

หลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ

สุรศักดิ์ เขตชัยภูมิ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสุธนะ ติงศภักย์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเอกสาร มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอหลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ ดำเนินการโดยการวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรอบรมและแนวคิดส่งเสริมกิจกรรมทางกาย นำผลการวิเคราะห์มาสังเคราะห์เป็นองค์ประกอบและสาระสำคัญขององค์ประกอบของหลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ ประเมินคุณภาพของหลักสูตรในด้านความเหมาะสมและความตรงเชิงเนื้อหา จากความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยใช้แบบประเมินหลักสูตรฝึกอบรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของหลักสูตรประกอบด้วย 1. การสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ 2. วัตถุประสงค์ 3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 4. อุปกรณ์ 5. ระยะเวลา และ 6. การประเมินผลกิจกรรมในหลักสูตรที่นำเสนอมีจำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) ก้าวตามตาราง 2) โยคะ 3) ไทชิ ใช้เวลาอบรม 5 วัน วันละ 3 ชั่วโมง และผลการหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) เท่ากับ 0.9 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ในแบบประเมินความคุณภาพของหลักสูตร

คำสำคัญ: หลักสูตรอบรม; ผู้สูงอายุ; สุขภาวะทางกาย; กิจกรรมทางกาย

PHYSICAL ACTIVITY TRAINING CURRICULUM FOR ENHANCING WELL - BEING OF THE ELDERLY

Surasak Khetchaiyaphum, Jintana Sarayuthpitak, and Suthana Tingsabhat

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

This is a documentary research. The objective was to establish a training course on physical activities to promote well-being of the elderly. This research was conducted by analyzing documents, researchs related to training courses and concepts promoting physical activity. The data were analyzed by using synthesizing as the essence of the components of the physical activity training course for the enhancement of physical health for the elderly. Assessing the quality of the curriculum in terms of suitability and content validity from 5 experts using the Physical Activity Training Curriculum for Enhance the Well - being of the Elderly Evaluation Form. The research results were found that the curriculum consists of 1) Physical Activity Training Curriculum for Enhance the Well - being of the Elderly, 2) objectives, 3) procedures for conducting the activity, 4) materials and methods 5) time period and 6) evaluation of the program. There were 3 activities in this program; 1) Table Step, 2) Yoga, 3) Tai Chi. Training was scheduled for 5 days, 3 hours a day. The results of the evaluation of the suitability of the course with a face validity of 0.9, which were within the acceptable criteria to be used for enhancing the physical well-being of the elderly.

