

การพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

The Development of Recreational Activities for the Elderly

ปรีดาภรณ์ ดวงใจดี¹, กฤษฏีกานินธุรี ณ ป้อมเพ็ชร², วรณพร ขวัญบุญจันทร์³ และธนตร กุลเทศ⁴

Preedaphorn Duangjaidee¹, Kritkanit Na Pompetch², Wannapom Khanbunjan³ and Tanet Kultes⁴

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพและและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ 2) พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ และ3)ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในจังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จำนวน 20 คน ผู้นำชุมชนและประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์ หลักสูตรฝึกอบรม และแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพและและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

1.1 สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี มีการจัดพื้นที่ไว้ให้บริการสำหรับผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมนันทนาการอยู่ในบริเวณลานหน้าเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี โดยเป็นศูนย์รวมของการทำกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

1.2 ความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า สาเหตุที่ผู้สูงอายุสนใจทำกิจกรรมนันทนาการ คือ กิจกรรมเพื่อสุขภาพของตนเอง กิจกรรมเพื่อสังคม กิจกรรมท่องเที่ยว คือ เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ

2. รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม คือ หลักสูตรฝึกอบรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 เรื่อง ประกอบด้วย เรื่องที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการจัดดอกไม้ เรื่องที่ 2 ความรู้ทั่วไปของดอกไม้ เรื่องที่ 3 วัสดุอุปกรณ์ในการจัดดอกไม้ และเรื่องที่ 4 การจัดดอกไม้เบื้องต้นแบบสากล

3. ผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ: รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุ

^{1,2,3,4} สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี

^{1,2,3,4} Institute of Physical Education Suphanburi Campus

¹ Email: preedaphorn@hotmail.com

² Email: pannabej123@gmail.com

³ Email: Toy_5811@hotmail.com

⁴ Email: Tanet_kul@hotmail.com



Abstract

The objectives of this research were to 1) study the circumstance 2) need for recreational activity provision for the elderly in order to develop its model and 3) to study the result of recreational activity provision for the elderly.

Population in the research included 20 elderlies aged 60 years above living in Suphan Buri and being the member of senior club in Muang District who were recruited specifically, and 20 concerned people with collaborative recreational activity provision for the elderly including community leaders and the senior club leader who were recruited specifically. Applied tools to collect data were interview, training course and questionnaire. Collected data was analyzed with frequency distribution, percentage, mean average and standard deviation.

The research had found that

1. According to the circumstance and need for recreational activity provision for the elderly

1.1 The circumstance for recreational activity provision for the elderly in Muang Suphan Buri Municipality area showed an area for recreational activity provision for the elderly in front of Muang Suphan Buri Municipality office as the center of recreational activity provision for the elderly in this area.

1.2 According to the need for recreational activity provision for the elderly, data from the interview showed that the reasons why the elderly were interested in the activity included self-health conscious, joining the activity for socialization, tourism, spending their free time usefully and for leisure.

2. The development of model for collaborative recreational activities provision for the elderly in term of flower arrangement activity for the elderly included 4 topics like 1. General knowledge of flower arrangement, 2. General knowledge about different flower, 3. Material and equipment for flower arrangement, and 4. The principle of international flower arrangement.

3. The study showed maximum result of model for collaborative recreational activity provision for the elderly and satisfaction towards recreational activity provision for the elderly.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ด้วยปัจจุบันโครงสร้างของประชากรโลกได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากภูมิภาคต่างๆ ทั่วโลกกำลังประสบปัญหาจำนวนประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ไม่ว่าจะเป็นประเทศญี่ปุ่นและเกาหลีใต้ที่มีอัตราการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรผู้สูงอายุเร็วที่สุดในโลก หรือที่ประเทศจีนที่กำลังประสบปัญหาเช่นกัน โดยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงแค่นี้ระยะเวลาเพียงหนึ่งช่วงอายุคนเท่านั้น สำหรับประเทศไทยก็คงหนีไม่พ้นปัญหานี้ ซึ่งขณะนี้สังคมไทยกำลังถึงจุดเปลี่ยนที่น่าเป็นห่วงเนื่องจากประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) อย่างเต็มตัวแล้วทั้งนี้การที่ประเทศไทยจะถูกจัดให้อยู่ใน “สังคมผู้สูงอายุ” ประเทศนั้นจะต้องมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่า

ร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ปัจจุบันโครงสร้างของประชากรในประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก “ผู้สูงอายุ” หรือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ (จิราวัฒน์ จาคูพันธ์. 2551)

เหตุที่ต้องนำกิจกรรมนันทนาการมาเสริมสร้างสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ เพราะนันทนาการเป็นกิจกรรมและเป็นวิธีการที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ (สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2549 : 11) นันทนาการเป็นกระบวนการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม สามารถทำให้บุคคลและชุมชนเกิดความเพลิดเพลินและให้โอกาสในการใช้เวลาว่างสำหรับทุกกลุ่มอายุ ทุกพื้นฐานและทุกชนชั้นทางสังคม การจัดกิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม เป็นกลยุทธ์ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเพราะนันทนาการเป็นกระบวนการใช้กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ เมื่อกล้ามเนื้อมีการเคลื่อนไหวก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงช่วยชะลอความเสื่อมและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยความสมัครใจกิจกรรมที่จัดมีความสนุกสนาน เพลิดเพลินทำให้มีความสุขใจ เมื่อผู้สูงอายุมีความสุขได้ผ่อนคลายความเครียดช่วยสร้างอารมณ์สุขจะส่งผลให้สุขภาพจิตดี (กมล สุวรรณศรี. ม.ป.ป. : 33 - 34) และการที่ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนจะส่งเสริมให้สามารถปรับตัวเข้ากับ การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ได้ดี

จากการสอบถามผู้สูงอายุในจังหวัดสุพรรณบุรี (อนันต์ ชุนดี. 2558) พบว่าผู้สูงอายุในเขตจังหวัดสุพรรณบุรีมีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมนันทนาการศิลปะหัตถกรรม มากที่สุด รองลงมาคือ กิจกรรมเกมและกีฬาที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ และกิจกรรมนันทนาการเดินร่ำ เช่น ลีลาศ เดินร่ำ ดังนั้นในการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ คณะผู้วิจัยได้นำรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดสุพรรณบุรี เนื่องจากคณะผู้วิจัยเล็งเห็นว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติสมควรที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับประชากรกลุ่มนี้ เพื่อก่อให้เกิดทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพต่อการพัฒนาประเทศให้ยั่งยืนต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ขอบเขตของการวิจัย

ผู้คณะวิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดสุพรรณบุรี

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จำนวน

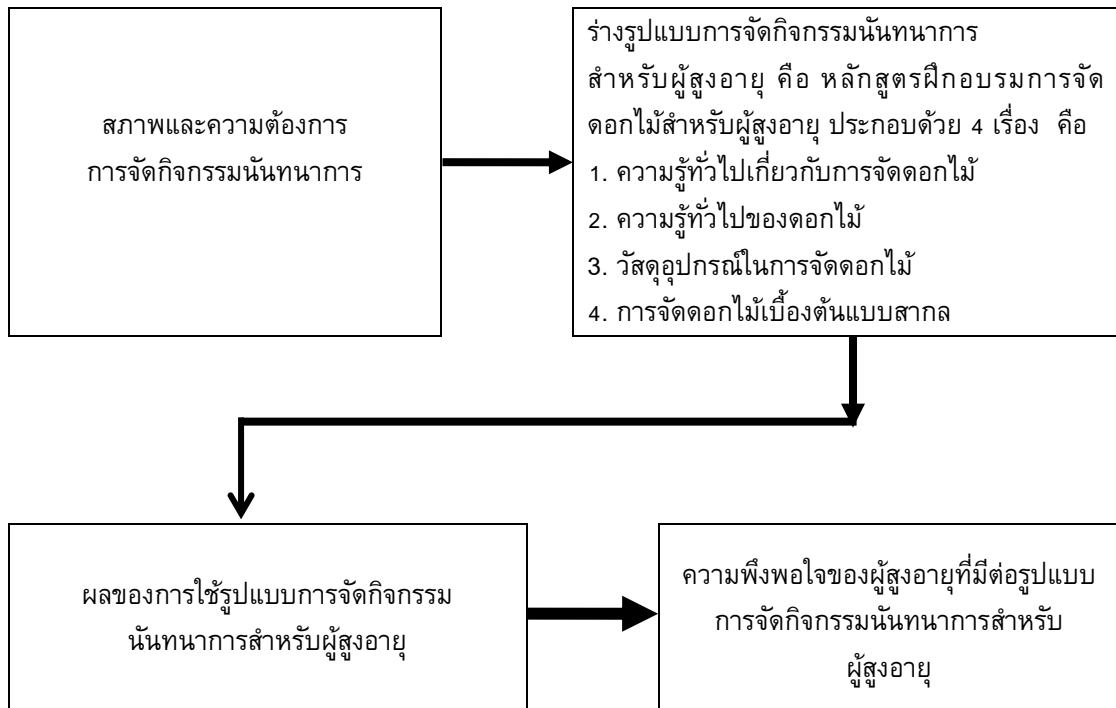
20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง และกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ คือ ผู้นำชุมชน ประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง

ขอบเขตเนื้อหาการวิจัย

1. องค์ความรู้ด้านทฤษฎีการจัดกิจกรรมนันทนาการ
2. ข้อมูลพื้นฐาน แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ

3. ข้อมูลพื้นฐาน แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับหลักสูตรฝึกอบรม

กรอบแนวคิดในการวิจัย



คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นวัยที่พ้นจากการทำงาน มีสภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคมในทางที่เสื่อมลง มีบทบาททางสังคมและกิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง ซึ่งอาศัยอยู่ในจังหวัดสุพรรณบุรี

กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

รูปแบบของกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง แบบหรือเค้าโครงตัวอย่างของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1

1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ
2. สร้างแบบสัมภาษณ์สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
3. นำแบบสัมภาษณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้

4. ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

ระยะที่ 2

1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. สัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ ด้านผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างเครื่องมือ
3. นำความรู้และสิ่งที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาสร้างหลักสูตรฝึกอบรมการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
4. นำหลักสูตรฝึกอบรมการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่สร้างขึ้นเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้
5. ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

ระยะที่ 3

1. ศึกษาหลักการและกระบวนการสร้างแบบสอบถามและศึกษาความหมายของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
2. กำหนดรูปแบบและสร้างรายการเพื่อสอบถามให้ครอบคลุมในเรื่องความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
3. นำแบบสอบถามเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรง จำนวน 5 ท่าน
4. ปรับปรุงแก้ไขตามข้อสังเกตของผู้เชี่ยวชาญ
5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำผลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้วยวิธีการของครอนบัค (Cronbach) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.96
6. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปเก็บข้อมูล

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

1. แบบสัมภาษณ์สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
2. หลักสูตรฝึกอบรมการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 เรื่อง คือ
เรื่องที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการจัดดอกไม้
เรื่องที่ 2 ความรู้ทั่วไปของดอกไม้
เรื่องที่ 3 วัสดุอุปกรณ์ในการจัดดอกไม้
เรื่องที่ 4 การจัดดอกไม้เบื้องต้นแบบสากล
3. แบบสอบถามความพึงพอใจการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูง เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ คณะผู้วิจัยใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีวิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. คณะผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชาชนชมรมผู้สูงอายุ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการวิจัยพร้อมทั้งขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงอายุ โดยดำเนินการเก็บรวบรวมด้วยตนเอง

2. ขั้นตอนการทดลอง คณะผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยนำหลักสูตรฝึกอบรมการจัดกิจกรรมนันทนาการทดลองปฏิบัติกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย ใช้เวลาในการทดลอง 2 วัน

3. บันทึกการเข้าร่วมฝึกอบรมการจัดกิจกรรมนันทนาการ เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้ผู้สูงอายุตอบสอบถามความพึงพอใจผลการจัดกิจกรรมนันทนาการ

4. นำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์ สรุป และอภิปรายผล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ มี 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) รายข้อ รายด้าน และรวมทุกด้าน พร้อมนำเสนอในรูปแบบตาราง และเกณฑ์การแปล ความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้ (สุภาพเพ็ญ จริยะเศรษฐ์. 2542 : 122)

ค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00	หมายถึง	ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม	มีระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50	หมายถึง	ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม	มีระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50	หมายถึง	ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม	มีระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50	หมายถึง	ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม	มีระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50	หมายถึง	ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม	มีระดับน้อยที่สุด

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

1.1 สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี มีการจัดพื้นที่ไว้ให้บริการสำหรับผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมนันทนาการอยู่ในบริเวณลานหน้าเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี โดยเป็นศูนย์รวมของการทำกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

1.2 ความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า สาเหตุที่ผู้สูงอายุสนใจทำกิจกรรมนันทนาการ คือ กิจกรรมเพื่อสุขภาพของตนเอง กิจกรรมเพื่อสังคม กิจกรรมท่องเที่ยว คือ เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ

1.3 แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ทำให้ผู้สูงอายุรับทราบ คือ จากบุคคลที่รู้จัก เสียงตามสาย และผู้นำชุมชน

1.4 กิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการปฏิบัติ คือ ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัย ด้านอาสาสมัคร และด้านการส่งเสริมการพูด อ่านและเขียน

2. รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม คือ หลักสูตรฝึกอบรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 เรื่อง ประกอบด้วย เรื่องที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการจัดดอกไม้ เรื่องที่ 2 ความรู้ทั่วไปของดอกไม้ เรื่องที่ 3 วัสดุอุปกรณ์ในการจัดดอกไม้ และเรื่องที่ 4 การจัดดอกไม้เบื้องต้นแบบสากล

3. ผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

การอภิปรายผล

จากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงการพัฒนาในรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. สภาพและและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ มีดังนี้

1.1 สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี มีการจัดพื้นที่ไว้ให้บริการสำหรับผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมนันทนาการอยู่ในบริเวณลานหน้าเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี โดยเป็นศูนย์รวมของการทำกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี จากการสัมภาษณ์สภาพการจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อรองรับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า 1. สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการควรมีความเหมาะสม เพียงพอ และสามารถอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม 2. สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกรองรับผู้สูงอายุอย่างพร้อมสรรพ เช่น ห้องสุขาสำหรับผู้สูงอายุ/สถานที่จอดรถ 3. สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการควรมีความปลอดภัยในการเข้าใช้บริการ 4. สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการควรมีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม 5. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุควรมีความเหมาะสมและได้มาตรฐาน มีการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อรองรับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี หรือไม่อย่างไร จากการสัมภาษณ์พบว่า ในปัจจุบันเทศบาลเมืองสุพรรณบุรีมีการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โครงการอบรม อสม. ต่อเนื่อง โครงการอบรมและฟื้นฟูศักยภาพ อสม. โครงการส่งเสริมสุขภาพประชาชนทุกกลุ่ม โครงการประชาคมจัดทำแผนชุมชน โครงการกิจกรรมส่งเสริมประเพณีต่างๆ ของจังหวัดสุพรรณบุรี การฝึกอาชีพต่าง ๆ โครงการเกษตร เป็นเพราะว่าจังหวัดสุพรรณบุรีมีนโยบายให้ความสำคัญในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการกิจกรรมต่างๆ มีความสอดคล้องกับปรัชญาลัทธิ ตรีศูลตั้งจิตร และสุนทรดี นิมเนตพันธ์ (2559) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ผลวิจัยพบว่า เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท มีการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ด้านบุคลากรที่จัดกิจกรรม ด้านงบประมาณในการจัดกิจกรรม ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการกิจกรรมนันทนาการ

1.2 ความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุจากการสัมภาษณ์ พบว่า สาเหตุที่ผู้สูงอายุสนใจทำกิจกรรมนันทนาการ คือ กิจกรรมเพื่อสุขภาพของตนเอง กิจกรรมเพื่อสังคม กิจกรรมท่องเที่ยว เพื่อใช้

เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ อาจเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุต้องการมีส่วนร่วมของชุมชน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อที่จะได้พบปะเพื่อนๆ อีกทั้งยังพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สอดคล้องกับพฤตินันท์ เหลืองไพบุลย์ (2530 : 85) ได้กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของชมรมผู้สูงอายุ เป็นแหล่งชุมชนพบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น เพื่อเป็นศูนย์กลางในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุในด้านสวัสดิการสังคมบริการ และเป็นศูนย์กลางด้านข้อมูลข่าวสาร ทั้งร่วมกันจัดกิจกรรมเป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยเฉพาะการเป็นผู้นำทางด้านจิตใจ การศาสนาและการพัฒนาประเทศ

1.3 แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการทำให้ผู้สูงอายุรับทราบ คือ จากบุคคลที่รู้จัก เสียงตามสาย และผู้นำชุมชน อาจเป็นเพราะว่าในแต่ละหมู่บ้านมีการประชาสัมพันธ์ แจ้งข่าวสารให้สมาชิกในชุมชน มีความสอดคล้องกับปริญญลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตร และสุนนรตี นิ่มเนติพันธ์ (2559) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ผลวิจัยพบว่า แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการทำให้ผู้สูงอายุรับทราบ คือ จากบุคคลที่รู้จัก คือ ลูกหลาน เพื่อน ญาติ เสียงตามสาย และผู้นำชุมชน

