Vol 6 Issue 1 (January - March 2027)
RESEARCH ARTICLE

การสนับสนุนทางสังคมและสภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก

SOCIAL SUPPORT AND COMMUNITY ENVIRONMENTS CONDUCIVE TO EXERCISE AMONG OLDER ADULTS IN URBAN PHITSANULOK, THAILAND

ลภัส จารุวรรณรัตน์[1*]
Lapat Jaroowannarat[1*]
[1]คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา จังหวัดเชียงใหม่
[1]Faculty of Business Administration and Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Lanna, Chiang Mai province
[*]Corresponding author: Lapat Jaroowannarat; Email: lapatjaroo@gmail.com

Received: 16 July 2026 **Revised:** 10 August 2026 **Accepted:** 27 September 2026
DOI: https://doi.org/10.67909/JASIW.e271013

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับการสนับสนุนทางสังคมและสภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก และ 2) เปรียบเทียบการสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้สภาพแวดล้อมในชุมชน จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานะสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจำนวน 400 คน คัดเลือกแบบเจาะจงจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.82 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า 1) การสนับสนุนทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.40, S.D. = 0.49) โดยการสนับสนุนจากครอบครัวมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด 2) สภาพแวดล้อมในชุมชนโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.52, S.D. = 0.54) โดยด้านความปลอดภัยมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด และผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานะสุขภาพแตกต่างกัน มีระดับการสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้สภาพแวดล้อมในชุมชนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อค้นพบสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์การกีฬาในการจัดสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยและเหมาะสม ตลอดจนสนับสนุนการพัฒนานวัตกรรมสุขภาพระดับชุมชนที่บูรณาการบทบาทของครอบครัว เครือข่ายชุมชน และหน่วยงานภาครัฐ เพื่อสร้างโอกาสในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุทุกกลุ่ม

คำสำคัญ: การสนับสนุนทางสังคม, สภาพแวดล้อมในชุมชน, การออกกำลังกาย, ผู้สูงอายุ

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

Abstract

This study aimed to: (1) examine the levels of social support and community environments conducive to exercise among older adults in urban Phitsanulok, Thailand; and (2) compare social support and perceived community environments according to gender, age, educational level, occupation, and health status. The sample consisted of 400 older adults purposively selected from participants in exercise-related training activities. Data were collected using a questionnaire with an index of item-objective congruence of 0.82 and a reliability coefficient of 0.87. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and one-way analysis of variance. The findings revealed that: (1) overall social support was at a moderate level ($\bar{X}$ = 3.40, SD = 0.49), with family support having the highest mean score; (2) the overall community environment was rated at a high level ($\bar{X}$ = 3.52, SD = 0.54), with community safety having the highest mean score; and (3) no statistically significant differences in social support or perceived community environments were found according to gender, age, educational level, occupation, or health status at the .05 level. These findings provide foundational evidence for sports science practices aimed at creating safe and appropriate exercise opportunities for older adults. They may also support community health innovations that integrate the roles of families, community networks, and government agencies in promoting access to exercise among diverse groups of older adults.

Keywords: Social support, Community environment, Exercise, Older adults

บทนำ

โครงสร้างประชากรไทยกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน อัตราการเกิดที่ลดต่ำลงควบคู่กับอายุเฉลี่ยที่ยืนยาวขึ้น ทำให้สัดส่วนของประชากรวัย 60 ปีขึ้นไปขยายตัวต่อเนื่องจนประเทศไทยเข้าสู่ภาวะสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) และกำลังเคลื่อนเข้าใกล้ภาวะสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super-aged Society) ในอนาคตอันใกล้ การเปลี่ยนผ่านทางประชากรศาสตร์เช่นนี้ส่งแรงกดดันโดยตรงต่อระบบสาธารณสุข เศรษฐกิจ และโครงสร้างสังคมโดยรวม โดยเฉพาะแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ภาวะทุพพลภาพ และภาระการดูแลระยะยาวที่ตามมา การทำให้ผู้สูงอายุคงความแข็งแรง พึ่งพาตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงกลายเป็นโจทย์สำคัญของการพัฒนาระบบสุขภาพระดับประเทศ (Office of the National Economic and Social Development Council, 2022; World Health Organization, 2021)