Keywords: Training Curriculum; Elderly; Physical well-being; Physical activity

บทนำ

การเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยนับเป็นพลวัตสำคัญที่ส่งผลกระทบในวงกว้างทั้งต่อสังคมโลกและประเทศไทย โดยเฉพาะประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง สะท้อนได้จากข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ข้อมูล ณ วันที่ 31 ธ.ค. 2561 กรมกิจการผู้สูงอายุ (Department of Older Persons, Ministry of Social Development and Human Security, 2018) พบว่า ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด 66.4 ล้านคน เฉพาะผู้สูงอายุ 11.1 ล้านคน หรือร้อยละ 16.73 ขณะที่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 จากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (Office of the National Economic and Social Development Council, 2018) คาดการณ์ว่า ปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์เป็นประเทศที่สองของอาเซียนรองจากประเทศสิงคโปร์ โดยประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะมีจำนวนไม่น้อยกว่า 13 ล้านคน หรือร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และอีก 20 ปีข้างหน้า คือ ในปี พ.ศ. 2583 ประเทศไทยจะมีผู้สูงวัยจำนวน 20 ล้านคน หรือ 1 ใน 3 ของคนไทยจะเป็นผู้สูงวัย และผู้สูงวัยอายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไปจะมีมากถึง 3.5 ล้านคน จะเห็นได้ว่าสังคมผู้สูงวัยจึงเป็นเรื่องใกล้ตัวที่คนไทยทุกคนต้องให้ความสำคัญเพราะตัวเลขที่ระบุว่าในอนาคตคนไทย 1 ใน 3 จะเป็นผู้สูงวัยนั้นนับเป็นตัวเลขที่สูงมาก ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยจึงเป็นสิ่งที่สังคมควรตระหนักและให้ความสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงวัยก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพทางกายเนื่องจาก ความเสื่อมของทุกระบบ ได้แก่ ความเสื่อมของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อส่งผลให้เกิดภาวะหกล้มซ้ำซ้อนจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ความเสื่อมของระบบประสาทและสมองส่งผลให้เกิดภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น การทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยในประเด็นปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุนะหว่างปี 2559 - 2562 พบว่า มีงานวิจัยที่เน้นการมีกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะการออกกำลังกายเพื่อศึกษาตัวแปรการป้องกันภาวะหกล้มซ้ำซ้อน การแก้ไขความบกพร่องทางความจำ ข้อเข่าเสื่อม และการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ โดยชินโชติ ทองตัน และจุฬารณย์ โสตะ (Shinnachote Thongton, & Chulaporn Sota, 2018) เชียง เกาจิต และคณะ (Chiang Phoawchit et al., 2016) วีระวัฒน์ แซ่จิว (Weerawat Saejiw, 2016) กริชเพชร นนทโคตร (Kritetch Nontakot, 2016) นัยต์ชนก ถิ่นจะนะ และคณะ (Naichanok Thinchana et al., 2018) เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวได้เสนอแนะกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านร่างกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตนั้นพบว่า มีความหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด การออกกำลังกาย แบบก้าวตามตาราง รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มีต่อสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน การออกกำลังกายแบบการฝึกโยคะ ไทจีและซิงการออกกำลังกายแบบหฐะโยคะ และโปรแกรมการเดินบาสโลบ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์การศึกษากิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทางกายจะพบว่าส่วนใหญ่เป็นการใช้แนวคิดกิจกรรมทางกายเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพด้านร่างกาย เนื่องจากการมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยชะลอความเสื่อม และเพิ่มความแข็งแรงของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กระดูก กล้ามเนื้อและข้อ ปอด หัวใจ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม โดยหลักทั่วไปในการเลือกประเภทกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย คือ จะต้องเป็นกิจกรรมทางกายที่ไม่หนัก ไม่เร็วมาก ไม่มีการใช้กำลังมาก ไม่มีการกลิ้ง หายใจนาน ๆ ไม่มีการเหวี่ยงหรือกระแทก และมีช่วงพักเป็นระยะ ถ้าเป็นการเล่นกีฬาควรเป็นการเล่นเพื่อการออกกำลังกายที่ต้องการความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันอย่างจริงจัง

สำหรับแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงวัยที่ผ่านมา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการดำเนินการศึกษาผลผ่านการจัดโปรแกรมเพื่อส่งเสริมหรือแก้ปัญหาตัวแปรเฉพาะด้านแต่ยังไม่พบการศึกษาตัวแปรสุขภาพทางด้านร่างกายอย่างเป็นองค์รวม และยังไม่พบแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงวัยผ่านการจัดทำหลักสูตรอบรมระยะสั้นให้ผู้สูงวัย การจัดหลักสูตรการอบรมระยะสั้นเป็นกระบวนการทางการศึกษาที่สามารถ

ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ เพราะการอบรมสอดคล้องกับแนวความคิดเรื่อง การศึกษาตลอดชีวิต ซึ่งถือว่าเป็นหลักสำคัญของการปฏิรูปการศึกษาในประเทศไทย เป็นแนวคิดที่ขยายมุมมองทางการศึกษาจากเดิมที่เห็นว่าการศึกษเป็นกิจกรรมเพียงช่วงหนึ่งของชีวิตและเป็นกิจกรรมที่มีผู้รับผิดชอบโดยเฉพาะ ไปสู่กระบวนการทัศน์ใหม่ของการศึกษาที่เห็นว่าแท้จริงแล้วการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ที่ชีวิตของคนแต่ละคนจะต้องเรียนรู้ไปทำงานไปเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดเวลา

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา สรุปได้ว่าการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทางด้านร่างกายควรเป็นความสำคัญลำดับต้น ๆ เนื่องจากการมีปัญหาร่างกายจะส่งผลต่อจิตใจและสังคม และพบว่าแนวคิดส่งเสริมกิจกรรมทางกายเป็นแนวคิดเหมาะสมที่นำไปเป็นพื้นฐานในการจัดทำหลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางกายผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีรูปแบบการมีกิจกรรมทางกายที่สามารถสร้างเสริมสุขภาพได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาหลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางกายผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรอบรม การสร้างเสริมสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ และแนวคิดส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
2. วิเคราะห์สาระสำคัญของการจัดทำหลักสูตรอบรม การสร้างเสริมสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ และแนวคิดส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
3. สังเคราะห์องค์ประกอบและสาระสำคัญของหลักสูตร
4. จัดทำร่างหลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางกายผู้สูงอายุ โดยมีองค์ประกอบและสาระสำคัญขององค์ประกอบหลักสูตร
5. ตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร 2 ด้าน ได้แก่ 1) ตรวจสอบความเหมาะสมของหลักสูตร โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ 2) ตรวจสอบความสอดคล้องของหลักสูตร โดยใช้แบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประเมินค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของหลักสูตรฝึกอบรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. มีลักษณะเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ กำหนดเกณฑ์แปลความหมายดังนี้

4.50 – 5.00	หมายถึง	เหมาะสมมากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	เหมาะสมมาก
2.50 – 3.49	หมายถึง	เหมาะสมปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	เหมาะสมน้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	เหมาะสมน้อยที่สุด

กำหนดเกณฑ์มาตรฐานว่าต้องมีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.0 ถือว่าหลักสูตรฝึกอบรมที่ผู้วิจัยร่างขึ้นมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้

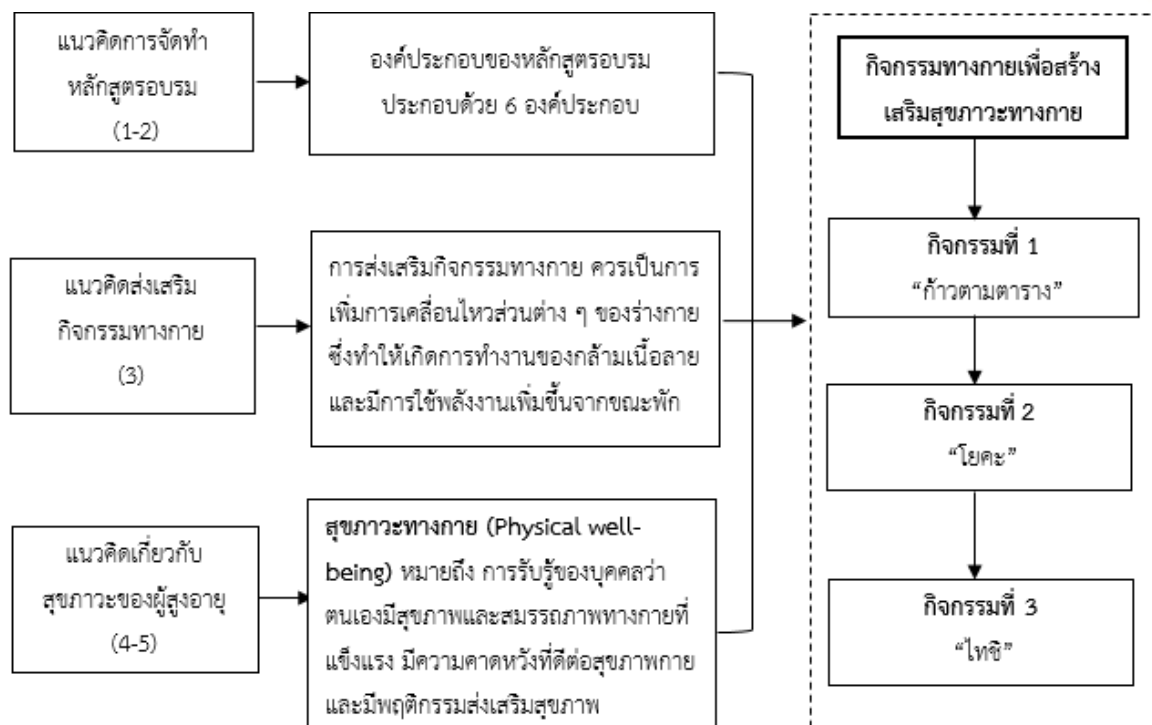
2. ประเมินค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของหลักสูตรฝึกอบรม ได้แก่