1.4 กิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการปฏิบัติ คือ ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัย ด้านอาสาสมัคร และด้านการส่งเสริมการพูด อ่านและเขียน อาจเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุในชุมชนต้องการกิจกรรมนันทนาการเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ในภาวะสังคมปัจจุบันคนมีความเครียดมากขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นหนทางนำไปสู่โรคจิต คนที่ประกอบกิจกรรมนันทนาการ ทำให้มีสุขภาพดี สดชื่นแจ่มใส ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี โดยการจัดกิจกรรมให้ประชาชนรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพ รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รักความยุติธรรม รักหมุ่คณะ ไม่เห็นแก่ตัวช่วยเหลือสังคมมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ และเสียสละช่วยเหลือกัน มีความสอดคล้องกับปริญญลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตร และสุนนรตี นิ่มเนติพันธ์ (2559) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ผลวิจัยพบว่า กิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการปฏิบัติ คือ ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัย ด้านอาสาสมัคร และด้านการส่งเสริมการพูด อ่านและเขียน

2. รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

การพัฒนาารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ คือ เป็นหลักสูตรฝึกอบรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 เรื่อง คือ เรื่องที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการจัดดอกไม้ เรื่องที่ 2 ความรู้ทั่วไปของดอกไม้ เรื่องที่ 3 วัสดุอุปกรณ์ในการจัดดอกไม้ และเรื่องที่ 4 การจัดดอกไม้เบื้องต้นแบบสากล อาจเป็นเพราะว่าสมาชิกในชุมชนมีความสนใจกิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรมเกี่ยวกับการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากหาวัสดุ อุปกรณ์ ขั้นตอนการทำงานไม่ยาก สามารถทำเองที่บ้านได้ ยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเพลิดเพลิน และมีความสดชื่นกับดอกไม้ที่หลากหลาย สอดคล้องกับสมบัติ กาญจนกิจ (2547 : 37 - 56) ได้กล่าวถึง กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่างๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่างและไม่ได้ทำเป็นอาชีพหรือหวังผลกำไรใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาอารมณ์สุขและความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมเหล่านี้ เช่น งานไม้ เย็บปักถักร้อย การวาดภาพ แกะสลักงานประดิษฐ์อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้ ศิลปหัตถกรรมนี้จะช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ การเป็นตัวของตัวเองและการแสดงออกในรูปแบบต่างๆ สามารถดัดแปลงให้เหมาะสมกับทุกเพศ



ทุกวัย และยังเป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูง เพราะสามารถนำของที่ไม่มีประโยชน์มาประดิษฐ์หรือสร้างสรรคดีให้เกิดประโยชน์อย่างอื่นได้อีกด้วย

2. การศึกษาผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุมีความสนใจในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ คือ หลักสูตรฝึกอบรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวทำให้เกิดความเพลิดเพลินมีการพบปะกับเพื่อน ๆ และทำให้จิตใจเกิดความผ่อนคลายทำให้มีความสุข โดยสอดคล้องกับวัชรินทร์ เสมามอญ (2556) ได้ศึกษาเรื่องการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง ผลการวิจัย พบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจโดยภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ คือ เป็นหลักสูตรฝึกอบรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ สามารถนำไปใช้ฝึกอบรมผู้สูงอายุกับทุกชุมชนได้
2. ควรมีการจัดฝึกอบรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง การดูแลสุขภาพตนเอง ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเกิดความสุขในชีวิต

Translated Thai References

- Chariyasest, S. (1999). *Research Fundamentals*. Kanchanaburi: Kanchanaburi Rajabhat University.
- Chundee, A. (2015). *The needs for organizing recreational activities for senior citizens in Suphan Buri province*. Suphan Buri: Suphan Buri Elderly Club.
- Jaruphan, J. (2008). *Thailand Can Not Escape Aging Society*. Retrieved from <http://ww6.healthcorners.com>.
- Khanchanakit, S., et al. (2005). *Intervention Promotion of Physical Activity/Exercise for People in Local Government Administration*. Nonthaburi: Ministry of Public Health.
- Luenglertpaiboon, P. (1987). *Social welfare service for the elderly club: A Case Study of elderly club activities in Bangkok*. Bangkok: Thammasat University.
- Semamon, W. (2013). *Study format recreational for elderly in Ayutthaya and Angthong*. Phranakhon Si Ayutthaya: Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University.
- Suwansri, K. (n.d.). *Recreation*. Bangkok: Suan Dusit University.
- Trakultungjit P., and Nimnatipun S. (2016). *The State and Need of Recreational Activities for The Elderly in Chainat Municipality Area, Chainat Province*. Bangkok: Srinakharinwirot University
- Tangsujjapoj, S. (1998). *Recreation and Leisure*. Bangkok: Edison Press Products Limited.