

ผลการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
ในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี
Study Results of Management of Recreational Activities to Promote Health
for the Elderly in Thamakhom Subdistrict Municipality,
Mueang Kanchanaburi District, Kanchanaburi Province

สิริรัตน์ วงษ์สำราญ¹, พีรญา เชตุพงษ์² และ สุภาวดี ไหมเกตุ³

Sirirat Wongsamran¹, Pheeraya Chetuphong² and Supawadee Maiket³

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

Rajamangala University of Technology PhraNakhon

Email: sirirat.w@rmutp.ac.th

Received January 24, 2022; Revised February 17, 2022; Accepted May 15, 2022

Abstract

The purposes of this Participatory action research (PAR) were 1. To study the guidelines for the management of recreational activities to promote health for the elderly. 2. To study the results from management of recreational activities to promote health for the elderly in Thamakhom Subdistrict Municipality, Mueang Kanchanaburi District, Kanchanaburi Province The sample group used for the data collection instruments of this research were 40 volunteer participants who were aged 60 or over, we're able to take care of themselves and were inhabitants of Moo 1, Moo 2, and Moo 5 in Thamakhom Sub-district Municipality, Mueang Kanchanaburi, Kanchanaburi Province. The research instruments used for collecting data were 12 recreational activity programs for promoting health for the elderly, structured interviews of the participants, and guidelines for the management of recreational activities to promote health for the elderly. Data analysis was obtained by calculating percentage, mean, and standard deviation values. The results of the research project were as follows: Most of the elderly usually participated in community activities. The elderly participants had good levels of understanding about the purpose of creating recreational activities to promote health for the elderly. The elderly participants had good levels of overall satisfaction with the management of recreational activities to promote health for the elderly. The elderly participants had good levels of overall satisfaction with the seniors in recreational activities to promote health for the elderly. The

recreational activities consisted of group dynamic activities, and arts & crafts activities (folding of towel animals).

Keywords: Recreation; Health; Elderly

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาแนวทางการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 2. ศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และมีบ้านเรือนอาศัยอยู่ในหมู่ 1, หมู่ 2 และหมู่ 5 เขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 40 คน ได้มาจากการสมัครใจของผู้เข้าร่วมโครงการ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 12 กิจกรรม และการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในชุมชนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คือกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์)

คำสำคัญ: กิจกรรมนันทนาการ; สุขภาพ; ผู้สูงอายุ

บทนำ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปี บริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย (Ministry of Social Development and Human Security, 2003) ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุ (Aged society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 จากการที่ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทย จะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Complete aged society) เมื่อประชากรสูงอายุสูงถึง ร้อยละ 20 และจะเป็นสังคมสูงอายุระดับสุดยอด (Super aged society) เมื่อประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมดในประมาณปี พ.ศ. 2578 (Chutimakul, 2017) จากสถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2562 พบว่า จังหวัดกาญจนบุรี มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป รวมทั้งสิ้น 131,129 คิดเป็นร้อยละ 14.64 ของจำนวนประชากรทั้งหมดในจังหวัดกาญจนบุรี แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 58,974 คน และเพศหญิง จำนวน 72,155 คน (Department of Older Persons, 2020)

จังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ในภาคตะวันตกของประเทศไทย มีจำนวนประชากร 857,281 คน มีจำนวนผู้สูงอายุเป็นลำดับที่ 51 ของประเทศไทย แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 13 อำเภอ เขตการปกครองย่อยออกเป็น 13 ตำบล

ได้แก่ ตำบลบ้านเหนือ ตำบลบ้านใต้ ตำบลปากแพรก ตำบลแก่งเสี้ยน ตำบลหนองบัว ตำบลลาดหญ้า ตำบลวังดัง ตำบลซ่งเสเดา ตำบลหนองหญ้า ตำบลเกาะสำโรง ตำบลบ้านเก่า ตำบลวังเย็น และตำบลท่ามะขาม จังหวัดกาญจนบุรี ได้นำยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ (พ.ศ. 2557 – 2560) ว่าด้วยการเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนา และแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 ดำเนินการขับเคลื่อนการปฏิรูปการพัฒนาระดับจังหวัดภายใต้บริบทของพื้นที่ เน้นการบูรณาการการมีส่วนร่วมของหน่วยงาน องค์กรและภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ตามวิสัยทัศน์ที่ว่า “เมืองแห่งความสุข การท่องเที่ยวและเกษตรปลอดภัย ระบบเศรษฐกิจมั่นคง” โดยมีตัวชี้วัดความสำเร็จของความสุข คือ มีชุมชนต้นแบบในการใช้ธรรมนุญความสุข ดังนั้น จังหวัดกาญจนบุรีจึงได้เลือกเทศบาลตำบลท่ามะขามเป็นพื้นที่นำร่องหรือต้นแบบเมืองแห่งความสุข

ตำบลท่ามะขาม แบ่งการปกครองออกเป็น 5 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 1 บ้านเขาใหญ่ หมู่ 2 บ้านท่ามะขาม หมู่ 3 บ้านหัวหิน หมู่ 4 บ้านยาง และ หมู่ 5 บ้านหน้าเขา มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 9,757 คน เป็นผู้สูงอายุ 1,547 คน แบ่งเป็น ผู้สูงอายุ 1,072 คน ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง 450 คน และผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ 25 คน (Thailand Information Center, 2020) เมื่อจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นก็ย่อมจะมีปัญหาหลายประการเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม ปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดให้กับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก (Polsorn, 2012) ซึ่งเทศบาลตำบลท่ามะขาม ร่วมกับสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (องค์การมหาชน) และเครือข่ายองค์กรชุมชนตำบลท่ามะขาม ได้หารือการพัฒนาคุณภาพชีวิตในบริบทของคนท่ามะขาม ในการกำหนดแนวทางพัฒนาร่วมกัน จึงได้ถอดบทเรียนและกำหนดทิศทางการพัฒนา การเป็นเมืองแห่งความสุขตามยุทธศาสตร์ของจังหวัดกาญจนบุรีที่ได้กำหนดไว้ โดยมีประเด็นการพัฒนาเมืองท่ามะขาม (Salathong, 2018) ได้แก่ การส่งเสริมและพัฒนาที่อยู่อาศัยสำหรับผู้เดือดร้อน การส่งเสริมและพัฒนาเศรษฐกิจและการท่องเที่ยว การส่งเสริมและพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น การส่งเสริมและพัฒนาทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมของชุมชนและเมือง และการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ เด็ก และเยาวชน