- +1 หมายถึง เห็นด้วยกับรายการประเมินว่ามีความสอดคล้องกับหลักสูตรอบรม
0 หมายถึง ไม่แน่ใจกับรายการประเมินว่ามีความสอดคล้องกับหลักสูตรอบรม
-1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับรายการประเมินว่ามีความสอดคล้องกับหลักสูตรอบรม

กำหนดค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of Congruence; IOC) ที่ยอมรับตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดการจัดทำหลักสูตรอบรม แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ และแนวคิดส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการจัดทำหลักสูตรอบรม แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุ และแนวคิดส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

หมายเหตุ: (1) Sawitree Sithichaiyakarn (2017); (2) Wilaiwan Sitti (2017); (3) Department of Health (2017); (4) Suwat Srichat et al. (2000); (5) Panida Chaiwaphui, Aksara Nat Phakdesamai, Praphatsorn Wongsri (2011)

2. ผลการวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ประกอบของหลักสูตรอบรม จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการจัดทำหลักสูตรอบรมของชูชัย สมितिไกร (Chuchai Samitkrai, 2006) ยุทธ ไกยวรรณ (Yuth Kaiwan, 2016) และอัสรี สะอีดี (Asari Saidi, 2019) ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การสร้างเสริมสุขภาพทางกายผู้สูงอายุ 2) วัตถุประสงค์ 3) ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 4) อุปกรณ์ 5) ระยะเวลา และ 6) การประเมินผล รายละเอียดดังนี้

1. กิจกรรม

1.1 ก้าวตามตาราง (เวลาในการทำกิจกรรมต่อเนื่อง 15 นาที)

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อพัฒนาสมรรถภาพความแข็งแรงของขา และส่งเสริมสมรรถภาพร่างกาย
- 2) เพื่อพัฒนาเรื่องการทรงตัวในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ
- 3) เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อในผู้สูงอายุ ช่วยให้การยืดกล้ามเนื้อ เนื้อและเอ็น
- 3) เพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้สามารถเคลื่อนไหวได้ระยะทางมากขึ้น
- 4) เพิ่มความทนทานของปอดและหัวใจ และหลอดเลือดให้มีการทำงานเพิ่มขึ้น มีการกระจายเลือดไปสู่อวัยวะต่าง ๆ เพื่อให้ได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ

วิธีดำเนินการ

จัดกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มละ 5 คน จำนวน 4 กลุ่ม แล้วแจกอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมก้าวมันใจก้าวไปตามตาราง ได้แก่ เสื่อสำหรับการก้าวตามตาราง จากนั้นผู้สอนเริ่มต้นสาธิตรูปแบบของการก้าวตามตารางทีละรูปแบบ แล้วให้ผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มปฏิบัติตามเรียงกันไปทีละคนจนครบทั้งกลุ่ม จากนั้นจึงค่อยสอนรูปแบบต่อไปจนครบทั้ง 6 รูปแบบ

1.2 โยคะ (เวลาในการทำกิจกรรมต่อเนื่อง 15 นาที)

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรง ให้กับกระดูกสันหลังที่ทำหน้าที่ปกป้องระบบประสาทของร่างกาย และข้อต่อต่าง ๆ
- 2) เพื่อผลดีของการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น ระบบฮอร์โมน ระบบรักษาความสมดุลภายใน สภาวะอารมณ์ เป็นต้น
- 3) เพื่อกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนเลือดไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ทำให้ได้รับสารอาหารและออกซิเจนที่เลือดนำมาได้อย่างเต็มที่

