

การศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุบ้านเขน จังหวัดภูเก็ต

ปริญญาโท
ของ
ศุภากร รุ่งอุดม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
มีนาคม 2547

การศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุบ้านเขน จังหวัดภูเก็ต

บทคัดย่อ
ของ
ศุภากร รุ่งอุดม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
มีนาคม 2547

ศุภภากร รุ่งอุดม. (2547). การศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุบ้านเขานน
จังหวัดภูเก็ต. ปริญญาโท วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร. อารมณีน นวาทกาญจน์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ดร. ไพบุลย์ อ่อนมั่ง.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรม
กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุบ้านเขานน จังหวัดภูเก็ต กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรม
ผู้สูงอายุ บ้านเขานน ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต จำนวน 30 คน ที่สมัครใจเข้าร่วม
โปรแกรม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และแบบ
สัมภาษณ์ความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่
หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการครบทุกครั้งทุกคน
2. ผู้สูงอายุพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการทั้งด้านสุขภาพ

และด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ในระดับมาก

A STUDY OF THE RECREATIONAL ACTIVITY PROGRAM FOR THE ELDERLY
IN KHANAN VILLAGE PHUKET PROVINCE

AN ABSTRACT
BY
SUPAPORN ROONGUDOM

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Science degree in Recreation Management
at Srinakharinwirot University
March 2004

Supaporn Roongudom. (2004). *A study of the recreational activity program for the elderly in Khanan Village, Phuket Province*. Master thesis, M.Sc. (Recreation Management). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assist.Prof. Dr. Arom Nawagarn, Assist.Prof. Dr. Paiboon Onmung.

The purposes of this quasi - experimental study were to examine the effect, of the recreational activity program. The samples of this study were 30 volunteer elderly members of association Khanan Village Thapkasattree District Amphoe Talang Phuket Province. The data were collected by using the recreational activity program of elderly questionnaire and analysed for frequency, mean, standard deviation.

The results of this study were as follow :

1. There were 30 elderly participants attended the program every time of activities.
2. All elderly participants had high satisfaction of this recreational activity program, in health aspect and recreational activity.

การศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุบ้านเขน จังหวัดภูเก็ต

ปริญญาโท
ของ
ศุภภากร รุ่งอุดม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
มีนาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุบ้านเขานน จังหวัดภูเก็ต

ของ

นางศุภากร รุ่งอุดม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

วันที่ เดือน มีนาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

ประธาน

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารมณ นาวากาญจน์)

กรรมการ

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ดร.ไพบุลย์ อ่อนมั่ง)

กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญระนัย)

กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

.....
(อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดี เพราะได้รับความกรุณาจากท่านคณาจารย์ทั้งหลาย ในการให้คำแนะนำ และได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่ง จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อารมณ นาวากาญจน์ ประธานควบคุมปริญญาโท ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ดร. ไพบุลย์ อ่อนมั่ง กรรมการควบคุมปริญญาโท ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ข้อคิด และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง นับตั้งแต่เริ่มดำเนินการ จนเสร็จเรียบร้อย สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย และอาจารย์สมควร โพธิ์ทอง กรรมการสอบปริญญาโท ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมทำให้ปริญญาโทฉบับนี้ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. กำโชค เผือกสุวรรณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพโรจน์ เบาลี อาจารย์ ดร. ราชันย์ บุญธิมา ที่ได้กรุณาตรวจให้คำแนะนำ ในการปรับปรุงแก้ไข เครื่องมือ ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. มยุรี ศุภวิบูลย์ นายภิราช รัตนันต์ ที่ให้คำแนะนำ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการทำปริญญาโท นายสมัคร ภูเขต ที่ให้คำแนะนำแก้ไขในการจัดทำเอกสาร และอาจารย์วิทยา บุญยง อาจารย์ทรงศรี หนูนภักดี คุณแม่ศรีแพร รักแตงาม นางสาวสิริรัตน์ รักแตงาม ที่ได้กรุณาเป็นวิทยากรในการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการครั้งนี้

ขอขอบพระคุณนายแพทย์สาธารณสุขภูเก็ต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกลาง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข คณะกรรมการหมู่บ้านเขานน ผู้สูงอายุบ้านเขานน ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ และให้ความร่วมมือในการจัดโปรแกรมเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตปริญญาโทสาขาการจัดการนันทนาการ รุ่นที่ 1 ทุกคน และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจตลอดมา

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญาโทฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณ บิดา มารดา นายบุญสม รุ่งอุดม สามีและบุตรชายทั้ง 2 นายเกษมกิจ รุ่งอุดม และ เด็กชายศุภณัฐ รุ่งอุดม ญาติพี่น้อง ที่ให้การอบรมเลี้ยงดูสนับสนุน ให้ได้รับการศึกษา ให้ ความหวังใจ ช่วยเหลือทั้งกำลังทรัพย์ และกำลังใจแก่ผู้วิจัยตัวอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งพระคุณ อาจารย์ทุกท่าน ทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ศุภาภร รุ่งอุดม

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
	ความสำคัญของการวิจัย.....	4
	ขอบเขตของการวิจัย.....	4
	กลุ่มตัวอย่าง.....	4
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
	ความรู้เกี่ยวกับนันทนาการ.....	6
	การจัดนันทนาการ.....	13
	การสร้างโปรแกรมนันทนาการ.....	16
	การประเมินผลทางนันทนาการ.....	18
	ผู้สูงอายุ.....	23
	การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ.....	30
	บ้านแขนง หมู่ที่ 2 ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต.....	36
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	38
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	38
	งานวิจัยในประเทศไทย.....	39
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	43
	กลุ่มตัวอย่าง.....	43
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
	วิธีดำเนินการวิจัย.....	45
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	56
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	56
ขอบเขตของการวิจัย.....	56
ตัวแปรที่ศึกษา.....	56
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	56
วิธีดำเนินการวิจัย	57
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	58
สรุปผลการวิจัย.....	58
อภิปรายผล	58
ข้อเสนอแนะ	61
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย	61
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	61
บรรณานุกรม	62
ภาคผนวก.....	69
ประวัติย่อผู้วิจัย	120

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ.....	49
2 จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในแต่ละครั้ง.....	51
3 ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านสุขภาพ.....	52
4 ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านการจัดโปรแกรม กิจกรรมนันทนาการ.....	53

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การสูงวัยของประชากรเป็นประเด็นสำคัญประเด็นหนึ่ง ที่ถูกกล่าวถึงอย่างมาก ในขณะนี้ ทางองค์การสหประชาชาติได้แสดงสัดส่วนของผู้สูงอายุของประชากรไว้ว่าจะเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 5.9 ในปี พ.ศ. 2523 เป็นร้อยละ 9.7 ในปี 2568 สำหรับประเทศไทย จากการศึกษา และประมาณการ จำนวนประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทย พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้นเป็นลำดับพิจารณาได้จาก ปี พ.ศ.2533 มีผู้สูงอายุ 4 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 7.4 ของประชากร ทั้งหมดปี พ.ศ.2553 จะมีผู้สูงอายุเพิ่มเป็นร้อยละ 11.4 ล้านคน ของประชากรทั้งหมด (นพวรรณ จงวัฒนา และคนอื่น ๆ. 2542 : 256) ซึ่งการเพิ่มขึ้นอย่างมากของประชากรสูงอายุ เป็นเหตุการณ์ที่ไม่เคยปรากฏมาก่อนทั้งนี้เนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้าน การแพทย์ และสาธารณสุข ทำให้คุณภาพการรักษาพยาบาลโรคภัยไข้เจ็บดีขึ้น อีกทั้งมีการให้บริการ แนะนำ เรื่องการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพและความสำเร็จของการวางแผนครอบครัว ที่สามารถลดอัตราเกิดได้ตามเป้าหมาย ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากร ทำให้มีจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้น และจะเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ในอนาคต

เมื่อจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น พบว่าปัญหาที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องเผชิญ คือ ปัญหาสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งเป็นปัญหาสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายตามวัย สำหรับปัญหาด้านร่างกาย ทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง เจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ง่าย ปัญหาและโรคที่พบบ่อย เช่น นอนไม่หลับ อากาศปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ การปฏิบัติภารกิจ ประจำวันในการช่วยเหลือตนเองลดน้อยลง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ส่วนปัญหาด้านจิตใจ เป็นผลการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ความวิตกกังวลต่อ ความเจ็บป่วย อารมณ์ไม่มั่นคงโกรธง่าย หงุดหงิด รู้สึกเครียด ซึมเศร้า หวาดระแวง ท้อแท้ หลงผิด หลงลืมสมองเสื่อม และปัญหาทางด้านสังคม ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้าน สังคมที่สูญเสียบทบาทหน้าที่ การสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิด การสูญเสียสัมพันธภาพทางครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุมักขาดเพื่อน ความสัมพันธ์กับครอบครัวสังคมลดลง (เพ็ญแข ประจวบปัจฉิม. 2545 : 141-151) ซึ่งปัญหาดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อผู้รับภาระดูแลไม่ว่าจะเป็น ครอบครัว แพทย์ สาธารณสุข สวัสดิการทางสังคม และรัฐบาลที่ต้องเตรียมแผนช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ (บรรลุ ศิริพานิช และคนอื่น ๆ. 2539 : 85)

รัฐบาลตระหนักถึงสถานการณ์แนวโน้มของปัญหาที่จะเกิดขึ้น พร้อมทั้งมองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ จึงมอบหมายให้มีหน่วยงานของรัฐรับผิดชอบ โดยมีหน่วยงานหลักรองรับ 2 กระทรวง ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม และกำหนดนโยบายพร้อมจัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุ พ.ศ. 2528-2554 คือส่งเสริม และให้บริการการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักปรับตัว การดูแลสุขภาพอนามัย การป้องกันโรค การจัดบริการพิเศษด้านนันทนาการ (กรมการแพทย์. 2536 : 12-30)

การจัดบริการพิเศษด้านนันทนาการ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ได้รวมกลุ่มเป็นชมรมผู้สูงอายุ และจัดบริการกิจกรรมนันทนาการ เช่น การออกกำลังกาย งานอดิเรก การท่องเที่ยว การช่วยงานอาสาพัฒนาสังคม การพบปะสังสรรค์ เป็นต้น การจัดกิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นกลยุทธ์ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะนันทนาการ เป็นกระบวนการใช้กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อ เมื่อกล้ามเนื้อมีการเคลื่อนไหวก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงช่วยชะลอความเสื่อม และจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยความสมัครใจ กิจกรรมที่จัดมีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

