

แนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ THE GUIDELINES FOR ENHANCING THE ELDERLY'S HAPPINESS WITH RECREATIONAL ACTIVITIES.

ฉัตรชนา เพร็ดพริง¹ และนายวัชรินทร์ หนัดไร่^{1*}

Chatchana Phloedphring^{1*} and Watcharin Thanatrai^{1*}

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง¹

Faculty of Education, Thailand National Sports University Ang-Thong Campus¹

*Corresponding Author: watcharint2560@gmail.com

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ: รับเพื่อพิจารณา: 12 พฤษภาคม 2565 แก้ไข: 3 กรกฎาคม 2565 ตอบรับ: 5 กรกฎาคม 2565	การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ สภาพการดำเนินกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ และเพื่อพัฒนาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุกับกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในตำบลไชยภูมิ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดอ่างทอง จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ จากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเกี่ยวกับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังได้ทำการพัฒนาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุกับกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้เทคนิคเดลฟาย (delphi technique) กับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 17 คน จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อหาค่ามัธยฐาน และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ข้อมูลที่สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้ 1) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านการจิตใจ ปัจจัยด้านการรับรู้ ปัจจัยด้านทัศนคติ และปัจจัยด้านการเรียนรู้ 2) สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ พบว่า ภาพรวมผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีระดับความคิดเห็นว่ามีสภาพการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรม ด้านการบริหารจัดการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 3.58, 3.54, 3.50 และ 3.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61, 0.55, 0.52 และ 0.64 ตามลำดับ

3) ความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการ พบว่า ผู้สูงอายุต้องการให้มีการจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุในแต่ละชุมชน เพื่อรวมตัวกันทำกิจกรรมร่วมกัน นอกจากนี้ผู้นำชุมชนจะต้องมีการจัดพื้นที่หรือสถานที่เพื่อเป็นมุมกาแฟของผู้สูงอายุเพื่อเป็นการพบปะสังสรรค์พูดคุยกัน ในการจัดกิจกรรมของชุมชน ควรมีการประชาสัมพันธ์เพื่อเป็นการแจ้งข้อมูลข่าวสาร เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมด้วย ชุมชนควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมรายได้ง่ายให้กับผู้สูงอายุ เช่น การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การจักสาน ฯลฯ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และเป็นการสร้างรายได้เสริม ควรมีการมอบสิทธิพิเศษสำหรับผู้สูงอายุในการเข้าถึงบริการต่าง ๆ ของชุมชน ชุมชนควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมของชุมชน ควรมีการจัดเจ้าหน้าที่เพื่อให้ความรู้ให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ ในช่วงเช้าจะมีผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย ในพื้นที่ต่าง ๆ ควรมีการจัดเสียงตามสายเพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อสังคมโดยให้ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมเพื่อเป็นการตอบแทนสังคมได้ ควรส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในแต่ละชุมชน เป็นต้น

4) การพัฒนาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุกับกิจกรรมนันทนาการ พบว่า แนวทางในการสร้างความสุขของผู้สูงอายุกับกิจกรรมนันทนาการจะต้องประกอบไปด้วย 4 แนวทาง ได้แก่ ด้านบุคลากรผู้จัดกิจกรรม ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านลักษณะกิจกรรม และด้านการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นสอดคล้องกันโดยมีค่ามัธยฐานตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ตั้งแต่ 1.50 ลงมา ในทุก ๆ ด้าน

Article Info	Abstract
Article History: Received: May 12, 2022 Revised: July 3, 2022 Accepted: July 5, 2022 Keywords: The Elderly's Happiness/ Guidelines/Recreational activities	The purposes of this research were to study the factors influencing the elderly's participation in recreational activities, the conditions of recreational activities for the elderly, the need for recreational activities for the elderly and to develop guidelines for enhancing happiness for the elderly with recreational activities. The sample consisted of 30 elderly people in Chaiyaphum Sub-district, Chaiyo District, Ang Thong Province. The research tool was the questionnaire developed by the researcher. The researcher then analyzed the data by using frequency, percentage, mean ($\bar{X}$), and standard deviation

(S.D.). A model of elderly happiness was also developed by using the Delphi technique with 17 experts, the data was then analyzed for median (Me) and interquartile range (IQR). The results of research can be concluded as follows:

1) Factors influencing participation in recreational activities consisted of 4 factors: motivating factors, perception factor, attitude factor, and the learning factor.

2) In the aspect of the conditions of recreational activities for the elderly, it was found that overall opinion concerning the activities of the elderly was good with the means of 3.50 and the standard deviation of 0.60. When each aspect was considered, it was found that all aspects was at a high level with the overall opinion toward the recreational activities for the elderly was at a good level such as the personnel, activities, management, place, equipment, and facilities with the means of 3.58, 3.54, 3.50 and 3.41 and the standard deviation of 0.61, 0.55, 0.52 and 0.64, respectively.

3) In the aspect of the needs for organizing recreational activities, it was found that the elderly needed a club to be established in each community for them to join together to participate in recreational activities. Additionally, community leaders will also need to arrange a space or place to coffee break corner for the elderly to meet, socialize, and discuss community activities. There should also be public relations to provide information so that the elderly can take part in the activities and communities should provide simple income-earning activities to the elderly such as making artificial flowers, basketry, etc. so that the elderly can beneficially spend their time and make extra money. There should be special privileges for the elderly in accessing community services. The community should provide opportunities for older people. Community should also give opportunity for the elderly to comment on community events. Staff should be organized to provide advices on health care, exercise, participation in activities to the elderly. In the morning, the elderly will exercise in various areas. There should be wire broadcasting to public relate the information. Social activities

should be organized so that the elderly can participate to give back to the community. The integration of the elderly in each community should be encouraged.

4) In the aspect of the guidelines for enhancing happiness for the elderly with recreational activities, it was found that the guidelines to enhance the happiness of the elderly with recreational activities composed of four guidelines: including the staffs, place, equipment and facilities, activities characteristics, and recreational activities management for the elderly. The experts had consistent opinions with the median of 3.50 and above, and interquartile range of 1.50 and below in each aspect.

