

ผลการใช้กีฬาเปตองเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ
ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

Effects Of Using Petanque to Enhance the Well-Being of The Elderly Through
the Participation Process in Muang District, Surin Province

กิตติธร กลางประพันธ์

Kittithorn Klangpraphan

คณะเทคโนโลยีการจัดการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์

Faculty of Management Technology, Rajamangala University of Technology Isan Surin Campus, Thailand

Email: Kittithon.kl@muti.ac.th

Received June 11, 2022; Revised September 11, 2022; Accepted September 27, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ 2) พัฒนาโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ 3) ศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเปตองเป็นฐาน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยประยุกต์ที่บูรณาการระหว่างการวิจัยแบบมีส่วนร่วมกับชุมชน การวิจัยสุขภาพและการวิจัยด้านสุขศึกษา พลศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองจังหวัดสุรินทร์จำนวน 38 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ด้านสภาพปัญหาและความต้องการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่า 1.1) ด้านปัญหาของกีฬาเปตองในพื้นที่ชุมชน มีค่าเฉลี่ย 4.88 ส่วน 1.2) ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับการเล่นกีฬาเปตอง มีค่าเฉลี่ย 4.38 และ 1.3) ด้านความต้องการในการใช้กีฬาเปตองส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชน มีค่าเฉลี่ย 4.48 2) ด้านพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่า มี 4 ด้าน ได้แก่ 2.1) การให้องค์ความรู้เกี่ยวกับกีฬาเปตองเบื้องต้น 2.2) เทคนิคการอบอุ่นร่างกาย 2.3) วิธีการเล่นและแบบฝึกกีฬาเปตอง และ 2.4) เทคนิคการเล่นและกติกาสากลกีฬาเปตอง 3) ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเปตองเป็นฐาน พบว่า 3.1) ด้านองค์ความรู้ในการเล่นกีฬาเปตองสำหรับ

ผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.73 ส่วน 3.2) ด้านสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุในการเล่นกีฬาเปตอง มีค่าเฉลี่ย 4.54 และ 3.3) ด้านสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุในการเล่นกีฬาเปตอง มีค่าเฉลี่ย 4.78

คำสำคัญ: กีฬาเปตอง; ผู้สูงอายุ; การมีส่วนร่วม

Abstract

The objectives of this paper were: 1) to study the problems and needs to enhance the elderly's well-being; 2) to create an activity program to improve the well-being of the elderly; and 3) to study the satisfaction of the aged towards health-enhancing activities. The elderly in the Surin neighborhood used sport as a base. This research was applied research that integrates participatory research with the community. Health research and health education research, physical education, and health. The sample group used in this research consisted of 38 elderly people in Mueang District, Surin Province. The tools used to collect data were questionnaires, interview forms, and statistics used for data analysis, such as the percentage, mean, and standard deviation.

The results showed that 1) Problems and needs to enhance the well-being of the elderly found that 1.1) problems of petanque sports in community areas averaged 4.88 parts 1.2) petanque sports opinions were averaged at 4.38, and 1.3) the demand for using petanque sports to promote the health of the elderly in the community was averaged at 4.48. 2) As for the development of an activity program to enhance the health of the elderly, it was found that there were 4 aspects: 2.1) provides knowledge about petanque sports. preliminary 2.2) warm-up techniques; 2.3) petanque playing methods and practice forms; and 2.4) petanque playing techniques and international rules; and 3) Elderly satisfaction with health-promoting activities in urban areas. Surin By using petanque as a base, it was found that 3.1) the knowledge of playing petanque for the elderly had an average of 3.73, 3.2) the physical health of the elderly in playing petanque had an average of 4.54, and 3.3) their health. The mentality of the elderly in playing petanque was an average of 4.78.

Keywords: Petanque sports; the elderly; participation

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันมีปรากฏการณ์ที่สำคัญประการหนึ่ง คือ สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558 และในปัจจุบัน พ.ศ. 2564 ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ในปี พ.ศ. 2578 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุสุดยอด คือ มากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงแทบทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้พบปัญหาต่าง ๆ ในผู้สูงอายุ ซึ่งมาจากหลายสาเหตุ ทั้งเกิดจากสภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมลงจากการทำงานมาเป็นเวลานาน การเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งจากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ขาดการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและนันทนาการ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวน้อยลงส่งผลต่อการรับรู้ ความทรงจำ จินตนาการ การคิดวิเคราะห์ (Saramart, Pitchayapaiboon and Boonyananta, 2019) ปัญหาดังกล่าวส่งผลต่อผู้สูงอายุ ครอบครัวและสังคมมากขึ้น

การพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมเพื่อให้สมรรถภาพทั้งร่างกายและจิตใจได้ใช้งานอยู่ตลอดเวลาสามารถช่วยชะลอการเสื่อมสภาพและการพัฒนาจิตใจให้มีความสุขและสามารถใช้ชีวิตร่วมกับสังคมได้ แม้แต่ศิลปะ ดนตรี หรือแม้แต่กีฬาก็สามารถนำมาใช้เป็นฐานในการส่งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุได้เช่นกัน (Sookpatdhee, 2016; Ponprasit, Wiwattanapantuwong and Tuicomepee, 2021) การเล่นกีฬาและนันทนาการสามารถช่วยลดความเสี่ยงจากการ หกล้ม ทำให้หัวใจหลอดเลือดและปอดแข็งแรง อีกทั้งยังช่วยลดความซึมเศร้าและรู้สึกชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น กิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ การออกกำลังกายแบบเหวี่ยง โยคะ มวยไทย ฤๅษีดัดตน โนราห์แขก นาฏศิลป์บำบัด ฟันเจ็จ รำกลองยาว และ ไอเอนกะโยคะ (Adulyarat et al., 2021)

นอกจากนี้ยังพบว่า เปตองเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ได้รับค่านิยมจากผู้สูงอายุ ทั้งที่ปรากฏให้เห็นอย่างหลากหลายในชุมชนต่าง ๆ โดยเฉพาะพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ พบว่ามีการเล่นกีฬาเปตองอย่างแพร่หลายใน 3 ชุมชน ได้แก่ 1) ชุมชนดองกะเม็ด ตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ 2) ชุมชนหมอกวน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ และ 3) ชุมชนศรีไพทสมัน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ จากการสำรวจพบว่าเปตองเป็นกีฬาที่มีชมรมผู้สูงอายุนิยมเล่นมากที่สุดเมื่อเทียบกับกีฬาชนิดอื่น ๆ เปตอง” (Petanque) เป็นกีฬาที่เล่นกลางแจ้งประเภทหนึ่งซึ่งมีมาตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ ประวัติที่แน่นอนไม่มีการบันทึกไว้ แต่มีหลักฐานจากการเล่าสืบต่อกันมาว่า กำเนิดขึ้นครั้งแรกที่ประเทศกรีซเมื่อประมาณ 2,000 ปี ก่อนคริสตกาลโดยเก็บก้อนหินที่เป็นทรงกลมจากภูเขาและได้ทะเลมาเล่นกัน วิธีการเล่นคือใครจะโยนได้แม่นยำและไกลที่สุดกว่ากัน ความนิยมกีฬาชนิดนี้ได้แพร่หลายเข้ามาในทวีปยุโรป เมื่ออาณาจักรโรมันครองอำนาจและเข้ายึดครองดินแดนของชนชาวกรีกได้สำเร็จ ชาวโรมันได้รับเอาวัฒนธรรมและการเล่นกีฬาชนิดนี้มาจากชนชาวกรีกด้วยซึ่งต่อมาชาวโรมันได้ใช้การเล่นกีฬาชนิดนี้เป็นเครื่องทดสอบกำลังข้อมือและกำลังกายของ

ผู้ชายในสมัยนั้น ปัจจุบันกีฬาเบตองเป็นที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย เกือบทุกประเทศในทวีปยุโรป อเมริกา และเอเชีย ที่นิยมเล่นกันมาก เช่น ฝรั่งเศส สวิสเซอร์แลนด์ เบลเยียม เยอรมันตะวันตก เวเนซุเอลา อังกฤษ ฮอลแลนด์ สเปน สวีเดน แคนาดา ตุนิเซีย อัลจีเรีย โมร็อกโค และมาดากัสกา เป็นต้น สำหรับในทวีปเอเชีย ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่มีผู้นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย และกว้างขวางมาก ในปัจจุบันประเทศไทยเป็นประเทศที่ 17 ของโลก ที่เป็นสมาชิกของสหพันธ์เบตองนานาชาติ นอกจากนี้ยังมีประเทศเพื่อนบ้านในทวีปเอเชียเล่นกันเกือบทุกประเทศในปัจจุบัน (Sports Authority of Thailand, 2011) เบตองจึงเป็นกีฬาที่มีความน่าสนใจอยู่ไม่น้อย

บทความวิจัยนี้ผู้วิจัยต้องการนำเสนอ สภาพปัญหาและความต้องการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเบตองเป็นฐาน เพื่อพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเบตองเป็นฐาน และศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเบตองเป็นฐาน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเบตองเป็นฐาน
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเบตองเป็นฐาน
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเบตองเป็นฐาน

การทบทวนวรรณกรรม

เมื่อกล่าวถึงกีฬาเบตองก็จะพบว่ามิงงานวิจัยที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับกีฬาเบตองอย่างกว้างขวางและน่าสนใจ ซึ่งงานวิจัยส่วนใหญ่มักเป็นงานวิจัยเชิงทดลอง และวิจัยเชิงสำรวจความคิดเห็น โดยเฉพาะงานวิจัยที่น่าสนใจเรื่องหนึ่งของ [Lopong, Klanarong and Tongprasert \(2015\)](#) ที่ได้ศึกษาผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนท่อนล่างโดยวิธีฝึกด้วยดัมเบลที่มีต่อความแม่นยำในการตีลูกเบตอง ซึ่งงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาทดลองโดยทำการสุ่มแบบแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม 25 คน และกลุ่มทดลอง 25 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนท่อนล่างด้วยดัมเบลและกลุ่มควบคุมฝึกด้วยวิธีปกติ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง กำหนด วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ทดสอบความแม่นยำในการตีลูกเบตองก่อนและหลังการฝึก ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาเบตองในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความแม่นยำในการตีลูกเบตองไม่

ต่างกัน ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท่อนล่างด้วยดัมเบล ไม่มีผลต่อความแม่นยำในการตีลูกเบตองของนักกีฬาเบตอง

งานวิจัยอีกเรื่องหนึ่งที่น่าสนใจคือ งานวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ยางยืดออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขนที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเบตองของนักกีฬาเบตอง มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม” ของ Srimuang, Wannasa and Chaisirin (2021) งานวิจัยเรื่องนี้มุ่งศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้ยางยืดออกกำลังกายที่มีผลต่อความแข็งแรงกล้ามเนื้อของแขนและความแม่นยำในการโยนลูกเบตองของนักกีฬาเบตอง มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยกลุ่มเป้าหมายเป็นนักกีฬาเบตองชาย จำนวน 12 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง มีระยะเวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาเบตองกลุ่มเป้าหมายมีกล้ามเนื้อแขนที่แข็งแรงขึ้น และมีความแม่นยำในการโยนลูกเบตองเพิ่มขึ้นด้วย ลักษณะเช่นนี้จึงแสดงให้เห็นว่า การวิจัยในเชิงทดลองยังเป็นงานวิจัยที่ยังได้รับความสนใจในการศึกษาเบตอง

นอกจากนี้ยังพบว่ามิงงานวิจัยที่ศึกษากีฬาเบตอง ของ Anchaleenukoon and Tingsabhat (2018) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษากีฬาเบตองด้วยกลวิธี THINK-PAIR-SHARE ที่มีต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งงานวิจัยนี้มุ่งศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 40 คน โดยแบ่งนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษากีฬาเบตองด้วยกลวิธี THINK-PAIR-SHARE ที่มีต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาการเล่นกีฬาเบตอง จำนวน 20 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษากีฬาเบตองด้วยวิธีปกติ จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ความสามารถในการแก้ไขปัญหาการเล่นกีฬาเบตองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลักจากได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษากีฬาเบตองด้วยวิธี THINK-PAIR-SHARE ที่มีต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาการเล่นกีฬาเบตองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 2) คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองในการจัดกิจกรรมพลศึกษากีฬาเบตองด้วยวิธี THINK-PAIR-SHARE ที่มีต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาการเล่นกีฬาเบตองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

