในขั้นต้นแล้ว มนุษย์ก็เกิดความต้องการในขั้นต่อไป ฉะนั้น การที่จะตอบสนองความต้องการของมนุษย์ จึงมีความจำเป็นที่จะทราบว่า มนุษย์ผู้นั้นขาดอะไร จึงจะสามารถตอบสนองความต้องการของมนุษย์ผู้นั้นอย่างแท้จริง

ทฤษฎีอิอาร์จีของแอลเดอร์เฟอร์ (Alderfer, 1972, น. 6-12, อ้างถึงใน สุรางค์รัตน์ วศินารมณ, 2540, น. 54) มีเนื้อหาที่คล้ายคลึงกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ และแบ่งความต้องการของมนุษย์ไว้ตามทฤษฎีนี้เพียง 3 ชั้น คือ

(1) ความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่รอด ได้แก่ ความต้องการด้านร่างกายและความปลอดภัยในชีวิต ความต้องการดังกล่าวสามารถแสดงออกอย่างชัดเจนได้ คือ เรื่องค่าจ้าง และผลประโยชน์ตอบแทนที่และความมั่นคงในงาน

(2) ความต้องการความสัมพันธ์ ได้แก่ ความต้องการสังคม โดยเฉพาะด้านการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ทั้งในระดับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ซึ่งความพอใจของคนเราจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

(3) ความต้องการเจริญก้าวหน้า ได้แก่ ความต้องการที่มนุษย์พยายามจะผลักดันตนเองให้มีการพัฒนาเพื่อความเจริญก้าวหน้าในงาน และเพื่อความสำเร็จในชีวิต

2. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุ ดังนี้ วัยสูงอายุตอนต้น (60 - 69 ปี) ช่วยเหลือตนเองได้ วัยสูงอายุตอนกลาง (70 - 79 ปี) เริ่มมีอาการเจ็บป่วย ร่างกายเริ่มอ่อนแอ หรือมีโรคประจำตัว วัยสูงอายุตอนปลาย (80 ปีขึ้นไป) เจ็บป่วยบ่อย อวัยวะเสื่อมสภาพ อาจมีภาวะทุพพลภาพ

นิสา ชูโต, อ้างถึงใน นิรมล อินทฤทธิ์, 2547, น. 8 ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุวัดเป็นจำนวนปีตามปฏิทินของเวลาที่ได้มีชีวิตอยู่ สำหรับคนไทยผู้สูงอายุ หมายถึง คนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ตามเกณฑ์ของกฎหมาย หรือถ้าแบ่งช่วงเวลาของการมีชีวิต ตามแนวคิดสอนของพุทธศาสนา ผู้สูงอายุจะอยู่ในช่วงปัจฉิมวัย คือ อายุ 50 ปีขึ้นไป อันเป็นวัยสุดท้ายของชีวิตมนุษย์

จากความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” ที่ได้กล่าวมา สามารถสรุปเพื่อใช้ในการศึกษาครั้งนี้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมถอย มีโอกาสเกิดโรคภัยได้ง่าย และถือว่าเป็นวัยที่เกษียณจากการทำงาน โดยนับตามอายุปฏิทินเป็นมาตรฐานสากลในการเป็นผู้สูงอายุ

3. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีหลายชนิดที่สามารถเลือกทำได้ โดยมีหลักทั่วไปคือ มีการหด และขยายของกล้ามเนื้อเกิดการเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ เร็วหรือช้า แรงหรือค่อยเป็นไปตามชนิด ประเภทของการออกกำลังกาย

