



อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของบุคลากร สาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ผกาพรรณ เกียรติพิริรักษ์ และก้องเกียรติ เขยชม

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบอุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 309 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น จากบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี 19 อำเภอ จำนวน 1,340 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามอุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุข จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 5 ด้าน 1) ด้านบุคลากร 2) ด้านผู้เข้าร่วมโครงการ 3) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก 4) ด้านการจัดโครงการ และ 5) ด้านการบริหารจัดการ โดยค่าความเที่ยงตรง และค่าความเชื่อมั่น อยู่ที่ 1.00 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และค่าที่

ผลการวิจัยพบว่า

1. อุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นด้านอุปสรรคในการดำเนินโครงการ พบว่า ระหว่างเพศหญิงและเพศชาย และระหว่างประสบการณ์ทำงานที่แตกต่าง มีความเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. ข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีส่วนใหญ่จะพบอุปสรรคในด้านของการประสานงานในชุมชน และครอบครัวของผู้สูงอายุ ไม่ให้ความร่วมมือในการไปรับ ส่งผู้สูงอายุทำกิจกรรมออกกำลังกาย รวมทั้งอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และสถานที่ในการจัดกิจกรรม

คำสำคัญ: อุปสรรค; ข้อเสนอแนะ; การส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ; บุคลากรสาธารณสุข



OBSTACLES AND SUGGESTIONS FOR THE IMPLEMENTATION OF THE ELDERLY EXERCISE PROMOTION PROJECT OF PUBLIC HEALTH STAFF IN SURAT THANI PROVINCE

Pakawan Kiartputtirak and Kongkiat Choeychom

Faculty of Education, Thailand National Sports University Krabi Campus

Abstract

The purpose of this research is to study and compare obstacles and suggestions in project implementation the exercise promotion program for the elderly among public health personnel in Surat Thani Province. The sample group used in this research was 309 Surat Thani provincial public health personnel drawn by stratified random sampling from public health personnel in Surat Thani Province, 19 districts, 1,340 people. Research tools was a questionnaire for obstacles and suggestions for the implementation of the exercise promotion program of the elderly among public health personnel in Surat Thani Province. Including 5 aspects 1) Personnel aspect 2) Project participants aspect 3) Facilities aspect 4) Project management aspect and 5) Management aspect. Precision value and confidence value at 1.00. Data were analyzed by using frequency distribution and analysis One-way variance and t-value. The research results found that 1. Obstacles in implementing the project to promote exercise for the elderly among public health personnel. Surat Thani Province Overall, it is at a moderate level. When comparing opinions on obstacles in project implementation, it was found that between females and males and between different work experiences There was a significant difference in opinion at .05. 2. Suggestions for implementing the project to promote exercise for the elderly among public health personnel. Surat Thani Province mostly encounters obstacles in terms of community coordination. and the families of the elderly do not cooperate in picking up and dropping off the elderly for exercise activities. Including equipment facilities and places to organize activities

Keywords: obstacle; suggestion; promoting physical activity for the elderly; public health personnel

บทนำ

โลกประสบปัญหาการมีประชากรที่สูงอายุเพิ่มขึ้น โดยในปี ค.ศ. 2021 ประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ญี่ปุ่น อิตาลี และโปรตุเกส สำหรับทวีปยุโรปและอเมริกาเหนือเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้วรวมถึงประเทศสมาชิกอาเซียน 7 ประเทศเป็นสังคมสูงอายุแล้วเช่นเดียวกัน อันดับสูงสุด ได้แก่ สิงคโปร์ ไทย เวียดนาม มาเลเซีย และตามด้วยอินโดนีเซีย ซึ่งประเทศไทยที่กำลังประสบปัญหาผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายจิตใจสังคมและจิตวิญญาณ ประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ลดลงจึงอาจเกิดปัญหาสุขภาพได้มากกว่าวัยอื่น ๆ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุในวัยต้น (60-69 ปี) มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย จึงควรมีการจัดโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมที่ทำให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้อย่างเป็นอิสระและมีคุณภาพชีวิตที่ดีและการจัดสรรงบประมาณและอุปกรณ์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในแต่ละหน่วยงานที่รับผิดชอบของโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ขณะเดียวกันก็มีอุปสรรคและปัญหาที่จำเป็นต้องแก้ไข จึงได้จัดทำการศึกษาผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่น ๆ ที่มีบริบทใกล้เคียงได้และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนต่อไป (Bang-Onsri Chindawong, & Piyathida Kuhirunyarat, 2021, pp. 230-231)

การส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและการออกกำลังกายเป็นบทบาทหน้าที่ของทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐและองค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น ในการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุให้เป็นรูปธรรมนำสู่การปฏิบัติได้ บุคคลในครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดตั้งดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้สนับสนุนให้หน่วยงานด้านสาธารณสุขร่วมกันดำเนินการเพื่อเพิ่มสมรรถนะให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้นโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการรักษาจากโรงพยาบาล

การควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นตัวกำหนดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเป็นผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การดำเนินการในชุมชนที่มีให้เห็นเป็นรูปธรรมทุกพื้นที่ชัดเจน คือ การจัดกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นศูนย์รวมการทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต รวมถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้สูงอายุด้วยกัน (Mali Photipim, 2018, p. 89)

กระทรวงสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีจึงจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้นโดยมอบหมายให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนำไปใช้ประโยชน์ในการบริหารจัดการดูแลสุขภาพเชิงรุก โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตลอดจนเพื่อส่งเสริมให้บุคลากรผู้เกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ และการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนให้มีสภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยลดภาระในการดูแลและให้บริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

อย่างไรก็ตาม การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพและจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งหมายถึงรวมถึงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วย ยังมีข้อจำกัดหลายประการทั้งความต่อเนื่องของการเข้าร่วมกิจกรรมอันเนื่องมาจากสภาพร่างกาย ครอบครัว ชุมชน สภาพแวดล้อมอื่น ๆ สิ่งอำนวยความสะดวกและสถานที่ไม่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขแต่ละอำเภอจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุได้เข้าร่วมในการจัดทำโครงการรวมทั้งศึกษากระบวนการผลการดำเนินการรวมทั้งในแง่ของความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ จะเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนวิธีการและขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ตลอดจนกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุให้

เหมาะสม มีประสิทธิภาพ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง (Piyawadee ngamdi, 2020, p. 359)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษา“อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี” ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอนในการดำเนินโครงการดังกล่าวให้เหมาะสม อีกทั้งนำอุปสรรคและปัญหาที่ค้นพบมาแก้ไข เพื่อให้โครงการสามารถส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพและคุณภาพงานของสาธารณสุขจังหวัด สุราษฎร์ธานี และของประเทศไทยในภาพรวมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาอุปสรรคข้อเสนอแนะและเปรียบเทียบการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยจำแนกตามเพศ ประสบการณ์ทำงาน

สมมติฐานการวิจัย

1. อุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของสาธารณสุข จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศมีความแตกต่างกัน
2. อุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของสาธารณสุข จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามประสบการณ์ทำงานมีความแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาอุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี และเพื่อเปรียบเทียบอุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และประสบการณ์ทำงานที่เป็นบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี 19 อำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน 167 หน่วยงาน ศูนย์สุขภาพชุมชน จำนวน 7 หน่วยงาน รวมทั้งสิ้นจำนวน 309 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified sampling) ด้วยวิธีการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีของ Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % (สมชาย วรภิเษมสกุล, 2554: 345-385) ดังนี้ สูตร $n = \frac{N}{1 + Ne^2}$ เมื่อ n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง N แทน ขนาดของประชากร e แทน ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง (0.05) $\frac{1}{25}$ การวิจัยครั้งนี้มีจำนวนบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี 19 อำเภอ จำนวน 1,340 คน และในการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความคลาดเคลื่อน 5% และกำหนดความเชื่อมั่น 95% แทนค่าในสูตร $n = \frac{1,340}{1 + 1,340(0.05)^2}$ $n = 309$ คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคลประกอบด้วย เพศ อายุ หน่วยงานต้นสังกัด ประสบการณ์ทำงาน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 5 ด้าน

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านผู้เข้าร่วมโครงการ
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

4. ด้านการจัดการโครงการ

5. ด้านการบริหารจัดการ

มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scales) ตามเกณฑ์ของลิเคิร์ต (Likert Scales) มี 5 ระดับ โดยมีระดับอุปสรรคของบุคลากรสาธารณสุขมีค่าคะแนน ดังนี้ (Boonchom Srisa-ard, 2010, p. 103)

5 หมายถึง ระดับอุปสรรคมากที่สุด

4 หมายถึง ระดับอุปสรรคมาก

3 หมายถึง ระดับอุปสรรคปานกลาง

2 หมายถึง ระดับอุปสรรคน้อย

1 หมายถึง ระดับอุปสรรคน้อยที่สุด

นำค่าเฉลี่ยรายข้อ และรายด้านอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี มาแปลความหมายค่าเฉลี่ยเป็นระดับอุปสรรคของบุคลากรสาธารณสุข ตามเกณฑ์การประเมิน

ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง ระดับอุปสรรคมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง ระดับอุปสรรคมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ระดับอุปสรรคปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง ระดับอุปสรรคน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ระดับอุปสรรคน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะในแต่ละด้านของอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร หนังสือ ตำรา วารสาร บทความ แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถามจากเอกสาร วารสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. จัดเตรียมแบบสอบถามเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

4. นำแบบสอบถามฉบับร่างที่อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แก้ไขปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปหาคุณภาพประกอบด้วย การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และการหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) จำนวน 30 คน 1.00 โดยมาจาก ผลการดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยรวมมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และผลการดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของแบบสอบถาม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาการวิจัยครั้งนี้ ได้ดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขออนุญาตรับรองการออกใบยินยอมจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ส่งถึงผู้อำนวยการสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อขอความอนุเคราะห์ และอนุญาตให้บุคลากรสาธารณสุข ให้ข้อมูลในการตอบแบบสอบถาม

