

## โครงการวิจัยการศึกษารูปแบบและการใช้ประโยชน์ลานกีฬาของคนเกษียณอายุ

โครงการวิจัยเชิงสำรวจแบบผสมวิธี มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาค้นหาหารูปแบบและการใช้ประโยชน์ลานกีฬาของชุมชนในเขตภาษีเจริญ รวมทั้งจัดทำข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะของคนเกษียณอายุด้านการออกกำลังกายและการส่งเสริมการใช้ประโยชน์ของลานกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ ดำเนินการโดยอาจารย์เพ็ญรุ่ง นวลแจ่ม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม\* ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ จากการสำรวจความคิดเห็นและพฤติกรรมของประชากรทุกวัยในเขตภาษีเจริญทั้ง 7 แขวง จำนวน 404 ตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น พบข้อมูลดังต่อไปนี้

1.1 ตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าชุมชนในเขตภาษีเจริญมีลานกีฬาอยู่ร้อยละ 56.2 โดยสถานที่ตั้งของลานกีฬาที่พบมากที่สุด ได้แก่ บริเวณวัด ร้อยละ 7.7 (อาทิ วัดโคกนอน วัดรางบัว วัดชัยฉิมพลี วัดทอง และวัดกำแพงบางจาก เป็นต้น) รองลงมาเป็นสนามกีฬาของโรงเรียน ร้อยละ 7.2 (อาทิ โรงเรียนวัดทอง โรงเรียนวัดรางบัว โรงเรียนบางจาก และโรงเรียนวัดจันทร์ประดิษฐาราม เป็นต้น)

1.2 ด้านการใช้ประโยชน์จากลานกีฬา พบว่าคนเกษียณอายุถึงร้อยละ 59.1 ไม่เคยไปใช้เลย ส่วนกิจกรรมที่มีการใช้ประโยชน์จากลานกีฬา 3 อันดับแรกล้วนเป็นกิจกรรมด้านการออกกำลังกายทั้งสิ้น ได้แก่ การเดิน/วิ่ง ร้อยละ 15.0 รองลงมาเป็นกิจกรรมขี่จักรยาน ร้อยละ 8.0 และการเต้นแอโรบิก ร้อยละ 4.4 ส่วนกิจกรรมด้านอื่นๆ เช่น การพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมงานบุญงานประเพณีของชุมชน การประชุมชมชุมชน พบเป็นส่วนน้อย (ร้อยละ 2.6, 1.3 และ 0.8 ตามลำดับ) โดยในกลุ่มที่มีการใช้ประโยชน์ลานกีฬานั้น มีความถี่ของการเข้าใช้ที่พบมากที่สุด คือ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ร้อยละ 16.6 รองลงมา คือ เดือนละ 1-2 ครั้ง ร้อยละ 8.2

1.3 วันและเวลาที่ใช้ประโยชน์ลานกีฬาของคนเกษียณอายุ พบว่าส่วนใหญ่มีวันที่เข้าใช้ไม่แน่นอน ร้อยละ 78.4 ขณะที่ผู้เข้าใช้ในวันธรรมดา พบร้อยละ 13.1 และวันหยุด ร้อยละ 8.5 โดยช่วงเวลาที่เข้าใช้ ส่วนใหญ่ตอบว่าไม่แน่นอน ร้อยละ 67.5 รองลงมา คือ ช่วงเย็น ร้อยละ 22.0 ส่วนช่วงเช้า พบร้อยละ 6.5

1.4 ความต้องการให้ลานกีฬามีกิจกรรมเพิ่มเติม ที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การมี/เพิ่มเครื่องออกกำลังกาย ร้อยละ 5.7 กิจกรรมเต้นแอโรบิก/เต้นออกกำลังกาย ร้อยละ 5.2 และการให้ความรู้ด้านกีฬา ร้อยละ 3.5