สำหรับผู้สูงอายุมีหลายวิธี ได้แก่ 3.1 การเดินหรือวิ่งช้าๆ (เหยาะๆ) นิยมกันทั่วไป เพราะค่าใช้จ่ายน้อย เดินคนเดียวก็ได้ เดินเป็นกลุ่มคณะก็ดี ขณะเดินจะมีเท้าข้างหนึ่งเหยียบติดพื้นดินอยู่เสมอตลอดเวลา แต่วิ่งนั้นจะมีช่วงหนึ่งที่เท้าทั้งสองข้างไม่เหยียบติดดิน ดังนั้น การเดินจึงลงน้ำหนักที่เท้าเท่าน้ำหนักของผู้เดิน แต่การวิ่งน้ำหนักที่เท้าจะมากขึ้นกว่าเดิน ผู้สูงอายุที่มีข้อเท้าหรือข้อเข่าไม่ดี จึงไม่ควรวิ่ง ถ้าข้อเท้าข้อเข่าไม่ดีมากๆ การเดินมากจะเจ็บที่ข้อควรเปลี่ยนเป็นการออกกำลังกายชนิดอื่น เช่น เดินในน้ำ หรือว่ายน้ำ ถ้าผู้สูงอายุสมรรถภาพทางกายดี และเลือกการเดินเป็นการออกกำลังกาย ก็ควรเริ่มด้วยการเดินช้าๆ ก่อนประมาณ 5 นาที และค่อยเพิ่มความเร็วขึ้น ที่สำคัญคือควรเลือกใช้รองเท้าที่เหมาะสม เนื่องจากการเดินหรือวิ่งอย่างเดียวยังอาจไม่ได้ออกกำลังกายครบทุกส่วนของร่างกาย จึงควรมีการออกกำลังกาย โดยกายบริหารท่าต่างๆ เพิ่มเติมจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์มากยิ่งขึ้น 3.2 กายบริหารการออกกำลังกายโดยท่ากายบริหาร นับว่าเป็นวิธีการที่ดี กายบริหารมีหลายท่า เพื่อก่อให้เกิดการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย เป็นการฝึกให้เกิดความอดทน แข็งแรง มีการทรงตัว ความยืดหยุ่นของข้อต่อต่างๆ ดีขึ้น 3.3 การออกกำลังกาย โดยรำมวยจีน เป็นการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุอีกวิธีหนึ่ง ที่ได้ทั้งความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และการฝึกการทรงตัวของร่างกาย

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุนั้น ควรเป็นการออกกำลังกายแบบช้า แบบเบา หรือค่อยเป็นค่อยไป

4. แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารจัดการ

“การบริหาร”(Administration) กับ “การจัดการ” (Management) คำสองคำนี้ดูจะมีความหมายใกล้เคียงกันมาก ดังนั้นเพื่อให้เกิดความกระจ่างจึงขออธิบายถึงความสัมพันธ์ของคำต่างๆไว้ เพราะใช้ร่วมกัน ดังนี้

Hainmann & Scott (1970, p.59) กล่าวว่า การจัดการ คือ กระบวนการทางสังคม และเทคนิคในการใช้ทรัพยากรการบริหารในการดำเนินงานขององค์กร และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อประโยชน์ให้ประสบผลสำเร็จหรือบรรลุจุดประสงค์ขององค์กร

Longenecker & Pringles (1981, pp.445-447) กล่าวว่า การจัดการ คือ กระบวนการรวบรวมและประสานการใช้ทรัพยากรการบริหาร เพื่อดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรที่ตั้งไว้

ดังนั้น การบริหาร หรือการจัดการ คือ ศิลปะของการทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปโดยอาศัยบุคคลอื่นๆ ซึ่งต้องอาศัยทั้งวิทยาศาสตร์และศิลปะ ในการทำงานนั้นมาจัดเป็นระบบ มีการทดลองปฏิบัติ และแก้ไขวิธีการต่างๆ เพื่อให้ได้การบริหารเป็นศาสตร์ ซึ่งเกิดจากการศึกษาการทำงานจริงๆ และนำความรู้ ประสบการณ์ การสังเกตผลของการกระทำต่างๆ ซึ่งจะทำให้ผู้บริหารสามารถคาดคะเนได้ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการบริหารงานของเขาในอนาคต

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,256 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 303 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้

- 2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- 2.3 การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารจัดการ

3. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ประเภท คือ

- 3.1 ตัวแปรต้น คือ เพศ อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และประเภทของโรคในผู้สูงอายุ
- 3.2 ตัวแปรตาม คือ ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านบุคลากร ด้านการบริหารจัดการ ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกระบวนการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้วิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เรื่อง การจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร การวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม (Check List)
2. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ (Check List)
3. แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามวิธีการแบบ ลิเคอร์ท (Likert Scale)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) โดยมีรายละเอียดการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม ดังต่อไปนี้

1. เก็บแบบสอบถาม คือ ผู้วิจัยเก็บด้วยตนเอง และผู้ช่วยวิจัย 2 - 3 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่เก็บแบบสอบถาม คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร จำนวนรวมทั้งสิ้น 303 คน ประกอบด้วย ชมรมผู้สูงอายุในชุมชน หมู่บ้านจัดสรร และศูนย์บริการสาธารณสุข
3. วิธีการเก็บแบบสอบถาม คือ นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุ โดยสอบถามก่อนว่าเคยทำแบบสอบถามแล้วหรือไม่ เพื่อไม่ให้เกิดความซ้ำซ้อนของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้สูงอายุบางรายมีข้อจำกัด เช่น อ่านหนังสือไม่ออก หรือมองเห็นไม่ชัดเจน ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องอ่านคำถามในแต่ละข้อให้ผู้สูงอายุตอบ
4. รวบรวมผล
5. วิเคราะห์และสรุปผล
6. รายงานผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร โดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบการจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t - test), F - test, การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ร่วมกับวิธีการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ (LSD.)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. ร้อยละ (Percentage)
2. ค่าเฉลี่ย (Mean)
3. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
4. สถิติเชิงอนุมาน หรือสถิติอ้างอิง (Inference Statistics) สถิติที่ใช้ต้องอาศัยการทดสอบทางสถิติ ได้แก่ t-test, F-test, LSD.