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีบทบาทสำคัญในการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก เพิ่มสมรรถภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด ลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม ส่งเสริมสุขภาพจิต และเพิ่มความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ (American College of Sports Medicine, 2018; World Health Organization, 2020) ทั้งนี้ ผู้สูงอายุจำนวนมากยังมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกกำหนด การส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจึงไม่ควรมุ่งเฉพาะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่วนบุคคล แต่ควรให้ความสำคัญกับเงื่อนไขทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ช่วยสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้อย่างสะดวก ปลอดภัย และต่อเนื่อง โดยเฉพาะการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน ชุมชน และหน่วยงานภาครัฐ ตลอดจนความพร้อม ความปลอดภัย และการเข้าถึงสถานที่หรืออุปกรณ์ออกกำลังกายในชุมชน (World Health Organization, 2022; You et al., 2023)

เมื่อพิจารณาในระดับพื้นที่ จังหวัดพิษณุโลกกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรสูงอายุอย่างชัดเจน ข้อมูลของสำนักงานสถิติจังหวัดพิษณุโลกแสดงให้เห็นว่า สัดส่วนประชากรสูงอายุของจังหวัดเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 14.78 ใน พ.ศ. 2556 เป็นร้อยละ 22.33 ใน พ.ศ. 2566 โดยใน พ.ศ. 2566 จังหวัดพิษณุโลกมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 187,203 คน นับเป็นจำนวนผู้สูงอายุอันดับที่ 26 ของประเทศ และอันดับที่ 6 ของภาคเหนือ (Phitsanulok Provincial Statistical Office, 2024) สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการรองรับสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นประเด็นสำคัญในระดับพื้นที่ โดยเฉพาะการจัดให้มีการสนับสนุนทางสังคมและสภาพแวดล้อมในชุมชนที่เหมาะสม

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

เพื่อเพิ่มโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงการออกกำลังกายได้อย่างสะดวกและปลอดภัย

สำหรับเขตเทศบาลนครพิษณุโลกซึ่งเป็นพื้นที่เมืองของจังหวัด มีบริบททางกายภาพ สังคม และการดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากพื้นที่ชนบท โดยเป็นพื้นที่ศูนย์กลางด้านการบริหาร เศรษฐกิจ การศึกษา การคมนาคม และบริการสุขภาพของจังหวัด ประกอบกับลักษณะการใช้พื้นที่เมืองที่มีทั้งย่านพาณิชยกรรม ที่อยู่อาศัย สถานที่ราชการ สถานศึกษา และพื้นที่บริการต่าง ๆ อยู่ร่วมกัน (Phitsanulok Municipality, 2023) ลักษณะดังกล่าวอาจทำให้ผู้สูงอายุในเขตเมืองเผชิญทั้งโอกาสและข้อจำกัดต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นความพร้อมและการเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกาย ความปลอดภัยของสภาพแวดล้อม ตลอดจนการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน ชุมชน และหน่วยงานภาครัฐ ด้วยลักษณะความเป็นศูนย์กลางของจังหวัด ประกอบกับบริบททางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีลักษณะเฉพาะของพื้นที่เมือง ผู้วิจัยจึงเลือกเขตเทศบาลนครพิษณุโลกเป็นพื้นที่ศึกษา เพื่อศึกษาระดับการสนับสนุนทางสังคมและสภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายใต้บริบทเมือง นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานะสุขภาพแตกต่างกัน อาจมีข้อจำกัด ความต้องการ และการรับรู้ต่อการสนับสนุนและสภาพแวดล้อมในชุมชนแตกต่างกัน จึงควรเปรียบเทียบปัจจัยดังกล่าวตามลักษณะประชากรศาสตร์ เพื่อให้เข้าใจสถานการณ์ของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ผลการศึกษาของ Rungsawang & Wongwat (2022) พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง และแรงสนับสนุนจากครอบครัวเป็นหนึ่งในปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ข้อค้นพบดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม อย่างไรก็ตาม ยังจำเป็นต้องศึกษาการสนับสนุนจากแหล่งอื่น ได้แก่ เพื่อนหรือชุมชนและหน่วยงานภาครัฐ ควบคู่กับความพร้อม ความปลอดภัย และการเข้าถึงสภาพแวดล้อมสำหรับการออกกำลังกายในเขตเมือง สะท้อนให้เห็นว่าพฤติกรรมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุเกี่ยวข้องทั้งกับปัจจัยส่วนบุคคลและการสนับสนุนทางสังคม