วิธีดำเนินการ

จัดกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มละ 5 คน จำนวน 4 กลุ่ม แล้วแจกอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมโยคะผ่อนคลายสบายสุข ได้แก่ เสื่อสำหรับการเล่นโยคะ ผู้สอนให้ผู้สูงอายุเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน จากนั้นผู้สอนเริ่มต้นสาธิตท่าทางที่ใช้ในกิจกรรมโยคะผ่อนคลายสบายสุข แล้วให้ผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มปฏิบัติตามพร้อมกันทีละกลุ่มจนครบทุกกลุ่ม จากนั้นจึงค่อยสอนท่าต่อไปจนครบทั้ง 5 ท่า

1.3 ไทชิ (เวลาในการทำกิจกรรมต่อเนื่อง 15 นาที)

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อเพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ของกล้ามเนื้อ
- 2) เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ในกายของตน และสมาธิภายใน และช่วยเสริมสร้างสุขภาพโดยรวมอีกด้วย

- 3) เพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพและจิตวิญญาณ มีท่าทางเคลื่อนไหวแบบเนิบช้า และผ่อนคลาย

วิธีดำเนินการ

จัดกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มละ 5 คน จำนวน 4 กลุ่ม ผู้สอนให้ผู้สูงอายุเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน จากนั้นผู้สอนเริ่มต้นสาธิตท่าทางที่ใช้ในกิจกรรมคล่องแคล่วว่องไวด้วยไทชิ แล้วให้ผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มปฏิบัติตามพร้อมกันทีละกลุ่มจนครบทุกกลุ่ม จากนั้นจึงค่อยสอนขั้นตอนต่อไปจนครบทั้ง 8 ขั้นตอน

2. วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางกายผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมทางกาย

3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

3.1 กำหนดผู้เข้าอบรมครั้งละ 20 คน

3.2 แบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็น 4 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 5 คน

3.3 เริ่มทำกิจกรรมตั้งแต่เวลา 9.00-12.00 น. โดยผู้ให้การอบรมและผู้ช่วย 3 คนทำการสาธิตการปฏิบัติกิจกรรม แล้วให้ผู้เข้าอบรมในแต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมโดยเริ่มจาก กลุ่มที่ 1 – กลุ่มที่ 4 ตามลำดับในทุกกิจกรรม

3.4 ในแต่ละกิจกรรม ผู้เข้าอบรมในแต่ละกลุ่มจะมีเวลาทำกิจกรรมกลุ่มละ 15 นาที แล้วพักเรียงตามลำดับจนครบทั้ง 4 กลุ่ม

3.5 ในการปฏิบัติแต่ละกิจกรรม ทั้ง 3 กิจกรรม ผู้ให้การอบรมและผู้ช่วย 3 คนคอยช่วยเหลือเพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ และประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรม

4. อุปกรณ์

4.1 เสื้อสำหรับการก้าวตามตาราง

4.2 เสื้อสำหรับการเล่นโยคะ

5. ระยะเวลา

5 วัน วันละ 3 ชั่วโมง

6. การประเมินผล

แบบประเมินสุขภาพผู้สูงอายุด้านร่างกาย ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (Department of Physical Education, 2019)

แผนการดำเนินการจัดหลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางกายผู้สูงอายุเป็นเวลา 5 วัน วันละ 3 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 9.00 - 12.00 น. กำหนดผู้เข้าอบรมครั้งละ 20 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรม กิจกรรมละ 15 นาที รายละเอียดปรากฏดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แผนการดำเนินการจัดหลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางกายผู้สูงอายุ

วันที่	หัวข้อกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์		วิธีดำเนินการ		อุปกรณ์		ประเมิน / KPI		ข้อเสนอแนะ
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	
1	ก้าวตาม	✓		✓		✓		✓		✓		
	ตาราง											
	โยคะ	✓		✓		✓		✓		✓		
	ไทชิ	✓		✓		✓		✓		✓		
2	ก้าวตาม	✓		✓		✓		✓		✓		
	ตาราง											
	โยคะ	✓		✓		✓		✓		✓		
	ไทชิ	✓		✓		✓		✓		✓		
3	ก้าวตาม	✓		✓		✓		✓		✓		
	ตาราง											
	โยคะ	✓		✓		✓		✓		✓		
	ไทชิ	✓		✓		✓		✓		✓		
4	ก้าวตาม	✓		✓		✓		✓		✓		
	ตาราง											
	โยคะ	✓		✓		✓		✓		✓		
	ไทชิ	✓		✓		✓		✓		✓		
5	ก้าวตาม	✓		✓		✓		✓		✓		
	ตาราง											
	โยคะ	✓		✓		✓		✓		✓		
	ไทชิ	✓		✓		✓		✓		✓		

3. ผลการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางกายผู้สูงอายุ

3.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) พบว่า ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.9 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้

สรุปผลการวิจัย

1. หลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางกายผู้สูงอายุมีองค์ประกอบ ได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม อุปกรณ์ และการประเมินผล ซึ่งหลักสูตรที่นำเสนอนี้มีแผนการจัดอบรมเป็นเวลา 5 วัน วันละ 3 ชั่วโมง ทั้งนี้ กิจกรรมทางกายในหลักสูตรประกอบด้วย 1) ก้าวมันใจ ก้าวไปตามตาราง 2) โยคะผ่อนคลายสบายสุข และ 3) คล่องแคล่วว่องไวด้วยไทชิ โดยหลักสูตรมีแผนการดำเนินการอบรม เป็นเวลา 5 วัน วันละ 3 ชั่วโมง กำหนดผู้เข้าอบรมครั้งละ 20 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรม กิจกรรมละ 15 นาที

2. หลักสูตรอบรมมีความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.9 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยมีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายได้ ดังต่อไปนี้

1. การสร้างหลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาพทางกายผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรอบรม พบว่า หลักสูตรอบรมมี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 4) อุปกรณ์ 5) ระยะเวลา และ 6) การประเมินผล โดยหลักสูตรมีแผนการดำเนินการอบรม เป็นเวลา 5 วัน วันละ 3 ชั่วโมง สอดคล้องกับชัยยศ อิ่มสุวรรณ

(Chaiyot Imsuwan, 2009) และชูชัย สมิทธิไกร (Chuchai Samitkrai, 2006) กล่าวถึงการกำหนดองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมที่สอดคล้องกันว่า 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมเป็นการกำหนดเป้าหมายของผู้เข้ารับการอบรม 2) การกำหนดกิจกรรมของการอบรม 3) ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 4) ระยะเวลาของการฝึกอบรม 5) สื่อและอุปกรณ์ 6) การกำหนดวิธีการประเมินผล นอกจากนี้พบว่า หลักสูตรฝึกอบรมมี 7 องค์ประกอบ คือ 1) สภาพปัญหาและความต้องการ 2) หลักการและเหตุผลของหลักสูตร 3) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 4) เนื้อหาสาระหลักสูตร 5) การจัดกิจกรรมหลักสูตรฝึกอบรม 6) สื่อประกอบการฝึกอบรม 7) การประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรม

สำหรับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุทางกายจำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมก้าวมันใจก้าวไปตามตาราง กิจกรรมโยคะผ่อนคลายสบายสุข และกิจกรรมคล่องแคล่วว่องไวด้วยไทชิ ทั้งนี้ลักษณะของการคัดเลือกกิจกรรมจะสอดคล้องกับการศึกษาของชนัท ครุธกุล และคณะ (Kanut Khruthakul et al., 2018) ที่ได้นำเสนอหลักการในการส่งเสริมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุไว้ 6 ประการ ได้แก่ 1) ต้องให้ผู้สูงอายุทำเองเพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาคนอื่นมากเกินไปเท่าที่ทำได้ (Independent as possible) 2) ผู้สูงอายุควรดำรงรักษากิจกรรมทางกายที่เป็นกิจวัตรประจำวันที่เคยทำได้ไว้ให้นานที่สุด เช่น งานบ้าน ทำสวน ทำครัว เดินขึ้นลงบันได ฯลฯ กล่าวคือ ผู้สูงอายุเคยทำกิจกรรมทางกายที่เป็นกิจวัตรประจำวันได้แค่ไหนต้องพยายามทำให้ได้เท่าที่เคยทำในทุกกิจกรรม (Keep activities as possible) 3) เพื่อป้องกันการล้ม กิจกรรมที่ใช้ควรมีท่าทางการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายให้ครบทั้ง 3 ท่า คือ ท่า นั่ง ท่า ยืน และท่านอน ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาการทรงตัวและระบบประสาทของผู้สูงอายุได้ (Lower the risk of fall as possible) 4) ออกกำลังกายที่ต้องทำซ้ำ ๆ เคลื่อนไหวด้วยท่าง่าย ๆ และที่สำคัญจะต้องเคลื่อนไหวให้เต็มช่วงการเคลื่อนไหวและรอบข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย (Full range of motion as possible) 5) ต้องทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมและยอมรับว่ากิจกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งที่จะต้องบูรณาการเข้าไปในชีวิตประจำวัน (Incorporate into daily lifestyle) 6) หากเป็นไปได้ ผู้สูงอายุควรเพิ่มเติมการออกกำลังกายให้ตนเองอย่างมีเป้าหมายที่เป็นจริง (Set possible targets)

สำหรับรายละเอียดของกิจกรรมตามหลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุนั้น กิจกรรมก้าวมันใจก้าวไปตามตาราง มีความสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ พรรณทิพ แสงสว่าง และคณะ (Panthip Sangsawang, et al., 2016) ที่ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบก้าวตามตารางต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ และทำการการประเมินสมรรถภาพทางกาย ผลการวิจัยพบว่า ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ความทนทานของปอดและหัวใจของผู้สูงอายุในกลุ่มที่ออกกำลังกายแบบก้าวตามตาราง มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้ กิจกรรมโยคะผ่อนคลายสบายสุข และกิจกรรมคล่องแคล่วว่องไวด้วยไทชิกิจกรรมทางกาย ยังมีความสอดคล้องกับการศึกษาของกริชเพชร นนทโคตร (Kritpetch Nontakot, 2016) ที่ได้ทำการศึกษา กระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ โดยการฝึกโยคะสำหรับผู้สูงอายุ ไทจีและซิงก แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน เก็บรวบรวมข้อมูลทดสอบสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ และประเมินผลโดยการทดสอบสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) ความจุปอด 2) การทรงตัว 3) ความอ่อนตัว 4) ความแข็งแรงของขา ก่อนและหลังการฝึก ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความจุปอด การทรงตัว ความอ่อนตัวของร่างกาย และความแข็งแรงของขา ก่อนการฝึกไม่แตกต่างกัน แต่หลังฝึกพบว่า กลุ่มทดลองมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายดีกว่าควบคุม นอกจากนี้ยังพบว่า การที่ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้

มีกระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายตามหลักและขั้นตอนอย่างถูกต้องเหมาะสม จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุอันเป็นผลมาจากการฝึกโยคะ ให้อึดและแข็งแรงได้อย่างดี

2. การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรอบรม ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร มีลักษณะเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรอยู่ในระดับมีความเหมาะสมมาก นอกจากนี้ ยังดำเนินการประเมินความสอดคล้องของหลักสูตร ด้วยการประเมินค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของหลักสูตรฝึกอบรม ผลการประเมินความสอดคล้องของหลักสูตรเท่ากับ 0.9 ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้ การประเมินความสอดคล้องของหลักสูตรนี้ สอดคล้องกับวิไลวรรณ สิทธิ (Wilaiwan Sitti, 2017) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะด้านการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดคอนสตรัคติวิสต์ สำหรับครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครพนม เขต 2 และสาวิตรี สิทธิชัยกานต์ (Sawitree Sitthichaiyakarn, 2017) ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างความสามารถในการจัดการเรียนรู้บูรณาการธรรมชาติวิทยาสำหรับครูระดับมัธยมศึกษาพบว่า หลักสูตรอบรมได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรอบรมสอดคล้องกันคือภายหลังการสร้างหลักสูตรมีการประเมินความสอดคล้องและการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 หลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางกายผู้สูงอายุน่าจะสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนอื่น ๆ