ทำให้ลืมความกังวลใจ เมื่อผู้สูงอายุมีความสุขได้ผ่อนคลายความเครียด ช่วยสร้างอารมณ์สุข จะส่งผลให้สุขภาพจิตดี (กมล สุวรรณศรี. ม.ป.ป. : 33-34) และการที่สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน จะส่งเสริมให้สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ได้ดี (พีระพงศ์ บุญศิริ. 2542 : 35-37) สอดคล้องกับ ยูริค (Yurick. 1984 : 451) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอจะสามารถปรับตัวได้ดี และผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมน้อยจะขาดความมั่นใจ ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพ และการแสดงอาการทางการปรับตัวเร็วกว่าปกติ เช่น อาการซึมเศร้า เครียด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อารมณ์หงุดหงิด เป็นต้น เช่นเดียวกับ เพ็ญแข ประจันตจิกร (2545 : 184) กล่าวว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะรู้สึกภาคภูมิใจว่าตนยังมีความสามารถ มีความสำคัญ มีคุณค่าต่อสังคม และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอ จะทำให้เกิดความพอใจในชีวิตตนเองสูงขึ้น

ผู้สูงอายุในจังหวัดภูเก็ตก็มีสภาพปัญหา เช่นเดียวกับผู้สูงอายุทั่วไป ปัญหาสุขภาพด้านร่างกายที่พบบ่อยได้แก่ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ นอนไม่ค่อยหลับ ระบบขับถ่ายไม่ปกติท้องผูก เป็นโรคความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตต่ำ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อม กระดูกโปร่งบาง ปัญหาทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความผิดปกติของสภาพจิต โรคซึมเศร้า หลงลืมสมองเสื่อม ปัญหาทางด้านสังคม ได้แก่ ขาดเพื่อน ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและเพื่อนลดลง ขาดการรวมกลุ่มที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต เป็นหน่วยงานหนึ่งในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขที่จะต้องรับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุ จึงกำหนดนโยบายที่ให้บริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในแผนงานสาธารณสุขได้จัดเตรียมบริการด้านสาธารณสุขให้เหมาะสมและเพียงพอ โดยส่งเสริมองค์กรประชาชนในชุมชน ให้มีบทบาทที่จะต้องรับผิดชอบในการจัดบริการแก่ผู้สูงอายุ และให้ความสำคัญการจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้สูงอายุ โดยการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุทั้งจังหวัด ชมรมที่จัดตั้งขึ้นนั้นมีทั้งในโรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน สถานีอนามัย และในชุมชนพร้อมทั้ง

ส่งเสริมสนับสนุนให้จัดกิจกรรมนันทนาการในชมรมผู้สูงอายุดังกล่าว กิจกรรมส่วนใหญ่ที่จัดได้แก่การตรวจสุขภาพ ส่งเสริมการออกกำลังกาย การทำกายภาพบำบัด รักษาพยาบาล การศึกษาดูงาน และกิจกรรมพิเศษเนื่องในวันสำคัญ เช่น วันแม่ วันพ่อ วันสงกรานต์ วันขึ้นปีใหม่ เป็นต้น สำหรับโรงพยาบาลจะจัดกิจกรรมเดือนละ 2 ครั้ง ส่วนสถานีอนามัยจะมีกิจกรรมเดือนละครั้ง ในช่วงบ่าย ระหว่างเวลา 13.00 - 15.30 น. มีการลงทะเบียน ชั่งน้ำหนัก ตรวจนับอัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ วัดความดันโลหิต และตรวจหาน้ำตาลในปัสสาวะ หลังจากนั้นอาจจะให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ หรือสาธิตการออกกำลังกายแบบจี้กง การใช้ไม้พลอง กายบริหาร กายภาพบำบัด กิจกรรมศาสนาตามโอกาส และการท่องเที่ยว

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษา เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ ของชมรมผู้สูงอายุจังหวัดภูเก็ต พบว่า มีการจัดกิจกรรมเฉพาะในสถานบริการสาธารณสุข แต่ในชุมชนยังไม่มี การจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ จึงทำให้เกิดแนวคิดว่าการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องดำเนินการ ผู้วิจัยได้ศึกษาชุมชนหลายแห่งของจังหวัดภูเก็ต พบว่า ชุมชนบ้านแขน อำเภอดอนสัก จังหวัดภูเก็ต เป็นชุมชนที่มีความพร้อม เพราะมีผู้นำชุมชนให้การสนับสนุน มีสถานที่ทำเลที่ตั้งเหมาะสม และประการสำคัญเป็นความต้องการของผู้สูงอายุ แต่เนื่องจาก เป็นการจัดกิจกรรมนันทนาการในชุมชนเป็นครั้งแรก จึงยังไม่มีโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้ยึดถือปฏิบัติ

ฉะนั้นผู้วิจัยจึงสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และศึกษาผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งจะเป็นแนวทางให้แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบ ในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และผู้ที่เกี่ยวข้อง ใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาการวางแผน และให้การส่งเสริมสนับสนุน การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ให้มีประสิทธิภาพต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ที่จัดขึ้นในชุมชน ซึ่งเป็นแนวทาง ให้แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขซึ่งรับผิดชอบในการจัดกิจกรรม นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดทำแผนงานผู้สูงอายุ ใช้ เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาจัดทำแผนงานโครงการ และให้การส่งเสริมสนับสนุนการจัด โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ให้มีประสิทธิภาพต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 2 บ้านเขนน ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต ที่สมัครใจเข้าร่วม โปรแกรม ซึ่งได้รับการตรวจสุขภาพ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ จำนวน 30 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ตัวแปรตาม คือ ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง แบบแผนการจัดกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย กิจกรรมนันทนาการที่พัฒนาสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม
2. ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง ที่อาศัยอยู่ในหมู่ที่ 2 บ้านเขนน ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต และเป็นไปตามเกณฑ์ของชมรมผู้สูงอายุบ้านเขนน
3. ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง ผลที่ได้จากการประเมินการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยประเมิน 2 ด้าน ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และความพึงพอใจ
4. การเข้าร่วมกิจกรรม หมายถึง จำนวนและความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

5. ความพึงพอใจ หมายถึง ระดับความรู้สึกพึงพอใจ ซึ่งชอบ ของผู้สูงอายุที่มีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ 2 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ และด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

5.1 ด้านสุขภาพ ได้แก่ ความรู้สึกพึงพอใจต่อสุขภาพด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม

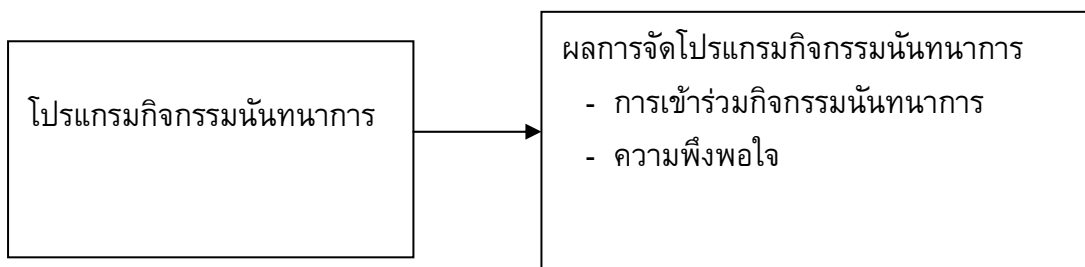
5.2 ด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การประชาสัมพันธ์ การให้บริการ ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ วันเวลา สถานที่ อุปกรณ์ การจัดกิจกรรม ประเภทกิจกรรม นันทนาการ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำมาสร้างเป็นแนวคิดการวิจัย ดังภาพประกอบข้างล่างนี้

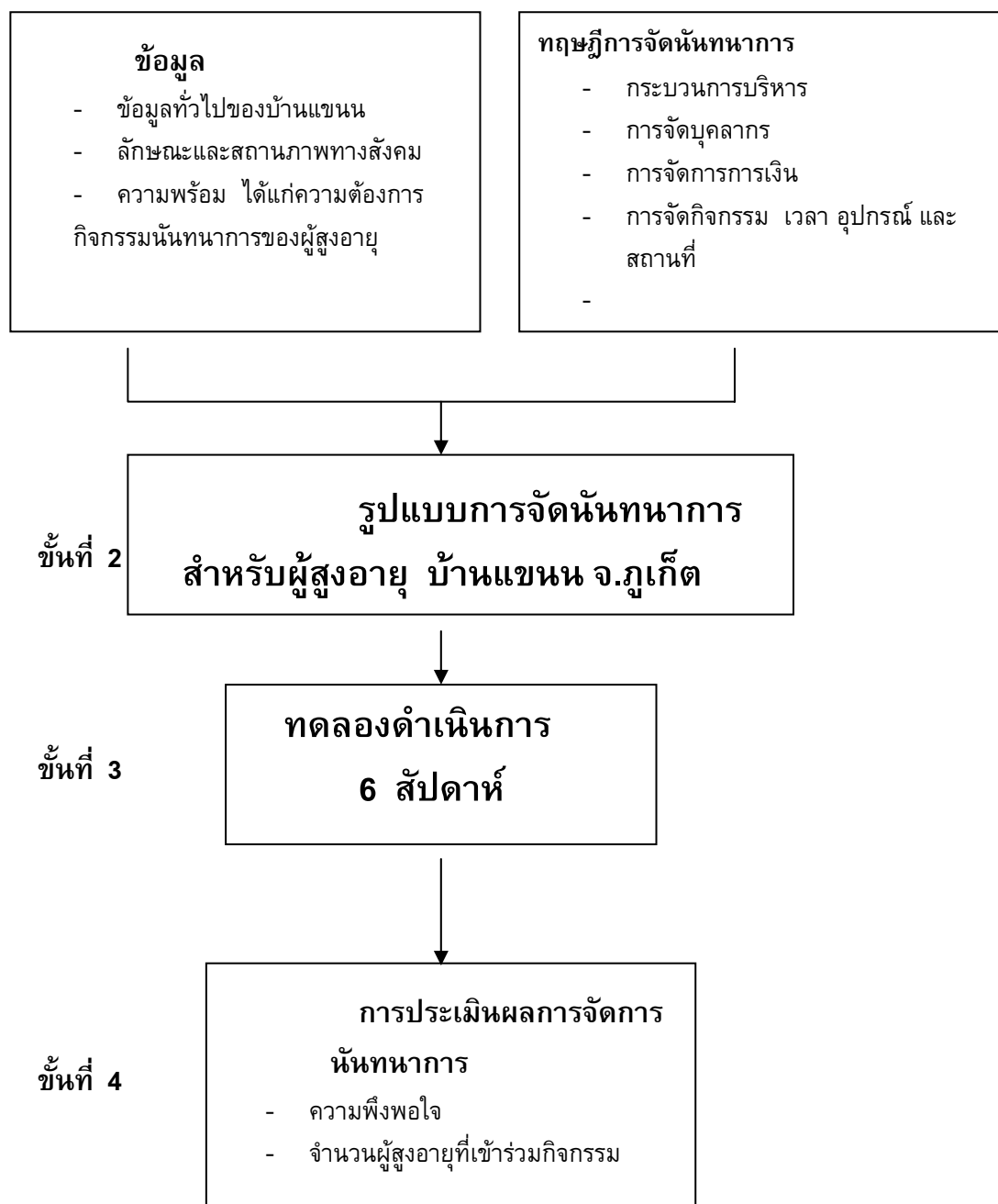
ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการทำวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้าเรียงลำดับดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับนันทนาการ
2. การจัดนันทนาการ
3. การสร้างโปรแกรมนันทนาการ
4. การประเมินผลทางนันทนาการ
5. ผู้สูงอายุ
6. การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
7. บ้านเขานน ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต
8. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความรู้เกี่ยวกับนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ

คำว่า นันทนาการ มาจากศัพท์คำว่า Recreation ซึ่งมาจากคำกริยา คือ ครีเอท (to create) ซึ่งหมายถึง การสร้าง หรือทำให้เกิดขึ้น คำว่า รี (re) เป็นอุปสรรคเติมหน้าคำกริยาแสดงถึงคำใหม่ หรือเพิ่มเติมอีก ดังนั้น เมื่อเป็นคำว่า “ Re-create” หมายถึง การสร้างใหม่ หรือทำให้มีขึ้นใหม่ สร้างให้มีขึ้นใหม่ นันทนาการ หมายถึงประสบการณ์แห่งความสุข ความเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนเรา ที่เลือกประกอบในเวลาว่างจากกิจกรรม เช่น การว่างจากงานประจำ เวลานอนหรือเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวันตามความสนใจ ตามความพอใจ ไม่หวังผลตอบแทนจากกิจกรรม และควรเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เช่นการเล่นกีฬา การเล่นดนตรี การไปงานเลี้ยงสังสรรค์ การท่องเที่ยว ฯลฯ (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. 2541 : 2-3)

คุณลักษณะของนันทนาการ

นันทนาการ จัดเป็นกิจกรรมที่ให้โอกาสแก่คนทั่วไป ในการสร้างคุณภาพชีวิตที่เป็นความพึงพอใจ มีลักษณะเฉพาะดังต่อไปนี้ (บุญเสริม อุทัยผล. 2530 : 14-18)

1. เป็นกิจกรรม (Involve Activities) ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ มีทั้งการเล่นที่ต่างชนิดอาจจะให้ประโยชน์ต่อพัฒนาการทางกาย จิตใจหรืออารมณ์ โดยใช้พลังงานในช่วงเวลาที่มีมุ่งหวังเพื่อความสนุกสนาน ได้ออกกำลังกายผ่อนคลายอารมณ์ และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

2. หลายรูปแบบ (No Single) ประกอบด้วยรูปแบบต่าง ๆ หลากหลาย เนื่องจากความต้องการ ความสนใจ หรือรสนิยมของคนเราแตกต่างกัน ดังนั้นกิจกรรมการแสดงออกซึ่งเป็นไปได้หลายรูปแบบ ไม่มีข้อจำกัดขอให้ได้รับความสนุกสนาน และพึงพอใจ อาจจะเป็นในรูปแบบของการพบปะสนทนา งานอดิเรก เล่นกีฬา กิจกรรมดนตรี ร้องเพลง เขียนภาพ ศิลปะ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ หรือเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนตามโอกาสที่มี เป็นต้น

3. เป็นกิจกรรมที่มีแรงจูงใจเป็นเครื่องตัดสินใจ(Determines by Motivation)การตัดสินใจที่จะเลือกเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ นั้นเกิดจากแรงจูงใจหลายรูปแบบ โดยมีพื้นฐานความพึงพอใจ ความสนใจเป็นที่ตั้ง เข้าร่วมด้วยความสนใจ และเกิดความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4 เป็นกิจกรรมที่ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา (Occur in Unobligated Time) เป็นกิจกรรมที่อาศัยโอกาสเวลาว่างที่จะเข้าร่วมด้วยความพึงพอใจเป็นเครื่องตัดสินใจ จึงไม่มีขอบเขตจำกัดของเวลาขึ้นอยู่กับโอกาสของแต่ละบุคคลที่จะเข้าร่วม อาจจะเป็นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ หรือเข้าร่วมเป็นประจำตามโอกาสที่มี หรือในช่วงใดช่วงหนึ่งที่ว่าง

5. เป็นกิจกรรมที่อาสาด้วยความเต็มใจ (Engagement and Entirely Voluntary) เป็นกิจกรรมที่ยอมรับเรียกหาด้วยความเต็มใจสมัครใจ ไม่สามารถบังคับได้ โดยขึ้นอยู่กับผู้นำ และการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการกำหนดจุดหมายของกิจกรรม โดยเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสมัครใจ เกิดความภาคภูมิใจโดยไม่มีการบังคับ

6. เป็นกิจกรรมกายภาพบำบัด (Recreation is Therapy) เป็นกิจกรรมที่ใช้เพื่อการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยทั้งทางกาย จิตใจ ช่วยผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์ ให้ความเพลิดเพลิน สนุกสนานผ่อนคลาย จัดเป็นกิจกรรมบำบัดทางกาย จิต และอารมณ์ บางครั้งสามารถจัดเป็นกิจกรรมบำบัดด้วย

7. เป็นปฏิบัติการสากลและพิสูจน์ได้ (Unniversary Practice) เป็นกิจกรรมการแสดงออกทางกายภาพ และจิตวิทยาของกลไกร่างกายมนุษย์ไม่มีขีดจำกัด ในเรื่องเวลา สถานที่ และเชื้อชาติศาสนา ทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความพอใจของตนตามจังหวะโอกาส

8. เป็นสิ่งจริงจังและมีจุดหมาย (Serious and Purpose) เป็นกิจกรรมมีคุณค่าสาระ มีจุดมุ่งหมายก่อให้เกิดความสุขความซาบซึ้งในด้านความงาม ทักษะ การเรียนรู้ พัฒนาอารมณ์วุฒิภาวะ และยังได้รับความรู้ ทักษะความชำนาญด้วย

9. เปลี่ยนแปลงยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม (Flexible) เป็นกิจกรรมที่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม สถานภาพการเกิด จัดได้ง่ายตามสภาพปัจจุบันหรือที่ต้องการ

จากคุณลักษณะดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่านันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับชีวิตเป็นส่วนหนึ่งในแวดวงชีวิตของเรา เพื่อให้เกิดความสุข ความรัก ความอบอุ่น ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและชุมชน ตลอดจนช่วยสร้างสมดุลย์ให้กับชีวิต

จุดมุ่งหมายของนันทนาการ

นันทนาการเกี่ยวข้องกับชีวิตคนเรา และมีบทบาทในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพ ความมุ่งหมายอันมีคุณค่าของนันทนาการมีหลายประการ คือ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2 5 4 4 : 3 1 - 3 2)

1. เพื่อพัฒนาอารมณ์สุขกิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการเสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรม เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน และความสุขสงบ

2. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพคนให้สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ กิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง และการเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ กิจกรรมสนุกสนาน ผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลายทั้งร่างกาย และจิตใจช่วยให้สุขภาพจิตดี (คณิต เขียววิชัย. 2534 : 15)

3. ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น การท่องเที่ยวทัศนศึกษา การเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเป็นทางด้านโบราณวัตถุ ทัศนียภาพ โบราณสถาน ศิลปหัตถกรรม วัฒนธรรมประเพณี หรือสิ่งของหายากก็ตาม การเล่นเกมหรือกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล ดนตรี วรรณกรรม การอ่าน พุด เขียน ตลอดจนกิจกรรมนอกเมืองกลางแจ้ง นันทนาการสังคม ซึ่งมีความแตกต่างของกิจกรรม ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

4. เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ กระบวนการนันทนาการ ก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข ดังนั้น ทัศนียภาพ ความซาบซึ้ง ความประทับใจ ความภาคภูมิใจ มุมหนึ่งหรือเสี้ยวหนึ่งแห่ง ความประทับใจ มุมสงบ สุขใจ อารมณ์สุขสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งอารมณ์สุขสงบ จะเป็นประสบการณ์ หรือคุณภาพชีวิตของบุคคล กิจกรรมหลายอย่างต้องมีการเตรียมตัว เตรียมความพร้อม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรม การเสี่ยงทำทายความสามารถของผู้เข้าร่วมจะต้องมีการฝึกซ้อมเสริมสร้างความมั่นใจ ทักษะที่สร้างเสริมประสบการณ์หรือ กิจกรรมบางอย่างที่เคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจหรือความทรงจำเดิม ก็จะเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ทั้งสิ้น

5. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม กิจกรรมนันทนาการจะส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน ฝึกให้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ กิจกรรมอาสาสมัครจะส่งเสริมการมีส่วนร่วมอาสาพัฒนา ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับชุมชนอื่นก่อให้เกิดกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์ ส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักสิทธิ หน้าที่ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

6. เพื่อส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เช่น ศิลปหัตถกรรม กีฬาประเภทต่าง ๆ ดนตรี ละคร การละเล่นพื้นบ้าน เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกทางด้านความรู้สึกนึกคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจ และการควบคุมตัวเอง การรู้จักเลือกกิจกรรมหรือพฤติกรรมในการแสดงออก เป็นการส่งเสริมสุขภาพ และบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

7. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นการช่วยพัฒนาอารมณ์ สุขภาพ ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพทางกายและจิตใจ ความสมดุลทางกาย จิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมทุกระดับ

8. เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคลทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความเข้าใจระหว่งความสัมพันธ์ของมนุษย์กับธรรมชาติ อีกทั้งยังช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชาติให้คงอยู่ต่อไป เช่น การจัดกิจกรรมนันทนาการนานาชาติ คือ มหกรรมกีฬาโอลิมปิก ซึ่งศิลปวัฒนธรรมเหล่านี้ จะช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดี และมิตรภาพของมวลมนุษยชาติ

9. เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี กิจกรรมนันทนาการเป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเอง รู้จักสิทธิหน้าที่ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และปรับตัวให้เข้ากับกลุ่ม และสังคมได้เป็นอย่างดี ส่งเสริมคุณค่าและลักษณะนิสัยของการเป็นพลเมืองดี ไม่เห็นแก่ตัวและช่วยเหลือสังคมส่วนรวม เช่น กิจกรรมกีฬา ค่ายพักแรม อาสาพัฒนา กลุ่มสัมพันธ์ ศิลป ดนตรี หัตถกรรม และการแสดง กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมคุณค่าและลักษณะนิสัยของการเป็นพลเมืองดี ไม่เห็นแก่ตัว ช่วยเหลือสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ ส่งผลให้สังคมอบอุ่น และเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

ความสำคัญของนันทนาการ

นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันอย่างมาก ทั้งนี้เพราะความเจริญทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิทยาการต่าง ๆ โอกาสที่คนจะใช้แรงงานจึงลดน้อยลง ยังมีเครื่องทุ่นแรงก็มีเวลาว่างมากขึ้น นันทนาการจึงมีความสำคัญดังต่อไปนี้ (จรินทร์ ธานีรัตน์. 2528 : 59-64)

1. ความสำคัญสำหรับบุคคล โดยบุคคลแต่ละคนมีสิทธิที่จะใช้เวลาว่างของคนในการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง

2. ความสำคัญสำหรับครอบครัว โดยมูลฐานของกระสวนหรือแบบของกิจกรรมนั้นนันทนาการที่ดีย่อมเกิดขึ้นแต่เด็ก ดังนั้น บ้านซึ่งมีบิดามารดา เป็นผู้นำนันทนาการคนแรกของเด็ก กิจกรรมต่าง ๆ ที่บิดามารดาทำเป็นการฝึกให้เด็กมีนิสัยหรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาไปในทางที่เกิดประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาเยาวชน ถ้าบุคคลของครอบครัวมีสุขภาพดี มีความมั่นคงประเทศชาติก็เป็นปีกแผ่นมั่นคงตามไปด้วย

3. ความสำคัญสำหรับกลุ่มหรือคณะ โดยกิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือเป็นสื่อให้บุคคลได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจะทำประโยชน์ให้แก่สังคม

4. ความสำคัญสำหรับชุมชน ชุมชนที่ดีควรจัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการเพื่อประชาชนนั้น ๆ ได้พักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความเครียด ทำให้เขาเพลิดเพลิน มีความสุขความพอใจในชีวิต พร้อมทั้งจะดิ้นรนเพื่อเผชิญกับปัญหาชีวิตประจำวันต่อไปอีก

5. ความสำคัญสำหรับประเทศชาติ ชาติจะมั่นคงและพัฒนาไปได้ ไม่ว่าจะทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสังคม ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชนมีสุขภาพดี มีสมรรถภาพทางกายและทางใจที่ดี นั่นคือคนต้องรู้จักใช้เวลาพักผ่อนในทางนันทนาการ

6. ความสำคัญสำหรับนานาชาติ นันทนาการมีบทบาทสำคัญในอันที่จะส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างประชาชาติ โดยการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรมวรรณกรรมพื้นเมือง แลกเปลี่ยนความคิด ส่งผลให้ลดความขัดแย้งในปัญหาระหว่างประเทศ ดังเช่นปัจจุบันได้มีสมาคมนันทนาการแห่งโลก ดำเนินการเพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว

สรุปได้ว่า นันทนาการมีความสำคัญต่อมนุษย์ ในอันที่จะพัฒนาให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งจะส่งผลให้สามารถนำพาตนเองครอบครัวชุมชน และประเทศชาติ ไปสู่สังคมที่มีความสงบสุข

ประโยชน์ของนันทนาการ

การจัดนันทนาการมีความสำคัญ และมีประโยชน์ เพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข คือ (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. 2541 : 7-9)

1. รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในแต่ละวันเราจะมีเวลาว่างประมาณ 5 - 6 ชั่วโมง ซึ่งเวลา ดังกล่าวเราสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

2. ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ในภาวะสังคมปัจจุบัน คนมีความเครียดมากขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นหนทางนำไปสู่โรคจิต คนที่ประกอบกิจกรรมนันทนาการ ทำให้มีสุขภาพดี สดชื่นแจ่มใส

3. ช่วยป้องกัน ลดปัญหาอาชญากรรม และความประพฤติกเรของเด็ก ปัญหาที่มีความสำคัญมาก สาเหตุ คือการไม่รู้จักใช้เวลาว่างในทางนันทนาการ

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี โดยการจัดกิจกรรมให้ประชาชนรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพ รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รักความยุติธรรม รักหมู่คณะ ไม่เห็นแก่ตัวช่วยเหลือสังคม

มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ เสียสละช่วยเหลือกัน

5. ช่วยในการพักผ่อนผู้ป่วย สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและจิต
6. ช่วยสร้างความรักความอบอุ่น และความเข้าใจอันดีภายในครอบครัวโดยใช้กิจกรรมนันทนาการ ซึ่งจะเกิดผลดีต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ
7. ช่วยสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ ความสวยงามของสถานที่ซึ่งจัดเพื่อนันทนาการ โดยการปลูกป่า ร่วมมือจัดกิจกรรมอนุรักษ์ธรรมชาติ นับเป็นการสงวนทรัพยากรธรรมชาติที่ดี
8. ช่วยสร้างสุนทรียภาพในด้านความงาม ด้านคุณธรรม และจริยธรรมให้กับประชาชนเป็นการยกระดับจิตใจของประชาชนให้เกิดความรัก ซาบซึ้ง และชื่นชมในความงดงามของศิลปะทั้งหลาย เช่นกิจกรรมทางศิลปะ ดนตรี การท่องเที่ยว เป็นต้น
9. ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความพอใจ ผู้ที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการย่อมพอใจในกิจกรรมนั้น ๆ ฉะนั้นผลที่ได้ทำให้เขามีความสุข เป็นผลให้ครอบครัวเกิดความสุข
10. ช่วยผ่อนคลายความเครียดให้กับบุคลากรภายในองค์กร โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการ เช่น การจัดแข่งขันกีฬา การจัดงานเลี้ยง การจัดดนตรี เป็นต้น

จากที่กล่าวถึงคุณลักษณะ ความมุ่งหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของนันทนาการข้างต้น สรุปได้ว่า นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไป จนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่ห้า คือ การพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ

ขอบข่ายกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมใดที่ทำในเวลาอิสระ ก่อให้เกิดความสุข มีคุณค่า เป็นกิจกรรมนันทนาการทั้งสิ้น ซึ่งแยกเป็นหมวดหมู่ได้ 15 ประเภท (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544 : 38-56) ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปะและหัตถกรรม กิจกรรมประเภทนี้ต้องทำด้วยมือ การฝีมือ การปั้น การแกะสลัก การวาดเขียน การประดิษฐ์สิ่งของ การเย็บปักถักร้อย งานไม้ และการประกอบอาหาร ฯลฯ
2. กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา หมายถึง การเล่นที่มีกฎ กติกา เป็นกิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์กันระหว่าง สติปัญญา ทักษะการเคลื่อนไหว ความอดทน และพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมสร้างสรรค์ เกมการละเล่นพื้นเมือง และกีฬาประเภทต่าง ๆ ทั้งประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ ประเภททีม กรีฑาประเภทลู่ ประเภทลาน กีฬาทางน้ำ เป็นต้น
3. งานอดิเรก เป็นงานที่ทำขึ้นเพื่อความเพลิดเพลิน ส่งเสริมสุขภาพจิตในเวลาว่าง แบ่งเป็น 4 ประเภท

3.1 งานอดิเรกประเภทสะสม เป็นการสะสมวัสดุสิ่งของ เช่น การสะสมแสตมป์

รูปภาพ เหรียญสตางค์ ของเก่า พระเครื่อง ฯลฯ

3.2 งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เป็นการคิดสร้างสรรค์ประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ เช่น การประดิษฐ์ของใช้ เครื่องใช้ การตกแต่งบ้าน ตกแต่งสวน การทำของเล่น ฯลฯ

3.3 งานอดิเรกประเภทลงมือทำเอง โดยที่ไม่ได้สร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ เช่น การเลี้ยงกล้วยไม้ เย็บปักถักร้อย ฯลฯ

3.4 งานอดิเรกประเภทศึกษาหาความรู้ เป็นงานที่ส่งเสริมให้เกิดความรู้เพิ่มมากขึ้น โดยการศึกษาความรู้ด้วยตนเองจากตำรา หรือหาความรู้จากผู้เชี่ยวชาญอื่น ๆ เช่น การศึกษาภาษาต่างประเทศเพิ่ม การเรียนทำขนม การไปเรียนเย็บผ้า ฯลฯ

4. การดนตรีและร้องเพลง เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ให้ความสุข สนุกสนาน และส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์ ได้แก่ การแต่งเพลง ร้องเพลง การเล่นดนตรี การฟังเพลง เป็นต้น

5. การเดินร่ำ เป็นกิจกรรมเพื่อการแสดงออกการเคลื่อนไหวเป็น ช่วยพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิต ได้แก่ การเดินร่ำพื้นเมือง กิจกรรมเข้าจังหวะ การเดินร่ำงานสังคม เป็นต้น

6. การแสดงละครและภาพยนตร์ เป็นกิจกรรมการแสดงเป็นเรื่อง มีบทเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ และอาจมีองค์ประกอบอื่นในการละคร เพื่อให้มีความสมบูรณ์ ได้แก่ การแสดงละครนอก ละครใน ละครชาตรี การแสดงโขน หนังตะลุง โทททัศน์ และภาพยนตร์ เป็นต้น

7. นันทนาการกลางแจ้ง เป็นนันทนาการ เพื่อการพักผ่อน สนุกสนานเพลิดเพลิน ศึกษาหาความรู้ เช่น การท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม กีฬากลางแจ้ง การตกปลา การศึกษาโบราณสถานโบราณวัตถุ ภูมิประเทศ การศึกษาธรรมชาติ เป็นต้น

8. การอ่าน การเขียน และการพูด เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์อันดีในสังคม เช่น การอ่านหนังสือพิมพ์ นิตานต์ แต่งนิยาย แต่งกลอน การนั่งคุยสนทนากับเพื่อน การโต้ว่าที่ การอภิปราย เป็นต้น