1. บทนำ

การเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยนับเป็นพลวัตสำคัญที่ส่งผลกระทบในวงกว้างทั้งต่อสังคมโลกและประเทศไทย โดยเฉพาะประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยตั้งแต่ปี 2548 ขณะที่สัดส่วนประชากรผู้สูงวัยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ส่งผลให้ปี 2562 ประชากรผู้สูงวัยมีมากกว่าประชากรวัยเด็ก สะท้อนได้จากข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ข้อมูล ณ วันที่ 31 ธ.ค. 2561 [1] พบว่า ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด 66.4 ล้านคน เฉพาะผู้สูงอายุ 10,670,000 คน หรือร้อยละ 16.06 แบ่งเป็นผู้สูงอายุชาย 4,720,000 คน และผู้สูงอายุหญิง 5,950,000 คน โดยจังหวัดที่มีประชากรผู้สูงอายุมากที่สุด คือ กรุงเทพมหานคร พบว่ามีมากกว่า 1 ล้านคน หรือร้อยละ 17.98 รองลงมา คือ จังหวัดนครราชสีมา เชียงใหม่ ขอนแก่น และอุบลราชธานี ตามลำดับ ขณะที่สภาพนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ [2] ระบุว่า ปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ เป็นประเทศที่สองของอาเซียน รองจากประเทศสิงคโปร์ โดยประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวนไม่น้อยกว่า 13 ล้านคน หรือร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และอีก 20 ปีข้างหน้าคือในปี 2583 ประเทศไทยจะมีผู้สูงวัยจำนวน 20 ล้านคน หรือ 1 ใน 3 ของคนไทยจะเป็นผู้สูงวัย และผู้สูงวัยอายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไปจะมีมากถึง 3,500,000 คน จะเห็นได้ว่าสังคมผู้สูงวัยเป็นเรื่องใกล้ตัวที่คนไทยทุกคนต้องให้ความสำคัญเพราะตัวเลขที่ระบุว่าในอนาคตคนไทย 1 ใน 3 จะเป็นผู้สูงวัยนั้น นับเป็นตัวเลขที่สูงมาก

ปัจจุบันนี้ชุมชนบางแห่งในหลายจังหวัดได้มีรวมตัวกันจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุขึ้นเพื่อให้เป็นจุดศูนย์รวมของผู้สูงอายุในชุมชน มีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย มีการส่งเสริมให้ทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เพื่อเป็นการดูแลตนเอง มีการรวมกลุ่มเพื่อพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ร่วมกันจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมและวัฒนธรรม

ดังนั้น หน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้เห็นประโยชน์ของนันทนาการ ซึ่งมีประโยชน์มากมาย ดังนี้ 1) ต่อครอบครัว : กิจกรรมนันทนาการ เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศให้เกิดความรัก ความอบอุ่น และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้สมาชิก 2) ต่อชุมชน : นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชน คือ ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดี มีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ จะช่วยให้สมาชิกในสังคม

รู้จักการเสียสละ 3) ต่อประชากรในสังคม : กิจกรรมนันทนาการจะเป็นสื่อและส่งเสริมในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความ สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และมีคุณภาพชีวิตที่ดี 4) ต่อประเทศชาติ : กิจกรรมนันทนาการ จะช่วยให้ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ลดปัญหาค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้ประเทศชาติมีความสงบสุข

ซึ่งการทำกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุคือการกระทำกิจกรรมยามว่าง เพื่อการออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจ สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ อาจกระทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ได้ กิจกรรมที่จะจัดขึ้นควรคำนึงถึงการให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมให้มากที่สุดควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ผู้สูงอายุสามารถเลือกทำตามความต้องการ ซึ่งมีกิจกรรมหลายประเภทให้เลือก อาทิ กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าร่วมอยู่แล้ว เช่น งานบุญประเพณีต่าง ๆ ในเทศกาล งานเพื่อนบ้าน กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีประโยชน์แก่ผู้สูงอายุเพราะการออกกำลังกายเป็นการป้องกันการเสื่อมสภาพและพิการของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ลดความเครียด กิจกรรมการออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ ได้แก่ การทำกายบริหาร การออกกำลังกายแบบแอโรบิค การเล่นเกมหรือเกม กิจกรรมการท่องเที่ยว กิจกรรมงานอดิเรก

ตำบลไชยภูมิ มีการรวมกลุ่มผู้สูงอายุ แต่ยังไม่มีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ไม่ครอบคลุมและไม่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ยังพบว่าสิ่งอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมในบางครั้งไม่เพียงพอต่อความต้องการในการทำกิจกรรม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุของตำบลไชยภูมิ อำเภอไชโย จังหวัดอ่างทอง รวมถึงศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งข้อมูลที่ได้จะนำมาพัฒนาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุกับกิจกรรมนันทนาการในชุมชนของผู้สูงอายุ และจะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น และมีความสุข มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอยู่ในสังคมยุคปัจจุบันต่อไปได้

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
- 2.2 เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
- 2.3 เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
- 2.4 เพื่อพัฒนาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุกับกิจกรรมนันทนาการ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากร

ประชากร คือ ผู้สูงอายุในตำบลไชยภูมิ อำเภอไชโย จังหวัดอ่างทอง ที่มีอายุระหว่าง 60 - 69 ปี

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 - 79 ปี ตำบลไชยภูมิ หมู่ที่ 1 - 8 อำเภอไชโย จังหวัดอ่างทอง จำนวน 30 คน ได้มาจากการอาสาสมัคร ซึ่งเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยมีเกณฑ์พิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย และออกจากโครงการวิจัย ดังนี้

- เกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย

1. เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 – 79 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อาศัยอยู่ในตำบลไชยภูมิ หมู่ที่ 1 - 8 อำเภอไชโย จังหวัดอ่างทอง
2. เป็นผู้สูงอายุที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย
3. เป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความบกพร่องทางด้านร่างกายและจิตใจ