จากประเด็นการพัฒนาดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้คณะผู้วิจัยเลือกที่ศึกษาและพัฒนากิจกรรมตามประเด็นยุทธศาสตร์การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการบูรณาการการมีส่วนร่วม การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ผลที่ได้นำเสนอมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และผู้บริหารเทศบาลตำบล ท่ามะขาม เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ ตามยุทธศาสตร์เมืองแห่งความสุขของจังหวัดกาญจนบุรีที่กำหนดไว้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี
2. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) เพื่อต้องการทราบผลการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี สร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และมีบ้านเรือนอาศัยอยู่ในหมู่ที่ 1 หมู่ที่ 2 และหมู่ที่ 5 เขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 40 คน ได้มาจากการความสมัครใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

ขอบเขตด้านพื้นที่ การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาในพื้นที่เทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่กว้างหรือต้นแบบเมืองแห่งความสุข ตามประเด็นการพัฒนา เมืองท่ามะขาม โดยเลือก หมู่ที่ 1 หมู่ที่ 2 และหมู่ที่ 5 เขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

ขอบเขตด้านระยะเวลา ที่ใช้ในการวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ เพื่อสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2563 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2564

ทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย (Ministry of Social Development and Human Security, 2003)

ด้านองค์การสหประชาชาติ ได้กำหนดเกณฑ์สังคมสูงอายุไว้ 2 ช่วงวัย คือ การมีประชากรอายุ 60 ปี และ 65 ปีขึ้นไป (Chokwitthaya & Suttachitt, 2018) ดังนี้

1. สังคมสูงอายุ หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 หรือประชากรผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด
2. สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 หรือประชากรผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด
3. สังคมสูงอายุนี้อายุขัยเฉลี่ย หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 28 หรือประชากรผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด

แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

สถาบันพัฒนาบุคลากรพลศึกษาและการกีฬา กรมพลศึกษา (Institute of Physical Education and Sports Human Development, 2014) ได้ให้ความหมายของนันทนาการ (Recreation) หมายถึง “กิจกรรมเวลาว่างที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์มีคุณค่าสำหรับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจและส่งผลโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นเป้าหมายของนันทนาการ คือ การกระทำทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ นั่นคือมีความสุขที่สมบูรณ์ ประกอบด้วยสองส่วน ได้แก่ สุขภาพทางกายและสุขภาพจิตใจ นอกจากนี้ยังมีผลพลอยได้อื่น ๆ อีกมากมาย

Kulthawatwichai (2008) ได้กล่าวถึงประเภทของกิจกรรมนันทนาการว่า นันทนาการเน้นการมีส่วนร่วมต้องปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ของนันทนาการ ฉะนั้นกิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะนำมาใช้ปฏิบัติตามลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

1. กิจกรรมเกม กีฬาและการละเล่น เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีลักษณะเป็นกิจกรรมที่ทำทลายความสามารถผู้เล่น ซึ่งใช้ร่างกายเป็นสื่อแสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรม และจะส่งผลต่อการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. กิจกรรมศิลปหัตถกรรมและงานฝีมือ เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่ามากให้มีความสุขใจ เกิดสุนทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติและผู้มีส่วนร่วม ได้ผลงานที่เป็นรูปธรรมในสิ่งที่ประดิษฐ์หรือสร้างสรรค์ขึ้นมาทำให้เกิดความภูมิใจ อีกทั้งยังมีประโยชน์ในการฝึกสภาพจิตใจบุคคลในด้านต่าง ๆ ได้ดี กิจกรรมหนึ่ง ศิลปะถือเป็นมรดกของมวลมนุษยชาติ สะท้อนถึงแนวทางวิถีของมนุษย์

3. กิจกรรมการร้องเพลงและดนตรี เป็นกิจกรรมบันเทิงใจที่สามารถร่วมกิจกรรมได้ง่าย และสะดวก สามารถเป็นได้ทั้งผู้ปฏิบัติหรือผู้ชมซึ่งต่างก็มีความสุข เป็นกิจกรรมที่จัดแบบง่าย ๆ ได้จนถึงขั้นที่มีความยิ่งใหญ่ ซึ่งกิจกรรมการร้องเพลงและเล่นดนตรียังแสดงออกถึงพื้นฐาน ความเป็นมาของบุคคลและเชื้อชาติ แสดงถึงความมีอารยธรรมและความแตกต่างของชนชาติต่าง ๆ

4. กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ดนตรี เสียงเพลง หรือเสียงที่กำหนดขึ้น เป็นกิจกรรมที่แสดงออกด้วยท่าทางลีลาต่าง ๆ สะท้อนความรู้สึก ภายในของบุคคลได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ กิจกรรมเข้าจังหวะยังช่วยส่งเสริม ระบบประสาทสั่งงานของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ให้เคลื่อนไหวตามการสั่งการให้ลงจังหวะ เป็นการฝึกการควบคุมระบบสั่งการของกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อมองย้อนกลับไป กิจกรรมเข้าจังหวะในอดีตของบุคคลจะเป็นกิจกรรมแสดงถึงการถ่ายทอดบางส่วนของวิถีการดำรงชีพของคนแต่ละบุคคลแต่ละเชื้อชาติได้

5. กิจกรรมงานอดิเรก เป็นกิจกรรมของบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายเพลิดเพลิน ซึ่งส่งผลต่อคุณค่าทางจิตใจของผู้กระทำ อีกทั้งยังส่งผลพลอยได้ เป็นชิ้นงาน หรือเป็นรูปธรรมด้วยลักษณะของงานอดิเรกขึ้นอยู่กับความสนใจของแต่ละบุคคล ถ้าจะนำกิจกรรมใดมาใช้กับตนเอง เช่น งานฝีมือ และงานประดิษฐ์ การปลูกต้นไม้ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นดนตรี การสะสม ฯลฯ โดยทั่วไปมักจะคิดว่าการทำงานอดิเรกเป็นกิจกรรมเฉพาะคนวัยผู้ใหญ่หรือวัยสูงอายุเท่านั้น แต่ที่จริงแล้วงานอดิเรกนั้นเป็น กิจกรรมของบุคคลทุก ๆ วัย

6. กิจกรรมกลางแจ้ง หรือนอกสถานที่ หรือนอกเมือง เป็นกิจกรรมแสดงออกซึ่งความต้องการของมนุษย์ที่ต้องการอิสระ ทำทลาย ค้นหาลิขิตแปลกใหม่ และเข้าหาธรรมชาติ ลักษณะกิจกรรมกลางแจ้ง ได้แก่ กิจกรรมค่าย การท่องเที่ยว กิจกรรมผจญภัย กีฬากลางแจ้ง ฯลฯ

7. กิจกรรมอาสาสมัครและบริการ เป็นกิจกรรมที่กระทำเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ การบริการ สาธารณะเป็นความพึงพอใจ สมควรใจของผู้ปฏิบัติในการช่วยเหลือชุมชนหรือประเทศชาติ ตลอดจนสากลนานาชาติ ส่งผลต่อความสุขใจที่ได้กระทำ ช่วยให้สภาพสังคมดี มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ กิจกรรมอาสาสมัคร ได้แก่ กิจกรรมพัฒนาสถานที่ พัฒนาชุมชน อาสาบรรเทา สาธารณภัย ตลอดจนกิจกรรมของชาติและนานาชาติ โดยมากมักจะเป็นบุคคลหรือองค์กรเอกชน เป็นผู้ดำเนินการ เช่น ชมรม สมาคม มูลนิธิต่าง ๆ เป็นต้น

8. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลกับบุคคล เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าในด้านมนุษยสัมพันธ์ รู้จักการอยู่ร่วมกัน อย่างมีความสุข โดยมากมักจะสอดแทรกจุดประสงค์หรือเป้าหมายอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อ ผู้ร่วมกิจกรรม เช่น วิธีการทำงานร่วมกัน การพัฒนาบุคคลและองค์กร เป็นต้น

9. กิจกรรมเพื่อความสงบสุขและพัฒนาจิตใจ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้บุคคลมีความสุข ทางใจเป็นสำคัญ เป็นกิจกรรมพัฒนาจิตใจผู้ร่วมกิจกรรมซึ่งในสถานการณ์ปัจจุบันการใช้ชีวิตของบุคคลมีความวุ่นวาย สังคมสับสน ผู้คนเอารัดเอาเปรียบ ขาดความเอื้ออาทรกิจกรรม เพื่อความสงบสุขและพัฒนาจิตใจจะช่วยให้รู้จักการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขมีความพอเพียงได้ เช่น การเข้าวัดฟังธรรม ปฏิบัติสมาธิ เป็นต้น

10. กิจกรรมพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี ในรูปแบบของการออกกำลังกาย นอกเหนือจากกิจกรรมกีฬาแล้ว ยังมีทั้งการออกกำลังกาย หรือบริหารร่างกาย โดยใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ เช่น ตามสถานบริการ บางกิจกรรม ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ บางกิจกรรมใช้การกำหนดลมหายใจ การใช้สมาธิประกอบการ ออกกำลังกาย ได้แก่ โยคะ ชิง การเต้นแอโรบิค กิจกรรมประกอบจังหวะ ฯลฯ

11. กิจกรรมบันเทิงและสนทนา เป็นกิจกรรมที่มีมาดั้งเดิมของมนุษย์ เพื่อการสื่อสาร ซึ่งการสนทนาที่เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินได้สาระ จึงนับเป็นนันทนาการ ซึ่งรวมถึงการเล่นเรื่องต่าง ๆ เช่น การเล่านิทาน เล่าเรื่องซ้ำชั้น หรือเรื่องราวให้แง่คิด ฯลฯ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) โดยมีประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และมีบ้านเรือนอาศัยอยู่ในหมู่ 1 หมู่ 2 และหมู่ 5 เขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 40 คน ได้มาจากการสมัครใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ 1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง เช่น ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ ด้านผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างเครื่องมือ นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ มาก ปานกลาง น้อย

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างกับผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และมีบ้านเรือนอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 40 คน (หมู่ 1 หมู่ 2 และหมู่ 5) ได้มาจากการสมัครใจของผู้เข้าร่วมโครงการ โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ คณะผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ถึงนายกเทศมนตรีตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อลงพื้นที่เก็บข้อมูลการวิจัย จัดเตรียมเครื่องมือ เพื่อนำไปจัดกิจกรรม

นันทนาการผู้สูงอายุ และเก็บรวบรวมข้อมูลกลับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากแกนนำท้องถิ่น ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการฯ โดยทำสัมภาษณ์ตามข้อคำถามที่ได้กำหนดไว้ เก็บรวบรวมข้อมูลเดือนกรกฎาคม – สิงหาคม 2563 และติดตามผล รวบรวม นำไปวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสรุปและอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ ความถูกต้องของข้อมูลและลงรหัสข้อมูล เพื่อนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมประมวลผลข้อมูลสำเร็จรูป โดยตรวจให้คะแนนข้อคำถามความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ด้วยการหาค่า $\bar{X}$ และค่า S.D. ตามตัวแปรตาม ตรวจให้คะแนนข้อคำถามความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ด้วยการหาค่า $\bar{X}$ และค่า S.D. ตามตัวแปรตาม ตรวจให้คะแนนข้อคำถามความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ด้วยการหาค่า $\bar{X}$ และค่า S.D. ตามตัวแปรตาม

ผลการวิจัย

ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน ดังนี้

ตารางที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการ

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
- กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง	2.97	0.158	มาก
- กิจกรรมนันทนาการช่วยผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ	2.92	0.349	มาก
- กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเป็นมิตรของคนในสังคม	2.97	0.158	มาก
- กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างหน่วยงานที่รับผิดชอบกับผู้สูงอายุ	3	0.000	มาก
- กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถได้ทำประโยชน์ให้แก่ชุมชน	2.97	0.158	มาก
- กิจกรรมนันทนาการเป็นการอนุรักษ์ สืบสานวัฒนธรรมไทย	2.97	0.158	มาก
รวม	2.97	0.024	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 2.97) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก คือ กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างหน่วยงานที่รับผิดชอบกับผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเป็นมิตรของคนในสังคม กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถได้ทำประโยชน์ให้แก่ชุมชน และกิจกรรมนันทนาการเป็นการอนุรักษ์ สืบสานวัฒนธรรมไทย ตามลำดับ (ค่าเฉลี่ย 3.00, 2.97, 2.97, 2.97 และ 2.97)

ตารางที่ 2 ความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการ

ความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
วิทยากรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ	2.95	0.220	มาก
วิทยากรใช้ภาษาที่เหมาะสม เข้าใจง่าย	2.97	0.158	มาก
วิทยากรสามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์	2.92	0.266	มาก
อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมมีเพียงพอ	2.92	0.266	มาก
อุปกรณ์มีความเหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	2.90	0.303	มาก
สถานที่เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ	2.95	0.220	มาก
สถานที่ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน	2.90	0.303	มาก
การคมนาคมสะดวก	2.82	0.446	มาก
ระยะเวลาในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	2.92	0.266	มาก
การประชาสัมพันธ์ของการทำกิจกรรม	2.95	0.220	มาก
รวม	2.92	0.039	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 2.92) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก คือ วิทยากรใช้ภาษาที่เหมาะสม เข้าใจง่าย วิทยากรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ สถานที่เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ และมีการประชาสัมพันธ์การทำกิจกรรมผู้สูงอายุ ตามลำดับ (ค่าเฉลี่ย 2.97, 2.95, 2.95 และ 2.95)

ตารางที่ 3 ความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	2.95	0.129	มาก
กิจกรรมเกมและการละเล่น	2.80	0.129	มาก
กิจกรรมกีฬา	2.62	0.135	มาก
กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ	2.57	0.127	มาก
กิจกรรมร้องเพลง	2.82	0.096	มาก
กิจกรรมกายบริหาร	2.87	0.102	มาก
กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์)	2.95	0.111	มาก
กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (การทำตะกร้าเดคูพาจ)	2.92	0.112	มาก
กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรมะ)	2.87	0.117	มาก
กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/จิตอาสา (ทำความสะอาดลานวัดและห้องน้ำ)	2.87	0.131	มาก
กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด)	2.92	0.152	มาก
กิจกรรม Walk Rally	2.62	0.137	มาก
รวม	2.81	0.129	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 2.81) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก คือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปะหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์) กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด)

ข้าวต้มมัด) กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (การทำตะกร้าเดคูพาจ) กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/ จิตอาสา (ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ) กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรมะ) กิจกรรมกายบริหาร กิจกรรมร้องเพลง และกิจกรรมเกมและการละเล่น ตามลำดับ (ค่าเฉลี่ย 2.95, 2.95, 2.92, 2.92, 2.87, 2.87, 2.87, 2.82 และ 2.80)

ผลการวิจัยจากการใช้เครื่องมือทดลอง คือโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 12 กิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสดชื่นแจ่มใส ที่ได้ออกมาพบปะสังสรรค์เพื่อนผู้สูงอายุในวัยใกล้เคียงกัน ไม่ต้องอยู่บ้าน ได้เปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนบรรยากาศ ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม การท้าทายด้วยภาษามือของประเทศเพื่อนบ้าน ได้ทำกิจกรรมตามหาเพื่อน ส่งผลให้ได้เรียนรู้และได้เพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น

2. กิจกรรมเกมส์และการละเล่น จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก จากการสัมภาษณ์ พบว่า กิจกรรมเกมส์ฝึกสมองป้องกันโรคความจำเสื่อม เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสายตา ฝึกสมอง (ความจำ) และฝึกสมาธิ หากได้ฝึกหัดอยู่บ่อย ๆ จะช่วยลดอาการหลงลืมทางสมอง หรือช่วยชะลอไม่ให้สมองเสื่อมเร็วขึ้น ส่งผลทำให้ไม่เป็นภาระลูกหลานในอนาคต

3. กิจกรรมกายบริหาร จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุชื่นชอบ เพราะได้ยืดกล้ามเนื้อแขนและขา ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง

4. กิจกรรม Walk Rally จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก มีทั้งหมด 4 ฐาน จากการสัมภาษณ์ พบว่า ฐานที่ 1 ขอความเห็นหน่อยจ้ะ กิจกรรมในฐานนี้ช่วยให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น กล้าพูดคุยกัน ทำให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการวางแผนที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป อาจเป็นเพราะในฐานนี้มีจำนวนสมาชิกในกลุ่มไม่มาก จึงทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นออกมา ฐานที่ 2 สร้างบ้านกันเถอะ กิจกรรมในฐานนี้สอนให้รู้ว่า หากเราจะทำอะไรก็แล้วแต่เราต้องมีการวางแผน คิดให้รอบคอบก่อนที่จะทำ และต้องช่วยกันทำงานเป็นทีม ถึงจะทำให้งานนั้นประสบความสำเร็จได้ตามที่เราคาดหวังเอาไว้ ฐานที่ 3 เราต่างกันไหม กิจกรรมในฐานนี้ให้ข้อคิดว่า การทำงานแม้ว่าจะได้รับคำสั่งที่เหมือนกัน แต่วิธีการทำของแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน เนื่องจากเวลาเปลี่ยน อารมณ์เปลี่ยน สถานการณ์เปลี่ยน ทำให้ผลลัพธ์ออกมาไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นเวลาทำอะไรเราไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับของใคร เช่นเดียวกับการที่เราเลี้ยงลูกหลาน สั่งสอนเหมือนกัน แต่ผลลัพธ์ที่ออกมาอาจจะไม่เหมือนกัน กิจกรรมนี้ช่วยเตือนสติ ทำให้เราได้คิดว่าเราต้องอยู่กับตัวเองให้ได้ ไม่ต้องไปพึ่งพาลูกหลาน เขา มีวิถีชีวิตของเขา เรามีวิถีชีวิตของเรา ต้องยอมรับในความแตกต่างของแต่ละบุคคล ฐานที่ 4 โยนโบว์ได้ใจ กิจกรรมในฐานนี้ช่วยให้ทุกคนได้ผ่อนคลายโดยการออกกำลังกาย จากการโยนโบว์ลิ่ง ทำให้สนุกสนาน เพลิดเพลิน ผู้เข้าร่วมบางท่านไม่เคยทำกิจกรรมแบบนี้ รู้สึกชอบมาก เป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ทุกคนเล่นได้กิจกรรมในฐานนี้

5. กิจกรรมกีฬา (แชร์บอลสำหรับผู้สูงอายุ) จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรงเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจเป็นอย่างดี ผู้สูงอายุมีการวางแผนในการวางตัวและแบ่งหน้าที่ผู้เล่นได้อย่างเหมาะสม จากการสัมภาษณ์ พบว่า กิจกรรมกีฬาแชร์บอลมีประโยชน์ เนื่องจากผู้สูงอายุมีความสุข สนุกสนาน ได้ออกมาพบปะสังสรรค์ ได้เพื่อนใหม่เพิ่มมากขึ้น ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดความรัก สามัคคี นอกจากนั้นยังได้ออกกำลังกาย ส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง จิตใจแจ่มใสเบิกบาน

6. กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุชื่นชอบการเต้นรำด้วยจังหวะปิกิน ซึ่งเป็นจังหวะพื้นฐาน จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุมี

ความสุข สนุกสนาน และเพลิดเพลิน การเต้นรำได้ออกกำลังกาย ส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรงและมีจิตใจเบิกบาน ซึ่งผู้สูงอายุมีข้อเสนอแนะว่าขอให้เพิ่มเวลาให้มากกว่านี้

7. กิจกรรมร้องเพลง จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่กล้าแสดงออก และชื่นชอบกิจกรรมร้องเพลง แนวเพลงที่ใช้ในกิจกรรมเป็นแนวเพลงลูกทุ่ง และลูกกรุงเก่า ๆ ที่เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ จากการสัมภาษณ์ พบว่า เป็นกิจกรรมที่ดี มีความสุข จิตใจเบิกบาน ทำให้ผู้สูงอายุกล้าแสดงออก ร่วมกันร้องเพลง กิจกรรมการเต้นรำ ร้องเพลง ทำให้จิตใจแจ่มใส การร้องรำทำเพลง ได้เต้นรำได้พบปะ พูดคุยกับเพื่อน ๆ รุนราวคราวเดียวกัน

8. กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์) จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุมีความสนใจและชื่นชอบในการพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์ เพราะเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ และได้บริหารกล้ามเนื้อ ผ่านการพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์ สามารถนำไปพับเพื่อเป็นของเล่นให้หลาน ๆ ทำเป็นของขวัญในงานแต่งงาน หรืองานอื่น ๆ ได้ สร้างอาชีพเพื่อให้เกิดรายได้ และใช้เงินลงทุนจำนวนไม่มาก เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

9. กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (การทำตะกร้าเดคูพาจ) จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุมีความสนใจและชื่นชอบในการทำตะกร้าเดคูพาจ เพราะเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความสามารถ อารมณ์ ความรู้สึก และความคิดสร้างสรรค์ ผ่านการจัดทำตะกร้าเดคูพาจ ส่งผลให้ได้ตะกร้าที่สวยงาม สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง และเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

10. กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรม) โดยพระครูกาญจนปริยัติคุณ เจ้าอาวาสวัดราชบุรณราชประชานุรักษ์ (วัดท่ามะขาม) พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก จากการสัมภาษณ์ พบว่า เป็นกิจกรรมที่ดี ได้แง่คิดหลักธรรม “อริยสัจ 4” กับการดำเนินชีวิต ได้ปฏิบัติฝึกสมาธิ รู้สึกสบายใจ เป็นเครื่องปรุงจิตใจ ได้ชำระจิตใจความโกรธลดน้อยลง ปัจจุบันผู้สูงอายุหมู่ 1 หมู่ 2 และหมู่ 5 ได้ใกล้ชิดกับหลวงพ่อบ้านเจ้าอาวาส ได้ร่วมกันพัฒนาวัด และชุมชนเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้มีสติในการดำเนินชีวิตเพิ่มขึ้น นอกจากนั้น ยังมีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะเรื่องการเลี้ยงดูบุตร-หลานในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะการฝึกให้เด็ก ๆ มีความรับผิดชอบ รู้จักการทำงานด้วยตนเอง

11. กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/จิตอาสา (ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ) ณ วัดราชบุรณราชประชานุรักษ์ (วัดท่ามะขาม) จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก จากการสัมภาษณ์ พบว่า เป็นกิจกรรมที่ดี ได้ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ ทำให้วัดท่ามะขาม สะอาดน่ามอง ร่มรื่นเหมาะแก่การเข้ามาชำระจิตใจ เข้ามาทำบุญ ตลอดจนเข้ามาร่วมทำกิจกรรมกับวัดอย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้นชุมชนได้มีกิจกรรมจิตอาสาอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น การเก็บขยะ การทำความสะอาดในชุมชน เป็นต้น

12. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด) จากการสอบถามความพึงพอใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุได้เรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ จากผู้เชี่ยวชาญที่มีอาชีพทำข้าวต้มมัด ขายในชุมชนท่ามะขาม ทำอย่างไรให้ข้าวต้มมัดอร่อย ก็ต้องเริ่มจากการใส่ใจในกระบวนการที่ทำเทคนิคต่าง ๆ ในการมัดข้าวเหนียวให้คนไปในทิศทางเดียวกัน ผัดให้เม็ดข้าวเหนียวสวย การเลือกใช้วัตถุดิบก็มีส่วนสำคัญ เช่น ใช้ข้าวเหนียวเขี้ยวงู ซึ่งเป็นข้าวเหนียวที่มีคุณภาพดี กล้วยที่เลือกใช้ต้องเป็นกล้วยที่สุกงอม เพื่อเพิ่มความ

หวานให้กับข้าวต้มมัด แม้แต่กระทั่งการเลือกใช้ใบตอง หรือดอกที่หาได้จากท้องถิ่นเอง และผู้สูงอายุ จะนำความรู้ที่ได้ นี้ ไปทำให้ลูกหลานทาน และนำไปประกอบเป็นอาชีพเสริมได้

อภิปรายผล

วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1. ได้แนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาล ตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ผลการศึกษา พบว่า

ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 2.97) เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการสร้างสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างหน่วยงานที่รับผิดชอบกับผู้สูงอายุ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถได้ทำประโยชน์ให้แก่ชุมชน เป็นการอนุรักษ์ สืบสานวัฒนธรรมไทย และกิจกรรมนันทนาการ ช่วยสร้างความเป็นมิตรของคนในสังคมอีกด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Semamon (2013) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วม ในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก เนื่องจาก เกิดความ ร่วมมือของชุมชน ครอบครัว เพื่อดูแลผู้สูงอายุ สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างหน่วยงานที่รับผิดชอบและประชาคม ผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม ได้อนุรักษ์ และสืบสานวัฒนธรรมไทยผ่านกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ ตลอดจนการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถได้ทำประโยชน์แก่ชุมชนเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yamkaew (2017) ได้ศึกษารูปแบบการ จัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข ตำบลท้ายดง อำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์ จากการศึกษาพบว่า ด้าน ดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์ ผู้สูงอายุมี 85 ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เนื่องจากผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริม การพัฒนาคุณภาพชีวิตและการ เรียนรู้ตลอดชีวิต ได้รับการส่งเสริมการพัฒนาตนเองการดูแลคุ้มครองสิทธิ ตลอดจนได้รับการส่งเสริม ให้สร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม ส่วนด้านผลการดำเนินงาน ผู้สูงอายุมีความพึง พอใจอยู่ใน ระดับมาก เนื่องจากผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมทำงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้เข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจน การจัดกิจกรรมเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้

ความพึงพอใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 2.97) เนื่องจากวิทยากรมีภาษาที่เหมาะสม เข้าใจ ง่าย มีความรู้ ประสบการณ์ เข้าใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ สถานที่เหมาะสมมีสิ่งอำนวยความสะดวก ครบครัน มีอุปกรณ์เหมาะสมเพียงพอต่อการจัดกิจกรรม มีการประชาสัมพันธ์ของการทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง และ ระยะเวลาในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Tagulltungite & Nimnatipan (2016) ได้ ศึกษาสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท จาก การศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการคือ สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ ความเป็นมาเหมาะสมเพียงพอ และสามารถอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุ เช่น ห้องสุขาสำหรับผู้สูงอายุ/ สถานที่จอดรถ สถานที่ที่มีความปลอดภัย มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม อุปกรณ์ที่ใช้ในการ จัดกิจกรรมมีความเหมาะสมและได้มาตรฐาน ส่วนการจัดบุคลากรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ เพื่อให้คำแนะนำในการเข้าร่วมกิจกรรม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ

ความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก คือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (การพับผ้าชนหนูเป็นรูปสัตว์) กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด) กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (การทำตะกร้าเดคูพาจ) กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/จิตอาสา (ทำสะอาดลานวัดและห้องน้ำ) กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรมะ) กิจกรรมกายบริหาร กิจกรรมร้องเพลง และกิจกรรมเกมและการละเล่น ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Duangjaidee et al. (2017) ได้กล่าวถึง กิจกรรมนันทนาการ ศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่าง และไม่ได้ทำเป็นอาชีพหรือหวังผลกำไรใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ความสามารถในการในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข และความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เช่น งานเย็บปักถักร้อย งานประดิษฐ์อุปกรณ์ เครื่องใช้ต่าง ๆ เป็นต้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Semamon (2013) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัด พระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง จากการศึกษาพบว่า โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมร่าเริง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเกม กิจกรรมการเหยียดกล้ามเนื้อและการบริหารร่างกาย และกิจกรรม กลองยาว ตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากขึ้น และการได้ทำกิจกรรมนันทนาการ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ การปรับตัวในสังคม การพัฒนากิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุ ได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตนเอง ได้ใช้ศักยภาพในตัวเอง ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิต

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 12 กิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสดชื่นแจ่มใส ที่ได้ออกมาพบปะสังสรรค์เพื่อนผู้สูงอายุในวัยใกล้เคียงกัน ไม่ต้องอยู่บ้าน ได้เปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนบรรยากาศ ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม การทักทายด้วยภาษามือของประเทศเพื่อนบ้าน ได้ทำกิจกรรมตามหาเพื่อน ส่งผลให้ได้เรียนรู้และได้เพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น

2. กิจกรรมเกมส์และการละเล่น เกมส์ฝึกสมองป้องกันอัลไซเมอร์ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสายตา ฝึกสมอง (ความจำ) และฝึกสมาธิ หากได้ฝึกหัดอยู่บ่อย ๆ จะช่วยลดอาการหลงลืมทางสมอง หรือช่วยชะลอไม่ให้สมองเสื่อมเร็วขึ้น

3. กิจกรรมกายบริหาร ผู้สูงอายุชื่นชอบ เพราะได้ยืดกล้ามเนื้อแขนและขา ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง

4. กิจกรรม Walk Rally ช่วยให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น กล่าวพูดคุยกันทำให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการวางแผนที่จะทำกิจกรรม รวมถึงการทำงานเป็นทีม

5. กิจกรรมกีฬา (แชร์บอลสำหรับผู้สูงอายุ) ผู้สูงอายุมีการวางแผนในการวางแผนและแบ่งหน้าที่ผู้เล่นได้อย่างเหมาะสม นอกจากนั้นยังได้ออกกำลังกาย ส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง จิตใจแจ่มใสเบิกบาน สอดคล้องกับกรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2020) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคกลางตอนล่าง พบว่ากิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬา และการละเล่น โดยเฉพาะการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุมีภูมิคุ้มกันโรคร้ายที่ดี ซึ่งการออกกำลังกายจะช่วยลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตด้วยโรคต่าง ๆ และเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ตลอดจนช่วยฟื้นฟูอาการจากโรคภัยที่เป็นอยู่ได้อีกด้วย

6. กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ ผู้สูงอายุชื่นชอบการเต้นรำด้วยจังหวะปีกัน ซึ่งเป็นจังหวะพื้นฐาน ผู้สูงอายุมีความสุข สนุกสนาน และเพลิดเพลิน การเต้นรำได้ออกกำลังกาย ส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรงและมีจิตใจเบิกบาน สอดคล้องกับ Singhajaru (2016) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายด้วยลีลาสำหรับผู้สูงอายุจากผลการวิจัย พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมลีลาของผู้สูงอายุ ได้แก่ การฝึกท่าเคลื่อนไหว ร่างกายเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกายด้วยการเต้นรำซึ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่หนักเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ

7. กิจกรรมร้องเพลง ผู้สูงอายุชื่นชอบกิจกรรมร้องเพลง แนวเพลงที่ใช้ในกิจกรรมเป็นแนวเพลงลูกทุ่ง และลูกกรุงเก่า ๆ ที่เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุกล้าแสดงออก ร่วมกันร้องเพลง ทำให้จิตใจแจ่มใส สอดคล้องกับ Tongkampanich (2020) ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง ร้อง เล่น เต้น เคลื่อนไหว: กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีรูปแบบกิจกรรมที่มีการร้องเพลง การเคลื่อนไหวตามบทเพลง การเล่นเกมดนตรี พบว่า ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามรูปแบบ กิจกรรมได้ดี รวมถึงใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในกิจกรรมได้ กิจกรรมการร้องเพลงและเล่นดนตรี ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข สนุกสนาน และการทำงานกิจกรรมกลุ่มเป็นการปลูกฝังให้ผู้สูงอายุมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและกัน เรียนรู้การอยู่ร่วมกันและทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความสุข

8. กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์) พบว่า ผู้สูงอายุมีความสนใจและชื่นชอบในการพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์ เพราะเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ และได้บริหารกล้ามเนื้อผ่านการพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์

9. กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (การทำตะกร้าเดคูพาจ) เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความสามารถ อารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ ผ่านการจัดทำตะกร้าเดคูพาจ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง และเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สอดคล้องกับ Khanchanakit (2005) ได้กล่าวถึง กิจกรรมนันทนาการศิลปะหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยมือ หรืองาน ด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่างและไม่ได้ทำเป็นอาชีพหรือหวังผลกำไรใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ ส่งเสริมทักษะ ความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาอารมณ์สุขและความเจริญเติบโต ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

10. กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรม) เป็นกิจกรรมที่ได้แก่งัดหลักธรรม “อริยสัจ 4” กับการดำเนินชีวิต” ได้ปฏิบัติฝึกสมาธิ รู้สึกสบายใจ เป็นเครื่องปลุกจิตใจ ได้ชำระจิต ความโกรธลดน้อยลง

11. กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/จิตอาสา (ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ) เป็นกิจกรรมที่ได้ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ ทำให่วัด สะอาดน่ามอง ร่มรื่นเหมาะแก่การเข้ามาชำระจิตใจ เข้ามาทำบุญ ตลอดจนเข้าร่วมทำกิจกรรมกับวัดอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ Kulthawatwichai (2008) ได้กล่าวถึง กิจกรรมอาสาสมัครและบริการ เป็นกิจกรรมที่กระทำเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ การบริการสาธารณะเป็นความพึงพอใจ สมควรใจของผู้ปฏิบัติในการช่วยเหลือชุมชน หรือประเทศชาติ

12. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด) ผู้สูงอายุได้เรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ จากผู้เชี่ยวชาญที่มีอาชีพทำข้าวต้มมัด

ซึ่งผลการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ทั้ง 12 กิจกรรม สอดคล้องกับ Nilwiset (2016) ได้กล่าวว่า นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการกระทำกิจกรรมยามว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง โดยอาจจะทำคนเดียวหรือ เป็น

หมู่คณะก็ได้ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ผู้สูงอายุ เลือกทำตามความต้องการ

สรุปผล

ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 12 กิจกรรม ดังนี้ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสดชื่นแจ่มใส ที่ได้ออกมาพบปะสังสรรค์เพื่อนผู้สูงอายุในวัยใกล้เคียงกัน 2. กิจกรรมเกมส์และการละเล่น เกมส์ฝึกสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อม เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสายตา ฝึกสมอง (ความจำ) และฝึกสมาธิ 3. กิจกรรมกีฬา (แชร์บอลสำหรับผู้สูงอายุ) ผู้สูงอายุมีการวางแผนในการวางตัวและแบ่งหน้าที่ผู้เล่นได้อย่างเหมาะสม นอกจากนั้นยังได้ออกกำลังกาย ส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง จิตใจแจ่มใสเบิกบาน 4. กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ ผู้สูงอายุมีความสุข สนุกสนาน และเพลิดเพลิน การเต้นรำได้ออกกำลังกาย ส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรงและมีจิตใจเบิกบาน 5. กิจกรรมร้องเพลง แนวเพลงที่ใช้ในกิจกรรมเป็นแนวเพลงลูกทุ่ง และลูกกรุงเก่า ๆ ที่เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุกล้าแสดงออก ร่วมกันร้องเพลง ทำให้จิตใจแจ่มใส 6. กิจกรรมกายบริหาร ผู้สูงอายุชื่นชอบเพราะได้ยืดกล้ามเนื้อแขนและขา ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง 7. กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (การพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์) เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ และได้บริหารกล้ามเนื้อมือ 8. กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม (การทำตะกร้าเดคูพาจ) เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความสามารถ อารมณ์ ความรู้สึก และความคิดสร้างสรรค์ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง และเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ 9. กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ (ฟังบรรยายธรรม) เป็นกิจกรรมที่ได้แง่คิดหลักธรรม “อริยสัจ 4 กับการดำเนินชีวิต” 10. กิจกรรมบริการอาสาสมัคร/ จิตอาสา (ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ) เป็นกิจกรรมที่ได้ทำความสะอาดวัดและห้องน้ำ ทำให่วัด สะอาดน่ามอง ร่มรื่นเหมาะแก่การเข้ามาชำระจิตใจ 11. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ (การทำข้าวต้มมัด) ผู้สูงอายุ ได้เรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ จากผู้เชี่ยวชาญที่มีอาชีพทำข้าวต้มมัด และ 12. กิจกรรม Walk Rally ช่วยให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น กล้าพูดคุยกัน ทำให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการวางแผนที่จะทำกิจกรรม รวมถึงการทำงานเป็นทีม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

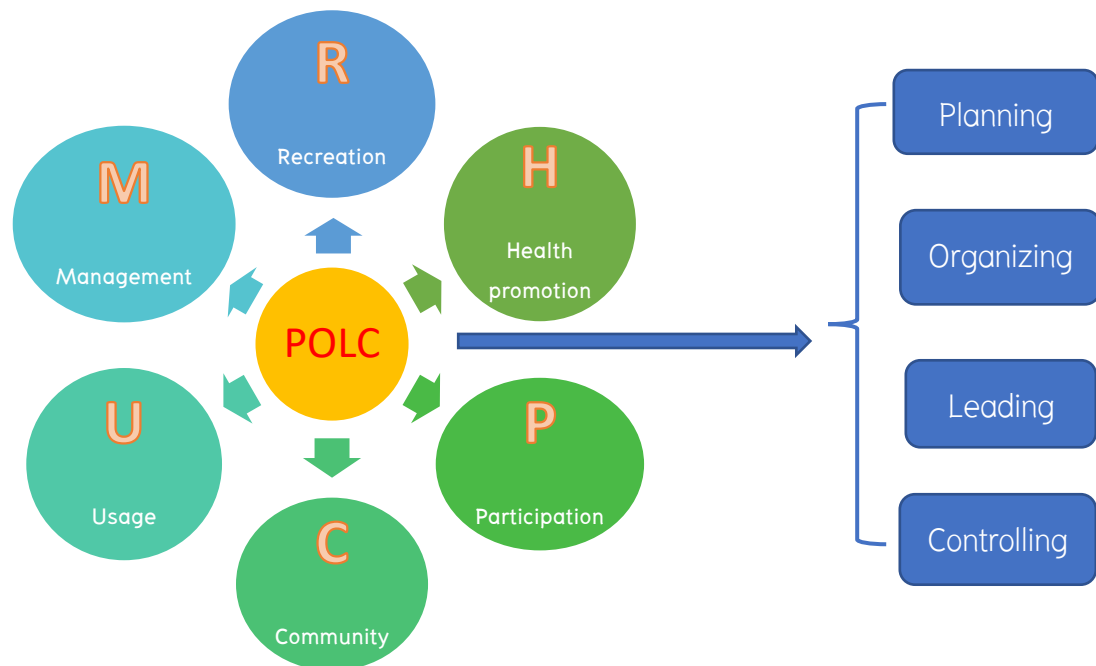
- ควรเพิ่มเติมกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ เช่น กิจกรรมทัศนศึกษา และกิจกรรมด้านอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้ในครั้งนี้ ให้มีความหลากหลาย และต้องคำนึงถึงความต้องการและความสามารถของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมด้วย
- หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่รับผิดชอบผู้สูงอายุ ควรมีการกำหนดนโยบายที่เป็นรูปธรรมที่จะสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ และควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
- ดำเนินการจัดการองค์ความรู้ (Knowledge Management) ที่มาจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- ควรศึกษารูปแบบ RMUCPH Model เพิ่มเติมในพื้นที่อื่นๆ เช่น ตำบล อำเภออื่นๆในจังหวัดกาญจนบุรี เพื่อนำมาการพัฒนาแบบกิจกรรมนันทนาการในด้านอื่น ๆ เช่น การมีส่วนร่วมและการสนับสนุนของทุกภาคส่วนที่ส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- ควรศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุพื้นที่อื่น ๆ เช่น ตำบล อำเภออื่นๆในจังหวัดกาญจนบุรี เพื่อเป็นข้อมูลในการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่
- ควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ เพิ่มเติมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากการทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ การมีส่วนร่วมและการสนับสนุนของทุกภาคส่วนที่ส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- ควรศึกษาการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่หลากหลาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต และศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมที่สนุกสนาน น่าสนใจเพื่อลดความเครียดให้กับผู้สูงอายุ

