

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความสำคัญ ที่มาและปัญหาของการวิจัย

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ (สศช.) คาดว่าประชากรของไทยจะเพิ่มขึ้นจาก 66.48 ล้านคนในปี พ.ศ.2551 เป็น 70.65 ล้านคนในปี พ.ศ.2568 และจะค่อย ๆ ลดลง (Depopulation) เป็น 70.63 ล้านคนในปี พ.ศ.2573 โดยประชากรวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) จะเพิ่มขึ้นกว่า 3 เท่าจาก 4.02 ล้านคนในปี พ.ศ.2533 เป็น 17.74 ล้านคนในปี พ.ศ.2573 เมื่อคิดเป็นสัดส่วนจะเพิ่มจากร้อยละ 7.36 เป็นร้อยละ 25.12 ประเทศไทยเริ่มก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในปี พ.ศ.2547 เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 10 โดยผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ เป็นผลมาจากการพัฒนาทางการแพทย์และสาธารณสุข และถือว่าเป็นกลุ่มที่มีอัตราการเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็ว ซึ่งขณะนี้ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว ในปี พ.ศ.2550 มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10.7 ของประชากรทั้งหมด 65 ล้านคน และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี พ.ศ.2568 ซึ่งจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มเป็นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด

จากปัญหาข้างต้นทำให้สังคมต้องเตรียมพร้อมเพื่อรองรับความเป็นสังคมผู้สูงอายุในหลายๆ ด้าน แต่ด้านที่สำคัญมากคือเรื่องสุขภาพ จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี พ.ศ.2550 พบว่า ผู้สูงอายุมีโรคความดันโลหิต ร้อยละ 31.7 โรคเบาหวาน ร้อยละ 13.3 และโรคหัวใจ ร้อยละ 7.0 นอกจากนี้ อาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ ภาวะหกล้ม การสูญเสียความสามารถในการเดิน สติปัญญาเสื่อมถอย เบื่ออาหาร ปัสสาวะอุจจาระราด และเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ได้ง่าย ดังนั้นจึงควรใส่ใจในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้สามารถมีอายุยืนยาวต่อไป ซึ่งตัวอย่างผลวิจัยของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) และหน่วยวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยโดยอาศัยข้อบังคับในกฎกระทรวงกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการ ผู้ทุพพลภาพ และผู้สูงอายุ พ.ศ.2548 เป็นเกณฑ์ในการชีวิตพบว่า บันไดและห้องน้ำเป็นสถานที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยสุดของผู้สูงอายุ และเผยแพร่สำรวจพื้นที่

สาธารณะใน 4 เขต กรุงเทพฯ พบว่ามีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ คนพิการไม่ถึง 30% ของสถานที่ที่สำรวจทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2552)

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผู้สูงอายุจะก่อให้เกิดภาระหน้าที่ของสังคมในการที่จะต้องดูแลรักษาสุขภาพ แต่ผู้สูงอายุก็มีคุณค่าและความสำคัญต่อสังคมมิใช่น้อย เพราะนอกจากจะเป็นที่พึ่งทางใจของบุตรหลาน และเป็นที่เคารพนับถือของบุคคล ในวงสาคณาญาติแล้ว ผู้สูงอายุยังจะได้รับการยกย่องจากสังคมในฐานะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความคิดอ่านสุขุมรอบคอบ และเคยทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคมมาแล้วเมื่อตอนที่อยู่ในวัยทำงาน (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่มที่ 27) ซึ่งการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุยังสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา กล่าวคือประสบการณ์ ความรู้เกี่ยวกับสังคม การดำเนินชีวิต การจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวก และการปรับพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่ต้องเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้นในการออกกำลังกาย และดูแลสุขภาพ น่าจะสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาว ปลอดภัยเพราะลดอุบัติเหตุได้ ลดการพึ่งพาคนรอบข้างอันนำไปสู่ความภาคภูมิใจ ทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคม

จากสภาพเมืองเชียงใหม่ในปัจจุบันเป็นเมืองที่มีความหลากหลายทั้งทางกายภาพและวัฒนธรรม ทั้งทรัพยากรป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ผนวกกับความงดงามของศิลปวัฒนธรรม ทำให้เชียงใหม่กลายเป็นศูนย์กลางแหล่งการท่องเที่ยว (สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2539) ความเจริญทางด้านเศรษฐกิจและเทคโนโลยีก็เพิ่มขึ้น ลักษณะเมืองเริ่มมีอาคารสูงและการจราจรเริ่มแออัด ความเป็นอยู่ของคนเชียงใหม่กลายเป็นสังคมเมืองหลวงมากขึ้น (ดวงจันทร์ อาภาวีรุทธ์ เจริญเมือง, 2541) การขยายตัวของเมือง การเปลี่ยนแปลงการใช้ที่ดิน และการบุกรุกพื้นที่สาธารณะ อันเนื่องมาจากการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรในภาคเศรษฐกิจการพาณิชย์และอุตสาหกรรม ส่งผลทำให้ชุมชนเมืองขาดคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้านสังคมและสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาการขาดแคลนพื้นที่สีเขียวในเขตชุมชนเมือง (สำนักงานนโยบายและแผนสิ่งแวดล้อม, 2549) และจากการสำรวจข้อมูลภาคสนามเบื้องต้นไม่พบว่าพื้นที่สีเขียวหรือพื้นที่สาธารณะเหล่านั้นมีสิ่งอำนวยความสะดวกและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจัดเตรียมไว้เพียงพอ

การศึกษาวิจัยเรื่องสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จึงมีความจำเป็นและต้องเร่งดำเนินการให้สอดคล้องกับปริมาณผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัย รวมทั้งการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีและสังคมที่ยั่งยืนต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่ออธิบายสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่
2. เพื่อออกแบบปรับปรุงพื้นที่สาธารณะที่เหมาะสมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

## 1.3 สมมติฐาน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จะสนับสนุนให้ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่มีสุขภาพดี และปลอดภัย

## 1.4 ขอบเขตการวิจัยและวิธีวิจัย

### ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตในการกำหนดพื้นที่ศึกษา  
ศึกษาลักษณะทางกายภาพของพื้นที่สาธารณะที่มีผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกายในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ได้แก่ แขวงศรีวิชัย แขวงเมืองราย แขวงนครพิงค์ และแขวงกาวิละ
2. ขอบเขตในกำหนดกลุ่มตัวอย่าง  
คือผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่ช่วยเหลือตัวเองได้และออกกำลังกายในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

### เครื่องมือวิจัย

1. แบบสำรวจสภาพแวดล้อมบนพื้นที่สาธารณะ (Check List) เพื่อศึกษาลักษณะทางกายภาพของพื้นที่สาธารณะ
2. แบบสัมภาษณ์ตัวแทนผู้สูงอายุสำหรับรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุและความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยบนพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกายเพื่อเป็นแนวทางในการทำ Pre – test แบบสอบถาม
3. แบบสอบถามข้อมูลเพื่อใช้รวบรวมข้อมูลพื้นฐาน ข้อมูลสุขภาพ ข้อมูลการออกกำลังกาย ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ
4. เครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป เครื่องประมวลผลข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์และเครื่องพิมพ์

## 1.5 วิธีวิจัย

การศึกษานี้จะใช้การสำรวจโดยการจัดทำแบบสำรวจพื้นที่สาธารณะ แบบสัมภาษณ์ตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุที่มาใช้บริการออกกำลังกายในพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ โดยการเก็บข้อมูลด้วยสัมภาษณ์และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย และนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการทดสอบแบบสอบถาม (Pre – test) และจัดทำแบบสอบถามเพื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางกายภาพและปัจจัยการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ แล้วจึงนำข้อมูลที่ได้มาสรุปหาแนวทางการออกแบบสภาพแวดล้อมและพื้นที่ที่ประโยชน์ใช้สอยที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยมีแผนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. การเก็บข้อมูลภาคทฤษฎีคือศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดสภาพแวดล้อม จากการรวบรวม ค้นหาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. กำหนดกลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จากข้อมูลเทศบาลนครเชียงใหม่ กันยายน ปี 2553 พบว่ามีผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 5,063 คน แต่มีจำนวนผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายประมาณ 480 คน โดยวิธีการหากลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane สามารถคำนวณจำนวนผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้ 220 คน ในการศึกษาครั้งนี้ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบคำนึงถึงความน่าจะเป็นแบบแบ่งออกเป็นชั้นภูมิ (Stratified random sampling) โดยแต่ละแขวงเก็บข้อมูลตามสัดส่วนที่เท่ากัน แบ่งเป็น 4 แขวง ได้แก่