- เกณฑ์คัดเลือกลกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัย

1. อาสาสมัครไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย
2. อาสาสมัครขอถอนตัวจากโครงการวิจัย

3.3 เครื่องมือในการวิจัย

1) แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ แบบเป็น 3 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้สูงอายุ เป็นแบบตรวจรายการ (check list)
- ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ เป็นแบบ

ตรวจรายการ

- ตอนที่ 3 สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นแบบตรวจรายการ

2) แบบสัมภาษณ์ความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีกรอบคำถามในการสอบถามผู้สูงอายุ

- 3) เครื่องมือการวิจัยในกระบวนการใช้เทคนิคเดลฟาย ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 17 คน เพื่อสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ ในกระบวนการใช้เทคนิคเดลฟาย รอบที่ 1

- แบบสอบถามผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 17 คน เพื่อสอบถามความคิดเห็นเพื่อพัฒนาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ ในกระบวนการใช้เทคนิคเดลฟาย ในรอบที่ 2

- แบบสอบถามผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 17 คน เพื่อสอบถามความคิดเห็นเพื่อพัฒนาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการในกระบวนการใช้เทคนิคเดลฟาย ในรอบที่ 3

แบบสอบถามผู้เชี่ยวชาญ ในรอบที่ 2 และรอบที่ 3 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มี 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งกำหนดค่าคะแนนของแต่ละระดับ ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าเท่ากับ 5 คะแนน
เห็นด้วย	มีค่าเท่ากับ 4 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	มีค่าเท่ากับ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าเท่ากับ 2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) กำหนดเกณฑ์มาตรฐานว่าต้องมีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.0 ผลการตรวจสอบมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.45 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้ และประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (item-objective

congruence index : IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการตรวจสอบคุณภาพความสอดคล้อง ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.95

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ความต้องการ และกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ เพื่อให้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สร้างแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ตามหลักเกณฑ์ให้ครอบคลุมเนื้อหาที่ทำการศึกษา

2) ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยเดินทางไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ด้วยวิธีการแจกแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน – ธันวาคม 2563 โดยมีแนวคำถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 30 ท่าน และใช้วิธีการสังเกตการณ์มีส่วนร่วมของสมาชิกชุมชนผู้สูงอายุภายในตำบลไชยภูมิ จังหวัดอ่างทอง

3) การพัฒนาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ ด้วยการใช้เทคนิคเดลฟาย โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 17 คน เพื่อให้ได้ร่างแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการที่มีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติและมีความสมบูรณ์ ด้วยการใช้เทคนิคเดลฟาย จำนวน 3 รอบ ตามขั้นตอนดังนี้

3.1) เก็บข้อมูลรอบที่ 1 ดำเนินการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกผู้เชี่ยวชาญที่ได้กำหนดเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 17 คน โดยดำเนินการสัมภาษณ์ตามกรอบแนวคิดในการวิจัยในขั้นตอนที่ 1 เพื่อให้ได้ร่างแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ

3.2) เก็บข้อมูลรอบที่ 2 นำความคิดเห็นที่วิเคราะห์ได้จากรอบที่ 1 มาสร้างเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 17 คนเดิม ให้นำหนักความสำคัญของแต่ละข้อ รวมทั้งเหตุผลที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยของแต่ละข้อ หรือควรแก้ไขสำนวน ผู้เชี่ยวชาญสามารถให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมได้ และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์คำตอบจากแบบสอบถามรอบที่ 2 โดยหาค่ามัธยฐาน (Median : Me) และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (interquartile range: IQR) ข้อที่ผ่านเกณฑ์ต้องมีค่ามัธยฐาน ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ไม่เกิน 1.50

3.3) เก็บข้อมูลรอบที่ 3 นำคำตอบที่วิเคราะห์ได้จากรอบที่ 2 มาสร้างเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญ 17 คนเดิม ให้นำหนักความสำคัญของแต่ละข้อ รวมทั้งเหตุผลที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยของแต่ละข้อ หรือควรแก้ไขสำนวน และนำผลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามรอบที่ 3 มาหาค่ามัธยฐาน และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ข้อที่ผ่านเกณฑ์ต้องมีค่ามัธยฐาน ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ไม่เกิน 1.50

3.4) สรุปผลการพัฒนาได้แนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) การวิเคราะห์แบบสอบถาม

1.1) นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้สูงอายุที่เป็นแบบตรวจรายการมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

1.2) นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ เป็นแบบตรวจรายการ มาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

1.3) นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 3 สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นแบบตรวจรายการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง โดยมีการแปลความหมายโดยใช้เกณฑ์ประเมินดังต่อไปนี้ [3]

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายความว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับดีมาก

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายความว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายความว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับพอใช้

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายความว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับควรปรับปรุง

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายความว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับควรปรับปรุงอย่างยิ่ง

2) การสังเคราะห์แบบสัมภาษณ์ความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีรอบคำถามในการสอบถามผู้สูงอายุ

3) การวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 17 คน โดยใช้เทคนิคเดลฟาย เพื่อพัฒนาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงวัยกับกิจกรรมนันทนาการ เพื่อวิเคราะห์หาคำมีมาตรฐาน และคำพิสัยระหว่างควอไทล์ เพื่อหาผลการพัฒนาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงวัยกับกิจกรรมนันทนาการ

4. ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์การศึกษาสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยศึกษากับผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน จากการศึกษาพบว่า

1) สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 61.27 และเพศชาย ร้อยละ 38.73 โดยส่วนใหญ่มีอายุ 60-69 ปี ร้อยละ 60.00 ทั้งนี้ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 50.00 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 56.67 และในช่วง 6 เดือนผู้สูงอายุมีอาการป่วยหรือต้องเข้าโรงพยาบาล ร้อยละ 86.67 เป็นต้น

2) ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุมี ดังนี้

2.1) ด้านการจูงใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสนใจเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เข้าสังคม พบปะสังสรรค์ ร้อยละ 83.34 รองลงมาคือ เพื่อสุขภาพของตนเองและพัฒนาตนเอง ร้อยละ 13.33 และเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ ร้อยละ 3.33 สำหรับบุคคลที่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ คือ ตนเอง ร้อยละ 43.33 รองลงมาคือครอบครัว/ญาติ/พี่น้อง ร้อยละ 33.33 นอกจากนี้ในส่วนของการจูงใจที่ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม คือ ใกล้บ้านเดินทางสะดวก ร้อยละ 37.97 รองลงมาคือ ไม่เสียค่าใช้จ่าย ร้อยละ 16.46 ตามลำดับ

2.2) ด้านการรับรู้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมจากบุคคลที่รู้จัก เช่น บุตร หลาน ญาติพี่น้อง และเพื่อน ๆ ร้อยละ 50.89 รองลงมาคือ ผู้นำชุมชน ร้อยละ 35.44 และเสียงตามสายของชุมชน ร้อยละ 13.67 สำหรับสถานที่ที่ผู้สูงอายุไปเข้าร่วมกิจกรรม คือ สถานที่ ๆ ราชการจัดไว้ให้ ร้อยละ 41.27 รองลงมาคือ สถานที่ที่จัดไว้ในชุมชน ร้อยละ 34.68 ตามลำดับ

2.3) ด้านทัศนคติ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดว่ากิจกรรมนันทนาการจะเป็นประโยชน์ทำให้ไม่เจ็บป่วย ร้อยละ 44.56 รองลงมาคือ ช่วยให้ได้พบปะและเข้าสังคมกับเพื่อน ๆ ร้อยละ 22.28 นอกจากนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีความคิดเห็นว่ารู้สึกชอบเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ร้อยละ 46.84 รองลงมาคือ รู้สึกเฉย ๆ ร้อยละ

33.16 และไม่ชอบ ร้อยละ 20.00 และเมื่อสอบถามถึงความต้องการให้มีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพหรือไม่ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะให้มีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ร้อยละ 45.32

2.4) ด้านการเรียนรู้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ คือ กิจกรรมเพื่อสังคม อาทิ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล ฯลฯ ร้อยละ 40.25 รองลงมา คือ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนเอง ร้อยละ 27.34 นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีความคิดเห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุลดอัตราการเจ็บป่วยลงได้ ร้อยละ 78.48

3) ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ พบว่า

3.1) ภาพรวมรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่า ทุกด้านมีระดับความคิดเห็นว่ามีสภาพการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรม ด้านการบริหารจัดการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58, 3.54, 3.50 และ 3.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61, 0.55, 0.52 และ 0.64 ตามลำดับ

3.2) ด้านบุคลากรผู้จัดกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ข้อที่มีระดับความคิดเห็นว่ามีสภาพการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอยู่ในระดับดี ได้แก่ จำนวนของบุคลากรที่ให้ความรู้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการมีความเหมาะสมกับจำนวนของผู้มาใช้บริการ บุคลากรผู้จัดกิจกรรมมีใจบริการ ใจเย็น และเข้าใจผู้สูงอายุ บุคลากรผู้จัดกิจกรรมมีความเสียสละเวลาและทุ่มเทในการให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วม บุคลากรผู้จัดกิจกรรมมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาร่วมกิจกรรม และบุคลากรผู้จัดกิจกรรมมีการแต่งกายเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10, 3.97, 3.70, 3.60 และ 3.57 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75, 0.88, 0.78, 0.88 และ 0.89

3.3) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ข้อที่มีระดับความคิดเห็นว่ามีสภาพการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ สถานที่จัดกิจกรรมมีแสงสว่างเพียงพอ สถานที่จัดกิจกรรมมีการระบายอากาศดี สถานที่จัดกิจกรรมมีสิ่งอำนวยความสะดวกรองรับ เช่น ห้องสุขา ที่นั่งพัก ฯลฯ สถานที่จัดกิจกรรมสามารถเดินทางมาได้สะดวกสบาย และสถานที่จัดกิจกรรมกว้างขวาง สะอาด และถูกสุขลักษณะ สามารถรองรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40, 3.40, 3.40 3.33 และ 3.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71, 0.76, 0.49, 0.75 และ 0.64 ตามลำดับ

3.4) ด้านกิจกรรมนันทนาการ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ข้อที่มีระดับความคิดเห็นว่ามีสภาพการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอยู่ในระดับดี ได้แก่ กิจกรรมที่จัดให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยฝึกทักษะ สมาธิ และเสริมสร้างความรู้ได้ กิจกรรมที่จัดให้ผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมที่สามารถเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุได้ กิจกรรมที่จัดให้ผู้สูงอายุมีความปลอดภัย กิจกรรมที่จัดให้ผู้สูงอายุเป็นประโยชน์ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข สนุกสนาน สร้างความสุขเพิ่มมากยิ่งขึ้นได้ และกิจกรรมนันทนาการที่จัดให้ผู้สูงอายุมีความเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73, 3.63, 3.53, 3.53 และ 3.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57, 0.84, 0.76, 0.67 และ 0.81

3.5) ด้านการบริหารจัดการ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ข้อที่มีระดับ

ความคิดเห็นว่ามีสภาพการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอยู่ในระดับดี ได้แก่ มีการจัดหน่วยแพทย์ พยาบาลในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ๆ มีการติดตามผลการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องขั้นตอนในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความเหมาะสมและรวดเร็ว และมีการดูแลความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87, 3.80, 3.73 และ 3.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.76, 0.65, 0.51 และ 0.56

ส่วนที่ 2 ผลการสังเคราะห์แบบสัมภาษณ์ความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งทำการศึกษาด้วยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในตำบลไชยภูมิ จำนวน 10 คน พบว่า ผลการสัมภาษณ์สามารถสรุปได้ว่าที่ผ่านมาชุมชนมีการจัดกิจกรรมหรือจัดงานให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมบ่อยครั้ง ทั้งในส่วนของงานประเพณี หรืองานกิจกรรมอาสาสมัคร รวมไปถึงกิจกรรมที่จัดในชุมชน ซึ่งหากมีหน่วยงานหรือผู้นำชุมชนต้องการที่จะจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมก็ย่อมถือว่าเป็นสิ่งที่ดี โดยจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุนั้นควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องมีแบบแผน การจัดกิจกรรมควรมีความหลากหลายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเลือกตามความสนใจ และการรักษาระดับของกิจกรรมให้คงไว้ ส่งเสริมให้มีสัมพันธภาพกับผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ส่งเสริมให้มีเพื่อนใหม่ การจัดกิจกรรมควรเป็นลักษณะของการใช้สติปัญญา ความสามารถมากกว่าการใช้กำลัง การมีกิจกรรมจะทำให้สภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมดีขึ้น อย่างไรก็ตามปัญหาของสุขภาพก็มีผลต่อการมีกิจกรรมในสังคมด้วย ผู้สูงอายุควรปรับตัวให้เข้ากับภาวะสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายที่จะเสื่อมถอยลงไปเรื่อย ๆ ฉะนั้นผู้สูงอายุควรตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมร่วมกันในสังคม เพื่อจะได้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าและมีความสุขสืบต่อไปได้

โดยผู้สูงอายุได้มีข้อเสนอแนะให้มีการจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุในแต่ละชุมชน เพื่อรวมตัวกันทำกิจกรรมร่วมกัน นอกจากนี้ผู้นำชุมชนจะต้องมีการจัดพื้นที่หรือสถานที่เพื่อเป็นการพบปะสังสรรค์พูดคุยกัน ในการจัดกิจกรรมของชุมชนควรมีการประชาสัมพันธ์เพื่อเป็นการแจ้งข้อมูลข่าวสารเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมด้วย ชุมชนควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมรายได้ให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และเป็นการสร้างรายได้เสริม ควรมีการมอบสิทธิพิเศษสำหรับผู้สูงอายุในการเข้าถึงบริการต่าง ๆ ของชุมชน ชุมชนควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมของชุมชน ควรมีการจัดเจ้าหน้าที่เพื่อให้ความรู้ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ ในช่วงเช้าจะมีผู้สูงอายุมาออกกำลังกายในพื้นที่ต่าง ๆ ควรมีการจัดเสียงตามสายเพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อสังคมโดยให้ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมเพื่อเป็นการตอบแทนสังคมได้ ควรส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในแต่ละชุมชน เป็นต้น

ส่วนที่ 3 ผลการพัฒนาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาด้วยเทคนิคเดลฟาย ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ค่ามัธยฐาน และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ จากคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 17 คนต่อแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ ผลการวิจัยพบว่า ค่ามัธยฐานและค่าพิสัยระหว่างควอไทล์จากคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่าแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ ด้านบุคลากรผู้จัดกิจกรรม ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านลักษณะกิจกรรม ด้านการบริหารจัดการ และด้านกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ มีค่ามัธยฐานตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ตั้งแต่ 1.50 ลงมา ในทุก ๆ ด้าน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) ด้านบุคลากรผู้จัดกิจกรรม

บุคลากรผู้จัดกิจกรรมจะต้องมีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ มีพฤติกรรมบริการ มีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้ร่วมกิจกรรม มีการแนะนำและถ่ายทอดความรู้เป็นอย่างดี มีความตรงต่อเวลา มีการแต่งกายเหมาะสม มีความเสียสละเวลาและทุ่มเทในการให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วม และมีใจบริหาร ใจเย็น และเข้าใจผู้สูงอายุ

2) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่จัดกิจกรรมกว้างขวาง สะอาด และถูกสุขลักษณะ สามารถรองรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ มีแสงสว่างเพียงพอ มีการระบายอากาศดี สามารถเดินทางมาได้สะดวกสบาย มีสิ่งอำนวยความสะดวกรองรับ เช่น ห้องสุขา ที่นั่งพัก ฯลฯ มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเพียงพอ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมและปลอดภัย

3) ด้านลักษณะกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการที่จัดให้ผู้สูงอายุมีความเหมาะสม มีความปลอดภัย เป็นประโยชน์ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข สนุกสนาน สร้างความสุขเพิ่มมากยิ่งขึ้นได้ สามารถช่วยฝึกทักษะ สมาธิ และเสริมสร้างความรู้ได้ เป็นกิจกรรมที่สามารถเข้าร่วมได้ทุกคน เป็นกิจกรรมที่สามารถเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุได้

4) ด้านการบริหารจัดการ

การประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ มีความเหมาะสมและทั่วถึง มีการสร้างความเข้าใจในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมนันทนาการ การติดต่อกับเจ้าหน้าที่ฝ่ายจัดกิจกรรมมีความสะดวก รวดเร็ว ขั้นตอนในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความเหมาะสมและรวดเร็ว มีการดูแลความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรม มีการจัดหน่วยแพทย์ พยาบาลในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ฯ และมีการติดตามผลการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

5) ด้านกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา กิจกรรมนันทนาการการเดินรำ กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข กิจกรรมนันทนาการการละคร กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการทางสังคม กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) กิจกรรมนันทนาการบริการอาสาสมัคร และกิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งจากผลการวิจัยมีประเด็นสำคัญที่ควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

5.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ จากผลการวิจัยอภิปรายเป็นรายด้านได้ ดังนี้

- ด้านการจูงใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่าสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสนใจเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เข้าสังคม พบปะสังสรรค์ เพื่อสุขภาพของตนเองและพัฒนาตนเอง และเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะเป็นไปในทิศทางที่ตรงข้ามกับอายุที่เพิ่มขึ้น ความว่องไว น้อยลง ปฏิกริยาตอบสนองน้อยลง ความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและสังคม การเกิดปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุได้ง่าย ดังนั้นจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม

เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพของตนเอง สอดคล้องกับ วิไลวรรณ ทองเจริญ และคณะ [4] ได้กล่าวไว้ว่า ความรับผิดชอบ ต่อสุขภาพ เป็นความห่วงใยและเอาใจใส่ต่อสุขภาพ โดยการเลือกสรรสิ่งที่ดีสำหรับสุขภาพ เป็นการกระทำของ บุคคลในอันที่จะส่งเสริมความผาสุกของตนเอง บุคคลต้องมีการริเริ่มที่จะดูแลตนเอง กำหนดแผนในการกระทำหรือ ตัดสินใจในการกระทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เอาใจใส่และตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพตนเอง ผู้ที่มี อายุมากมักจะปล่อยให้ความรับผิดชอบสุขภาพของตนเองอยู่ในมือของพยาบาล หรือบุคลากรทางด้านสุขภาพ ซึ่งจะ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมพึงพิง ดังนั้นในวัยสูงอายุจึงควรเอาใจใส่ดูแลร่างกายของตนเอง นอกจากนี้แล้วโดยธรรมชาติ ของมนุษย์แล้วย่อมมีความต้องการปัจจัยพื้นฐาน เช่น ความต้องการด้านร่างกาย ด้านความมั่นคง ด้านความสังคม เป็นต้น

- ด้านการรับรู้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมจากบุคคลที่รู้จัก เช่น บุตร หลาน ญาติพี่น้อง และเพื่อน ๆ รองลงมาคือ ผู้นำชุมชน และเสียงตามสายของชุมชน ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก ปัจจุบันการส่งต่อและรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ทำได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากมีการใช้โซเชียลมีเดียมาเป็นตัวกลางในการ ส่งข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ทั้งในรูปแบบของการใช้แอปพลิเคชันที่กำลังได้รับความนิยม การใช้เฟสบุ๊ก เว็บไซต์ และ อื่น ๆ ฯลฯ ดังนั้นจึงทำให้การส่งข้อมูลข่าวสารในเรื่องของการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนเป็นไปได้อย่างง่ายดาย และทั่วถึง สอดคล้องกับ ขนิษฐา พันโกฏี [5] กล่าวว่า ปัจจุบันมีการนำเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเข้ามา ใช้ ในการสื่อสาร เพื่อช่วยให้บุคลากรสามารถเข้าถึง ความรู้ต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้นสะดวกขึ้นรวมทั้งสามารถติดต่อสื่อสาร กันได้อย่างง่ายดายมากยิ่งขึ้น

- ด้านทัศนคติ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดว่ากิจกรรมนันทนาการจะเป็นประโยชน์ทำให้ไม่เจ็บป่วย รองลงมาคือ ช่วยให้ได้พบปะและเข้าสังคมกับเพื่อน ๆ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากผู้สูงอายุก็เป็นบุคคลที่มีความต้องการทั้ง ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ สังคมและจิตใจ เป็นพื้นฐานเหมือนกัน แต่ทั้งนี้ อาจจะแตกต่างกันไปบ้าง แล้วแต่ สภาพแวดล้อม บทบาทของแต่ละบุคคล หรือการได้รับความสำเร็จหรือไม่สำเร็จในแต่ละลำดับขั้นของความต้องการ ที่กล่าวมาแล้ว ดังนั้น แนวคิดในการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในลักษณะนี้ จึงเป็นการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองต่อความต้องการของตนเองในด้านต่าง ๆ อย่างเต็มที่ กล่าวคือเมื่อกิจกรรมใดเป็น กิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุจะทำให้เกิดแรงจูงใจ (motivation) ที่จะเข้ามามีส่วนร่วมใน กิจกรรมนั้น ๆ ได้ และรู้สึกพึงพอใจในการที่ได้เป็นผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น สอดคล้องกับ พัสสมณท์ คุ่มทวีพร [6] กล่าวว่า กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่พยายามจัดขึ้นเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมี 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านร่างกาย กิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหว ได้ออกกำลังกาย พยาธิสภาพจากการไม่เคลื่อนไหวหรือ เคลื่อนไหวไม่เพียงพอจึงลดลงทำให้สุขภาพดีขึ้น 2) ด้านจิตใจและอารมณ์ กิจกรรมนันทนาการทำให้ผู้สูงอายุเกิด ความสนุกเพลิดเพลินใจในกิจกรรม ผู้สูงอายุจึงรู้สึกผ่อนคลายลดการพึ่งพาผู้อื่น 3) ด้านสังคม กิจกรรมทำให้ ผู้สูงอายุได้สังสรรค์กัน จึงเพิ่มความรู้สึกรักใคร่กัน มีการช่วยเหลือกันเพื่อให้กิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความสำคัญในกลุ่ม จึงเพิ่มความมั่นใจในการแสดงออกและการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ และ 4) ด้านสติปัญญา กิจกรรมต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกท้าทายที่จะต้องทำกิจกรรมให้สำเร็จทั้งในระดับบุคคลและระดับ กลุ่ม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงต้องคิดวางแผนการร่วมกิจกรรมในแต่ละขั้นตอน และนันทนาการที่ต้องอาศัยความรู้และ การใช้วิจารณญาณ เช่น วิเคราะห์วิจารณ์ข่าวสารต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ข่าวสารบ้านเมืองเพิ่มขึ้น จึงเพิ่มความรู้ รอบรู้ให้ผู้สูงอายุได้ เมื่อเกิดความรู้ ความเข้าใจ โดยการประมวลจากข่าวที่รับรู้และการวิเคราะห์จะทำให้ผู้สูงอายุที่ ร่วมกิจกรรมเหล่านี้เกิดความคิดรวบยอดที่มีเหตุผลสอดคล้องกับสังคมวัฒนธรรมปัจจุบันได้เพิ่มขึ้น

- ด้านการเรียนรู้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่ากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ คือ กิจกรรมเพื่อสังคม อาทิ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล ฯลฯ รองลงมาคือ กิจกรรมการออกกำลังกาย

เพื่อสุขภาพของตนเอง นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีความคิดเห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุลดอัตราการเจ็บป่วยลงได้ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากในการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับงานบุญ งานประเพณี หรืองานเทศกาลต่าง ๆ ชุมชนได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุและทำให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก ดังนั้นจึงทำให้ผู้สูงอายุเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ สอดคล้องกับ เศรษฐี ดอนรอกไพร [7] ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ตำบลหนองบ่อ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมเพื่อชุมชน กิจกรรมทางการศึกษา และกิจกรรมนันทนาการ และยังสอดคล้องกับ เบญจวรรณ วงชาติ [8] ที่ศึกษาความต้องการกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต พบว่า ความต้องการกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต โดยมีความต้องการด้านสังคมศาสนาและวัฒนธรรม ด้านสุขภาพอนามัยและโภชนาการ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังเห็นว่ากิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนเองก็นับได้ว่าเป็นกิจกรรมที่จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับผู้สูงอายุได้ สอดคล้องกับ กรกานต์ ป้อมบุญมี [9] กล่าวว่า ในวัยสูงอายุเป้าหมายของการมีกิจกรรมทางกายดีเพื่อรักษาสุขภาพ ป้องกันความเสี่ยงของอวัยวะในร่างกาย ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก เพิ่มความอ่อนตัวของข้อต่อ ทำให้การทำงานในระบบไหลเวียนและการเปลี่ยนแปลงออกซิเจนดีขึ้นได้

5.2 สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ จากผลการวิจัยพบว่าสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในตำบลไชยภูมิ จังหวัดอ่างทอง มีการดำเนินการจัดบุคลากรเพื่อให้บริการแก่ผู้สูงอายุ มีการจัดสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกรองรับการจัดกิจกรรม มีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และมีการบริหารจัดการการจัดกิจกรรม อยู่ในระดับดีทุกด้าน ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากในการดำเนินการจัดกิจกรรมผู้นำชุมชนได้มีการปรึกษาหารือเพื่อหาแนวทางการจัดกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปตามความต้องการและความพึงพอใจ และให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุในชุมชนให้มากที่สุด โดยการดำเนินการในครั้งนี้สอดคล้องกับ จันทนา รัตนวิชัย [10] ได้กล่าวถึงทฤษฎีกิจกรรม (activity theory) ว่าผู้สูงอายุจะมีความพึงพอใจในชีวิตถ้ายังมีกิจกรรมในสังคม และส่วนใหญ่จะยังคงรักษาระดับของกิจกรรมให้คงไว้เหมือนช่วงที่อยู่ในวัยกลางคน และการมีกิจกรรมจะเป็นการส่งเสริมการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องมีแบบแผน การจัดกิจกรรมควรมีความหลากหลายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเลือกตามความสนใจ และการรักษาระดับของกิจกรรมให้คงไว้ ส่งเสริมให้มีสัมพันธภาพกับผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ส่งเสริมให้มีเพื่อนใหม่ การจัดกิจกรรมควรเป็นลักษณะของการใช้สติปัญญา ความสามารถ มากกว่าการใช้กำลัง การมีกิจกรรมจะทำให้สภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมดีขึ้น เพื่อจะได้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าและมีความสุขสืบต่อไป

5.3 การพัฒนาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ จากผลการวิจัยผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลเป็นรายด้านได้ ดังนี้

- ด้านบุคลากรผู้จัดกิจกรรม จากผลการวิจัยพบว่า การสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ จะต้องมีการจัดเตรียมบุคลากรผู้จัดกิจกรรม ซึ่งบุคลากรดังกล่าว จะต้องเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะ ได้แก่ มีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ มีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาร่วมกิจกรรม มีการแนะนำและถ่ายทอดความรู้เป็นอย่างดี มีความตรงต่อเวลา มีการแต่งกายเหมาะสม มีความเสียสละเวลาและทุ่มเทในการให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วม มีใจบริการ ใจเย็น และเข้าใจผู้สูงอายุ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากบุคลากรผู้ให้บริการด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการที่จะช่วยแนะนำ ให้ความรู้ และให้บริการแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจและต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง อันจะส่งผลต่อการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุได้ สอดคล้องกับสมบัติ กาญจนกิจ [11] ที่ได้กล่าวถึงผู้นำนันทนาการว่า การจัด

โครงการนันทนาการสำหรับชุมชนนั้นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งคือ การจัดบุคลากรหรือกำลังคนเป็นผู้จัดและดำเนินโครงการ ผู้จัดการหรือผู้บริหารเรียกว่า เป็นผู้นำนันทนาการ ผู้นำนันทนาการจึงมีบทบาทสำคัญที่จะจัดโครงการนันทนาการให้มีประสิทธิภาพและประหยัด ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะสรุปลักษณะและคุณสมบัติของผู้นำนันทนาการ

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จากผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ จะต้องมีความพร้อมให้เรื่องของสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อรองรับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ยกตัวอย่างเช่น สถานที่จัดกิจกรรมกว้างขวาง สะอาด และถูกสุขลักษณะ มีแสงสว่างเพียงพอ มีการระบายอากาศดี มีสิ่งอำนวยความสะดวกรองรับ เช่น ห้องสุขา ที่นั่งพัก ฯลฯ สามารถเดินทางมาได้สะดวกสบาย นอกจากนี้ยังจะต้องมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีเพียงพอ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมและปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิลาวัลย์ รัตนา [12] ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคม กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาพบว่า สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมถึงบรรยากาศโดยรวมมีความเหมาะสมดี กว้างขวางร่มรื่น อากาศถ่ายเทสะดวก และสะอาด ความพร้อมของโต๊ะเก้าอี้มีเพียงพอสำหรับความปลอดภัยมีห้องพยาบาล ด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีความปลอดภัยดี และมีเจ้าหน้าที่ดูแล เป็นปัจจัยที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ เป็นต้น

- ด้านลักษณะกิจกรรมนันทนาการ จากผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมนันทนาการที่จัดให้ผู้สูงอายุมีความเหมาะสม มีความปลอดภัย เป็นประโยชน์ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข สนุกสนาน สร้างความสุขเพิ่มมากยิ่งขึ้นได้ สามารถช่วยฝึกทักษะ สมาธิ และเสริมสร้างความรู้ได้ เป็นกิจกรรมที่สามารถเข้าร่วมได้ทุกคน และเป็นกิจกรรมที่สามารถเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุได้ สอดคล้องกับ พัสนมภ์ คัมภีร์ [6] กล่าวว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการนั้นจะต้องสามารถสนองตอบต่อความต้องการของผู้สูงอายุและเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมจึงควรที่จะเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมและสอดคล้องกับวัยสูงอายุ และยังสอดคล้องกับ กรกานต์ ป้อมบุญมี [9] กล่าวว่า กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามความต้องการ หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุจัดให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