งานวิจัยอีกเรื่องหนึ่ง ของ Sangkavadee & Sangkavadee (2017) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง กีฬาเบตอง ผ่านคิวอาร์โค้ด เป็นงานวิจัยที่มุ่งศึกษาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง กีฬาเบตองผ่านคิวอาร์โค้ด มุ่งศึกษาผลสัมฤทธิ์ก่อน-หลังเรียน และศึกษาความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อการพัฒนาแอปพลิเคชันกีฬาเบตอง ผ่านคิวอาร์โค้ด โดยมีเครื่องมือในการวิจัย คือ 1) แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องกีฬาเบตอง ผ่านคิวอาร์โค้ด 2) แบบทดสอบแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อแอปพลิเคชันกีฬาเบตองคิวอาร์โค้ด ผลการวิจัยพบว่า ด้านประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องกีฬาเบตองคิวอาร์โค้ดจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน อยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.60 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

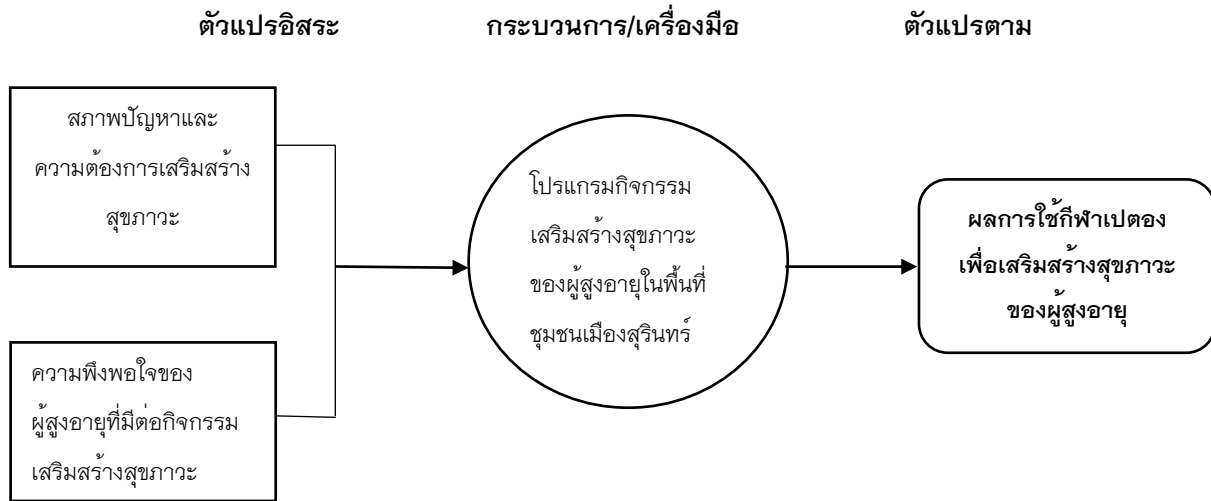
เท่ากับ 0.50 ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง กีฬาเปตอง ผ่านคิวอาร์โค้ด หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการศึกษาความพึงพอใจของ นิสิตที่มีต่อแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง กีฬาเปตอง ผ่านคิวอาร์โค้ด อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.15 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับเปตองส่วนใหญ่จะเป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่เน้นการทดลองกับ กลุ่มตัวอย่างทั้งที่เป็นนักเรียน นักกีฬา ซึ่งผู้วิจัยพบว่างานที่ศึกษากีฬาเปตองที่บูรณาการระหว่างการ วิจัยแบบมีส่วนร่วมและการวิจัยชุมชน และการวิจัยเชิงสุขภาพ โดยมุ่งเน้นกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงอายุ ในชุมชนยังพบว่าไม่แพร่หลายเท่าที่ควร ผู้วิจัยมองว่าการวิจัยที่สามารถสร้างเครือข่ายระหว่างสถาบัน การศึกษากับชุมชน ได้นั้น หากนำเอาแนวทางการวิจัยแบบมีส่วนร่วมมาใช้ในการพัฒนาเป็นเครื่องมือ ในการทำงานร่วมกับชุมชน เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ ก็จะเป็นอีก แนวทางหนึ่งที่จะทำให้การทำงานร่วมกับชุมชนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังที่ Pattanapongsa (2004) ระบุว่า การมีส่วนร่วม หมายถึงการให้ประชาชนเข้ามาเกี่ยวข้องในกระบวนการตัดสินใจ กระบวนการ ดำเนินโครงการ และร่วมรับผลประโยชน์จากโครงการพัฒนา นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความพยายาม ที่จะประเมินผลการนั้นๆ ด้วย ส่วน Songkroosuk (1998) ได้ให้ความหมาย การมีส่วนร่วมของประชาชน ที่เป็นกระบวนการของการพัฒนา ตั้งแต่ต้นจนสิ้นสุดกระบวนการ ได้แก่ การวิจัย (ศึกษาชุมชน) การ วางแผน การตัดสินใจ การดำเนินงาน การบริหารจัดการ การติดตามและประเมินผล ตลอดจนการ จัดสรรผลประโยชน์ที่เกิดขึ้น เช่นเดียวกันนี้ Rapeepat (2014) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการพัฒนาไว้ 5 ระดับ ดังนี้ (1) ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหา การพิจารณาปัญหาและจัดลำดับ ความสำคัญของ ปัญหา (2) ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการค้นหาสาเหตุแห่งปัญหา (3) ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการค้นหาและ พิจารณาแนวทางวิธีการในการแก้ปัญหา (4) ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหา (5) ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการประเมินผลกิจกรรมการพัฒนา ในขณะที่ Pinthong (2013) ได้อธิบาย ขั้นตอนที่ประชาชนควรมีส่วนร่วมไว้ 4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุ ของปัญหา (2) การมีส่วนร่วมในการวางแผนดำเนินกิจกรรม (3) การมีส่วนร่วมในการลงทุนและ ปฏิบัติงาน (4) การมีส่วนร่วมในการติดตามและประเมินผล

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะบูรณาการระหว่างการวิจัยแบบมีส่วนร่วม กับชุมชน การวิจัยสุขภาพและการวิจัยด้านสุขศึกษา พลศึกษา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา สถานภาพ ความต้องการของชุมชนในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเปตองเป็นฐาน

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “ผลการใช้กีฬาเปตองเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองจังหวัดสุรินทร์ อย่างมีส่วนร่วม” เป็นการวิจัยประยุกต์ที่บูรณาการระหว่างการวิจัยแบบมีส่วนร่วมกับชุมชน การวิจัยสุขภาพและการวิจัยด้านสุขศึกษา พลศึกษา ผู้วิจัยจะได้นำเสนอกรอบแนวคิดการวิจัยโดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

1. ระยะก่อนการวิจัย (Pre-research phase)

1.1 ขั้นตอนการสำรวจ

- 1.1.1 สำรวจข้อมูลการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนโดยการใช้กีฬาเป็นฐาน
- 1.1.2 สำรวจข้อมูลความต้องการของชุมชนเมืองสุรินทร์ในการเล่นกีฬาเปตอง
- 1.1.3 วางแผนการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลกีฬาเปตอง โดยการประสานงานกับผู้นำชุมชน

1.2 ขั้นตอนคัดเลือกข้อมูล

- 1.2.1 คัดเลือกผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้นำชุมชน ผู้นำชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองจังหวัดสุรินทร์ จำนวน 50 คน
- 1.2.2 คัดเลือกผู้เชี่ยวชาญทางด้านกีฬาและนันทนาการ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพชุมชน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำของข้อมูลจำนวน 3 คน
- 1.2.3 นำข้อมูลที่ได้นำมาจัดกลุ่ม เพื่อนำเสนอให้เห็นเป็นกลุ่มข้อมูลที่มีลักษณะเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น
- 1.2.4 กำหนดวันและเวลาเพื่อลงพื้นที่เก็บข้อมูล

1.3 ขั้นการศึกษาชุมชน

ผู้วิจัยสำรวจข้อมูลบริบทของชุมชนเมืองสุรินทร์ พฤติกรรมการเล่นกีฬาเปตอง การเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชน โดยการสำรวจข้อมูลจากการสอบถามและศึกษาบริบทของชุมชน

1.4 การคัดเลือกชุมชน (Selecting community)

1.4.1 ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลโดยคัดเลือกผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียเกี่ยวกับการเล่นเปตองของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ อันได้แก่ ผู้นำชุมชน กลุ่มผู้สูงอายุ พัฒนาชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในชุมชน เทศบาล

1.4.2 คัดเลือกชุมชนที่มีการใช้กีฬาเปตองในกลุ่มผู้สูงอายุ และเป็นชุมชนที่สนใจที่จะเข้าร่วมกระบวนการวิจัย เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของคนในชุมชนโดยใช้กีฬาเปตองเป็นฐาน จำนวน 3 ชุมชน ได้แก่ 1) ชุมชนดองกะเม็ด ตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ 2) ชุมชนหมอกวน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ และ 3) ชุมชนศรีไผทสมัน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

1.5 การเตรียมตัวศึกษาภาคสนาม

1.5.1 ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Research)

1.5.2 สำรวจบริบทชุมชนเบื้องต้น เช่น สภาพทั่วไปของชุมชน วัฒนธรรมชุมชน เป็นต้น

1.5.3 กำหนดช่วงเวลาในการเก็บข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลหลัก เครื่องมืออุปกรณ์ในการเก็บข้อมูลให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่

1.5.4 การเตรียมคนเพื่อเป็นทีมนักวิจัยชุมชนในการเก็บข้อมูลสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้กีฬาเปตองเป็นฐาน มีดังนี้

1) คัดเลือกผู้ช่วยนักวิจัยโดยคัดเลือกนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือเป็นคนในชุมชนเมืองสุรินทร์ หรือคนในพื้นที่ที่สามารถใช้ภาษาท้องถิ่นในการสื่อสารได้ดีมีประสบการณ์ในการลงพื้นที่ภาคสนามได้

2) คัดเลือกนักวิจัยไ้บ้านผู้มีจิตอาสาในการดำเนินกิจกรรมร่วมกับผู้วิจัยและชาวบ้าน อันเป็นการพัฒนาศักยภาพกำลังคนให้สามารถพัฒนาศักยภาพของบุคลากรในชุมชนได้อย่างเต็มที่

3) อบรมให้ความรู้เรื่องการเก็บข้อมูลภาคสนามแก่ผู้ช่วยนักวิจัยชุมชน และผู้ช่วยนักวิจัยเป็นเวลา 1 เดือนเพื่อเตรียมความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยสร้างความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของนักวิจัย ตลอดจนเรียนรู้หลักในการสร้างสัมพันธ์กับชุมชน ได้แก่ การสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง และการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง เพื่อสัมภาษณ์ และเก็บข้อมูลในชุมชน

2. ระยะของการวิจัย (Research phase)

2.1 จัดเวทีชุมชนในการกล่าวถึงปัญหาและความจำเป็นที่จะต้องเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้อุปกรณ์พื้นฐาน โดยเวทีนี้จะได้นักวิจัยที่บ้านผู้มีจิตอาสาในการดำเนินกิจกรรมร่วมกับทีมนักวิจัยและผู้สูงอายุในชุมชน

2.2 แนะนำตนเอง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยแก่ชาวบ้าน ผู้นำชุมชน กลุ่มผู้สูงอายุเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth interview) การสนทนากลุ่มแบบเจาะจงรวมทั้งคำแนะนำต่อ ๆ กันไป

2.3 จัดเวทีชุมชนในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้อุปกรณ์พื้นฐาน โดยการสัมภาษณ์ สนทนากลุ่ม (Focus group) ผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน บุคลากรทางการแพทย์ในชุมชน พัฒนาชุมชนของเทศบาล ตามที่กำหนด จัดบันทึกประเด็นสรุปประเด็น พร้อมนำเสนอประเด็น เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยงานวิจัยนี้ได้ใช้วิธีการพัฒนาคุณภาพเครื่องมือเชิงคุณภาพ โดยตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (Triangulation) เป็นวิธีการที่สะท้อนให้เห็นว่าข้อมูลและผลการวิจัยถูกต้อง น่าเชื่อถือ และตรงกับความเป็นจริง ซึ่งเป็นการตรวจสอบด้านข้อมูล ด้านผู้วิจัย ด้านทฤษฎี โดยงานวิจัยนี้ได้ตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (Triangulation Method) คือ การตรวจสอบว่าถ้าผู้ใช้แนวคิดทฤษฎีที่ต่างไปจากเดิมจะทำให้ตีความข้อมูลแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด พร้อมนำเสนอประเด็น เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

2.4 เก็บข้อมูลสุขภาวะของคนในชุมชนโดยใช้อุปกรณ์พื้นฐานในเชิงลึก โดยเฉพาะรายละเอียดที่ยังไม่ครบถ้วนหลังจากการจัดสนทนากลุ่ม โดยการสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน บุคลากรทางการแพทย์ในชุมชน พัฒนาชุมชนของเทศบาล ซึ่งผู้วิจัยจะถ่ายภาพเก็บข้อมูลบันทึกเสียงและบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างละเอียดพร้อมทั้งตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้ในแต่ละครั้ง

2.5 จัดเวทีชาวบ้าน โดยเชิญผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน บุคลากรทางการแพทย์ในชุมชน พัฒนาชุมชนของเทศบาล อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์สนทนากลุ่ม (Focus group) ในหัวข้อดังนี้

2.5.1 สภาพปัญหาและความต้องการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้อุปกรณ์พื้นฐาน

2.5.2 แนวทางการบริหารจัดการต้องการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้อุปกรณ์พื้นฐาน

3. ระยะเวลาจัดทำแผน (Planning phase)

3.1 จัดทำแผนการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้อุปกรณ์พื้นฐาน

3.2 จัดทำแผนการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเปตอง ตลอดจนการจัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่เป็นประโยชน์

3.3 จัดทำแผนการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเปตองเป็นฐาน

3.4 จัดทำแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเปตองเป็นฐาน

4. ระยะการนำแผนไปปฏิบัติ (Implementation Phase)

4.1 ประชุมกลุ่มย่อยนักวิจัย ผู้ช่วยวิจัยและนักวิจัยท้องถิ่น ชี้แจงบทบาทหน้าที่ในการลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อเก็บข้อมูล

4.2 นัดหมายผู้ประสานงานในชุมชน เพื่อจะได้ประสานงานกับผู้ให้ข้อมูล นัดวัน เวลา เพื่อจัดเวทีประชุมกลุ่มย่อย จัดเวทีชาวบ้าน ประชุมผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน บุคลากรทางการแพทย์ในชุมชน พัฒนาชุมชนของเทศบาล อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ โดยการสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อตรวจสอบข้อมูลที่รวบรวมได้ พร้อมกับแนะนำแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการรวบรวมข้อมูล

4.3 ศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการนำข้อมูลที่ได้อบรมสภาพปัญหาและความต้องการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเปตอง

4.4 จัดกิจกรรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเปตอง ตลอดจนการจัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่เป็นประโยชน์

4.5 ใช้โปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเปตองเป็นฐาน

4.6 ประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเปตองเป็นฐาน

4.7 นำข้อมูลที่ได้อบรมเรียบเรียงจัดรูปแบบให้เป็นระบบ จากนั้นจึงนำความรู้ที่ได้ไปจัดเวทีเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ก่อนที่จะนำข้อมูลที่ได้อบรมคืนสู่ชุมชน

ผลการวิจัย

จากการวิจัยพบว่า ผู้วิจัยได้รับการตอบแบบสอบถามจากผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองจังหวัดสุรินทร์ จำนวน 38 คน เป็นเพศชาย 30 คน คิดเป็นร้อยละ 78.90 เพศหญิง 8 คน คิดเป็นร้อยละ 21.10 อายุโดยเฉลี่ยของผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ที่ 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.80 รองลงมาคืออายุระหว่าง 51 – 60 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.60 ส่วนประสบการณ์ในการเล่นกีฬาเปตองพบมากที่สุดคือ

มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาเปตอง 2-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.10 รองลงมาคือมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาเปตอง 5-10 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.80

1) **ด้านสภาพปัญหาและความต้องการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยใช้กีฬาเปตองเป็นฐาน** พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ ได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ดังนี้

1.1) ด้านปัญหาของกีฬาเปตองในพื้นที่ชุมชน มีค่าเฉลี่ย 4.88 ความคิดเห็นระดับมากที่สุด โดยปัญหาที่พบมากที่สุดคือ การขาดอุปกรณ์การเล่น เช่น ลูกเปตอง ลูกเป้า และอุปกรณ์การนับแต้ม มีค่าเฉลี่ย 4.97 ความคิดเห็นระดับมากที่สุด รองลงมาคือ การขาดเวทีในการแข่งขันและการสนับสนุนจากภาคส่วนต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ย 4.95 ความคิดเห็นระดับมากที่สุด และขาดสนามการแข่งขันที่มีความพร้อม หรืออำนวยความสะดวกในการซ้อมและแข่งขัน มีค่าเฉลี่ย 4.87 ความคิดเห็นระดับมากที่สุด และขาดผู้เชี่ยวชาญที่จะมาพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาเปตองในชุมชน มีค่าเฉลี่ย 4.82 ความคิดเห็นระดับมากที่สุด

1.2) ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับการเล่นกีฬาเปตองของผู้สูงอายุ พบว่ามีค่าเฉลี่ย 4.38 ความคิดเห็นระดับมาก โดยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการเล่นกีฬาเปตองของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์มากที่สุด คือ ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่ากีฬาเปตองเป็นกีฬาที่เล่นได้ทุกเพศทุกวัย มีค่าเฉลี่ย 4.55 ความคิดเห็นระดับมากที่สุด รองลงมาคือ กีฬาเปตองเป็นกีฬาที่เล่นง่าย สะดวก ประหยัด มีค่าเฉลี่ย 4.47 ความคิดเห็นระดับมาก และเห็นว่า กีฬาเปตองสามารถสร้างเครือข่ายระหว่างคนในชุมชนได้ มีค่าเฉลี่ย 4.42 ความคิดเห็นระดับมากและเห็นว่าการเล่นกีฬาเปตองเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีค่าเฉลี่ย 4.42 ความคิดเห็นระดับมาก

1.3) ด้านความต้องการในการใช้กีฬาเปตองส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชน มีค่าเฉลี่ย 4.48 ความคิดเห็นระดับมาก โดยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการใช้กีฬาเปตองส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์มากที่สุดคือ ความต้องการให้มีการสนับสนุนเกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นกีฬาเปตองอย่างเพียงพอ มีค่าเฉลี่ย 4.66 ความคิดเห็นระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ความต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาเปตองให้บ่อยขึ้นเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 4.53 ความคิดเห็นระดับมากที่สุด และต้องการให้มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาให้ความรู้เพื่อเพิ่มพูนทักษะการเล่นกีฬาเปตองในชุมชน มีค่าเฉลี่ย 4.42 ความคิดเห็นระดับมาก

2. **ด้านพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ** พบว่า ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนมี 4 ด้าน ดังนี้

2.1) การให้อรรถความรู้เกี่ยวกับกีฬาเบตองเบื้องต้น เป็นกิจกรรมที่นำอรรถความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเล่นกีฬาเบตองทั้ง ด้านประวัติความเป็นมาของกีฬาเบตอง กีฬาเบตองในประเทศไทย จุดเด่นของกีฬาเบตอง และประโยชน์ของการเล่นกีฬาเบตอง

2.2) เทคนิคการอบอุ่นร่างกาย เป็นกิจกรรมที่นำเสนอแนวทางการอบอุ่นร่างกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ถูกต้องให้กับผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ ทั้งความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย ผลดีของการอบอุ่นร่างกาย ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย วิธีการอบอุ่นร่างกาย การอบอุ่นร่างกายหลังการเล่น

2.3) วิธีการเล่นและแบบฝึกกีฬาเบตอง เป็นกิจกรรมการให้อรรถความรู้และพัฒนาทักษะของผู้สูงวัยในการเล่นกีฬาเบตองเพื่อส่งเสริมสุขภาพรวมทั้ง การเลือกลูกเบตอง วิธีการจับลูกเบตอง การโยน การตี การโยนกระทบ วิธีการเล่นและแบบฝึกการโยนลูกเบตองที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

2.4) เทคนิคการเล่นและกติกาสากลกีฬาเบตอง เป็นกิจกรรมการให้อรรถความรู้และพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาเบตองสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ ทั้งด้านเทคนิคการเล่นกีฬาเบตอง การเลือกผู้ร่วมทีม การวางแผนการเล่น กติกาสากลกีฬาเบตอง ทั้งหลักการทั่วไป การเล่น ลูกเป้า ลูกเบตอง การชี้ขาดและการวัดระยะ ระเบียบการแข่งขัน เป็นต้น

3. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเบตองเป็นฐาน พบว่า ผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ ได้มีความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเบตองเป็นฐาน ดังนี้

3.1) ด้านอรรถความรู้ในการเล่นกีฬาเบตองสำหรับผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.73 ความพึงพอใจระดับมากที่สุด ซึ่งพบว่า การให้คำแนะนำที่ดีในการเล่นเบตองสำหรับผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.82 ความพึงพอใจระดับมากที่สุด รองลงมาคือ มีการอธิบายเทคนิคในการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬาเบตอง มีค่าเฉลี่ย 3.79 ความพึงพอใจระดับมากที่สุด และมีการอธิบายเทคนิคการเล่นกีฬาเบตองที่ถูกต้อง มีค่าเฉลี่ย 3.79 ความพึงพอใจระดับมากที่สุด และมีการอธิบายเทคนิคการอบอุ่นร่างกายภายหลังการเล่นกีฬาเบตอง มีค่าเฉลี่ย 3.64 ความพึงพอใจระดับมากที่สุด

3.2) ด้านสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุในการเล่นกีฬาเบตอง มีค่าเฉลี่ย 4.54 ความพึงพอใจระดับมากที่สุดซึ่งพบว่า กิจกรรมการเล่นเบตองเป็นการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงวัยทำให้เกิดประโยชน์ มีค่าเฉลี่ย 4.61 ความพึงพอใจระดับมากที่สุด กิจกรรมการเล่นกีฬาเบตองเป็นกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยในชุมชน มีค่าเฉลี่ย 4.58 ความพึงพอใจระดับมากที่สุด และกิจกรรมการเล่นกีฬาเบตองของผู้สูงวัยมีความสะดวกและปลอดภัย มีค่าเฉลี่ย 4.55 ความพึงพอใจระดับมากที่สุด

3.3) ด้านสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุในการเล่นกีฬาเบตอง มีค่าเฉลี่ย 4.78 ความพึงพอใจระดับมากที่สุดซึ่งพบว่า การเล่นเบตองทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น มีกลุ่มเพื่อนมากขึ้นช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้ มีค่าเฉลี่ย 4.85 ความพึงพอใจระดับมากที่สุด การเล่นกีฬาเบตองทำให้ผู้สูงวัยมีความ

สนุกสนาน รื่นเริง มีค่าเฉลี่ย 4.82 ความพึงพอใจระดับมากที่สุด และการเล่นกีฬาเปิดองทำให้ผ่อนคลายความกังวลของผู้สูงวัยได้ มีค่าเฉลี่ย 4.79 ความพึงพอใจระดับมากที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “ผลการใช้กีฬาเปิดองเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองจังหวัดสุรินทร์ อย่างมีส่วนร่วม” แสดงให้เห็นถึงสภาพปัญหาและความต้องการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยใช้กีฬาเปิดองเป็นฐาน พบว่า ปัญหาของผู้สูงอายุในการเล่นกีฬาเปิดองในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ พบมากที่สุดคือ การขาดอุปกรณ์การเล่น, การขาดเวทีในการแข่งขันและการสนับสนุนจากภาคส่วนต่าง ๆ ขาดสนามการแข่งขันที่มีความพร้อม หรืออำนวยความสะดวกในการซ่อมและแข่งขัน และขาดผู้เชี่ยวชาญที่จะมาพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาเปิดองในชุมชน ทั้งนี้เนื่องจากว่ากีฬาเปิดองเป็นกีฬาที่ค่อนข้างได้รับความสนใจจากคนในชุมชนเมืองสุรินทร์เป็นอย่างมาก อุปกรณ์การเล่นจึงยังคงไม่เพียงพอ อีกทั้งชุมชนเมืองสุรินทร์ส่วนใหญ่เป็นชุมชนเมืองที่ค่อนข้างมีพื้นที่ในการเล่นกีฬาไม่มากนัก การเล่นเปิดองจึงถูกจำกัดในพื้นที่ค่อนข้างแออัด การอำนวยความสะดวกต่าง ๆ จึงอาจจะยังเข้าถึงได้ไม่มากเท่าที่ควร

นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ยังเห็นว่ากีฬาเปิดองเป็นกีฬาที่เล่นได้ทุกเพศทุกวัย เล่นง่าย สะดวก ประหยัด และเห็นว่า กีฬาเปิดองสามารถสร้างเครือข่ายระหว่างคนในชุมชนได้ ซึ่งเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงมีความต้องการในการใช้กีฬาเปิดองส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชน ทั้งความต้องการให้มีการสนับสนุนเกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นกีฬาเปิดองอย่างเพียงพอ ความต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาเปิดองให้บ่อยขึ้นเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย และต้องการให้มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาให้ความรู้เพื่อเพิ่มพูนทักษะการเล่นกีฬาเปิดองในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tuantha-em and Ariyasajsiskul (2022) ที่เสนอว่า องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรเข้ามาสื่อสารทำความเข้าใจและให้ความรู้ด้านสุขภาพและการออกกำลังกายให้กับสมาชิกในชุมชน และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของ Puraya and Nuntaboot (2019) ที่พบว่า การสนับสนุนศักยภาพของคนในชุมชนควรมีความหลากหลาย เพื่อส่งเสริมให้ความช่วยเหลือให้ครอบคลุมทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุและประชากรที่ต้องการความใส่ใจ เรื่องสุขภาพ หรือภาวะภัยพิบัติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน

ด้านพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้วิจัยได้ร่วมกับชุมชนพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ 4 ด้าน คือ 1) การให้องค์ความรู้เกี่ยวกับกีฬาเปิดองเบื้องต้น เป็นกิจกรรมที่นำองค์ความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาเปิดอง จุดเด่นและประโยชน์ของการเล่นกีฬาเปิดอง 2) เทคนิคการอบอุ่นร่างกาย และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ถูกต้องให้กับผู้สูงอายุ ความสำคัญ ผลดี ประโยชน์ วิธีการอบอุ่นร่างกาย

3) วิธีการเล่นและแบบฝึกกีฬาเปตองสำหรับผู้สูงอายุทั้ง การเลือกลูกเปตอง วิธีการจับลูกเปตอง การโยน การตี การโยนกระทบ วิธีการเล่นและแบบฝึกการโยนลูกเปตองที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และ4) เทคนิคการเล่นและกติกาสากลกีฬาเปตองทั้งการเลือกผู้ร่วมทีม การวางแผนการเล่น กติกาสากลกีฬาเปตอง ทั้งหลักการทั่วไป การเล่น ลูกเป้า ลูกเปตอง การชี้ขาดและการวัดระยะ ระเบียบการแข่งขัน เป็นต้น โปรแกรมการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์จึงถือได้ว่าเป็นกระบวนการหนึ่งที่บูรณาการทั้งการให้องค์ความรู้สำหรับผู้สูงอายุในการเล่นกีฬาเปตอง และการให้คำแนะนำแนวทางการเล่นกีฬาเปตองที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยเฉพาะการพัฒนาแบบฝึกการเล่นที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุจะส่งผลต่อการลดอาการบาดเจ็บขณะเล่น และยังสามารถสร้างความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อของผู้เล่นกีฬาเปตองได้อีกด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Lopong, Klanarong and Tongprsert (2020) ได้เสนอว่า ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้สนใจ ควรนำวิธีการฝึกความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อแขนท่อนล่างด้วยดัมเบล ไปใช้ฝึกนักกีฬาเปตอง โดยใช้เวลาเพิ่มขึ้นจาก 30 นาที เป็น 60 นาที กับนักกีฬาเปตองและกีฬาที่ใช้แขนเช่นเดียวกัน จะช่วยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ด้านความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเปตองเป็นฐาน พบว่า 1) ด้านองค์ความรู้ในการเล่นกีฬาเปตองสำหรับผู้สูงอายุ มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด ได้แก่ การให้คำแนะนำที่ดีในการเล่นเปตองสำหรับผู้สูงอายุ, มีการอธิบายเทคนิคในการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬาเปตอง, มีการอธิบายเทคนิคการเล่นกีฬาเปตองที่ถูกต้อง และมีการอธิบายเทคนิคการอบอุ่นร่างกายภายหลังการเล่นกีฬาเปตอง เนื่องจากชุมชนเมืองสุรินทร์เป็นชุมชนแออัดและมีพื้นที่จำกัด ภาคส่วนราชการหลายแห่งพยายามเข้าถึงการพัฒนาพื้นที่ชุมชนแต่พบว่า ยังขาดเรื่องการให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับคนในพื้นที่ เมื่อผู้วิจัยเข้าไปทำกิจกรรมจึงได้รับการตอบรับจากคนในชุมชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่สนใจการเล่นกีฬาเปตองเป็นอย่างมาก 2) ด้านสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุในการเล่นกีฬาเปตอง มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมการเล่นเปตองเป็นการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงวัยทำให้เกิดประโยชน์, กิจกรรมการเล่นกีฬาเปตองเป็นกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยในชุมชน, และกิจกรรมการเล่นกีฬาเปตองของผู้สูงวัยมีความสะดวกและปลอดภัย ทั้งนี้ก็เนื่องจากว่าการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมดังกล่าวเป็นการใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนเข้ามาขับเคลื่อนจึงก่อให้เกิดการมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ ตามแนวคิดของ Cohen & Uphoff (1980) ที่เสนอว่าการสร้างกลไกการมีส่วนร่วมของชุมชนนั้นมี 5 ระดับ ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการวางแผน การมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม การมีส่วนร่วมในการใช้ประโยชน์ การมีส่วนร่วมในการรับประโยชน์ และการมีส่วนร่วมในการประเมินผล เช่นนี้เองการมีส่วนร่วมของชุมชนเมืองสุรินทร์ในการ พัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ โดยการใช้กีฬาเปตองเป็นฐานจึงเป็นที่สนใจของคนในชุมชนได้เป็นอย่างดี 3) ด้านสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุในการเล่นกีฬาเปตอง ความพึงพอใจระดับมากที่สุด ได้แก่ การเล่นเปตองทำ

ให้สุขภาพจิตดีขึ้น มีกลุ่มเพื่อนมากขึ้นช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้, การเล่นกีฬาเปิดองทำให้ผู้สูงวัยมีความสนุกสนาน รื่นเริง, และการเล่นกีฬาเปิดองทำให้ผ่อนคลายความกังวลของผู้สูงวัยได้ กีฬาเปิดองจึงเป็นกีฬานิดหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เพื่อเป็นกีฬาของผู้สูงอายุได้ อย่างไรก็ตามการใช้กีฬาสำหรับผู้สูงอายุก็ต้องมีการปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชน และสถานภาพสังคมและวัฒนธรรมในชุมชนด้วย ซึ่งลักษณะเช่นนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Tongterm & Kaewma (2019) ที่เสนอว่า สำหรับการออกกำลังกายของพระภิกษุสงฆ์สูงวัย ควรมีการส่งเสริมองค์ความรู้ที่ถูกต้องในด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับพระภิกษุสงฆ์ และควรส่งเสริมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ โดยเฉพาะการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ไม่ขัดกับหลักพระพุทธศาสนา