- 1) แขวงศรีวิชัย จำนวน 55 คน
- 2) แขวงเม็งราย จำนวน 55 คน
- 3) แขวงนครพิงค์ จำนวน 55 คน
- 4) แขวงกาวิละ จำนวน 55 คน

ทั้งนี้ในการศึกษาจะไม่แยกเพศ ฐานะทางสังคม หรือฐานะทางเศรษฐกิจ เพื่อหลีกเลี่ยงการเลือกปฏิบัติ

3. การเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยกำหนดขอบเขตพื้นที่ในการศึกษาคือพื้นที่สาธารณะที่มีผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกายในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ และเก็บรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะทางกายภาพของพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุออกกำลังกายในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ดังนี้

3.1) สํารวจด้วยการสัมภาษณ์และสังเกตอย่างมีส่วนร่วม เก็บข้อมูล ด้วยการจดบันทึก บันทึกเป็นภาพวาด ภาพถ่าย ฯลฯ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการสร้างแบบสำรวจพื้นที่สาธารณะ (Check List) เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกพื้นที่สาธารณะที่จะเป็นตัวอย่างในการออกแบบ

3.2) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมอีกครั้ง โดยใช้แบบสัมภาษณ์เข้าไปทำการสัมภาษณ์ เพื่อตรวจสอบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบสภาพแวดล้อม

3.3) สรุปประเด็นข้อมูลจากแบบสำรวจและแบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการในพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ เพื่อใช้ในการจัดทำทดสอบแบบสอบถาม (Pre – test)

4. การเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลหรือกลุ่มบุคคลมาปรับปรุง เพื่อจัดทำทดสอบแบบสอบถาม (Pre – test) โดยข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบแบบสอบถามเพื่อนำมาวิเคราะห์และสรุปเป็นแนวทางการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ในกรณีพบว่าข้อมูลยังไม่เพียงพอจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งสุดท้าย

5. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในการประมวลผลข้อมูล SPSS for Windows (Statistical Package for the Social Sciences) และนำข้อมูลในส่วนที่เกี่ยวกับความต้องการ สิ่งที่ต้องปรับปรุงและข้อเสนอแนะมาวิเคราะห์ (Coding)

6. สรุปประเด็นจากแบบสอบถาม

7. สังเคราะห์ข้อมูลและทฤษฎีการออกแบบการจัดสภาพแวดล้อมกับผลการวิเคราะห์จากแบบสอบถาม และเลือกปัญหาหรืออุปสรรค เพื่อใช้เป็นแนวทางในการออกแบบพื้นที่สาธารณะ

8. สรุปข้อเสนอแนะและจัดทำแนวทางการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ การออกแบบการจัดผังบริเวณสภาพแวดล้อม วิธีการจัดเตรียมสภาพแวดล้อม การจัดเตรียมอุปกรณ์ออกกำลังกาย และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

## 1.6 คํานิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้ ไม่เจ็บป่วยซึ่งเป็นเหตุให้ทุพพลภาพ สูญเสียความสามารถและเข้าถึงพื้นที่สาธารณะได้

2. พื้นที่สาธารณะ หมายถึง พื้นที่ว่างและหรือสถานที่ที่ประชาชนสามารถเข้ามาใช้ประโยชน์

3. การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมายถึง กิจกรรมของร่างกายที่ช่วยสร้างเสริมและคงไว้ซึ่งสุขภาพ ความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

4. การจัดสภาพแวดล้อม หมายถึง การวางแผนและการดำเนินการแทรกแซงเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสภาวะแวดล้อมทั้งหมด โดยมุ่งให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนและพัฒนาสิ่งใหม่ขึ้น เพื่อนำไปสู่สิ่งที่ดีและเหมาะสมกว่า

### 1.7 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนรัฐธรรมนูญและพระราชบัญญัติเกี่ยวกับสิทธิและความเสมอภาคแก่ผู้สูงอายุ

2. เป็นประโยชน์แก่หน่วยงานที่รับผิดชอบการพัฒนาชุมชนเมือง เช่น เทศบาลต่างๆ สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะ

3. ใช้เป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจในการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะ ได้แก่

3.1 การออกแบบการจัดผังบริเวณสภาพแวดล้อม

3.2 วิธีการจัดเตรียมสภาพแวดล้อม

3.3 การเตรียมอุปกรณ์ออกกำลังกาย และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

ทั้งนี้ยังสามารถใช้ร่วมได้กับคนทุกเพศทุกวัย ตามหลักการออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน (Universal Design)