องค์ความรู้ใหม่

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ได้เกิดองค์ความรู้ใหม่ในการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ผู้วิจัยได้คิดค้นรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย จนได้เป็น RMUCPH Model : Good Health and Wellbeing ซึ่งจะเป็นเครื่องมือช่วยในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การนำรูปแบบการจัดการ POLC ช่วยให้การจัดการกิจกรรมนันทนาการมีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชน เนื่องจากคนในชุมชนและหน่วยงานต่าง ๆ ในพื้นที่ได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ รวมทั้งมีการสนับสนุนทรัพยากรที่จำเป็นในการจัดการกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้คนในชุมชนยังสามารถนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านอื่นได้อีก RMUCPH Model ไม่ได้มุ่งหวังให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงการมีสุขภาพกาย สุขภาพใจ รวมไปถึงสุขภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีด้วย ผลที่ได้จึงเป็นแนวทางให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปพัฒนาและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในชุมชนของตนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้กำหนดนโยบายเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้นต่อไป



ภาพที่ 1 RMUCPH Model : Good Health and Wellbeing

ที่มา: Wongsamran (2022)

R = Recreation กิจกรรมที่พัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ เช่น เกม กีฬา เต้นรำ ร้องเพลง กายบริหาร ศิลปหัตถกรรม จิตอาสา Walk Rally เป็นต้น

M= Management การบริหารจัดการการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้รูปแบบ POLC

P (Planning) = การวางแผน เป็นการจัดทำแผนการจัดกิจกรรมนันทนาการ ว่าต้องทำกิจกรรมให้ใครทำ กิจกรรมอะไร ทำเมื่อไร ทำที่ไหน และทำอย่างไร ใครมีหน้าที่รับผิดชอบอะไร งบประมาณมาจากไหน ทรัพยากรต้องใช้อะไร

O (Organizing) = การจัดองค์การ เป็นการกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบตามความรู้ ความสามารถ ความถนัด และประสบการณ์ให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

L (Leading) = การชี้นำ เป็นการนำการทำกิจกรรมนันทนาการตามแผนงานที่ได้วางไว้ และผู้นำต้องชี้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นถึงความจำเป็นและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

C (Controlling) = การควบคุม เป็นการตรวจสอบการดำเนินกิจกรรมนันทนาการว่าเป็นไปตามแผนงานหรือมีปัญหาและอุปสรรคอะไร

U = Usage การนำรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ การจัดการความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไปใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ เช่น การฝึกอบรม การสร้างรายได้ เป็นต้น

C = Community การให้ชุมชนแสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะต่างๆ พร้อมทั้งมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้ตรงกับความต้องการของชุมชน

P = Participation การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐและเอกชน ในการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการ เช่น การสนับสนุนด้านบุคลากร งบประมาณ สิ่งของ สถานที่ เป็นต้น

H = Health promotionการสร้างเสริมสุขภาพโดยให้ชุมชนรับรู้และทำความเข้าใจถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ มีการสื่อสารและกระตุ้นให้ชุมชนหันมาดูแลตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (สุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพสังคม)

References

- Chokwitthaya, W., & Suttachitt, N. (2018). Key Success Factors of Karaoke Singing Activity for Thai Elderly. *Kasetsart Educational Review*, 33(3), 71–81.
- Chutimakul, L. (2017). *Effects of Basic Khon Exercise Pattern on Functional Fitness, Balance and Quality of Life in Elderly*[Doctoral Dissertation, Chulalongkorn University].
<http://doi.org/10.14457/CU.the.2017.814>
- Department of Older Persons (DOP), Ministry of Interior. (2019, December 31). *Elderly Statistics*. DOP. <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/275>
- Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports. (2020). *The Development of Recreational Activities for the Elderly in the Lower Central Region (Research report)*. Department of Physical Education. <https://www.dpe.go.th/research-files-431891791792>
- Duangjaidee, P., Na Pompetch, K., Khanbunjan, W., & Kultes, T. (2017). The Development of Recreational Activities for the Elderly. *Journal of Education and Human Development, Sciences*, 2(2), 112–120. <http://kuojs.lib.ku.ac.th/index.php/jehds/issue/view/50>
- Institute of Physical Education and Sports Human Development, Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports. (2014). *Recreation Leader's Handbook*(2nd ed.). Department of Physical Education. <https://www.dpe.go.th/manual-files-392891791935>
- Khanchanakit, S. et al. (2005). *Intervention Promotion of Physical Activity/Exercise for People in Local Government Administration*. Ministry of Public Health.
- Kulthawatwichai, T. (2008). *Leadership and Recreation*. Chulalongkorn University.
- Ministry of Social Development and Human Security. (2003). *The Act on the Elderly, B.E.2546 (2003)*. https://www.dop.go.th/download/laws/regulation_th_20160807155130_1.pdf
- Nilwiset, P. (2016). *Recreation for the Elderly*. https://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_10.html
- Polsorn, K. (2012). Recreational Therapy is an Alternative to Heal the Elderly. *Journal of Faculty of Physical Education. Srinakharinwirot University*, 15(2), 1–6. <http://ejournals.swu.ac.th/index.php/pe/article/view/3182/3206>

- Salathong, P. (2018). Planning Meeting for Workshop held on 19–21 May, 2018, “*Improving the Quality of life in Muang Thamakhom*”, Thamakhom Subdistrict, Thamakhom District, Kanchanaburi Province.
- Semamon, W. (2013). *Participation in the Model Development of Recreational Activities for Elderly in Phra Nakhon Si Ayutthaya and Ang Thong Provinces. Research*. Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University.
- Singhajar, P. (2016). Exercise by Social Dance for the Elderly. *Journal of Humanities and social Sciences*, 21(2), 99–108.
- Tagullungite, P., & Nimnatipan, S. (2016). The State and Need of Recreational Activities for The Elderly in Chainat Municipality Area, Chainat Province. *Journal of the Royal Thai Army Nurses*, 17(1), 63–69. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/57557>
- Thailand Information Center. (n.d.). *Thamakhom Subdistrict*. <http://kanchanaburi.kapook.com/>
- Tongkarnpanich, P. (2020). Singing, Playing, Dancing, Moving: Music Activities for the Elderly. *Bansomdej Music Journal*, 2(1), 91–106.
- Yamkaew, J. (2017). Format of operating activities for seniors in Sang Suk School, Tai Dong Subdistrict, Wang Pong District, Phetchabun Province. In *Proceeding of The 17th National Research Presentations*. (pp.1401–1412). Phibunsongkhram Rajabhat University.