9. นันทนาการทางสังคม เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในสังคมของบุคคล และกลุ่มที่ยังไม่รู้จักกัน เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ งานวันเกิด งานแต่งงาน เป็นต้น

10. กิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นครั้งคราวในโอกาสพิเศษ หรือกิจกรรมที่จัดขึ้นตามประเพณีวัฒนธรรม เช่น งานปีใหม่ งานลอยกระทง เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลหรือกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

11. กิจกรรมบริการอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาทางด้านจิตใจ เกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรม การให้ การรับบริการ ช่วยเหลืออาสาสมัครต่าง ๆ ที่ทำด้วยความสมัครใจ ไม่หวังผลค่าตอบแทน ได้แก่ การพัฒนาชุมชนสังคม กิจกรรมชมรม สมาคม อาสาสมัคร ลูกเสือ เนตรนารี เป็นต้น

12. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต พัฒนาอารมณ์สุขที่มีรูปแบบหลากหลายน่าสนใจ เช่น การท่องเที่ยวสถานที่สำคัญ การท่องเที่ยวชมประเพณีวัฒนธรรม และการท่องเที่ยวศูนย์กลางการค้า เป็นต้น

13. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจ และความสงบสุข ได้แก่กิจกรรมที่ให้อารมณ์สุข สนุกสนาน ตื่นเต้นเร้าใจ เช่น การเดินป่า ปีนเขา การพูดคุยสนทนา ฯลฯ และอารมณ์สุขสงบ พัฒนาจิตใจ และสติปัญญา เช่น การนั่งสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โยคะ ฯลฯ

14. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมแบบผสมผสาน เกี่ยวกับการจัดการและลีลาชีวิต เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย การจัดการเกี่ยวกับโภชนาการ การควบคุมความเครียดและการผ่อนคลาย ฯลฯ

15. กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่าการเรียนรู้ การทำงานร่วมกันในสังคม มีมนุษย์สัมพันธ์ ทำให้บุคคลมีความรู้สึกกว่าตนเองมีคุณค่า และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นการพัฒนาสังคม และทรัพยากรของสังคม เช่น การอภิปราย เกมเพื่อการรู้จักกัน เกมสร้างความสัมพันธ์ เกมการทำงานเป็นทีม

การแบ่งประเภทกิจกรรมนันทนาการ ไม่ได้จำกัดแน่นอน ขึ้นอยู่กับการพิจารณาของแต่ละบุคคล ความมุ่งหมายของการจัด ซึ่งผู้จัดจะต้องเลือกจังหวะและโอกาสที่น่าสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญ จากกิจกรรมนันทนาการข้างต้นมี 15 หมวดหมู่ สามารถแยกย่อยเป็นกิจกรรมได้มากมาย ซึ่งแต่ละกิจกรรมมีความสำคัญ และคุณค่าแตกต่างกันไป

2

การจัดนันทนาการ

การจัดนันทนาการไม่ว่าจะจัดประเภทใดก็ตาม ผู้จัดจะต้องรู้จักวางแผน และจัดทำเป็นโครงการนันทนาการสำหรับประเภทนั้น ๆ การวางแผนที่ดีจะช่วยให้การจัดโครงการสามารถกำหนดรูปแบบที่เป็นประโยชน์กับสมาชิก จะช่วยให้กิจกรรมนันทนาการที่เลือกมาเป็นกิจกรรมอยู่ในความสนใจ ความต้องการ ช่วยสร้างประสบการณ์ และช่วยพัฒนาให้สมาชิกพร้อมที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีหลักในการจัดโครงการ หรือการจัดนันทนาการ ดังนี้ (กมล สุวรรณศรี. ม.ป.ป. : 158-163)

1. ความต้องการและความสนใจของชุมชน ผู้จัดจะต้องสำรวจความต้องการ และความสนใจของสมาชิกในชุมชน โดยสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของชุมชน ความคิดเห็น ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การใช้เวลาว่าง และช่วงเวลาที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ เพื่อการจัดจะตอบสนองความต้องการของสมาชิกในชุมชน

2. การขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดดำเนินการ ทั้งในหน่วยงานของรัฐ และเอกชน ในเรื่องความคิด แรงงาน ตลอดจนปัจจัยอื่น ๆ

3. ผู้นำนันทนาการเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อการจัดนันทนาการ ต้องพิจารณาถึงผู้นำที่มีอยู่ทั้งในด้านจำนวน ความรู้ความสามารถ ประสบการณ์ มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ชัดเจน และมีการประชุม พบปะอบรมกันเสมอ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพราะผู้นำที่มีความรู้ ความสามารถ มีบุคลิกภาพดี ยิ้มแย้มเป็นมิตร มีมารยาทสุภาพเรียบร้อยทั้งกาย วาจา ใจ รู้จักวางตัวได้เหมาะสม มีคุณธรรม ผู้นำจะเป็นตัวจักรสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศ ให้สมาชิกสนุกสนานเพลิดเพลินกับกิจกรรม สมาชิกมีความพึงพอใจถือเป็นความสำเร็จของการจัดกิจกรรมนันทนาการให้บรรลุเป้าหมาย

4. การจัดการการเงิน จะต้องจัดสรรงบประมาณค่าใช้จ่าย การประมาณค่าใช้จ่ายให้เหมาะสม และใกล้เคียงกับความเป็นจริง จะต้องรู้แหล่งที่มาของงบประมาณ จำนวนมากน้อยเพียงใด กิจกรรมที่เลือกบรรจุในโครงการจะต้องสอดคล้องกับงบประมาณที่มีอยู่ และมีการจัดทำบัญชีรายรับ รายจ่าย อย่างชัดเจน

5. การจัดการสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ต่าง ๆ ทางนันทนาการ มีความสำคัญสำหรับการจัดกิจกรรมนันทนาการ

5.1 การจัดสถานที่ สวยงาม บรรยากาศดี ร่มรื่น มีพื้นที่สามารถประกอบกิจกรรมได้สะดวก ปลอดภัย

5.2 การจัดอุปกรณ์มีสภาพพร้อมใช้ มีระบบการดูแลเบิกใช้ การดูแลซ่อมแซม อุปกรณ์บางชนิดควรบอกวิธีการเล่น มีจำนวนเพียงพอ หลากหลายชนิดเพื่อให้สมาชิกเลือกใช้ตามความสนใจ

5.3 การบริการสิ่งอำนวยความสะดวก อาหาร เครื่องดื่ม ของที่ระลึก ห้องน้ำ ห้องเก็บเสื้อผ้า อุปกรณ์ เป็นต้น

6. การจัดนันทนาการ การจัดโครงการนันทนาการทุกประเภทจะประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโครงการ และเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่จัดขึ้นว่ามีเนื้อหาสาระสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่ ความเป็นไปได้ และตอบสนองความต้องการของสมาชิกเพียงใด กิจกรรมนันทนาการมีหลากหลายรูปแบบ การจัดกิจกรรมเหมาะสมกับกลุ่มสมาชิกจะต้องเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วม ต่อสังคม สอดคล้องกับวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่นนั้น ๆ

7. การกำหนดเวลาในการจัดนันทนาการ จะต้องเหมาะสม กับสภาพดินฟ้าอากาศ สภาพการณ์ของท้องถิ่นนั้นๆ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด

8. การจัดนันทนาการจะต้อง เปิดโอกาสให้สมาชิกเข้าร่วม อย่างเท่าเทียมกัน ไม่มี การแบ่งแยกเชื้อชาติ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม

9. การจัดนันทนาการจะต้องช่วยสร้างความคุ้นเคยกัน ในหมู่สมาชิกผู้เข้าร่วมเป็นสิ่งสำคัญ การจัดกิจกรรมจะต้องเสริมสร้างให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกัน ช่วยเป็นแกนประสานในการร่วมงานกิจกรรมอื่น และช่วยให้การจัดกิจกรรมอื่นได้ประโยชน์มากขึ้น

10. การจัตนันทนาการจะต้องสอดแทรกกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมคุณลักษณะการเป็นประชาธิปไตย คือรู้จักรับผิดชอบต่อนหน้าที่ และเคารพสิทธิของผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันในระหว่างสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ

11. การจัตนันทนาการจะต้องยืดหยุ่น สามารถปรับแผนเปลี่ยนแปลงการจัดกิจกรรมตามความเหมาะสม

12. กลุ่มเป้าหมายของการจัตนันทนาการ จำเป็นต้องแยกระหว่างเด็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ คนชรา จึงต้องทำตารางบอก และควรกำหนดให้ชัดเจนว่าเป็นใคร จำนวนมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้เพื่อจะได้เตรียมการในเรื่องอื่นๆ เช่น กิจกรรม สถานที่ วัสดุอุปกรณ์งบประมาณ และผู้นำได้เหมาะสม

13. ความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย หรืออาจเกิดอุบัติเหตุผู้จัดจะต้องกำหนดมาตรฐานรักษาความปลอดภัย และจะต้องตรวจสอบสถานที่ และวัสดุอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้ และปลอดภัยสำหรับผู้ใส่เสมอ

14. การดำเนินนันทนาการ จะต้องพิจารณาสมาชิกเข้าร่วมซึ่งมาจากครอบครัวเดียวกันผู้จัดอาจให้สมาชิกทำกิจกรรมร่วมกัน หรือแยกกันแล้วแต่เป้าหมายของการจัดกิจกรรม หรือผู้จัดพิจารณาตามความเหมาะสม

15. การจัดกิจกรรมนันทนาการที่สมบูรณ์ จะต้องจัดกิจกรรมที่สร้างความบันเทิง หรือเพื่อการพักผ่อนควบคู่ไปกับกิจกรรมที่จัดเป็นงานเป็นการ

16. ผู้จัตนันทนาการควรจะต้องพิจารณาถึง กฎหมายหรือระเบียบ ของสังคมชุมชน

17. กิจกรรมที่เลือกจัดจะต้องช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ และมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ

18. โปรแกรมกิจกรรมต้องเริ่มจากทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นแล้วค่อย เพิ่มของใหม่หรือดัดแปลงของเก่าให้ดีขึ้น

19. การประชาสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมจะต้องมีการประชาสัมพันธ์ที่ดี เพราะการประชาสัมพันธ์จะช่วยเผยแพร่ให้สมาชิกในชุมชนได้ทราบโปรแกรมการจัดกิจกรรม และยังเป็นตัวเสริมแรงให้สมาชิกสนใจเข้าร่วมโครงการ

20. การพัฒนาปรับปรุง การจัดทำโครงการหรือการจัดกิจกรรมนันทนาการเมื่อนำไปใช้แล้ว ควรจะต้องปรับปรุงพัฒนาควบคู่กันไป เพื่อให้กิจกรรมที่จัดมีความทันสมัยอยู่เสมอ และเป็นที่สนใจของผู้เข้าร่วม

21. การประเมินผลโครงการ ผู้จัดจะต้องกำหนดแผนในการประเมิน ควรระบุถึงวิธีการประเมินโครงการอย่างต่อเนื่อง การประเมินโครงการเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อผู้จัดจะได้ทราบโครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ ทราบข้อดี ข้อด้อย ปัญหาอุปสรรค และข้อคิดเห็นที่จะเป็นประโยชน์นำไปปรับปรุงพัฒนาการจัดกิจกรรมต่อไป

3. การสร้างโปรแกรมหนักนทาการ

ในการสร้างโปรแกรมหนักนทาการ จะต้องศึกษาข้อมูลทั่วไป สภาพสิ่งแวดล้อม แนวโน้มของชุมชน รายละเอียดของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการในด้านการเจริญเติบโต พัฒนาการ ความสนใจของแต่ละระดับอายุ ข้อมูลด้านสังคมจิตวิทยา สํารวจสถานที่ ผู้นำ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในกิจกรรม การกำหนดวัตถุประสงค์ ระยะเวลา และกิจกรรม ซึ่งในการสร้างโปรแกรมหนักน มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมมีดังต่อไปนี้ (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542 : 89-93)

1. ส่งเสริมให้มีสุขภาพดี (Emotional and Physical Health)
2. ส่งเสริมพัฒนาการทางบุคลิกภาพ (Character Development)
3. ส่งเสริมให้ความสนใจกว้างขวาง (Widening Interest)
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี (Citizenship)
5. ส่งเสริมทักษะ (Skill)
6. ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในสังคม (Social Living)
7. ส่งเสริมให้รู้คุณค่าทางเศรษฐกิจ (Economic Value)
8. ส่งเสริมใช้เพื่อความบันเทิงได้ยาวนาน (Long – range Enjoyment)

องค์ประกอบการสร้างโปรแกรม

องค์ประกอบที่ควรพิจารณาก่อนการสร้างโปรแกรมได้แก่ (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542 : 89-93)

1. อายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Age) อันประกอบด้วย การเจริญเติบโตทางกาย (Growth) พัฒนาการความสามารถ (Development) และความสนใจ (Interest)
2. ความแตกต่างเรื่องเพศ ซึ่งประกอบด้วย การเจริญเติบโตทางกาย พัฒนาการความสามารถ ความสนใจ และความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. ชนิดของชุมชน (Type of Community) ซึ่งแบ่งได้เป็น
 - 3.1 ชุมชนเมือง แบ่งเป็น ชุมชนเมืองหนาแน่น และชุมชนเมืองแออัด
 - 3.2 ชุมชนชนบท แบ่งเป็น ชุมชนชนบทเป็นกลุ่ม และชุมชนชนบทกระจัดกระจาย
4. สภาพของสังคม (Sociology) ประกอบด้วย
 - 4.1 บรรทัดฐาน (Norms) มีองค์ประกอบ เรื่องวิถีประชา ศีลธรรม และกฎหมาย
 - 4.2 สถานภาพและบทบาท (Status and Role)
 - 4.3 วัฒนธรรม (Culture)

5. ประเภทของหน่วยงานที่จัดนั้นทนาการ
 - 5.1 หน่วยงานของรัฐ (Public Agency)
 - 5.2 หน่วยงานเอกชน (Private Agency)
 - 5.3 หน่วยงานธุรกิจ (Commercial Agency)
 - 5.4 หน่วยงานอาสาสมัคร (Voluntary Agency)
6. ขนาดของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Size of Group) ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ขนาด คือ กลุ่มเล็ก และกลุ่มใหญ่
7. ประเภทของผู้ให้บริการ ผู้บริหาร ผู้จัดการ ผู้นำ
8. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (Place and Facilities) ให้พิจารณาเรื่องขนาดพื้นที่ จำนวนเพียงพอใช้ และความทันสมัย
9. ทักษะพื้นฐานของผู้เข้าร่วม (Basic Skill)
10. ระยะเวลา (Time) ความเหมาะสมของเวลาที่เหมาะสมกับกิจกรรมรวมถึงความยากง่ายของกิจกรรมกับเวลา
11. กิจกรรมอื่นที่มีอยู่แล้วในพื้นที่ (Other Local Recreation Program) อันได้แก่ กิจกรรมและโปรแกรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์ต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น

ลำดับขั้นตอนการเขียนโปรแกรม

การเขียนโปรแกรมมีลำดับขั้นตอน ดังนี้ (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542 : 89-93)

1. กำหนดวัตถุประสงค์โปรแกรมให้ชัดเจน
 2. ศึกษารายละเอียดของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการในด้านการเจริญเติบโต พัฒนาการ ความสนใจของแต่ละระดับอายุ
 3. ศึกษารายละเอียดของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการในด้านสังคมและจิตวิทยา
 4. ศึกษารายละเอียดสภาพสิ่งแวดล้อมและแนวโน้มของชุมชน
 5. สำรวจสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในกิจกรรม
 6. กำหนดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักการดังกล่าวข้างต้น
- นอกจากนี้โปรแกรมนันทนาการ สามารถแสดงให้เห็นได้ ดังนี้ (อารมณี นาวากาญจน์. 2541 : 15-16)

1. เป็นกระบวนการทางนันทนาการ หมายถึง การเคลื่อนไหวอวัยวะในยามว่าง กระทำด้วยใจสมัครก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม
2. ดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรม หมายถึง กิจกรรมที่กระทำนั้นเป็นลักษณะของกิจกรรมพื้นฐาน และดำเนินการในรูปแบบของการกระทำ
3. เป็นกิจกรรมทางนันทนาการหลายรูปแบบ หมายความว่า ต้องจัดกิจกรรมนันทนาการทั้ง 14 ประเภท ใน 3 รูปแบบ คือ รูปแบบจัดบริการ รูปแบบเป็นสวัสดิการสังคม และรูปแบบให้บริการกลุ่มประชากรทุกระดับ กลุ่มพิเศษ และกลุ่มผู้ด้อยโอกาส

4. กำหนดจุดมุ่งหมายชัดเจน หมายความว่า โปรแกรมนั้นหนทางการที่จัดเมื่อวิเคราะห์ พินิจพิจารณาปัญหาและอุปสรรค หาแนวทางปฏิบัติที่เป็นไปได้เลือกทางที่ดีที่สุด จึงกำหนด จุดมุ่งหมายที่ชัดเจนมุ่งประโยชน์สูงสุด

5. ใช้ทรัพยากรที่จำเป็น หมายถึง ทรัพยากรที่ใช้ต้องพิจารณาสิ่งต่อไปนี้ ได้แก่ การ ใช้ทักษะต่าง ๆ สติปัญญาความร่วมมือของทีมงาน เครื่องมือ อุปกรณ์ เงิน ระบบข้อมูล เทคโนโลยี การเลือกใช้ทรัพยากรเท่าที่จำเป็น เพื่อประโยชน์ของแต่ละกิจกรรม

6. กำหนดเวลา และสถานที่ดำเนินการที่แน่นอน หมายความว่า เมื่อดำเนินการ โปรแกรมนั้นหนทางการ จะต้องกำหนดเวลาเริ่มต้น เวลาสิ้นสุดของแต่ละโปรแกรม และมี สถานที่ดำเนินการที่แน่นอน เพื่อให้บริการและสนองความต้องการของบุคคล กลุ่มบุคคล โดย ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และเป็นไปตามความมุ่งหมายของโปรแกรม

7. ต้องมีบุคคลหรือหน่วยงานรับผิดชอบ กล่าวคือ โปรแกรมนั้นหนทางการที่ ดำเนินการต้องมีผู้รับผิดชอบ ซึ่งผู้รับผิดชอบจะเป็นตัวบุคคล เจ้าของโปรแกรม หรือ หน่วยงานที่จะจัดดำเนินการก็ได้ เช่น โรงเรียน หรือ วัด เป็นต้น

8. ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต กล่าวคือ โปรแกรมนั้นหนทางการ ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม ช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ความสมดุลย์ของกายและจิต ลดความเครียด คลายความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก และเพิ่มพูนประสบการณ์ แก่ บุคคลทุกเพศ ประชากรทุกกลุ่ม ทั้งคนยากจน คนมีเงิน คนพิการ และคนด้อยโอกาส

การจัดนั้นหนทางการเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่การจัดเป็นกระบวนการ ต้องใช้หลักการ จัดการบริหารงานที่มีขั้นตอน และต้องมีเทคนิคในการจัดให้ผู้เข้าร่วมพึงพอใจ มีความสุข ซึ่ง มีความสำคัญมากสำหรับผู้ดำเนินการด้านนั้นหนทางการจะจัดกิจกรรมให้บรรลุตามเป้าหมาย และผู้วิจัยได้นำมาประกอบการพิจารณาสร้างโปรแกรมกิจกรรมนั้นหนทางการสำหรับผู้สูงอายุใน ครั้งนี้ ได้แก่ ชื่อโปรแกรม วัตถุประสงค์ วันเวลา สถานที่ กลุ่มเป้าหมาย และประเภทกิจกรรม นั้นหนทางการ

3. การประเมินผลทางนั้นหนทางการ

ในการเป็นผู้นำนั้นหนทางการ ผู้นำจะต้องมีความรู้ความสามารถในการประเมิน โครงการนั้นหนทางการได้ และมีความจำเป็นที่จะต้องประเมินผลโครงการนั้นหนทางการอย่าง ต่อเนื่องตลอดโครงการ มีการประเมินเป็นระยะ ๆ ตั้งแต่ก่อนดำเนินการเพื่อทราบความพร้อม ในการเตรียมการที่ดี ประเมินระหว่างดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ทันที และ เมื่อเสร็จสิ้นโครงการ เพื่อประเมินความสำเร็จ ข้อดี ข้อด้อย ข้อบกพร่องในการดำเนินการเพื่อ ปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป

วัตถุประสงค์การประเมิน

วัตถุประสงค์ของการประเมินมีดังต่อไปนี้ (บุญธรรม จิตไธสง. 2542 : 158-161)

1. เพื่อจะได้ทราบว่าผลการดำเนินงาน บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้เพียงใด
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการตอบสนองความต้องการ และความพึงพอใจเพียงใด
3. เพื่อทราบข้อบกพร่องของโครงการ และหาทางแก้ไขได้ทันที่
4. เพื่อนำผลการประเมินมาปรับปรุงโครงการให้ดียิ่งขึ้น และเป็นข้อมูลในการพัฒนา

งานด้านนั้นหน้าการต่อไป

หลักทั่วไปในการประเมินนั้นหน้าการ

ในการประเมินผลนั้นหน้าการ ยึดหลักดังนี้ (จรินทร์ ธานีรัตน์. 2528: 108)

1. ผู้เข้าร่วมได้รับความพึงพอใจในกิจกรรมมากน้อยเพียงใด
2. ผู้เข้าร่วมได้รับผลคุ้มค่าเงิน และเวลาที่เสียไปหรือไม่
3. จำนวนผู้เข้าร่วมมากน้อยเพียงใด
4. กิจกรรมนั้นหน้าการที่จัดขึ้นได้สนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์หรือไม่
5. โครงการนั้นหน้าการนั้นได้ให้บริการ แก่บุคคลทุกเพศ ทุกวัย หรือไม่
6. ผลตอบสนองต่อโครงการนั้นต่อเนื่องกันตลอดหรือไม่

ลักษณะการประเมิน

ลักษณะการประเมินโดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ (บุญธรรม จิตไธสง. 2542 : 159)

1. การประเมินแบบวัดปริมาณ
2. การประเมินแบบวัดคุณภาพ

วิธีทั้งสองนี้ เป็นที่นิยมใช้กันอย่างกว้างขวาง การประเมินแบบปริมาณสามารถวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติ บอกปริมาณตัวเลขที่เกี่ยวข้องออกมาในรูปจำนวน ส่วนการประเมินแบบคุณภาพเป็นการสำรวจโดยตรง มีการสนทนาแบบเป็นกันเอง และต้องอาศัยการวิเคราะห์ตัดสินใจโดยผู้เชี่ยวชาญทางวิชาชีพ อาจใช้เครื่องมือต่าง ๆ ช่วย เช่น กล้องถ่ายภาพ วีดีโอ แล้วนำมาบรรยายโดยละเอียด

ขอบข่ายของการประเมิน

การประเมินผลนั้นหน้าการนั้น สิ่งที่ต้องประเมินคือ (บุญธรรม จิตไธสง. 2542 : 159)

1. ผู้เข้าร่วมโครงการ ประเมินในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ความต้องการ และความสนใจของผู้เข้าร่วม โดยประเมินว่าโครงการ และกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นสนองความต้องการ ความสนใจ ความพึงพอใจมากน้อยเพียงใด

1.2 ทักษะผู้เข้าร่วม ได้รับทักษะจากกิจกรรมที่เราจัดมากน้อยเพียงใด ผู้เข้าร่วมมีทัศนคติอย่างไรหลังจากเข้าร่วมโครงการ

2. โครงการทั้งหมด โดยประเมินผลโครงการทั้งหมดในขั้นตอนต่างๆ
 - 2.1 กิจกรรมที่จัดเพียงพอกับความต้องการ และความสนใจของผู้เข้าร่วมเพียงใด
 - 2.2 ผู้นำมีทักษะความสามารถ และวิธีดำเนินกิจกรรมเหมาะสมเพียงใด
 - 2.3 การนิเทศ กระทำกันอย่างจริงจัง ถูกต้องตามกลวิธีหรือไม่
 - 2.4 การบริหารโครงการ มีประสิทธิภาพเพียงใด
 - 2.5 สถานที่อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก มีเพียงพอกับความต้องการ และอยู่ในสภาพปลอดภัย พร้อมทั้งจะใช้ได้ตลอดเวลาหรือไม่
 - 2.6 เวลาในการจัดโครงการ เหมาะสมหรือไม่
 - 2.7 วิธีดำเนินการ มีการประสานงาน และร่วมมือกันอย่างไร
 - 2.8 การประชาสัมพันธ์ กระทำได้ทั่วถึงหรือไม่
 - 2.9 ผลของโครงการ มีผลต่อบุคคล และชุมชน มากน้อยเพียงใด
 - 2.10 การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่โครงการ มีความรับผิดชอบต่องานเพียงใด

การประเมินการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการมีความจำเป็น เพราะจะทำให้ทราบว่า กิจกรรมที่จัดนั้นบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้เพียงใด มีข้อดี ข้อด้อย และสิ่งที่ต้องปรับปรุงอย่างไร การประเมินที่ดีจะต้องประเมินตั้งแต่การเริ่มโครงการ ระหว่างปฏิบัติงาน จนโครงการเสร็จสิ้นครบทุกขั้นตอน และจะวัดด้วยวิธีใดนั้น ในการประเมินต้องเน้นที่คุณค่า และประโยชน์ของผู้ที่มีส่วนร่วมอย่างแท้จริงการวัดและประเมินผลโครงการนั้นหนทางการให้ดูจากความสามารถในการจัดกิจกรรม การใช้อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร การจัดการ การวางแผน กิจกรรมนั้นหนทางการพิจารณาในแง่ความสนใจ ความต้องการความสามารถในการบริการหรือไม่

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักการประเมินนั้นหนทางการของ จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528 : 108) และขอข่ายการประเมินของบุญธรรม จิตไชยสง (2542 : 159) มาใช้ในการศึกษาผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนั้นหนทางการโดยประเมิน 2 ด้าน คือการเข้าร่วมกิจกรรมและความพึงพอใจ

การเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการ

การเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการ ประเมินจำนวนและความสม่ำเสมอ ในการเข้าร่วม
กิจกรรมนั้นหนทางการของผู้สูงอายุ

ความพึงพอใจ

ความหมายของความพึงพอใจ

ความพึงพอใจ ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 หมายถึง ความสนใจ ชอบใจ จากพจนานุกรมภาษาอังกฤษให้ ความหมายว่า ความพึงพอใจ เป็นคำนามของกริยาที่บอกให้รู้ถึงสภาวะของความรู้สึกพอใจ โดยคำว่า พอใจ หมายถึงการได้บรรลุในความต้องการ ความคาดหวัง ความปรารถนา การได้บรรลุหรือการได้ตอบสนองบางสิ่ง ที่เรียกร้อง

ประยง กำประโคน (2542 : 81) กล่าวถึงความหมายของความพึงพอใจว่า หมายถึง ระดับความรู้สึกพอใจ ที่ได้ตอบสนองในความต้องการ ซึ่งเป็นผลมาจากความชอบ ความสนใจ มีทัศนคติที่ดีต่อสถานการณ์หรือสิ่งใด ๆ และเห็นว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์

ดำหริ จินสันเทียะ (2544 : 7) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจว่า หมายถึง ความรู้สึกพอใจ ซึ่งชอบของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด

วรูม (Vroom. 1964 : 81) กล่าวว่า ทัศนคติ และความพึงพอใจ ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สามารถใช้แทนกันได้ เพราะทั้งสองคำนี้ หมายถึงผลที่บุคคลเข้าไปมีส่วนร่วมในสิ่งนั้น

สรุป ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกพอใจ ซึ่งชอบ ของบุคคลที่ได้รับการตอบสนองจากการเข้าไปมีส่วนร่วมในสถานการณ์หรือสิ่งใด และเห็นว่าสถานการณ์ หรือสิ่งนั้นมีประโยชน์

การวัดความพึงพอใจ

การวัดความพึงพอใจมี 4 แบบดังนี้ (พงศ์ หรดาล. 2534 : 60-64)

1. แบบสอบถามคำบรรยายลักษณะของงาน (Job Descriptive Index) หรือเรียกย่อว่า JDI ซึ่ง สมิท (Smith) เค็นดอล (Kendall) และฮูลิน (Hulin) เป็นผู้คิดค้น และสร้างขึ้นเมื่อประมาณ ค.ศ. 1969 โดยลักษณะของเครื่องมือวัดแบบนี้ เป็นแบบสอบถามที่มีเนื้อหาครอบคลุมด้านต่าง ๆ คือ ความพึงพอใจในตัวเอง ผู้บังคับบัญชา การจ่ายเงิน การเลื่อนตำแหน่งและเพื่อร่วมงาน และแต่ละด้านประกอบด้วยข้อคำถาม 9 - 18 ข้อ แบบสอบถามนี้ได้ถูกนำไปใช้ในการวัดความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน ในองค์กรหลายประเภท ที่มีพนักงานทุกระดับการศึกษา และทุกระดับรายได้ JDI จะใช้เวลาประเมิน ประมาณ 10-15 นาที

2. แบบสอบถามแบบมินเนโซต้า (Minnesota Satisfaction Questionnaire) หรือที่เรียกย่อว่า MSQ สร้างขึ้นโดย ไวท์ อิงแลนด์ และ โลฟควิสต์ (Weise, England and Lofquist) ในปี ค.ศ 1967 ซึ่งเป็นแบบสอบถามคล้าย ๆ กับแบบสอบถาม JDI คือวัดความพึงพอใจในการปฏิบัติงานหลาย ๆ ด้าน แต่ละด้านประกอบด้วยข้อความ 5 ข้อความ โดยผู้ตอบจะประเมินค่า 5 ช่วงคะแนนจากสูงสุดคือ ความพอใจมากที่สุด 5 คะแนน พอใจ 4 คะแนน เฉย ๆ 3 คะแนน ไม่พอใจ 2 คะแนน ไม่พอใจมากที่สุด 1 คะแนน

3. แบบสอบถามแบบ (Semantic Differential Scale) ของ ออสกู๊ด (Osgood) เป็นแบบสอบถามที่ใช้ความหมายทางภาษา ที่ผู้ตอบประเมินความพอใจ ที่เขามีอยู่ต่องานที่เขากระทำว่าอยู่ในระดับใด จากคำคุณศัพท์ ที่ได้มาโดยมีระดับต่าง ๆ 7 ระดับ เช่น ลักษณะของงาน

น่าสนุก	3	2	1	0	1	2	3	น่าเบื่อหน่าย
ยาก	3	2	1	0	1	2	3	ง่าย
มั่นคง	3	2	1	0	1	2	3	ไม่มั่นคง
ก้าวหน้า	3	2	1	0	1	2	3	ล้าหลัง ฯลฯ

4. แบบมาตรวัดสีหน้า (Faces Scale) เป็นแบบวัดความพึงพอใจในการปฏิบัติงานที่วัดจากลักษณะของหน้าตา โดยดูลักษณะใบหน้าของพนักงาน ซึ่งบุคคลที่สร้างแบบสอบถามนี้คือ คูนิน (Kunin) โดยแบบวัดความพึงพอใจในการปฏิบัติงานนี้ ประกอบด้วยภาพวาดใบหน้า ที่แสดงออกถึงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาแตกต่างกัน โดยผู้ตอบแบบสอบถามนี้เพียงแต่เลือกว่าใบหน้าที่ตรงกับความรู้สึกของเขา เกี่ยวกับการปฏิบัติงานโดยทั่วไป