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาควบคุม ตรวจสอบแก้ไขและปรับปรุงแล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของ พวงรัตน์ ทวีรัตน์ ที่มีค่าความตรงเท่ากับ 0.86 นำผลคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญให้มาพิจารณาแต่ละข้อแล้วนำค่าคะแนนนั้นไปหาค่าตรรกษณ์ความสอดคล้อง (Index of Consistency) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด โดยผู้วิจัยจะเลือกข้อคำถาม ที่มีค่าตรรกษณ์ความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540 : 117)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานครผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จากนั้นผู้วิจัยได้นำผลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ นำเสนอข้อมูลตามลำดับของการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 70 – 79 ปี รายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท ประเภทของโรคในผู้สูงอายุที่พบมาก คือ ระบบไหลเวียนโลหิต เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไขมัน

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม

การจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการ	\bar{X}	SD.	ระดับความต้องการ
1. ด้านการบริหารจัดการ	4.54	0.495	มากที่สุด
2. ด้านบุคลากร	4.87	0.230	มากที่สุด
3. ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.69	0.363	มากที่สุด
4. ด้านกระบวนการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	4.77	0.416	มากที่สุด

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความ ต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ด้าน มีค่าเฉลี่ยระดับความต้องการมากที่สุด

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบการจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบการจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร โดยรวมรายด้าน จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

(n = 303)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
1. ด้านการบริหารจัดการ					
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	6.922	3	2.307	10.258	0.000*
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	67.259	299	0.225		
รวม	74.181	302			
2. ด้านบุคลากร					
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	0.441	3	0.147	2.807	0.040*
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	15.658	299	0.052		
รวม	16.099	302			
3. ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก					
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	3.402	3	1.134	9.313	0.000*
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	36.408	299	0.122		
รวม	39.810	302			
4. ด้านกระบวนการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย					
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	1.598	3	0.533	3.137	0.026*
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	50.771	299	0.170		
รวม	52.369	302			

*p< 0.05

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีความต้องการในการจัดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 4 ด้าน คือ ด้านการบริหารจัดการ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านกระบวนการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถได้ดังนี้

1. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ด้าน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านบุคลากร ($\bar{x} = 4.87$) ด้านกระบวนการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{x} = 4.77$) ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ($\bar{x} = 4.69$) และด้านการบริหารจัดการ ($\bar{x} = 4.54$)

2. การเปรียบเทียบระดับการจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการจัดการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณารายด้านพบ จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านบริหารจัดการ ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกระบวนการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ ที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการการจัดการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณารายด้านพบ จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านบริหารจัดการ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้สูงอายุที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีความต้องการการจัดการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณารายด้านพบ จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบริหารจัดการ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกระบวนการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และผู้สูงอายุที่มีประเภทของโรคในผู้สูงอายุต่างกัน มีความต้องการการจัดการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณารายด้านพบ จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านบริหารจัดการ ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกระบวนการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

อภิปรายผลการวิจัย

1. เพศ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย ทั้งนี้เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุ 70 - 79 ปี รายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท ประเภทของโรคในผู้สูงอายุที่พบมาก คือ ระบบไหลเวียนโลหิต เช่น โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งสอดคล้องกับปณิธา ชะบ่าง (2549, น. 3) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ผู้สูงอายุเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุเฉลี่ย 67.9 ปี รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 2,500 บาท การศึกษาระดับประถม โรคประจำตัวที่พบมาก คือ โรคความดันโลหิตสูง

2. อายุ เป็นตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีความสัมพันธ์ทางด้านเศรษฐกิจ ซึ่งสามารถอธิบายความต้องการการออกกำลังกายได้ดีที่สุด จากผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 - 69 ปี มีความต้องการการออกกำลังกายมากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 - 79 ปี ผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น มีการจัดสถานที่ ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำเพียงพอ และสะอาด สถานที่ออกกำลังกาย ควร มีพื้นยางกันกระแทก เพื่อการจัดวางเครื่องออกกำลังกาย และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้กับสมาชิก ซึ่ง

สอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow, 1970, p.102) ทฤษฎีในข้อ 2. ความต้องการความปลอดภัย กล่าวคือผู้สูงอายุต้องการความปลอดภัยทั้งการบริการ สถานที่ เนื่องจากผู้สูงอายุมียุมากและการเคลื่อนไหวอาจไม่สะดวก

3. รายได้ เป็นตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีความสัมพันธ์ทางด้านเศรษฐกิจ ซึ่งสามารถอธิบายความต้องการการออกกำลังกายได้ดีที่สุด จากผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงต้องการการรับบริการด้านการบริหารจัดการ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกระบวนการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย มากกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีของโอเรม (Orem, 1985, p. 27) ได้กล่าวว่า รายได้ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตด้านการตอบสนองความต้องการทางร่างกาย ผู้ที่มีรายได้ดี จะมีโอกาสแสวงหาสิ่งที่มีประโยชน์ในการดูแลตนเอง และเข้าถึงบริการได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุต้องการจัดให้มีบริการตรวจร่างกายแก่สมาชิกที่มาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และต้องการบุคลากรที่เชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายได้ อย่างหลากหลายตรงตามความต้องการของสมาชิก ซึ่งอาจต้องใช้งบประมาณในการบริหารจัดการเป็นจำนวนมาก ปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่ดำเนินการและบริหารจัดการโดยใช้งบประมาณของตนเอง มากกว่าได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า การจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ได้แก่ เพศ อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และโรคในผู้สูงอายุ มีผลต่อการจัดการการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุทุกด้าน ได้แก่ ด้านบริหารจัดการ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกระบวนการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการจัดการการออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ควรสรรหาบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น ซึ่งจะเป็แรงจูงใจให้กับผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

2. ชมรมผู้สูงอายุควรจัดสถานที่สะอาด ปลอดภัย และเพียงพอับความต้องการของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะคือ ควรมีการศึกษา เรื่อง ความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ตรงต่อความต้องการตามเพศ และอายุของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการปรับปรุงคุณภาพของการให้บริการ พร้อมเป็นแนวทางในการพัฒนา และเป็นข้อมูลในการหาผู้สนับสนุนงบประมาณ สำหรับสมาชิกผู้ออกกำลังกาย

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2546). พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546.

สืบค้น 7 พฤศจิกายน 2560, จาก <http://www.oppo.opp.go.th/pages/law/law09.html>

นิศา ชูโต. (2525). คนชราไทย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ปณิตา ชะบารุง. (2549). *ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- พิทักษ์พงศ์ ปันดี และดาว เวียงคำ. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 5(1), 7 – 16.
- มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ. (2559). สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย (ด้านประชากร). สืบค้น 7 พฤศจิกายน 2560, จาก <https://fopdev.or.th/สถานการณ์ผู้สูงอายุ/>.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2553). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2553. สืบค้น 7 พฤศจิกายน 2560, จาก http://www.thaitgri.org/index.php?option=com_content&view=article&id=218:2353&catid=50:2011.
- รุ่งนภา แจ่มรุ่งเรือง. (2550). *ความต้องการในการพัฒนาตนเองของบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดระยอง* (รายงานการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต) วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สังคมสูงวัย & วิถีชีวิตโลว์ไลฟ์. (1 พฤษภาคม 2560). Way, สืบค้น 7 พฤศจิกายน 2560, จาก https://waymagazine.org/aging_society/.
- สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร. (2559). ข้อมูลชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ 50 เขตของกรุงเทพมหานคร. สืบค้น 7 พฤศจิกายน 2560, จาก <http://bangkok.go.th/social/>.
- สุรางค์รัตน์ วศินารมณ. (2540). *สวัสดิการในองค์การ แนวคิด และวิธีการบริหาร*. กรุงเทพฯ: เม็ดทราย พรินติ้ง.
- Hainmann and Scott. (1970). *Management in the Modern Organization*. Carifornia: Houghton Mifflin.
- Longenecker, Justin G. and Charles D. Pringles. (1981). *Management*. (5th ed.). Columbus, Charles E. Merrill Publishing Company.
- Maslow, Abraham. (1970). *Motivation and Personnality*. New York: Harper and Row Publishers.
- Orem, D. E. (1985). *Nursing Concepts of Practice*. New York: Mc Graw – Hill.