และแม้จะมีการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกมาก่อน แต่ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อนหรือชุมชน และหน่วยงานภาครัฐ เมื่อพิจารณาควบคู่กับความพร้อม ความปลอดภัย และการเข้าถึงสถานที่หรืออุปกรณ์ออกกำลังกายในชุมชนยังมีจำกัด โดยเฉพาะข้อมูลเปรียบเทียบระหว่างผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานะสุขภาพแตกต่างกัน ช่องว่างดังกล่าวทำให้หน่วยงานในพื้นที่ยังขาดข้อมูลสำหรับระบุจุดแข็ง ข้อจำกัด และความต้องการด้านการสนับสนุนและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม

ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาระดับการสนับสนุนทางสังคมและสภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก และเปรียบเทียบปัจจัยดังกล่าวจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานะสุขภาพ ผลการศึกษาจะเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับหน่วยงานภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ครอบครัว และชุมชนในการกำหนดกิจกรรม การสนับสนุน และการจัดสภาพแวดล้อมที่ตอบสนองต่อบริบทและความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงการออกกำลังกายอย่างสะดวกและปลอดภัย โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัยดังแสดงใน Figure 1. และได้กำหนดสมมติฐานการวิจัยไว้ 2 ข้อ ได้แก่ สมมติฐานที่ 1 ผู้สูงอายุที่มีลักษณะประชากรศาสตร์แตกต่างกัน มีระดับการสนับสนุนทางสังคมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน และสมมติฐานที่ 2 ผู้สูงอายุที่มีลักษณะประชากรศาสตร์แตกต่างกัน มีระดับการรับรู้สภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน

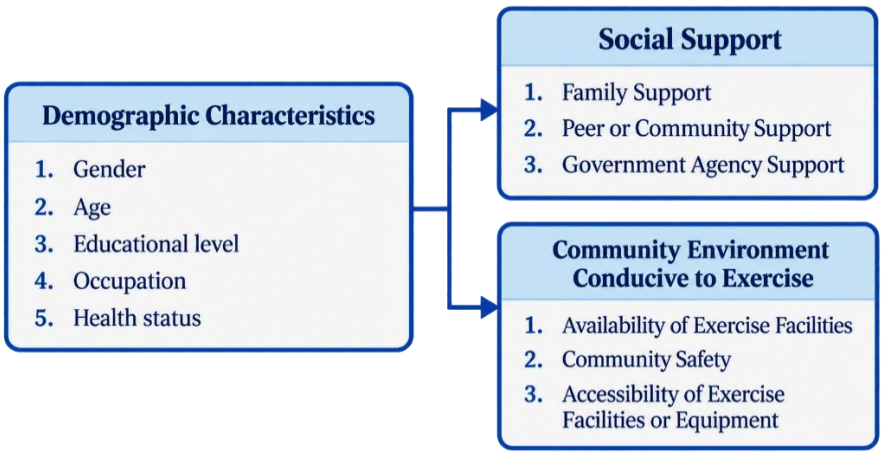


Figure 1. Conceptual Framework

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบภาคตัดขวางโดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนาและเปรียบเทียบ (Cross-sectional Descriptive and Comparative Research) เพื่อศึกษาระดับการสนับสนุนทางสังคมและสภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย และเปรียบเทียบปัจจัยดังกล่าวจำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์ของผู้สูงอายุในเขตเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา จังหวัดเชียงใหม่ เลขที่ RMUTL-IRB260519002 มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 70,032 คน (Phitsanulok Provincial Statistical Office, 2025)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้สูงอายุจำนวน 400 คน คัดเลือกด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายซึ่งจัดโดยหน่วยงานภาครัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ โดยมีเกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในเขตเมืองพิษณุโลก มีประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่สามารถสื่อสารและตอบแบบสอบถามได้ และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร และพัฒนาจากแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในชุมชน และปัจจัยสนับสนุนทางสังคม ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะประชากรศาสตร์ จำนวน 5 ข้อ ลักษณะเป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับตนเอง ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนทางสังคม จำนวน 16 ข้อ ลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมในชุมชน จำนวน 16 ข้อ ลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ส่วนที่ 4 เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ จำนวน 15 ข้อ ให้ผู้ตอบเลือกคำตอบที่ตรงกับตนเอง และส่วนที่ 5 ความคิดเห็นเพิ่มเติมและข้อเสนอแนะ เป็นข้อคำถามปลายเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

แบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นผ่านการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย โดยใช้แนวทางการคำนวณดัชนี (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ของ Rovinelli & Hambleton (1976) ผลปรากฏว่าค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.82 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้สำหรับความตรงเชิงเนื้อหา ขั้นถัดมาผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดสอบหาความเชื่อมั่นกับผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อประเมินค่าความเที่ยงของเครื่องมือโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach, 1951) ผลการทดสอบ พบว่า แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 แสดงว่าเครื่องมือมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง และเหมาะสมสำหรับนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายซึ่งจัดโดยหน่วยงานภาครัฐและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก โดยผู้วิจัยเป็นผู้แจกและรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง ก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอนการวิจัย การรักษาความลับของข้อมูล สิทธิในการปฏิเสธหรือถอนตัวจากการวิจัย และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นแก่ผู้เข้าร่วม จากนั้นจึงตรวจสอบคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในเขตเมืองพิษณุโลก มีประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถสื่อสารและตอบแบบสอบถามได้ และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้ที่ผ่านเกณฑ์และให้ความยินยอมจึงตอบแบบสอบถาม เมื่อได้รับแบบสอบถามคืน ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลก่อนบันทึกและวิเคราะห์ผล

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ซึ่งมีรายละเอียดในการวิเคราะห์ ดังนี้

1. วิเคราะห์ลักษณะประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างด้วยความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

2. วิเคราะห์ระดับการสนับสนุนทางสังคมและสภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการออกกำลังกายทั้งโดยรวมและรายด้าน โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation: S.D.) และแปลผลคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ 5 ระดับ ได้แก่ คะแนนเฉลี่ย 1.00–1.80 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด 1.81–2.60 หมายถึง ระดับน้อย 2.61–3.40 หมายถึง ระดับปานกลาง 3.41–4.20 หมายถึง ระดับมาก และ 4.21–5.00 หมายถึง ระดับมากที่สุด

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้สภาพแวดล้อมในชุมชน จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานะสุขภาพ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และตรวจสอบความเท่ากันของความแปรปรวนด้วย Levene's test กรณีความแปรปรวนเท่ากันใช้ One-way ANOVA และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Tukey HSD ส่วนกรณีความแปรปรวนไม่เท่ากันใช้ Welch ANOVA และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Games–Howell ทั้งนี้ จะเปรียบเทียบรายคู่เมื่อผลการทดสอบโดยรวมมีนัยสำคัญทางสถิติเท่านั้น

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

ข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.75 รองลงมาคือเพศชาย ร้อยละ 40.00 และเพศอื่น ๆ (LGBTQ+) ร้อยละ 1.25 ตามลำดับ ด้านอายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุ 60–64 ปี ร้อยละ 41.00 รองลงมาคืออายุ 65–69 ปี ร้อยละ 29.00 อายุ 70–74 ปี ร้อยละ 19.00 และอายุ 75 ปีขึ้นไป ร้อยละ 11.00 ตามลำดับ ด้านระดับการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 34.00 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 30.00 ระดับปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ 16.00 ระดับอนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ร้อยละ 14.00 และไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 6.00 ตามลำดับ ด้านอาชีพ พบว่า ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงาน ร้อยละ 34.25 รองลงมาคือค้าขายหรือประกอบธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 25.00 รับจ้างทั่วไป ร้อยละ 19.75 เกษตรกรรม ร้อยละ 16.00 และอาชีพอื่น ๆ ร้อยละ 5.00 ตามลำดับ ส่วนด้านสถานะสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มีสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.50 รองลงมาคือสุขภาพแข็งแรงดี ร้อยละ 35.00 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 24.50 ตามลำดับ

Table 1. Levels of Social Support among Older Adults (n = 400).