1.2 การดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ หากมีการเพิ่มกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ และด้านสังคมเพิ่มเติม น่าจะช่วยให้การพัฒนาสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้ และเกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

หากมีการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของปัญหาสุขภาพด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุมาประกอบเป็นข้อมูลพื้นฐานในหลักสูตรอบรมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางกายผู้สูงอายุ น่าจะช่วยให้หลักสูตรที่พัฒนาประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับการสนับสนุนการศึกษาจากทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิต (ทุนบัณฑิตวิทยาลัย)

References

Chaiyot Imsuwan. (2009). *Continuing education: An essential element of lifelong education*.

Retrieved from http://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=8748&Key=news_research

Chuchai Samitkrai. (2006). *Training of personnel in the organization*. Bangkok: Chulalongkorn University Publisher.

- Chiang Phochit and Panarai Thiamthun (2016). Development of a model of health promotion activities for the elderly in Nakhon Sawan Province. *Sutthi review*, 30(94), April – June.
- Department of Health. (2017). *Annual Report Department of Health*. Office of Health Promotion, Department of Health, Ministry of Public Health.
- Department of Older Persons, Ministry of Social Development and Human Security. (2018). *Statistical data of the number of the elderly in Thailand*. Retrieved from <http://www.dop.go.th/th/know/1/159>
- Department of Physical Education. (2019). *Tests and benchmarks for physical fitness of people aged 60-69 years*. Bureau of Sports Science, Department of Physical Education. Ministry of Tourism and Sports.
- Kanut Khruthakul et al. (2018). *Handbook of the Promotion of Physical Activity and Fitness Enhancement of the Elderly (Officer and caretaker version)*. Office of the Health Promotion Foundation (Thai Health Promotion Foundation).
- Kritpetch Nontakot. (2016). Process of exercise development for enhancing health and physical fitness of the elderly, Muang District, Buriram Province. *Academic Materials Maha Wittaya Uttaradit Rajabhat*, 11(3), November.
- Naichanok Thinchana et al. (2018). Effects of Home Exercise Promoting Program Using a Stretched Rubber Band on the Physical Fitness of the Elderly. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 38(2), April – June.
- Office of the National Economic and Social Development Council (2018). *Economic and Social Development Plan National Issue 12 (2017-2021)*. Retrieved from https://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422
- Panida Chaiwaphui, Aksaranat Phakdesamai, Praphatsorn Wongsri. (2011). *Promoting health of the elderly*. Retrieved from <http://www.smnc.ac.th/group/research/images/stories/nurse/promotion.pdf>
- Panthip Sangsawang et al. (2016). Impact of Square-Stepping Exercise on Elderly People's Physical Fitness. *Thai Journal of Nursing Council*, 31(1), 5-18.
- Sawitree Sitthichaiyakarn. (2017). The Development of a Training Curriculum to Enhance the Ability of Secondary Teachers in the Learning Management of the Integrated Nature of Science. *Veridian E - Journal, Silpakorn University*, 10(2), May – August.
- Shinnachote Thongton, & Chulaporn Sota. (2018). Effect of Modified Paslop Dancing Program on leg strength and balance in elderly. *Thailand Journal of Health Promotion and Environmental Health*, 41(1), January - March.
- Suwat Srichat et al. (2000). Factors related to quality of life of rural elderly. Nakhon Ratchasima Province. *Journal of Health Education*, 23(84), 76 - 90.
- Weerawat Saejiw. (2016). *Physical activity and fitness of aging exercises in Muang district, Chon Buri province* (Master's thesis), Burapha University.

Wilaiwan Sitti. (2017). Development of participatory training courses to strengthen the competencies in learning management based on the constructivist concept. For teachers under Nakhon Phanom Primary Educational Service Area Office 2. *Journal of Mahidol University Social Sciences Periscope*, 6(4), 168 - 179.

Yuth Kaiawan. (2016). *Research and development of training courses*. Bangkok: Chulalongkorn University Publisher.

Received: May, 29, 2021

Revised: June, 23, 2021

Accepted: June, 23, 2021