2. ขอความอนุเคราะห์ผู้อำนวยการสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีส่งหนังสือไปทางระบบ E-office ถึงสาธารณสุขอำเภอ ทั้ง 19 อำเภอ พร้อมทั้งขอความอนุเคราะห์ให้บุคลากรสาธารณสุขแต่ละอำเภอทำแบบสอบถามโดยการสแกนคิวอาร์โค้ดเพื่อตอบแบบสอบถามจากเครื่องมือแบบฟอร์มอิเล็กทรอนิกส์ (google form) จำนวน 309 คน

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามจากเครื่องมือแบบฟอร์มอิเล็กทรอนิกส์ (google form) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์เพื่อดำเนินการวิเคราะห์



การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่และค่าร้อยละ
2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ทั้ง 5 ด้าน หาค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D
3. วิเคราะห์ความแตกต่างของอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ และประสบการณ์ทำงาน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ตามวิธีการหาของทูกีย์ (Tukey's test)
4. นำข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นแบบสอบถามข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็นมาวิเคราะห์ คำตอบจากแบบสอบถามปลายเปิด และลำดับความสำคัญ นำมาสรุปเป็นรายด้านและนำเสนอ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษา และเปรียบเทียบเกี่ยวกับอุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งผลสรุปการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้แก่ เพศ ประสบการณ์ทำงาน หน่วยงานสังกัดสาธารณสุขตามแต่ละอำเภอ สามารถอธิบายได้ดังตาราง

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของบุคลากรสาธารณสุข (n=309)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	73	23.6
หญิง	236	76.4
ประสบการณ์ทำงาน		
1-10 ปี	146	47.2
11-20 ปี	89	28.8
21-30 ปี	34	11.0
มากกว่า 30 ปี	40	12.9
หน่วยงานต้นสังกัดของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี		
สาธารณสุขอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี	14	4.5
สาธารณสุขอำเภอกาญจนดิษฐ์	15	4.9
สาธารณสุขอำเภอดอนสัก	15	4.9
สาธารณสุขอำเภอพุนพิน	15	4.9
สาธารณสุขอำเภอบ้านนาเดิม	20	6.5
สาธารณสุขอำเภอบ้านนาสาร	16	5.2
สาธารณสุขอำเภอเวียงสระ	20	6.5
สาธารณสุขอำเภอพระแสง	16	5.2
สาธารณสุขอำเภอชัยบุรี	14	4.5
สาธารณสุขอำเภอเกาะสมุย	18	5.8
สาธารณสุขอำเภอเคียนซา	16	5.2
สาธารณสุขอำเภอกีรีรัฐนิคม	14	4.5
สาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน	17	5.5



ตารางที่ 1 ต่อ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
สาธารณสุขอำเภอพนม	15	4.9
สาธารณสุขอำเภอวิภาวดี	18	5.8
สาธารณสุขอำเภอท่าฉาง	16	5.2
สาธารณสุขอำเภอไชยา	16	5.2
สาธารณสุขอำเภอเกาะพะงัน	21	6.8
สาธารณสุขอำเภอท่าชนะ	16	4.2

ตารางที่ 1 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 236 คน และตามประสบการณ์ทำงานพบว่า บุคลากรส่วนมากมีประสบการณ์ทำงาน 1-10 ปี จำนวน 146 คน เมื่อพิจารณาข้อมูลสาธารณสุขในแต่ละอำเภอ พบว่า หน่วยงานที่มีจำนวนบุคลากรตอบแบบสอบถามมาก 5 ลำดับแรก ได้แก่ สาธารณสุขอำเภอเกาะพะงัน จำนวน 21 คน ร้อยละ 6.8 สาธารณสุขอำเภอบ้านนาเดิม จำนวน 20 คน ร้อยละ 6.5 สาธารณสุขอำเภอเวียงสระ จำนวน 20 คน ร้อยละ 6.5 สาธารณสุขอำเภอเกาะสมุย จำนวน 18 คน ร้อยละ 5.8 สาธารณสุขอำเภอวิภาวดี จำนวน 18 คน ร้อยละ 5.8

ผู้วิจัยยังเก็บแบบสอบถามจากหน่วยงานที่มีจำนวนบุคลากรตอบแบบสอบถามน้อย 5 ลำดับแรก ได้แก่ สาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน จำนวน 17 คน ร้อยละ 5.5 สาธารณสุขอำเภอบ้านนาสาร จำนวน 16 คน ร้อยละ 5.2 สาธารณสุขอำเภอพระแสง จำนวน 16 คน ร้อยละ 5.2 สาธารณสุขอำเภอเคียนซา จำนวน 16 คน ร้อยละ 5.2 สาธารณสุขอำเภอท่าฉาง จำนวน 16 คน ร้อยละ 5.2 ตามลำดับ

2. อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุข จังหวัดสุราษฎร์ธานี สามารถอธิบายได้ดังตาราง

ตารางที่ 2 อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านบุคลากร (n=309)

ด้านบุคลากร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับอุปสรรค
ความสามารถในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย	3.25	0.66	ปานกลาง
ความรู้ความเชี่ยวชาญการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	3.29	0.71	ปานกลาง
ประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.30	0.75	ปานกลาง
ความพร้อมของสภาพร่างกาย	3.47	0.78	ปานกลาง
การปรับตัวเข้ากับสังคมของผู้สูงอายุ	3.16	1.00	ปานกลาง
การสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ	3.20	1.00	ปานกลาง
ความสามารถในการประสานงานระหว่างบุคลากร	3.55	0.81	มาก
รวม	3.31	0.81	ปานกลาง

จากตารางข้างต้นพบ ด้านบุคลากรมีอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยอุปสรรคของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีเกี่ยวกับความสามารถในการประสานงานระหว่างบุคลากร ในระดับมาก และความพร้อมของสภาพร่างกาย ประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ตามลำดับ ส่วนข้อเสนอแนะด้านบุคลากร ในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีการประสานงานระหว่างผู้สูงอายุค่อยข้างเป็นเป็นได้ยากเพราะบางบ้านผู้สูงอายุไม่ได้เล่นโซเชียลมีเดีย อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้สำรวจแบบสอบถามจากผู้เข้าร่วมโครงการได้ข้อมูลเพื่อสรุปในเชิงสถิติดังตาราง



ตารางที่ 3 อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ
ของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านผู้เข้าร่วมโครงการ (n=309)

ด้านผู้เข้าร่วมโครงการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับอุปสรรค
สภาพทางร่างกายของผู้เข้าร่วมโครงการ	3.53	0.67	มาก
การให้ความสำคัญในการออกกำลังกาย	3.55	0.74	มาก
การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้สูงอายุและบุคลากร	3.35	0.91	ปานกลาง
สุขภาพอนามัยทางกายและจิตใจที่ดีของผู้เข้าร่วม โครงการ	3.62	0.75	มาก
ความเมื่อยล้าอันเนื่องจากการเข้าร่วมโครงการ	3.53	0.68	มาก
การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว	3.88	0.87	มาก
รวม	3.57	0.77	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า ด้านผู้เข้าร่วมโครงการมีอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยอุปสรรคของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีเกี่ยวกับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว สุขภาพอนามัยทางกายและจิตใจที่ดีของผู้เข้าร่วมโครงการ การให้ความสำคัญในการออกกำลังกายและ ตามลำดับ ส่วนการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้สูงอายุและบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนข้อเสนอแนะ ด้านผู้เข้าร่วมโครงการ ในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีสุขภาพร่างกายของผู้เข้าร่วมโครงการบางท่านอาจไม่สะดวกในการทำกิจกรรมที่บุคลากรสาธารณสุขจัดขึ้นเพื่อผู้สูงอายุและครอบครัวของผู้เข้าร่วมโครงการไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการรับ-ส่ง ผู้สูงอายุ ซึ่งมีลักษณะอุปสรรคด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสามารถอธิบายได้ดังตาราง

ตารางที่ 4 อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ
ของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก (n=309)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{X}$	S.D.	ระดับอุปสรรค
พื้นที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	3.52	0.74	มาก
จุดบริการน้ำดื่มในการเข้าร่วมโครงการ	3.28	0.78	ปานกลาง
อุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น	3.31	0.86	ปานกลาง
ระบบไฟฟ้าในการดำเนินโครงการ	3.33	0.80	ปานกลาง
ห้องน้ำสำหรับผู้ร่วมโครงการ	3.31	0.80	ปานกลาง
ล็อกเกอร์สำหรับการเปลี่ยนเสื้อผ้า	3.56	0.78	มาก
สถานที่สำหรับพักผ่อนขณะเข้าร่วมโครงการ	3.38	0.87	ปานกลาง
รวม	3.38	0.80	ปานกลาง

จากตารางข้างต้นแสดงอุปสรรคด้านสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า อุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยระดับอุปสรรคของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีเกี่ยวกับล็อกเกอร์สำหรับเปลี่ยนเสื้อผ้าอยู่ในระดับมาก และพื้นที่การออกกำลังกาย สถานที่สำหรับพักผ่อนขณะเข้าร่วมโครงการ ในระดับปานกลาง ตามลำดับ ส่วนข้อเสนอแนะด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีพื้นที่ออกกำลังกายค่อนข้างไม่อำนวยต่อสภาพร่างกายผู้สูงอายุและล็อกเกอร์สำหรับเปลี่ยนผ้าให้กับผู้สูงอายุไม่สะดวกและมีไม่เพียงพอ ขณะที่ด้านการจัดการโครงการพบข้อมูลที่น่าสนใจดังตาราง



ตารางที่ 5 อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุข
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านการจัดโครงการ (n=309)

ด้านการจัดโครงการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับอุปสรรค
ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ	3.33	0.81	ปานกลาง
ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง	3.33	0.76	ปานกลาง
เวลาในการยืดเหยียด อุ่นกล้ามเนื้อ ก่อน-หลัง การออกกำลังกาย	3.33	0.77	ปานกลาง
ประเภทของกิจกรรมในการออกกำลังกาย	3.35	0.74	ปานกลาง
จำนวนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายต่อสัปดาห์	3.31	0.78	ปานกลาง
สภาพอากาศขณะจัดกิจกรรม	3.38	0.79	ปานกลาง
สิ่งแวดล้อมขณะออกกำลังกาย	3.31	0.81	ปานกลาง
รวม	3.33	0.78	ปานกลาง

จากตารางดังกล่าวพบว่าด้านการจัดโครงการมีอุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยระดับอุปสรรคของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีเกี่ยวกับ สภาพอากาศขณะจัดกิจกรรม ประเภทของกิจกรรมในการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ ตามลำดับ ส่วนข้อเสนอแนะ ด้านการจัดโครงการ ในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีการจัดกิจกรรมและโครงการมีการดำเนินงานตามระยะเวลาและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ตามความเหมาะสมค่อนข้างน้อยในการมีปัญหาในการจัดโครงการ นำไปสู่ด้านการบริหารและการจัดการสามารถอธิบายได้ดังตาราง

ตารางที่ 6 อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุข
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านการบริหารจัดการ (n=309)

ด้านการบริหารจัดการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับอุปสรรค
การมอบหมายหน้าที่ในการปฏิบัติงาน	3.38	0.82	ปานกลาง
การวางแผนงานการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุ	3.42	0.81	ปานกลาง
การจัดสรรเวลาในการจัดโครงการ	3.39	0.77	ปานกลาง
การจัดสรรงบประมาณในการทำกิจกรรมออกกำลังกายผู้สูงอายุ	3.39	0.77	ปานกลาง
สถานที่เข้าร่วมโครงการอยู่ห่างไกลจากที่พัก	3.47	0.94	ปานกลาง
การเตรียมการด้านอุปกรณ์มีความพร้อมในการใช้และความเหมาะสม	3.36	0.77	ปานกลาง
รวม	3.40	0.81	ปานกลาง

จากตารางด้านการบริหารจัดการ พบว่า อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยระดับอุปสรรคของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีเกี่ยวกับสถานที่เข้าร่วมโครงการอยู่ห่างไกลจากที่พัก การวางแผนงานการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และการจัดสรรเวลาในการจัดโครงการ ตามลำดับ ส่วนข้อเสนอแนะ ในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ภาพรวมของด้านการบริหารจัดการไม่ค่อยมีอุปสรรคและปัญหาในการจัดโครงการและการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ

อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีพบค่าเฉลี่ยในแต่ละด้านดังข้อมูลสถิติ



ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยเรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาค่าเฉลี่ยน้อย ตามลำดับ (n=309)

อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี	$\bar{X}$	S.D.	ระดับอุปสรรค
ด้านบุคลากร	3.31	0.63	ปานกลาง
ด้านผู้เข้าร่วมโครงการ	3.57	0.54	มาก
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	3.38	0.63	ปานกลาง
ด้านการจัดโครงการ	3.33	0.63	ปานกลาง
ด้านการบริหารจัดการ	3.40	0.69	ปานกลาง
รวม	3.39	0.62	ปานกลาง

*p < .05

จากตารางข้างต้นพบว่า อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การตอบแบบสอบถามที่มีค่าเฉลี่ยมาก ได้แก่ ด้านผู้เข้าร่วมโครงการ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศหญิง และเพศชายมีความแตกต่างในการตอบแบบสอบถามของอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านบุคลากร และด้านสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ส่วนผู้เข้าร่วมโครงการ ด้านการจัดโครงการ และด้านการบริหารจัดการ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกประสบการณ์ทำงาน (n=309)

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F	P
ด้านบุคลากร	ระหว่างกลุ่ม	4.39	3	1.46	3.77	.01*
	ภายในกลุ่ม	118.61	305	.38		
	รวม	123.01	308			
ด้านผู้เข้าร่วมโครงการ	ระหว่างกลุ่ม	.96	3	.34	1.09	.35
	ภายในกลุ่ม	89.50	305	.29		
	รวม	90.47	308			
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	ระหว่างกลุ่ม	6.50	3	2.16	5.62	.00*
	ภายในกลุ่ม	117.61	305	.38		
	รวม	124.11	308			
ด้านการจัดโครงการ	ระหว่างกลุ่ม	2.49	3	.83	2.08	.10
	ภายในกลุ่ม	121.99	305	.40		
	รวม	124.48	308			



ตารางที่ 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกประสบการณ์ทำงาน (n=309)