สรุป

การศึกษาผลการใช้กีฬาเปิดองเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ อย่างมีส่วนร่วม พบว่า สภาพปัญหาและความต้องการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุมีปัญหาเกี่ยวกับการขาดอุปกรณ์ในการเล่น การขาดเวทีในการแข่งขัน การขาดสนามที่มีความพร้อม ในขณะที่ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเล่นกีฬาเปิดอง พบว่าเป็นกีฬาที่เล่นได้ทุกเพศทุกวัย เล่นง่าย สะดวก เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และสามารถสร้างเครือข่ายให้กับคนในชุมชนได้ ส่วนความต้องการในการใช้กีฬาเปิดองส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า ชุมชนต้องการให้มีการสนับสนุนเกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นกีฬาเปิดองอย่างเพียงพอ ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาเปิดองให้บ่อยขึ้น เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย และต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาให้ความรู้ เพิ่มพูนทักษะการเล่นเปิดองให้กับคนในชุมชน ส่วนการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่ามี 4 ด้าน ได้แก่ การให้องค์ความรู้เกี่ยวกับกีฬาเปิดองเบื้องต้น เทคนิคการอบอุ่นร่างกาย วิธีการเล่นและแบบฝึกกีฬาเปิดอง และ เทคนิคการเล่นและกติกาสากลกีฬาเปิดอง ซึ่งพบว่าความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ ได้แก่ ด้านองค์ความรู้ในการเล่นกีฬาเปิดองสำหรับผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุในการเล่นกีฬาเปิดอง และ ด้านสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุในการเล่นกีฬาเปิดอง กีฬาเปิดองจึงเป็นกีฬาที่ครองใจคนในชุมชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 ควรมีการศึกษาสถานภาพ ปัญหาและข้อจำกัดของชุมชนเมืองสุรินทร์ที่มีต่อการเล่นกีฬาประเภทอื่น ๆ เพื่อจะได้ทราบข้อมูลความต้องการของชุมชน อันจะนำไปใช้ในแผนพัฒนาชุมชนด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายได้

ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ เช่น เทศบาลเมืองสุรินทร์ควรสำรวจข้อมูลความต้องการของชุมชนด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านการพัฒนาและส่งเสริมการออกกำลังกายของคนในชุมชน โดยเฉพาะความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งอาจจะรวมถึงการอบรมการเขียนโครงการให้กับผู้นำชุมชนในการเขียนโครงการเพื่อเสนอขอของบประมาณสนับสนุนกิจกรรมในลักษณะนี้ด้วย

1.2 ควรมีการวิจัยชุมชนแบบมีส่วนร่วมที่บูรณาการจากหลากหลายศาสตร์ เพื่อเข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้เป็นชุมชนต้นแบบสุขภาพะ เช่น นักพัฒนาชุมชน นักสังคมศาสตร์ นักกายภาพบำบัด โภชนากร วิทยาศาสตร์สุขภาพ สุขศึกษา พลศึกษา หรือแม้แต่วิศวกร และสถาปัตยกรรมศาสตร์ ร่วมทำงาน

ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ เช่น การเปิดเวทีเครือข่ายภาคประชาสังคมเพื่อหาแนวทางร่วมกันออกแบบชุมชนต้นแบบสุขภาพะ รองรับสังคมผู้สูงวัยในอนาคต

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบเกี่ยวกับข้อมูลสถานการณ์ของชุมชนและองค์ความรู้ที่สำคัญ คือ สถานภาพปัญหา และความต้องการเสริมสร้างสุขภาพะของผู้สูงอายุ แนวทางการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพะของผู้สูงอายุและความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพะของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนเมืองสุรินทร์ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับพื้นที่ชุมชนอื่น ๆ ในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยควรให้ความสำคัญกับแนวทางการดำเนินงานตั้งแต่การสำรวจความต้องการของชุมชน การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับชุมชน ตลอดจนการสำรวจความพึงพอใจของผู้สูงอายุในชุมชน สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ การศึกษาแนวทางการใช้กีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในมิติต่าง ๆ เพื่อให้เกิดรูปแบบที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของคนในชุมชนนั้น ๆ ด้วย

References

- Adulyarat, M., Adulyarat, N., Dahamang, S., Nur-Amanee, A., & Alee, Y. (2021). The health promotion innovation of Thai Muslim older persons by an exercise program with Pencak Silat Movements. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 13(3), 136–152.

- Anchaleenukoon, P., & Tingsabhat, S. (2018). Effects of physical education activities management in Petanque sport using THINK–PAIR–SHARE on problem–solving ability of upper secondary school students. *An Online Journal of Education*, 13(2), 374–385.
- Cohen, J. M., & Uphoff, N. T. (1980). Participation place in rural development: Seeking clarity through specificity. *World Development*, 8(3), 213–235.
- Lopong, S., Klanarong, S., & Tongprasert, W. (2015). Effect of Lower Arm Strength Training with Dumbbell on the Accuracy of Petanque Players' Striking Skill. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 7(1), 127–134.
- Pattanapongsa, N. (2004). *Participation, basic principles and case studies*. Sirilug printing.
- Pinthong, J. (2013). *Community development administration*. Odeon Store.
- Ponprasit, P., Wiwattanapantuwong, J., & Tuicomepee, A. (2021). Music and mental well–being of older adults. *KKU Research Journal (Graduate Studies) Humanities and Social Sciences*, 9(1), 91–103.
- Puraya, A., & Nuntaboot, K. (2019). Community capacity in elderly care. *Journal of Nursing and Health Care*, 37(1), 22–31.
- Rapeepat, A. (2014). *Community participation in rural development in Thai social and cultural conditions*. (T. Hongwiwat, Ed.). People's Participation in Development. Center for the Study of Public Health Policy.
- Sangkavadee, K., & Sangkavadee, P. (2017). Results of the Petanque learning management plan through the QR code. *Journal of Roi Et Rajabhat University*, 11(2), 53–58.
- Saramart, O., Pitchayapaiboon, P., & Boonyananta, S. (2019). Art–based using to develop well–being of older adults: The systematic review. *Journal of Graduate Studies in Northern Rajabhat Universities*, 9(2), 17–32.
- Songkroosuk, N. (1998). *From concept to practice*. Thai–German Development Project Office.
- Sookpatdhee, T. (2016). A study of forms of art therapy for the elderly to treat depression. *Journal of Humanities and Social Science Valaya Alongkorn*, 11(1), 11–22.
- Sports Authority of Thailand. (2011). *Handbook of Petanque instructors*. Ministry of Tourism and Sports.
- Srimuang, T., Wannasa, T., & Chaisirin, P. (2021). Effects of using resistive exercise band to increase strength of arm muscle training affect accuracy in Petanque throwing of the Petanque athletes at Rajabhat Maha Sarakham University. *Journal of Education Rajabhat Maha Sarakham University*, 18(1), 73–82.

Tuancha-em, K., & Ariyasajsiskul, S. (2022). The capacity of community exercising participation in Bueng Nam Rak Subdistrict, Pathum Thani. *Academic Journal of Thailand National Sports University, 14*(2), 159–170.