- ด้านการบริหารจัดการ จากผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุนั้นจะต้องมีการบริหารจัดการในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ มีความเหมาะสมและทั่วถึง มีการสร้างความเข้าใจในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมนันทนาการมีความเหมาะสม การติดต่อกับเจ้าหน้าที่ฝ่ายจัดกิจกรรมและขั้นตอนในการเข้าร่วมมีความสะดวก รวดเร็ว มีการดูแลความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรม มีการจัดหน่วยแพทย์ พยาบาลในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ฯ มีการติดตามผลการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับสมบัติ กาญจนกิจ [11] ที่กล่าวว่า การดำเนินกิจกรรมนันทนาการจะต้องประกอบด้วย จุดมุ่งหมายของกิจกรรม การเลือกกิจกรรม การจัดเตรียมสถานที่ในการดำเนินกิจกรรม วิธีการดำเนินการ สวัสดิภาพและความปลอดภัยในการดำเนินกิจกรรม และสุดท้ายการสรุปและการประเมินผลกิจกรรม เพื่อให้การดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จได้ด้วยดี

- ด้านกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งในการจัดกิจกรรมนันทนาการที่จะจัดให้กับผู้สูงอายุนั้นควรที่จะต้องมีการเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งมีกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ ศิลปหัตถกรรม เกมกีฬา การเดินรำ ท่องเที่ยวทัศนศึกษา พัฒนาจิตใจและความสงบสุข งานอดิเรก การเล่นดนตรี

และร้องเพลง วรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) การบริการอาสาสมัคร และการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เห็นผลที่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้สำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยที่ผู้สูงอายุไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้จะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากและที่สำคัญคือทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองลดน้อยลง จึงทำให้เกิดความเครียดหรืออารมณ์เศร้าได้ง่าย ก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตหรือการทํากิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ดังนั้นหากผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมและพัฒนาให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองยังมีประโยชน์ มีคุณค่าแล้ว จะทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีศักดิ์ศรีไม่เป็นภาระให้กับผู้ใด ไม่รู้สึกไร้ค่า ซึ่งจะเป็นเสมือนพลังที่จะกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจให้สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างเชื่อมั่น มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตลอดไป ปลายชีวิต รวมทั้งทำให้จิตใจของเราตื่นตัวอยู่เสมอ และมีชีวิตชีวา ผู้สูงอายุควรทำในสิ่งที่ตนเองชอบ และตนเองมีทักษะหรือความถนัดเป็นพิเศษ ทักษะในงานวิชาชีพอาจนำมาใช้ในกิจกรรมนันทนาการได้ ควรเลือกหลาย ๆ กิจกรรม และต้องมีเวลาพอ ดังที่ กรกานต์ ป้อมบุญมี [9] กล่าวว่า กิจกรรมด้านนันทนาการในส่วนของบทบาทผู้สูงอายุนั้น มีได้หลายรูปแบบทั้งเป็นผู้กระทำเอง ทั้งเป็นงานอดิเรกและงานอาชีพ เป็นผู้ให้การปรึกษาแนะนำหรือเป็นผู้สอน หรือเป็นผู้บรรยายพิเศษได้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน ครอบครัว และสังคม

6. สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านการจูงใจ ปัจจัยด้านการรับรู้ ปัจจัยด้านทัศนคติ และปัจจัยด้านการเรียนรู้ ด้านความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการ ต้องการให้มีการจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน นอกจากนี้ผู้นำชุมชนจะต้องมีการจัดพื้นที่หรือสถานที่เพื่อเป็นการพบปะสังสรรค์พูดคุยกัน ในการจัดกิจกรรมของชุมชนควรมีการประชาสัมพันธ์เพื่อเป็นการแจ้งข้อมูลข่าวสาร มีการจัดเจ้าหน้าที่เพื่อให้ความรู้ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ สำหรับการพัฒนาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุกับกิจกรรมนันทนาการ ประกอบไปด้วย 4 แนวทาง ได้แก่ ด้านบุคลากรผู้จัดกิจกรรม ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านลักษณะกิจกรรม และด้านการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

7. ข้อเสนอแนะ

- 7.1 ควรมีการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง
- 7.2 ควรมีการจัดบุคลากรเพื่อรับผิดชอบและให้ความรู้ด้านนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุโดยตรง
- 7.3 ควรมีการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัยทุกท่านที่ได้ช่วยชี้แนะแนวทาง และการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินการวิจัย และที่ขาดไม่ได้ คือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ตลอดระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจนสามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2561). ข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทยข้อมูล ณ วันที่ 31 ธ.ค. 2561. สืบค้น 22 เมษายน 2564, จาก <http://www.dop.go.th/th/know/1/159>
- [2] กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2561). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.
- [3] วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- [4] วิไลวรรณ ทองเจริญ และคณะ. (2533). ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- [5] ชนิษฐา พันโกฏี. (2555). การประยุกต์ใช้สารสนเทศในชีวิตประจำวัน. สืบค้น 22 เมษายน 2564, จาก <http://chapterzz6.blogspot.com/>
- [6] พัฒนพงศ์ คุ่มทวีพร. (2548). การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: ฮายานูสะ กราฟฟิค.
- [7] เศรษฐี ดอนรอดไพร. (2551). การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ตำบลหนองบ่อ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี (ปริญญาานิพนธ์). นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- [8] เบญจวรรณ วงษาดี. (2550). การศึกษาความต้องการกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต (ปริญญาานิพนธ์). สุรินทร์: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- [9] กรกานต์ ป้อมบุญมี. (2538). ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- [10] จันทนา รณฤทธิชัย. (2548). หลักการพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์.
- [11] สมบัติ กาญจนกิจ. (2540). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [12] วิลาวัลย์ รัตนนา. (2552). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.