1.5 ความต้องการใช้ประโยชน์ลานกีฬาเพิ่มเติมนอกเหนือจากที่เป็นอยู่ ที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การจัดกิจกรรมในวันสำคัญ/ชายของ ร้อยละ 4.5 กิจกรรมประชุมในโอกาสต่างๆ/รวมกลุ่มประชากร/พบปะผู้คน ร้อยละ 3.2 และการให้สุขศึกษา/อบรมเรื่องสุขภาพ ร้อยละ 2.2

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากเวทีการสนทนากลุ่ม โดยผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นตัวแทนประชากรทุกวัยในชุมชน และกลุ่มอาจารย์จากโรงเรียนที่จัดกิจกรรมลานกีฬาให้แก่ชุมชน ซึ่งมีข้อคิดเห็นที่น่าสนใจ สรุปได้ดังนี้

2.1 กลุ่มเด็ก และวัยรุ่น – ตัวแทนที่เข้าร่วมการสนทนา กลุ่มมาจาก 1) ชุมชนศรีประดู่ 2) ชุมชนพูนบำเพ็ญ 3) ชุมชนเพชรเกษม 56 4) ชุมชนวัดจันทร์ประดิษฐาราม และ 5) ชุมชนคลองลัดภาษี รวม 5 ชุมชน ผลจากการสนทนา กลุ่มพบว่าวิถีชีวิตคนในชุมชนส่วนใหญ่ตื่นเช้าไปทำงาน ตกเย็นเข้าบ้าน อยู่บ้านใครบ้านมัน มีบ้างในผู้สูงอายุและเด็กที่ไปออกกำลังกาย โดยช่วงเวลาที่คนในชุมชนและเด็กมักจะมาออกกำลังกายที่พบมากที่สุดคือตอนเย็น

หลังเลิกงานและหลังเลิกเรียน ส่วนผู้สูงอายุและวัยทำงานมีบางคนออกกำลังกายในตอนเช้าก่อนไปทำงาน สภาพทั่วไปในชุมชนไม่มีพื้นที่ว่าง ตัวบ้านอยู่ติดๆ กัน จึงไม่มีพื้นที่สำหรับออกกำลังกาย

ในส่วนลานกีฬาที่ใช้เป็นที่ทำกิจกรรมทางกายได้แก่ ทางข้างบ้าน หน้าบ้าน ลานที่ว่างในชุมชน สนามกีฬาโรงเรียน และบริเวณวัด ลักษณะพื้นที่ในบางแห่งไม่เหมาะกับการออกกำลังกายเนื่องจากเป็นที่สวน หรือพื้นที่ที่รกร้างหญ้าขึ้นสูงเป็นแหล่งอันตราย

ข้อเสนอในการเพิ่มจำนวนคนในชุมชนให้มาออกกำลังกายมากขึ้น เด็กๆ เสนอว่าควรที่จะเพิ่มพื้นที่ลานกีฬาก่อน เพราะบางทีไปเล่นเตะบอลหรือทำกิจกรรมทางกายอื่นๆ รอบบ้านหรือทางเดินเท้าในชุมชนมักจะโดนผู้ใหญ่ว่าเกะกะกีดขวางหรือทำการเก็บริบอุปกรณในการเล่น ทำให้ไม่ได้เล่นอีก

2.2 กลุ่มวัยผู้ใหญ่ พบว่าคนในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ไปทำงาน จึงไม่ค่อยได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกาย แต่จะอนุญาตให้ลูกหลานไปร่วมกิจกรรม โดยตัวแทนที่เข้าร่วมการสนทนาสะท้อน ปัญหาและอุปสรรคในการใช้ลานกีฬาชุมชน ดังนี้