Social Support	$\bar{X}$	S.D.	Level
Family Support	3.75	0.72	High
Peer or Community Support	3.49	0.75	High
Government Agency Support	3.03	0.76	Moderate
Overall	**3.40**	**0.49**	**Moderate**

จาก Table 1. ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.40, S.D. = 0.49) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การสนับสนุนจากครอบครัว มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$= 3.75, S.D. = 0.72) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ การสนับสนุนจากเพื่อนหรือชุมชน ($\bar{X}$= 3.49, S.D. = 0.75) อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน ส่วนการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$= 3.03, S.D. = 0.76) และอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมเป็นรายข้อ พบว่า ครอบครัวให้กำลังใจเมื่อผู้สูงอายุออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$= 3.83, S.D. = 0.94) รองลงมาคือ สมาชิกในครอบครัวร่วมออกกำลังกายกับผู้สูงอายุ ($\bar{X}$= 3.77, S.D. = 0.87) และครอบครัวช่วยเตือนหรือกระตุ้นให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{X}$= 3.76, S.D. = 0.91) ขณะที่หน่วยงานภาครัฐมีการจัดอบรมหรือให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$= 2.92, S.D. = 0.93) รองลงมาคือ หน่วยงานภาครัฐจัดกิจกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ($\bar{X}$= 2.95, S.D. = 0.91)

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

Table 2. Perceived Community Environments Conducive to Exercise (n = 400).

Community Environment Conducive to Exercise	$\bar{x}$	S.D.	Level
Availability of Exercise Facilities	3.52	0.79	High
Community Safety	3.54	0.75	High
Accessibility of Exercise Facilities or Equipment	3.48	0.76	High
Overall	**3.52**	**0.54**	**High**

จาก Table 2. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$= 3.52, S.D. = 0.54) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความปลอดภัยในชุมชน มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{x}$= 3.54, S.D. = 0.75) รองลงมาคือ ความพร้อมของสถานที่ออกกำลังกาย ($\bar{x}$= 3.52, S.D. = 0.79) และการเข้าถึงสถานที่หรืออุปกรณ์ออกกำลังกาย ($\bar{x}$= 3.48, S.D. = 0.76) ตามลำดับ โดยทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในชุมชนเป็นรายข้อ พบว่า ความรู้สึกปลอดภัยในการออกกำลังกายในช่วงเวลาต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{x}$= 3.64, S.D. = 0.93) รองลงมาคือ ความสะดวกในการใช้สถานที่หรืออุปกรณ์ออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ต้องการ ($\bar{x}$= 3.64, S.D. = 0.94) และการมีอุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ($\bar{x}$ = 3.64, S.D. = 0.92) ขณะที่ความสะดวกในการเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x}$ = 3.39, S.D. = 0.92) รองลงมาคือ การมีสถานที่ออกกำลังกายในชุมชนอย่างเพียงพอ ($\bar{x}$= 3.40, S.D. = 0.97) ดัง Table 2.

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

การทดสอบสมมติฐานที่ 1 (H1) ผู้สูงอายุที่มีลักษณะประชากรศาสตร์แตกต่างกัน มีระดับการสนับสนุนทางสังคมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ก่อนการทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยตรวจสอบความเท่ากันของความแปรปรวนด้วย Levene's test พบว่า ความแปรปรวนของคะแนนระหว่างกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกตัวแปร ($p > .05$) จึงใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ในการทดสอบสมมติฐาน

Table 3. Comparisons of Mean Social Support Scores by Demographic Characteristics.

Demographic Characteristics	Statistical test	F	p-value
Gender	One-way ANOVA	0.365	.694
Age	One-way ANOVA	1.488	.217
Educational level	One-way ANOVA	0.943	.439
Occupation	One-way ANOVA	1.396	.234
Health status	One-way ANOVA	0.258	.773

Note: Gender categories included female, male, and other (LGBTQ+).

จาก Table 3. ผลการวิเคราะห์ One-way ANOVA พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานะสุขภาพแตกต่างกัน มีระดับการสนับสนุนทางสังคมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่า p เท่ากับ .694, .217, .439, .234 และ .773 ตามลำดับ ดังนั้น ผลการวิจัยจึงไม่สนับสนุนสมมติฐาน H1

การทดสอบสมมติฐานที่ 2 (H2) ผู้สูงอายุที่มีลักษณะประชากรศาสตร์แตกต่างกัน มีระดับการรับรู้สภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

Table 4. Comparisons of Mean Perceived Community Environment Scores by Demographic Characteristics.

Demographic Characteristics	Statistical test	F	p-value
Gender	One-way ANOVA	2.742	.066
Age	One-way ANOVA	0.514	.673
Educational level	One-way ANOVA	0.852	.493
Occupation	One-way ANOVA	1.106	.353
Health status	One-way ANOVA	1.229	.294

Note: Gender categories included female, male, and other (LGBTQ+).

จาก Table 4. ผลการวิเคราะห์ One-way ANOVA พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานะสุขภาพแตกต่างกัน มีระดับการรับรู้สภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่า p เท่ากับ .066, .673, .493, .353 และ .294 ตามลำดับ ดังนั้น ผลการวิจัยจึงไม่สนับสนุนสมมติฐาน H2

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีลักษณะประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานะสุขภาพแตกต่างกัน มีระดับการสนับสนุนทางสังคมและระดับการรับรู้สภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น ผลการวิจัยจึงไม่สนับสนุนสมมติฐาน H1 และ H2 ที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ ไม่จำเป็นต้องทดสอบความแตกต่างรายคู่ เนื่องจากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเมืองพิษณุโลกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การสนับสนุนจากครอบครัวมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดและอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือการสนับสนุนจากเพื่อนหรือชุมชน ซึ่งอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน ส่วนการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐอยู่ในระดับปานกลางและมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ผลดังกล่าวสะท้อนว่า ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ทั้งด้านการให้กำลังใจ การกระตุ้นเตือน และการร่วมทำกิจกรรม ขณะที่เพื่อนหรือสมาชิกในชุมชนช่วยสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐอาจยังไม่ครอบคลุมหรือต่อเนื่องเพียงพอ โดยเฉพาะการจัดกิจกรรม การให้ความรู้ และการติดตามส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับ Smith et al. (2023) ซึ่งพบว่า การสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับระดับกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในระยะยาว และการเพิ่มขึ้นของการสนับสนุนแม้เพียงเล็กน้อยอาจมีความสำคัญต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ผลการศึกษายังสนับสนุนแนวคิดที่ว่า บุคคลใกล้ชิด โดยเฉพาะครอบครัว เป็นแหล่งสนับสนุนสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม การศึกษาครั้งนี้เป็นการประเมินระดับการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ไม่ได้ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยตรง จึงควรตีความข้อค้นพบในขอบเขตของระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเท่านั้น

สำหรับสภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความปลอดภัยในชุมชนมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือ ความพร้อมของสถานที่ออกกำลังกาย และการเข้าถึงสถานที่หรืออุปกรณ์ออกกำลังกาย ตามลำดับ โดยทุกด้านอยู่ในระดับมาก ผลดังกล่าวอาจสะท้อนบริบทของเขตเมืองพิษณุโลกซึ่งมีพื้นที่สาธารณะและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกายค่อนข้างพร้อม และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ความสะดวกในการเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลังกายและการมีสถานที่ออกกำลังกายในชุมชนอย่างเพียงพอ มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่น จึงสะท้อนถึงประเด็นที่ควรได้รับการพัฒนาเพื่อสร้างความมั่นใจแก่ผู้สูงอายุ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับ Song et al. (2024) ซึ่งพบว่า การรับรู้การเข้าถึงจุดหมาย โครงสร้างพื้นฐานและคุณภาพของสภาพแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับ You et al. (2023) ซึ่งทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบและวิเคราะห์อภิมาน พบว่า สภาพแวดล้อมที่สร้างขึ้นมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ โดยองค์ประกอบด้านความปลอดภัยในการสัญจรและการเข้าถึงจุดหมายมีความสำคัญเด่นชัด นอกจากนี้ Motomura et al. (2024) พบว่า จำนวนสวนสาธารณะที่

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

มากขึ้นภายในรัศมี 1,600 เมตรจากที่พักอาศัยสัมพันธ์กับการหยุดพักจากการนั่งบ่อยขึ้น แต่ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับกิจกรรมทางกาย ผลดังกล่าวสะท้อนว่า การมีสถานที่หรือสวนสาธารณะเพียงอย่างเดียวอาจยังไม่เพียงพอ แต่ควรพิจารณาคุณภาพ ความปลอดภัย ความเหมาะสมของอุปกรณ์ และความสะดวกในการใช้งานร่วมด้วย

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานะสุขภาพแตกต่างกัน มีระดับการสนับสนุนทางสังคมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่สนับสนุนสมมติฐาน H1 ทั้งนี้ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ในเขตเมืองเดียวกัน และได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน ชุมชน และหน่วยงานในพื้นที่ภายใต้บริบทใกล้เคียงกัน อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จึงอาจมีประสบการณ์ในการเข้าถึงกิจกรรมและการสนับสนุนทางสังคมคล้ายคลึงกัน ผลการศึกษาสอดคล้องบางส่วนกับ Reinwarth et al. (2024) ซึ่งพบว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพการมีงานทำ และผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานะสุขภาพแตกต่างกัน มีระดับการรับรู้สภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่สนับสนุนสมมติฐาน H2 อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ในพื้นที่เมืองเดียวกัน และใช้พื้นที่หรือบริการสาธารณะร่วมกัน เช่น สวนสาธารณะ ลานกิจกรรม และสถานที่ออกกำลังกายในชุมชน จึงรับรู้ความปลอดภัย ความพร้อม และการเข้าถึงสถานที่หรืออุปกรณ์ในลักษณะใกล้เคียงกัน

ทั้งนี้ การตีความผลการศึกษาควรพิจารณาภายใต้ข้อจำกัดของการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งอาจมีประสบการณ์และโอกาสเข้าถึงการสนับสนุนหรือกิจกรรมด้านการออกกำลังกายแตกต่างจากผู้สูงอายุทั่วไป นอกจากนี้ กลุ่มเพศอื่น ๆ (LGBTQ+) มีจำนวนเพียง 5 คน ส่งผลให้ขนาดกลุ่มไม่สมดุลและอาจลดความสามารถในการตรวจพบความแตกต่างทางสถิติ ดังนั้น ผลการศึกษาจึงควรใช้เพื่ออธิบายกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาและควรใช้ความระมัดระวังในการอ้างอิงผลไปยังผู้สูงอายุทั้งหมดในเขตเมืองพิษณุโลก

จากผลการศึกษาสามารถเสนอได้ว่า การดำเนินงานส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายควรครอบคลุมผู้สูงอายุทุกกลุ่ม และไม่ควรกำหนดมาตรการโดยพิจารณาลักษณะประชากรศาสตร์เพียงอย่างเดียว หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรเพิ่มความต่อเนื่องในการจัดกิจกรรม ให้ความรู้ สนับสนุนอุปกรณ์ และติดตามการดำเนินงาน ควบคู่กับการส่งเสริมบทบาทของครอบครัวและเครือข่ายชุมชน นอกจากนี้ ควรปรับปรุงการกระจายตัวของสถานที่ออกกำลังกาย เส้นทางเดิน แสงสว่าง ความปลอดภัย และอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับข้อจำกัดของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ข้อเสนอแนะดังกล่าวพัฒนาจากระดับการรับรู้และผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม จึงไม่ควรตีความว่าเป็นหลักฐานยืนยันว่าการสนับสนุนทางสังคมหรือสภาพแวดล้อมเป็นสาเหตุโดยตรงของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเมืองพิษณุโลก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวมากที่สุด รองลงมาคือ การสนับสนุนจากเพื่อนหรือชุมชน ส่วนการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด สำหรับการรับรู้สภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยด้านความปลอดภัยมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือ ความพร้อมของสถานที่ออกกำลังกายและการเข้าถึงสถานที่หรืออุปกรณ์ออกกำลังกาย ตามลำดับ ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานะสุขภาพแตกต่างกัน มีระดับการสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้สภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงไม่สนับสนุนสมมติฐาน H1 และ H2 ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า การส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญกับการสนับสนุนจากครอบครัวและเครือข่ายชุมชน ควบคู่กับการเพิ่มบทบาทของหน่วยงานภาครัฐและการพัฒนาสถานที่ออกกำลังกายให้มีความปลอดภัยเพียงพอ และเข้าถึงได้สะดวก อีกทั้ง ข้อค้นพบนี้สะท้อนระดับการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายในเขตเมืองพิษณุโลกเท่านั้น จึงไม่สามารถใช้ยืนยันความสัมพันธ์เชิงสาเหตุหรืออ้างอิงไปยังผู้สูงอายุทั้งหมดได้ โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรพัฒนาสถานที่ออกกำลังกายให้มีความปลอดภัย มีแสงสว่างเพียงพอ มีความสะดวกในการเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลังกาย และมีสถานที่ออกกำลังกายในชุมชนอย่างเพียงพอ

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

2) หน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานสาธารณสุขควรเพิ่มความต่อเนื่องในการจัดกิจกรรม ให้ความรู้ สนับสนุนอุปกรณ์และติดตามการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่น

3) ควรส่งเสริมบทบาทของครอบครัวและเครือข่ายชุมชนในการชักชวน ให้กำลังใจ และจัดกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ โดยดำเนินงานให้ครอบคลุมผู้สูงอายุทุกกลุ่ม เนื่องจากผลการศึกษาไม่พบความแตกต่างตามลักษณะประชากรศาสตร์

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพหรือการวิจัยแบบผสมผสาน เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ อุปสรรค และความต้องการเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมและสภาพแวดล้อมสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2) ควรใช้การสุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุในชุมชนต่าง ๆ และกำหนดจำนวนตัวอย่างแต่ละกลุ่มให้เหมาะสม โดยเฉพาะกลุ่มเพศอื่น ๆ เพื่อเพิ่มความสามารถในการตรวจพบความแตกต่างและการอ้างอิงผลไปยังประชากร

3) ควรศึกษาปัจจัยอื่นเพิ่มเติม เช่น รายได้ สถานภาพสมรส ลักษณะการอยู่อาศัย ระยะทางจากที่พักถึงสถานที่ออกกำลังกาย และข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว เพื่ออธิบายความแตกต่างของการรับรู้ได้ครอบคลุมยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. Psychometrika, 16(3), 297–334. https://doi.org/10.1007/BF02310555

Motomura, M., Koohsari, M. J., Ishii, K., Shibata, A., Nakaya, T., Hanibuchi, T., Kaczynski, A. T., Veitch, J., & Oka, K. (2024). Park proximity and older adults' physical activity and sedentary behaviors in dense urban areas. Urban Forestry & Urban Greening, 95, 128275. https://doi.org/10.1016/j.ufug.2024.128275

Office of the National Economic and Social Development Council. (2022). Thailand ageing situation report 2022. Retrieved May 16, 2026, from https://www.dop.go.th/th/know_detail?id=2521

Phitsanulok Municipality. (2023). Local development plan (2023–2027), revised edition 2023. Retrieved December 6, 2025, from https://phsmun.go.th/plans/Dev-Plan_2566-2570_revise-2566

Phitsanulok Provincial Statistical Office. (2024). Leaving no one behind in an ageing society: Phitsanulok Province. National Statistical Office of Thailand. . Retrieved December 20, 2025, from https://phitsanulok.nso.go.th/images/olderstat_1.pdf

Phitsanulok Provincial Statistical Office. (2025). Registered older adult population statistics. Retrieved December 6, 2025, from https://www.mhc2.go.th/newweb/files/docs/OperationResults2025.pdf

Reinwarth, A. C., Petersen, J., Beutel, M. E., Hautzinger, M., & Brähler, E. (2024). Social support in older adults: Validation and norm values of a brief form of the Perceived Social Support Questionnaire (F-SozU K-6). PLOS ONE, 19(3), e0299467. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299467

Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1976). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. Retrieved December 11, 2025, from https://eric.ed.gov/?id=ED121845

Rungsawang, S., & Wongwat, R. (2022). Factors affecting physical activity behavior among older adults in Phitsanulok Municipality, Phitsanulok. Academic Journal of Community Public Health, 8(4), 117-128. https://he02.tci-thaijo.org/ index.php/ajcph/article/view/257975/177270

Smith, G. S. E., Moyle, W., & Burton, N. W. (2023). The relationship between social support for physical activity and physical activity across nine years in adults aged 60–65 years at baseline. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(5), 4531. https://doi.org/10.3390/ijerph20054531

Song, Y., Wang, Y., Zhou, M., Suo, Z., Wang, X., Li, C., Feng, X., Cheng, J., & Yu, H. (2024). Association between the perceived built environment and health behaviors in older adults: A cross-sectional study from Beijing, China. BMC Geriatrics, 24, 692. https://doi.org/10.1186/s12877-024-05285-7

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

World Health Organization. (2021). Decade of healthy ageing: Baseline report. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900

© 2027 The Author(s) · CC BY 4.0

World Health Organization. (2022). Physical activity and sedentary behaviour: A brief to support older people. World Health Organization. https://iris.who.int/handle/10665/365170

You, Y., Chen, Y., Zhang, Q., Hu, X., Li, X., Yang, P., Zuo, Q., & Cao, Q. (2023). Systematic and meta-based evaluation of the relationship between the built environment and physical activity behaviors among older adults. PeerJ, 11, e16173. https://doi.org/10.7717/peerj.16173

© 2027 *The Author(s)* · CC BY 4.0