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F	P
ด้านการบริหารจัดการ	ระหว่างกลุ่ม	5.80	3	1.93	4.09	.00*
	ภายในกลุ่ม	144.09	305	.47		
	รวม	149.90	308			

*p < .05

จากตารางที่ 8 พบว่า มีอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ จำแนกตามประสบการณ์ทำงานทั้งภาพรวม และรายด้านไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านบุคลากร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ (Post Hoc) ของอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านบุคลากร (n=309)

ประสบการณ์ทำงาน	1-10 ปี	11-20 ปี	21-30 ปี	มากกว่า 30 ปี
1-10 ปี		.81	.02*	1.00
11-20 ปี			.00*	.93
21-30 ปี		.06*		.08*

*p < .05

จากตารางที่ 9 พบว่า เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบของ Tukey's Test พบว่า อุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านบุคลากร ประสบการณ์ทำงาน 1-10 ปี ประสบการณ์ทำงาน 11-20 ปี ไม่มีความแตกต่างกัน ประสบการณ์ทำงาน 1-10 ปี ประสบการณ์ทำงาน มากกว่า 30 ปี ไม่มีความแตกต่างกัน ประสบการณ์ทำงาน 11-20 ปี ประสบการณ์ทำงาน มากกว่า 30 ปี ไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนประสบการณ์ทำงาน 1-10 ปี ประสบการณ์ทำงาน 21-30 ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประสบการณ์ทำงาน 11-20 ปี ประสบการณ์ทำงาน 21-30 ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประสบการณ์ทำงาน 21-30 ปี ประสบการณ์ทำงาน มากกว่า 30 ปี มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ (Post Hoc) ของอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านสิ่งอำนวยความสะดวก (n=309)

ประสบการณ์ทำงาน	1-10 ปี	11-20 ปี	21-30 ปี	มากกว่า 30 ปี
1-10 ปี		.86	.03*	.10
11-20 ปี			.01*	.38
21-30 ปี				.00*

*p < .05

จากตารางที่ 10 พบว่า เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบของ Tukey's Test พบว่า อุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ประสบการณ์ทำงาน 1-10 ปี ประสบการณ์ทำงาน 11-20 ปี ไม่มีความ

แตกต่างกัน ประสบการณ์ทำงาน 1-10 ปี ประสบการณ์ทำงาน มากกว่า 30 ปี ไม่มีความแตกต่างกัน ประสบการณ์ทำงาน 11-20 ปี ประสบการณ์ทำงาน มากกว่า 30 ปี ไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนประสบการณ์ทำงาน 1-10 ปี ประสบการณ์ทำงาน 21-30 ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประสบการณ์ทำงาน 11-20 ปี ประสบการณ์ทำงาน 21-30 ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประสบการณ์ทำงาน 21-30 ปี ประสบการณ์ทำงาน มากกว่า 30 ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกประสบการณ์ทำงานพบว่า การทำงานมีอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุในด้านบุคลากร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ด้านบุคลากร พบว่า การทำงานมีอุปสรรคในการดำเนินโครงการประสบการณ์ทำงาน 1-10 ปี กับประสบการณ์ทำงาน 21-30 ปี มีความแตกต่างในด้านประสบการณ์ทำงานกันอย่างมีนัยสำคัญ .05 ประสบการณ์ทำงาน 11-20 ปี กับประสบการณ์ทำงาน 21-30 ปี มีความแตกต่างกันในด้านประสบการณ์ทำงานอย่างมีนัยสำคัญ .05 ประสบการณ์ทำงาน 21-30 ปี กับประสบการณ์ทำงาน มากกว่า 30 ปี มีความแตกต่างกันในด้านประสบการณ์ทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า การทำงานมีอุปสรรคในการดำเนินโครงการประสบการณ์ทำงาน 1-10 ปี ประสบการณ์ทำงาน 21-30 ปี มีความแตกต่างกันในด้านประสบการณ์ทำงานอย่างมีนัยสำคัญ .05 ประสบการณ์ทำงาน 11-20 ปี มีความแตกต่างกันในด้านประสบการณ์ทำงานอย่างมีนัยสำคัญ .05 ประสบการณ์ทำงาน 21-30 ปี และประสบการณ์ทำงาน มากกว่า30 ปี มีความแตกต่างกันในด้านประสบการณ์ทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ด้านการบริหารจัดการพบว่า การทำงานมีอุปสรรคในการดำเนินโครงการประสบการณ์ทำงาน 1-10 ปี ประสบการณ์ทำงาน มากกว่า 30 ปี มีความแตกต่างกันในด้านประสบการณ์ทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ประสบการณ์ทำงาน 11-20 ปี กับประสบการณ์ทำงาน มากกว่า 30 ปี มีความแตกต่างกันในด้านประสบการณ์ทำงานอย่างมีนัยสำคัญ .05 และประสบการณ์ทำงาน มากกว่า 21-30 ปี กับประสบการณ์ทำงาน มากกว่า30 ปี มีความแตกต่างกันในด้านประสบการณ์ทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลสรุป บุคลากรส่วนใหญ่จะพบอุปสรรคในด้านของการประสานงานในชุมชน และครอบครัวของผู้สูงอายุไม่ให้ความร่วมมือในการไปรับ-ส่งผู้สูงอายุทำกิจกรรมออกกำลังกาย รวมทั้งอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและสถานที่ในการจัดกิจกรรม

อภิปรายผลการวิจัย

อุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของสาธารณสุข จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ จากการศึกษาของผู้วิจัย ด้านบุคลากร พบว่า อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ในภาพรวมอยู่ระดับปานกลาง เนื่องจากบุคลากรมีความสามารถในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายค่อนข้างน้อยและประสบการณ์ในการออกกำลังกายไม่มากพอสมควร ส่วนความสามารถในการประสานงานระหว่างบุคลากรมีอุปสรรคอยู่ในระดับมากเพราะส่วนใหญ่คนในชุมชนไม่ค่อยให้ความสนใจมากพอ

จากผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสาวภา กิตติวิริกุล (Saowapa Kittiwirikul, 2012, p. 119) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายของบุคลากรในเทศบาลตำบลหอนทราย อำเภอละหาน จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า 1) บุคลากรในเทศบาลตำบลหอนทรายส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูงและระดับต่ำเท่ากัน 2) ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ทัศนคติและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริม

สุขภาพ ของบุคลากรในเทศบาลตำบลห้วยทราย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ 3) ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงระบบบริการสาธารณสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ของบุคลากรในเทศบาลตำบลห้วยทราย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการ สนับสนุนทางสังคม ไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

ด้านผู้เข้าร่วมโครงการพบว่า อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ในภาพรวมอยู่ระดับมาก เนื่องจากสภาพทางร่างกายของ ผู้เข้าร่วมโครงการบางคนไม่ค่อยแข็งแรงและการสนับสนุนจากสมาชิกครอบครัวไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการทำ กิจกรรม ส่วนการมีความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้สูงอายุและบุคลากรเป็นไปในทางที่ดีและมีระดับอุปสรรคอยู่ ในระดับปานกลาง ซึ่งอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่ละด้านขึ้นอยู่กับความ พร้อมของครอบครัวและสถานที่ในการจัดกิจกรรม

จากผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฤดีมาศ ใจดี (Rudeemas Jaidee, 2016, p. 73-74) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 61 เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร คือ ปัจจัยความรู้ ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคหรือ ภาวะจากการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ความรุนแรงเมื่อป่วยเป็นโรคหรือภาวะจากการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านความสามารถของตนเองใน การออกกำลังกาย ได้แก่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านการได้รับการสนับสนุนทาง สังคมที่มีต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน บุคลากรทาง การแพทย์ สื่อมวลชนมีความสัมพันธ์

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ในภาพรวมระดับปานกลาง การบริการใน ด้านต่าง ๆ ของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ล็อกเกอร์สำหรับเปลี่ยนเสื้อผ้ายังไม่ สะดวกต่อการใช้งานให้กับผู้สูงอายุจึงมีระดับอุปสรรคอยู่ในระดับมาก ซึ่งอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่ละด้านขึ้นอยู่กับความพร้อมของครอบครัว และสถานที่ในการจัดกิจกรรม สอดคล้อง กับธนวิทย์ แสนสองแคว (Thanawit Saensongkwaee, 2016, p. 98) ผลการศึกษาแรงสนับสนุนทางสังคมจาก บุคคลในครอบครัว เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีแรงสนับสนุนทาง สังคมจากบุคคลในครอบครัว เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก

อย่างไรก็ตามในด้านอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของสาธารณสุข จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามประเภทการทำงาน ด้านการจัดโครงการพบว่า อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการ ดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ในภาพรวมอยู่ ระดับปานกลาง ระยะเวลาในการดำเนินโครงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเวลาในการอบอุ่น ร่างกายก่อนทำกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมขณะออกกำลังกายค่อนข้างดีไม่เกิดปัญหามากในด้านต่าง ๆ ของการ ดำเนินงานซึ่งอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่ละด้านขึ้นอยู่กับความพร้อม ของบุคลากรและผู้สูงอายุแต่ละท่านและสถานที่ในการจัดกิจกรรม

ผลสรุปดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธาริน สุขอนันต์ จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์ และอาภิสรา วงศ์สละ (Tarin Sukanan, Jarunee Subprasert, Supawan Chariyasilp, & Apisara Wongsala, 2014, p. 66 - 75) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง 400 คน ทำการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเชิงบรรยาย และการ วิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression)

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะในการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง แต่มี

แรงสนับสนุนทางสังคมให้ออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแรงสนับสนุนทางสังคม และทัศนคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ยกเว้นปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญ

ด้านการบริหารจัดการพบว่า อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ในภาพรวมระดับปานกลาง การมอบหมายหน้าที่ในการปฏิบัติงานในการวางแผนดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุอยู่ในระยะเวลาที่เหมาะสมแก่การจัดกิจกรรม และการจัดสรรงบประมาณในการทำกิจกรรมออกกำลังกายผู้สูงอายุมีความพร้อมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุซึ่งอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุแต่ละด้านขึ้นอยู่กับความพร้อมของครอบครัวและสถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความสอดคล้องกับ สมเกียรติ ทรัพย์สินโยธิน (Somkiat Supsinyothin, 2010, p. 85) ศึกษาเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตอำเภอหนองแค จังหวัดสระบุรี ผลการศึกษาพบว่า องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีการดำเนินงานที่เหมาะสมแล้วในหลายๆ ด้านอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการศึกษาการเปรียบเทียบอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านผู้เข้าร่วมโครงการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดโครงการ และด้านการบริหารจัดการเมื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพการทำงาน พบว่าด้านบุคลากร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก ประสิทธิภาพการทำงานของแต่ละบุคคลต่างกันและภาระงานหรือหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบไม่เหมือนกันรวมทั้งสิ่งช่วยสนับสนุนในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของแต่ละหน่วยงานมีไม่เพียงพอ

ผลการเปรียบเทียบสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิทักษ์พงศ์ ปันตะ (Pitakphong Panta, 2011, p. 7) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรค เป็นปัจจัยร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 3.3 อย่างมีนัยสำคัญ

การเปรียบเทียบอุปสรรคในการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของบุคลากรสาธารณสุข จังหวัดสุราษฎร์ธานี ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านผู้เข้าร่วมโครงการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดโครงการ และด้านการบริหารจัดการเมื่อเปรียบเทียบพบว่า ด้านบุคลากร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก ภาระหน้าที่ของงานหรือความรับผิดชอบในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของหน่วยงานส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายรวมถึงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ ชลลดา บุตรวิสา (Chollada Butwicha, 2018, pp. 56-59) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมเสริมสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ต่อเดือน และแหล่งที่มาของรายได้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยต้องนัดหมาย และเลือกเวลาที่เหมาะสมในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง มีความหลากหลายด้าน เช่น เพศ อายุ และประสิทธิภาพการทำงาน ดังนั้นผู้วิจัยต้องออกแบบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้เหมาะสม และง่ายแก่การเข้าใจ



References

- Bang-Onsri Chindawong, & Piyathida Kuhirunyarat. (2021). The effect of social support programs on Health promotion behaviors of the elderly in the community. *Khon Kaen University Research Journal*, 21(1), 230-231.
- Boonchon Srisaxad. (2010). *Preliminary research*. Bangkok: Suweeriyasan.
- Chollada Butwicha. (2018). *Factors related to exercise behavior of the elderly in clubs Strengthening health and the environment in the Sai Mai District* (Master's thesis), Krirk University.
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2022). *Situation of the Thai Elderly in 2021*. Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research Mahidol University.
- Mali Photipim. (2018). The effectiveness of the health promotion program for the Makha Elderly Club Ban Pho Subdistrict, Mueang District, Nakhon Ratchasima Province. *Warsar wichakar*, 22(44), 89.
- Pitakphong Panta. (2011). Relationship between personal factors perceived benefits of exercising and perceived obstacles of exercising and exercising behavior of the elderly in Phayao Province. *Health Science Research Journal*, 5(1), 13-16.
- Piyawadee ngamdi. (2020). Assessment of health promotion results of clubs Urban Elderly. Nonthaburi. *Vajira Medical Journal and Journal of Urban Medicine*, 64(5), 359.
- Rudeemas Jaidee. (2016). *Factors related to exercise behavior of the elderly in clubs elderly*. Bangkok: Public Health Service Center 61, Sai Mai District.
- Saowapa Kittiwirikul. (2012). *Factors related to health promotion behaviors of Personnel in Lahan Sai Subdistrict Municipality Lahan Sai District Buriram Province* (Master's thesis), Kasetsart University.
- Somkiat Supsinoythin. (2010). *The development of the quality of life for the elderly of local administrative organizations in the area Nong Khae District, Saraburi Province* (Thesis), Sripatum University.
- Tarin Sukanan, Jarunee Subprasert, Supawan Chariyasilp, & Apisara Wongsala. (2014). Factors affecting Exercise Behavior of the Elderly in Ban Suan Municipality Chonburi Province. *Burapha University Public Health Journal*, 9(2), 66-75.
- Thanawit Saensongkwae. (2016). *Health care behaviors of the elderly in Muang Noi Subdistrict, Pa Sang District Lamphun Province* (Master's thesis), Thammasat University.

Received: 2023, July 24

Revised: 2023, November 6

Accepted: 2023, December 5

The background features a series of concentric, light gray circles that create a tunnel-like effect. Overlaid on these are various colorful geometric shapes: a large purple circle at the top, a green circle at the bottom right, and several smaller circles and elongated shapes in shades of blue, green, and purple scattered around the center. At the bottom of the page, there are wavy, layered shapes in shades of blue and purple, resembling a horizon or a stylized landscape.

TNSU JOURNAL