- ลานกีฬาในโรงเรียนไม่สามารถเข้าใช้ได้เนื่องจากติดข้อจำกัดเรื่องเงื่อนไขด้านเวลา เรื่องกฎระเบียบสถานที่ราชการ ทำให้คนในชุมชนไม่สามารถเข้าใช้ประโยชน์ได้ เป็นประเด็นคล้ายกับลานวัดคือถ้ามีดห้ามเล่นกีฬาบางประเภททำให้เกิดเสียงดัง ดังนั้นลานกีฬาไม่ควรให้อยู่ในพื้นที่ที่มีเงื่อนไข เข้าถึงได้สะดวก เป็นที่ที่เข้าได้ ไม่มีคนเดือดร้อน เป็นพื้นที่ส่วนกลางที่ชุมชนต้องเข้าไปเป็นผู้ดูแลและจัดการได้

- สำหรับชุมชนที่ไม่ได้ อยู่ใกล้วัดหรือโรงเรียน บ้าน เรือนส่วนใหญ่ไม่มี พื้นที่ว่าง มีลักษณะเป็นชุมชนแออัด ดังนั้นควร หาพื้นที่ส่วนกลางที่จะทำลานกีฬา โดยอาจใช้พื้นที่ได้สะพานมาปรับปรุงให้สามารถใช้ประโยชน์ได้

2.3 กลุ่มผู้สูงอายุ สะท้อนให้เห็นว่าการทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายในผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะใช้เวลาเดินและการทำงานอดิเรกที่ชอบ การออกกำลังกายมีไม่มากนักในกลุ่มวัยนี้เนื่องจากการจำกัดด้วยพื้นที่อยู่อาศัยคับแคบ ทางเดินเท้าในชุมชนไม่ปลอดภัยทั้งการเกิดอุบัติเหตุลื่นล้มและโดนสุนัขกัด ประกอบกับยังขาดการออกกำลังกายเฉพาะกลุ่มวัยสูงอายุที่จะไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อ

2.4 กลุ่มอาจารย์จากโรงเรียนที่จัดกิจกรรมลานกีฬาให้แก่ชุมชน โรงเรียนที่เข้าร่วมในการทำกลุ่มครั้งนี้มีจำนวนทั้งหมด 7 โรงเรียนได้แก่ 1) โรงเรียนวัดนิมมานรดี 2) โรงเรียนวัดโตนด 3) โรงเรียนบางจาก 4) โรงเรียนวัดวิจิตรการนิมิตร 5) โรงเรียนวัดจันทร์ประดิษฐาราม 6) โรงเรียนวัดชัยฉิมพลี และ 7) โรงเรียนวัดโคกนอน จากการสะท้อนคิดในกลุ่มนี้พบว่า สนามกีฬาในโรงเรียนทั้งหมดมีพื้นที่และได้มาตรฐาน แต่การเข้าใช้พื้นที่ของคนในชุมชน ยังติดปัญหาเรื่องของกฎระเบียบ การเข้าใช้ที่ยุ่ยยากมีหลายขั้นตอน ประกอบกับเมื่อเข้าใช้แล้วเกิดความเสียหายขึ้นกับอุปกรณ์ในโรงเรียนแล้วไม่สามารถหาผู้รับผิดชอบได้ อีกทั้งยังพบผู้แอบแฝงเข้าไปในโรงเรียนเพื่อทำการขโมยอุปกรณ์ / ทรัพย์สินต่างๆ ในโรงเรียน จากปัญหาต่างๆ ที่พบทำให้เห็นถึงทางแก้ไขปัญหาได้ว่าขั้นตอนดำเนินการใช้สนามกีฬาโรงเรียนยังขาดการเข้ามามีส่วนร่วมของคนในชุมชน และภาคส่วนอื่นๆ ที่จะสามารถผลักดันให้เกิดข้อตกลงร่วมกันระหว่างชุมชนและโรงเรียน

การวิจัยนี้จึงมีข้อเสนอแนะให้ มีการศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องรูปแบบเฉพาะของลานกีฬาในชุมชนที่สามารถนำมาใช้ในชุมชนในเขตภาษีเจริญได้ผสมผสานไปกับกิจกรรมทางกายที่เฉพาะเจาะจงและสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน

---

\* ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สสส. ภายใต้แผนงานโครง การวิจัยเพื่อพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะ : กรณีนำร่องเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โดยศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม