รูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการกีฬาเพื่อมวลชน 4.0

Model of physical Education Activities for the Elderly in the Project of Sports for All 4.0

ขวัญตา พวงสิน[1], สบสันติ์ มหานิยม[2]

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 โดยใช้เทคนิคการวิจัยเชิงอนาคตแบบ เดลฟาย (Delphi technique) ใช้ผู้เชี่ยวชาญตอบสัมภาษณ์จำนวน 5 คน และผู้เชี่ยวชาญในการตอบแบบสอบถามจำนวน 17 คน ที่มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์ สำเร็จการศึกษาทางด้านพลศึกษา กีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือนันทนาการ หรือผู้ที่มีประสบการณ์ในฐานะผู้บริหารการกีฬามีความรู้ความเข้าใจด้านพลศึกษา และการออกกำลังกาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่ามัธยฐาน ค่าฐานนิยม และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 เป็นรูปแบบเชิงข้อความที่มีคุณภาพดี มีองค์ประกอบหลัก 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1. ด้านวัตถุประสงค์ พันธกิจ 2. ด้านบทบาทของบุคลากร หน่วยงาน งบประมาณ การติดตามและประเมินผล การรายงานผลโครงการ สายการบังคับบัญชา 3. ด้านบทบาทของผู้สูงอายุ 4. ด้านบทบาทของชุมชน งบประมาณ การติดตามและประเมินผล การรายงานผลโครงการ สายการบังคับบัญชา 5. ด้านแนวทางการบริหารจัดการรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา

คำสำคัญ: รูปแบบกิจกรรมพลศึกษา, ผู้สูงอายุ, กีฬาเพื่อมวลชน 4.0

Abstract

This study aimed to propose the model of physical education activities for the elderly in the project of sports for all 4.0. Delphi technique was employed in this study. The interview was conducted with five experts and the questionnaires were done by seventeen experts in physical education, sports, sports science or recreation, or those with experience in management of sports, physical education, and exercise. The research tools consisted of semi-structured interview and the constructed questionnaires. The data were analyzed by median, mode, and interquartile range.

The results indicated that the model of physical education activities for the elderly in the project of sports for all 4.0 were a good-quality semantic model. The model comprised four main components 1) Objective and mission, 2) role of personnel, institution, budget, monitoring and evaluation, project report, and chain of command, 3) role of the elderly 4) role of community, budget,

[1] นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี
[2] อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

monitoring and evaluation, project report, and chain of command, and 5) management guidelines for the model of physical education activities.

Keywords: Model of Physical Education Activities, Exercise, Sports for All 4.0

ความสำคัญและที่มาของปัญหาวิจัย

สำหรับประเทศไทยสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่าประเทศไทยได้ถูกจัดให้เป็นประเทศที่อยู่ในสังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 กล่าวคือ พ.ศ. 2548 ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 10.4 ปี พ.ศ.2549 ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 10.5 และในปี 2550 จำนวนประชากรผู้สูงอายุของไทยเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 10.7 ของประชากรทั้งประเทศซึ่งสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้พยากรณ์โครงสร้างประชากรไทยกำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุว่า "ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุถึง 1 ใน 4 ของประชากรและเป็นสังคมผู้สูงอายุสมบูรณ์แบบภายในช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2551 - 2571 สัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 11.1 เป็นร้อยละ 23.5 หรือ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งประเทศ"

ความก้าวหน้าของการแพทย์และการสาธารณสุขของประเทศมีผลทำให้อัตราประชากรไทยมีจำนวน และสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่าภาวะประชากรสูงอายุ ซึ่งการเข้าสู่ภาวะประชากรสูงอายุมีผลต่อสภาพทางสังคมสภาวะเศรษฐกิจ และการจ้างงานตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพและสังคมของประเทศอย่างต่อเนื่องในระยะยาว ในปี พ.ศ. 2543 โดยในปี พ.ศ. 2553 และพ.ศ. 2563 สัดส่วนประชากรสูงอายุได้รับการคาดหมายว่าจะเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 11 และ 15 ตามลำดับ ตามเกณฑ์ของสหประชาชาติได้กำหนดว่า เป็นภาวะประชากรสูงอายุเมื่อประชากรนั้น มีสัดส่วนของประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด ดังนั้นเมื่อประชากรในสังคมมีอายุยืนยาวขึ้น เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุมีอัตราการเสียชีวิตลดลง ขณะที่ความเร่งรีบในชีวิตประจำวัน และภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้อัตราการเกิดลดลงและส่งผลต่อประชากรวัยเด็กของประเทศ (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560) จึงทำให้หลายภาคส่วนเริ่มตระหนักถึงภาวะดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาคธุรกิจที่เริ่มหันมาให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ เพื่อรองรับผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น และพยายามเข้าถึงลักษณะพฤติกรรม ความต้องการของผู้บริโภคกลุ่มนี้ เพื่อที่จะได้สามารถกำหนดกลยุทธ์และการสื่อสารทางการตลาดที่ตรงใจมากที่สุด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560)

ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ คือเรื่องสุขภาพ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายอย่าง ที่ส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่สังเกตได้ชัดเจน เช่น ความอดทน ความว่องไว และความแข็งแรงลดลง อัตราการเสื่อมสมรรถภาพของผู้สูงอายุสูงขึ้นตามวัยของผู้สูงอายุ Morrow et. al. (2000: 255-263) กล่าวว่าร่างกายของผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมสภาพตามวัย กล่าวคือ กล้ามเนื้อเหี่ยวลีบเนื่องจากขาดการใช้งาน กระดูกผุและเปราะง่าย ข้อต่อต่าง ๆ เสื่อม น้ำหล่อเลี้ยงข้อลดลง เกิดภาวะข้อติดแข็ง ข้ออักเสบ ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง เกิดความคิดที่เชื่องช้า สูญเสียการควบคุมการทรงตัว ทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมและความว่องไวลดน้อยลง เคลื่อนไหวร่างกายได้ลำบากจนบางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กัน

กระทรวงสาธารณสุขในฐานะองค์กรระดับประเทศที่มีหน้าที่รับผิดชอบต่อสุขภาพของประชาชนของประเทศจึงได้กำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ จัดทำประกาศ วิสัยทัศน์ นโยบายและเป้าหมาย ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสุขภาพโดยการออกกำลังกาย ดังนี้ (กระทรวงสาธารณสุข, 2546: 44) 1. ส่งเสริมสนับสนุนให้มีชมรมสร้างสุขภาพอย่างน้อย 1 ชมรมต่อ 1 หมู่บ้าน โดยมีการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมพื้นฐานของชมรม 2. ส่งเสริมสนับสนุนให้สถานที่ทำงาน สถานที่ประกอบการทั้งภาครัฐและเอกชน จัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ โดยมีการออกกำลังกายเป็นพื้นฐาน 3.

ส่งเสริมสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสร้างหรือปรับปรุงสวนสาธารณะ หรือสถานที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ประชาชนทุกกลุ่ม 4. ส่งเสริมให้สถานศึกษาทุกระดับสนับสนุนให้นักเรียนและเอกชนมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ 5. ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย ออกกำลังกายด้วยรูปแบบต่าง ๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที โดยเฉพาะอย่างยิ่งการ ออกกำลังกายที่ประยุกต์ศิลปวัฒนธรรม หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น

สรุปว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคของผู้สูงอายุได้ และมีผลให้ความแข็งแรง ของร่างกายดีขึ้นอย่างน่าพอใจ ข้อสรุปดังกล่าวนี้สามารถนำไปใช้ได้กับผู้สูงอายุโดยรวมไม่ว่าจะมีความแข็งแรงอยู่แล้วหรืออ่อนแอความจริงแล้วผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถมีความแข็งแรงขึ้นพอ ๆ กันกับผู้ใหญ่ทั่วไปที่ยังไม่สูงอายุ สภาพที่มีความแข็งแรงและอดทนของร่างกายดีขึ้นนี้จะนำไปสู่การทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันที่ดีขึ้นด้วย กรณีที่ผู้สูงอายุบางคนที่ร่วมเริ่มออกกำลังกาย และยังไม่แข็งแรงจะสามารถเดินได้โดยไม่มีอุปกรณ์ หรือแต่งตัวเองได้หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่วขึ้น

จากความสำคัญและแนวนโยบายของรัฐบาลและความสำคัญของการออกกำลังกายและการกีฬาดังกล่าว ยิ่งโลกและสังคมมีความเจริญ มีความซับซ้อนมากเท่าไหร่ การออกกำลังกายและกีฬาก็ยิ่งมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ทั้งนี้เพราะการกีฬาและการออกกำลังกายนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังทำให้ผู้เล่นและผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำได้รับความสนุกสนาน สามารถขจัดความเครียดที่เกิดจากการทำงานเพื่อประกอบอาชีพของแต่ละบุคคล ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ รัฐบาลจึงได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพของทรัพยากรบุคคลของประเทศปัจจุบันมีนโยบายให้ทุกหน่วยงานออกกำลังกายและเล่นกีฬาทุก ๆ วันพุธ โดยส่วนใหญ่จะมุ่งเป้าหมายไปที่ผู้สูงอายุ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้ต่อยอดกิจกรรมออกกำลังกายทุก ๆ วันพุธของรัฐบาล จึงได้จัดกิจกรรมโครงการกีฬาเพื่อมวลชน 4.0 ขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการกีฬาเพื่อมวลชน 4.0 เพื่อให้ได้แนวทางและหลักการในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมพลศึกษาสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รูปแบบและแนวทางการจัดกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0
2. เพื่อนำเสนอรูปแบบและแนวทางการจัดกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 เพื่อเป็นข้อมูลต่อการพัฒนาการจัดกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และหน่วยงานอื่น ๆ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 ดำเนินการศึกษาโดยใช้เทคนิคการวิจัยเชิงอนาคต แบบเดลฟาย (Delphi technique) การเลือกกลุ่มผู้เชี่ยวชาญแบบเจาะจง มีเกณฑ์ในการเลือกกลุ่มประชากรออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ในการตอบแบบสัมภาษณ์ จำนวน 5 คน เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถทางด้านการบริหารนโยบายในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และมีคุณสมบัติสำเร็จ

การศึกษาทางด้านพลศึกษา กีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือนันทนาการ หรือผู้ที่มีประสบการณ์ในฐานะผู้บริหารการกีฬา มีความรู้ด้านพลศึกษา และการออกกำลังกาย กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญในการตอบแบบสอบถามจำนวน 17 คน เป็นท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัด สำเร็จการศึกษาทางด้านพลศึกษา กีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือนันทนาการ หรือผู้ที่มีประสบการณ์ในฐานะผู้บริหารการกีฬามีความรู้ ความเข้าใจด้านพลศึกษา และการออกกำลังกาย

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาวิเคราะห์เอกสาร เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดเบื้องต้นดำเนินการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นจากเอกสารเกี่ยวกับแนวคิด หลักการ ทฤษฎี กฎหมาย ยุทธศาสตร์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิด สำหรับรูปแบบการบริหารพลศึกษาในกิจกรรมการออกกำลังกายกีฬาเพื่อมวลชน 4.0 ในผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 2 ชุด

เครื่องมือชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง มีลักษณะเป็นคำถาม เกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา กับผู้สูงอายุในโครงการกีฬาเพื่อมวลชน 4.0 นำไปสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน

เครื่องมือชุดที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากผลการสัมภาษณ์ โดยแบบสอบถามเป็นข้อความปลายปิด มาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับตามแบบลิเคิร์ท (Likert Type)

ขั้นตอนที่ 3 ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือเป็นการตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาดุษฎีบัณฑิต และมีประสบการณ์ในการทำวิจัย

ขั้นตอนที่ 4 ดำเนินการวิจัยโดยใช้เทคนิคเดลฟาย (Delphi technique) 3 รอบ การดำเนินการวิจัยโดยใช้เดลฟาย (Delphi technique) มีรายละเอียดดังนี้

1. สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน
2. นำความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญจากแบบสัมภาษณ์ในรอบ 1 มาวิเคราะห์ และสังเคราะห์ แล้วร่างแบบสอบถามเป็นรายข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิดและเปิด
3. ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม แล้วผู้วิจัยได้นำไปวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (Index of Item Objective Congruence : IOC) ของแต่ละข้อคำถาม ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือทั้งฉบับ เท่ากับ 0.94 อยู่ในระดับสูง
4. ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
5. นำแบบสอบถามไปสอบถามผู้เชี่ยวชาญ 17 คน นำความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์หาค่ามัธยฐาน (Median) ค่าฐานนิยม (Mode) ค่าความแตกต่างระหว่างมัธยฐานกับฐานนิยม และค่าพิสัยระหว่าง ควอไทล์ (Interquartile Range) เพื่อหาข้อสรุปสาระสำคัญของรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการกีฬาเพื่อมวลชน 4.0
6. ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อสรุปสาระสำคัญของรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการกีฬาเพื่อมวลชน 4.0

ขั้นตอนที่ 5 ประมวลสรุปนำเสนอรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการกีฬาเพื่อมวลชน 4.0 สถิติที่ใช้ ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่ามัธยฐาน (Median) ค่าฐานนิยม (Mode) ค่าความแตกต่างระหว่างมัธยฐานกับฐานนิยม และค่าพิสัยระหว่าง ควอไทล์ (Interquartile Range)

สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการกีฬาเพื่อมวลชน 4.0 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ด้านวัตถุประสงค์ พันธกิจ

ผลการพิจารณาพบว่า ด้านวัตถุประสงค์ พันธกิจ ที่ได้รับฉันทามติจากผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยมากที่สุด ค่ามัธยฐาน = 5.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 0.50 ได้แก่ 7. การจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุ วัตถุประสงค์เพื่อมุ่งรูปแบบกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความสนุกสนาน ผ่อนคลาย ค่ามัธยฐาน = 5.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 1.00 ได้แก่ 1. การจัดรูปแบบกิจกรรมศึกษากับผู้สูงอายุ วัตถุประสงค์เพื่อมุ่งเน้นรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวของกิจกรรมทางกาย 4. การจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุ วัตถุประสงค์เพื่อมุ่งกิจกรรมที่ลดการปะทะการกระแทกต่อข้อต่อ 5. การจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุ วัตถุประสงค์เพื่อมุ่งกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันได้

ผลการพิจารณาพบว่า ด้านวัตถุประสงค์ พันธกิจ ที่ได้รับฉันทามติจากผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยมาก ค่ามัธยฐาน = 4.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 1.00 ได้แก่ 2. การจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุ วัตถุประสงค์เพื่อมุ่งในการจัดทำเป็นรูปแบบกิจกรรมพลศึกษาให้ชัดเจน 3. การจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุ วัตถุประสงค์เพื่อมุ่งความถูกต้องและหลักการในรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา 6. การจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุ วัตถุประสงค์เพื่อมุ่งรูปแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย และมีความน่าสนใจ 8. การจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 มีพันธกิจ เพื่อส่งเสริม สนับสนุน ทั้งการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน และกีฬามวลชนที่หลากหลาย ค่ามัธยฐาน = 4.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 1.50 ได้แก่ 9. การจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 มีพันธกิจ เพื่อพัฒนาระบบบริหารจัดการด้านเทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ

ด้านที่ 2 ด้านบทบาทของบุคลากร หน่วยงาน งบประมาณ การติดตามและประเมินผล การรายงานผลโครงการ สายการบังคับบัญชา

ผลการพิจารณาพบว่า ด้านบทบาทของบุคลากร หน่วยงาน งบประมาณ การติดตาม และประเมินผล การรายงานผลโครงการ สายการบังคับบัญชา ที่ได้รับฉันทามติจากผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยมากที่สุด ค่ามัธยฐาน = 5.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 0.00 ได้แก่ 10. ควรส่งเสริม สนับสนุน จัดสรรงบประมาณ ให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการกีฬามวลชน 4.0 ให้เพียงพอกับการจัดกิจกรรม 11. ควรส่งเสริม สนับสนุน จัดสรรงบประมาณให้กับบุคลากร วิทยากร ทรัพยากร และสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการกีฬาเพื่อมวลชน 4.0 12. ควรติดตามและประเมินผลในดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบ และต่อเนื่อง 13. การติดตาม และประเมินผล ควรเก็บข้อมูลการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 เพื่อให้การติดตาม และประเมินผลมีประสิทธิภาพ และเพื่อยกระดับการจัดกิจกรรมครั้งต่อไปให้มีประสิทธิภาพ ค่ามัธยฐาน = 5.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 0.50 ได้แก่ 9. ควรจัดสรรงบประมาณให้เพียงพอกับการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 17. บทบาทของผู้รับผิดชอบโครงการควรมีความรู้ มีความกระตือรือร้น มีความรับผิดชอบในการจัดกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุ ค่ามัธยฐาน = 5.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 1.00 ได้แก่ 1. บทบาทของบุคลากร ควรมีความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถด้านการจัดกิจกรรมพลศึกษา นันทนาการ หรือสาขาที่เกี่ยวข้องในการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุ 4. บทบาทของหน่วยงานควรมีการส่งเสริมการดำเนินงานแบบมีส่วนร่วมในการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 6. บทบาทของหน่วยงานควรมีการจัดทำคัดเลือกรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 7. บทบาทของหน่วยงานควรมีการส่งเสริม การวิจัย ประเมินผลและพัฒนารูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 14. การรายงานผลเพื่อมวลชน 4.0 7. บทบาทของชุมชน ควรติดตาม และประเมินผลในดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษาในชุมชนกับผู้สูงอายุใน

โครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 อย่างเป็นระบบ 8. บทบาทของชุมชน ควรติดตามและประเมินผลในดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษาในชุมชนกับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 อย่างต่อเนื่อง 10. บทบาทของชุมชนในการติดตาม และประเมินผลในการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษาในชุมชนกับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 เพื่อยกระดับการจัดกิจกรรมครั้งต่อไปให้มีประสิทธิภาพ 11. การรายงานผลโครงการไปยังหน่วยงานต้นสังกัดเพื่อให้รู้และเข้าใจ ทราบจำนวนผู้สูงอายุในชุมชน ในการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 ในชุมชน 12. การรายงานผลโครงการไปยังหน่วยงานต้นสังกัดเพื่อให้รู้หลักการ ปัญหา และอุปสรรคในการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษาในชุมชนกับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 ในการจัดกิจกรรมในชุมชน 13. บทบาทของผู้รับผิดชอบโครงการในชุมชนควรมีความรู้ ความเข้าใจ มีกระบวนการดำเนินงาน มีความกระตือรือร้น มีความรับผิดชอบ และเข้าใจรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุ 14. บทบาทของวิทยากรในชุมชนควรมีความรู้ ความเข้าใจในหลักการปฏิบัติ และความสามารถในด้านการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุ

ผลการพิจารณาพบว่า ด้านบทบาทของชุมชน งบประมาณ การติดตามและประเมินผล การรายงานผลโครงการ สายการบังคับบัญชา ที่ได้รับฉันทามติจากผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยมาก ค่ามัธยฐาน = 4.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 1.00 ได้แก่ 9. บทบาทของชุมชนในการติดตาม และประเมินผล ควรเก็บข้อมูลการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษาในชุมชนกับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 เพื่อให้การติดตาม และประเมินผลมีประสิทธิภาพ

ด้านที่ 5 ด้านแนวทางการบริหารจัดการรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา

ผลการพิจารณาพบว่า ด้านแนวทางการบริหารจัดการรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา ที่ได้รับฉันทามติจากผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยมากที่สุด ค่ามัธยฐาน = 5.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 0.50 ได้แก่ 5. แนวทางการบริหารจัดการรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนงบประมาณ สื่อการเรียนรู้ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เอื้อต่อการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ 9. แนวทางการบริหารจัดการรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรติดตามและประเมินผลในดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ค่ามัธยฐาน = 5.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 1.00 ได้แก่ 1. แนวทางการบริหารจัดการรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรมีการส่งเสริม สนับสนุน สร้างความเข้าใจในการนำนโยบายกีฬาเพื่อมวลชน 4.0 สู่การปฏิบัติรูปแบบกิจกรรมพลศึกษาแก่บุคลากร และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย 2. แนวทางการบริหารจัดการรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรมีการปรับแผน และโครงสร้างของหน่วยงานให้เหมาะสมกับการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษาแต่ละช่วงวัย 3. แนวทางการบริหารจัดการรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรมีการเลือกกำหนดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษาให้ตอบสนองต่อการสนใจ ความถนัด และความต้องการของผู้สูงอายุอย่างหลากหลายสอดคล้องกับช่วงวัย 6. แนวทางการบริหารจัดการรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรมีการใช้การระดมความคิดเห็นสะท้อนผลหลังการปฏิบัติเพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาประสิทธิภาพ กระบวนการ และกิจกรรมพลศึกษาและเป็นเครื่องมือ ในการพัฒนาบุคลากร หน่วยงาน และชุมชนอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง 7. แนวทางการบริหารจัดการรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรมีการศึกษาวิจัยและพัฒนากระบวนการบริหารรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา อย่างเป็นระบบ 8. แนวทางการบริหารจัดการรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนงบประมาณ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เอื้อต่อการจัดกิจกรรม พลศึกษากับผู้สูงอายุ อย่างมีประสิทธิภาพ 9. แนวทางการบริหารจัดการรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรติดตาม และประเมินผลในดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 อย่างเป็นระบบ และต่อเนื่อง 10. แนวทางการบริหารจัดการรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรเก็บข้อมูลการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุ เพื่อให้การติดตาม และประเมินผลมีประสิทธิภาพ 11. แนวทางการบริหารจัดการรูปแบบกิจกรรมพลศึกษาในการติดตามและประเมินผล ในการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุ เพื่อยกระดับการจัดกิจกรรมครั้งต่อไปให้มีประสิทธิภาพ

ค่ามัธยฐาน = 5.0 ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ = 1.50 ได้แก่ 4. แนวทางการบริหารจัดการรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรมีการจัดระบบข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามบริบทของหน่วยงานและชุมชน

อภิปรายผลการวิจัย

รูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 เป็นรูปแบบเชิงข้อความที่ใช้ภาษาอธิบายรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 เพื่อให้เห็นโครงสร้างขององค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 ซึ่งได้มาจากความคิดเห็นของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ โดยเป็นท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัด สำเร็จการศึกษาทางด้านพลศึกษา กีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือนันทนาการ หรือ หรือผู้ที่มีประสบการณ์ในฐานะผู้บริหารการกีฬา มีความรู้ความเข้าใจด้านพลศึกษา และการออกกำลังกาย ซึ่งถือได้ว่าเป็นความคิดเห็นที่กลั่นกรองมาจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่มีหลากหลายในด้านความรู้ ความสามารถประสบการณ์ ซึ่งมาร่วมกันพิจารณารูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 ที่จะส่งผลให้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 ของหน่วยงานสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และหน่วยงานอื่นๆ

โดยสรุป ผู้วิจัยจึงนำเสนอเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการกีฬาเพื่อมวลชน 4.0 ออกมาเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านวัตถุประสงค์ พันธกิจ
2. ด้านบทบาทของบุคลากร หน่วยงาน งบประมาณ การติดตามและประเมินผล การรายงานผลโครงการ สายการบังคับบัญชา
3. ด้านบทบาทของผู้สูงอายุ
4. ด้านบทบาทของชุมชน งบประมาณ การติดตามและประเมินผล การรายงานผลโครงการ สายการบังคับบัญชา
5. แนวทางการบริหารจัดการรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า แบบสอบถามที่ใช้ในการสอบถามกลุ่มตัวอย่างควรทำแบบสอบถามให้มีเนื้อความให้สั้นลงและรัดกุมชัดเจนขึ้นเพื่อที่จะให้กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามเข้าใจและใช้ระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามน้อยลง
2. ถ้าหากนำแบบสอบถามไปสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างได้ด้วยตนเอง กลุ่มตัวอย่างก็จะรู้และเข้าใจแบบสอบถามมากขึ้น สามารถตอบแบบสอบถามได้อย่างรวดเร็ว และชัดเจนขึ้น
3. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า หน่วยงานควรตั้งวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมุ่งเน้นรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย ตามกระบวนการพลศึกษา โดยใช้รูปแบบกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อสำคัญให้ผู้สูงอายุทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรม และควรมีการส่งเสริม และสนับสนุนในการพัฒนาบุคลากรของหน่วยงานให้มีความรู้ความสามารถในการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุ ในการจัดกิจกรรมโครงการกีฬาเพื่อมวลชน 4.0 ควรมีการนำข้อมูลดังกล่าวไปเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อทำการส่งเสริมการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการกีฬาเพื่อมวลชน 4.0 ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 ที่เกิดขึ้น
กับผู้สูงอายุจริง และเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

2. ควรมีการศึกษาความต้องการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0 โดยการถามความเห็นจากท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัด ผู้สูงอายุ หน่วยงาน บุคลากรที่เกี่ยวข้อง และชุมชน

3. ควรมีการศึกษาปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาในการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษากับผู้สูงอายุในโครงการ กีฬาเพื่อมวลชน 4.0

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. 2546. **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสังเคราะห์ทหารผ่านศึก.

จุฑารัตน์ แสงทอง. (2560). สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัย อย่างมีคุณภาพ. **วารสาร-รูสมิแล,** 38(1), 6-28.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559**. นครปฐม: พริ้นเทอรี่.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2547). **รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2546.** กรุงทพฯ : บริษัทธนาเพรส จำกัด.

Morrow et. al. 2000. **Supportive care for older people with frailty in hospital: An integrative review.** 255-263.