ค่าจ้าง
ผู้บังคับบัญชา โอกาสที่จะก้าวหน้าและบุคคลที่ร่วมงานด้วย

ความพึงพอใจ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง ระดับความรู้สึกพอใจ ซึ่งชอบ ของผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ และเห็นว่าโปรแกรมดังกล่าวมีประโยชน์ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดความพึงพอใจของมินเนโซต้า มีองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ ด้านสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

สุขภาพ

สุขภาพ เป็นภาวะหนึ่งของมนุษย์ ที่เกิดจากความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม การรักษาสมาดุลจะเกิดขึ้นได้ จากการ ดูแลรักษาร่างกาย จิตใจ และสังคมให้เกิดความสมบูรณ์ ปราศจากโรคและความพิการ ซึ่งลักษณะความสมบูรณ์จะมีลักษณะเฉพาะ ดังนี้ (เกษม ตันติผลลาชีวะ และกุลยา ตันติผลลาชีวะ. 2528 : 21)

1. ความสมบูรณ์ของร่างกาย มาจากการมีพละนามัยสมบูรณ์ไม่อ้วนไม่ผอม แต่คงสภาพตามวัย คือ ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นโรค หัวใจปอดทำงานปกติ กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส มีความคล่องตัวในการทำงาน

2. ความสมบูรณ์ของจิตใจ เกิดจากการมีอารมณ์ผ่องใส จิตใจไม่เครียดเป็นกังวล มีเหตุผล มีความมั่นคงทางจิตใจ และยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต

3. ความสมบูรณ์ ทางสังคม เป็นผู้ยอมรับบทบาทที่ถูกต้องของตนเองในสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ใช้วิจารณญาณในการเรียนรู้สังคม และทำความเข้าใจสังคมในทางที่ดี

สรุปได้ว่าสุขภาพ คือ ความสมดุล ของร่างกาย จิตใจ และสังคม การสร้างความสมดุล องค์ประกอบของสุขภาพ จะช่วยให้ชีวิตมีความสุข และสุขภาพดีตลอดอายุขัย

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดดังกล่าว มาประยุกต์ เป็นการศึกษาความพึงพอใจด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบ 3 ด้าน

1. ด้านร่างกาย หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจการเคลื่อนไหวคล่องตัวกระฉับกระเฉง ว่องไว อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลง การนอนหลับสบาย การปฏิบัติภารกิจประจำวันได้นานขึ้น และสุขภาพกายโดยรวม

2. ด้านจิตใจ หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจ จิตใจสงบและมีสมาธิมากขึ้น เมื่อรู้สึกหงุดหงิดสามารถควบคุมอารมณ์ได้ การความรู้สึกสบายใจ มีความสุขมากขึ้น และสุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้น

2. ด้านสังคม หมายถึง การได้พบและพูดคุยสังสรรค์กับเพื่อน การได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน การเป็นสมาชิกกลุ่ม การเปลี่ยนแปลงตัวเอง เช่น ไม่ชอบอยู่คนเดียว กล้าพูดกล้าแสดงออก แ

4. ผู้สูงอายุ

ความหมาย ผู้สูงอายุ

การใช้คำเรียกผู้สูงอายุในสมัยดั้งเดิมใช้คำว่า ผู้เฒ่า ผู้ชรา หรือ คนแก่ ซึ่งตรงกับคำในภาษาอังกฤษ คือ The Aged การใช้คำเรียกดังกล่าวทำให้เกิดผลเสียทางด้านจิตวิทยาอย่างมาก ที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ พ.ศ. 2525 กำหนดให้ใช้คำว่า The Elderly ซึ่งอรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ได้บัญญัติเป็นภาษาไทยว่า ผู้สูงอายุ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2505 ประเทศต่าง ๆ ในโลกรวมทั้งประเทศไทยด้วยได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุโดยอาศัยเกณฑ์ที่แตกต่างกันไปตามสภาพ (สิริหทัย มุลวณิชย์. 2541 : 7)

กชกร สังขชาติ (2530 : 20-21) ให้ความหมายผู้สูงอายุว่า เป็นผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปตามปีปฏิทิน

คาห์น (Kahn. 1979 : 316) มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ได้อธิบายคำว่า “ ผู้สูงอายุ ” คือ

1. ผู้สูงอายุตามปฏิทินนั้นต้องมีอายุ 65 ปี หรือ 65 ปีขึ้นไปเรียกว่าเป็น “ Old Age ” ในสหรัฐอเมริกา

2. บุคคลที่มีอายุ 60 ปี หรือมากกว่าตามพระราชบัญญัติ The Older American Act สามารถเป็นผู้เกษียณอายุและได้รับสิทธิและผลประโยชน์ ตามโปรแกรมที่ระบุไว้

3. บางแห่งใช้อายุ 55 ปี เป็นการเกษียณก่อนอายุปกติ คือ เกษียณเร็วกว่าปกติ (Early Retirement)

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2533 : 3) กล่าวว่า วัยสูงอายุ คือช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไปโดยให้นับอายุตามปีปฏิทินเป็นเกณฑ์มาตรฐานสากล กำหนดบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นการเริ่มต้นของการสูงอายุ และแบ่งช่วงอายุออกเป็น 3 ระยะ คือ ผู้สูงอายุวัยต้น มีอายุระหว่าง 60 – 74 ปี ผู้สูงอายุวัยกลาง มีอายุระหว่าง 75 – 90 ปี และ ผู้สูงอายุตอนปลาย มีอายุ 90 ปีขึ้นไป

บริบูรณ์ พรพิบูลย์ (2526 :14-15) ได้นิยามไว้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต หรือวัยสูงอายุ ที่มีความเสื่อมถอยทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ หน้าที่การงาน และบทบาททางสังคมลดลงเป็นเกณฑ์ และมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

ในสังคมสมัยใหม่มักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ ในการกำหนดความหมายของผู้สูงอายุ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละสังคม เช่น มาเลเซีย อัฟริกา กำหนด 55 ปี สวีเดน เดนมาร์ก กำหนด

70 ปี สหรัฐอเมริกา 65 ปี ซึ่งตัวเลขอายุเหล่านี้ คือ เกณฑ์อายุปลดเกษียณของแต่ละประเทศนั่นเอง ในที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ กำหนดอายุให้ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุสำหรับประเทศไทยกำหนดลักษณะของผู้สูงอายุไว้ว่า เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นอายุที่พ้นจากวัยทำงานเป็นเกณฑ์ ดังนั้นการที่จะกำหนดว่า อายุเท่าใดจึงจะเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ มีหลักเกณฑ์คือ กำหนดจากอายุขัยเฉลี่ยของประชากร บทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงอายุ และจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระของแต่ละบุคคล (สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 16-17)

จากความหมายของผู้สูงอายุที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่พ้นจากวัยทำงาน และมีความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ หน้าที่การงาน และบทบาททางสังคมลดลง

ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงกระบวนการวัยสูงอายุ มีหลายทฤษฎี แต่จะกล่าวเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีกิจกรรมและทฤษฎีเลือกสรร (ปราโมทย์ วัจนะอาด. 2530 : 29-31)

1. ทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) ให้ความสำคัญต่อกิจกรรมทางสังคมว่าเป็นหลักของชีวิตของบุคคล กล่าวคือ การปรับตัวของบุคคลมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับกิจกรรมทางสังคม ยิ่งมีกิจกรรมมากก็จะปรับตัวได้มากขึ้น และเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมปฏิบัติอยู่เสมอ จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง นั่นคือผู้สูงอายุจะมีชีวิตเป็นสุขได้ ควรมีกิจกรรมทางสังคม เช่น การเป็นสมาชิกกลุ่ม สมาคม ชมรม และมีงานอดิเรก ฯลฯ เพราะการคงไว้ซึ่งกิจกรรมในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ควรทำ เพื่อชดเชยความสูญเสียที่เกิดขึ้น

2. ทฤษฎีเลือกสรร (Selectivity Theory) ตามแนวทฤษฎีนี้ ผู้สูงอายุจะเลือกทำกิจกรรมที่มีประโยชน์มากกว่าทำกิจกรรมทุกกิจกรรมที่มีอยู่ และยังให้ความสำคัญแก่การติดต่อสัมพันธ์เชิงอารมณ์ของผู้สูงอายุว่ามีความสำคัญที่สุดบทบาทของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมได้แก่การช่วยให้เกิดความรัก จะหลีกเลี่ยงการปฏิสัมพันธ์ที่มีผลเชิงลบ การเลือกสรรกิจกรรมเป็นวิธีการปรับตัวในวัยสูงอายุเพื่อให้เกิดความสุขมากที่สุด ทฤษฎีนี้ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า กิจกรรมทุกกิจกรรมไม่ได้ช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรมีความกระตือรือร้นมีกิจกรรมที่มีประโยชน์สอดคล้องกับความต้องการ และบุคลิกภาพของแต่ละคน

สรุปได้ว่าทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจของผู้สูงอายุ คือทฤษฎีกิจกรรมทางสังคมซึ่งได้ให้ความสำคัญการเข้าร่วมกิจกรรม กับความพึงพอใจต่อการดำรงชีวิตอยู่ และทฤษฎีการเลือกสรร ที่ผู้สูงอายุจะเลือกเข้ากลุ่ม เลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการ การจัดกิจกรรมตามแนวคิดทั้งสองทฤษฎีนี้ ก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ มีสาระสำคัญที่สรุปได้ 3 ด้าน คือ

(สุรกุล เจนอบรม. 2532 : 19-22)

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Physiological Changes) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุที่สำคัญ คือ อวัยวะและระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาพความเสื่อม เช่น

1.1 ระบบต่อมต่างๆ ได้แก่ ต่อมไทรอยด์จะขับน้ำลายลดน้อยลง ต่อมไร้ท่อเสื่อม จึงเกิดเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย ต่อมผิวหนังบางเหี่ยวลง ไขมันใต้ผิวหนังลดน้อยลง ผิวหนังแห้ง การปรับตัวของร่างกายไม่ดี

1.2 ระบบการย่อย มีการย่อยอาหารผิดปกติเนื่องจากฟันหัก เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด น้ำย่อยในกระเพาะอาหารลดน้อยลง ทำให้ย่อยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ดีเกิดท้องอืด

1.3 ระบบประสาท มีการเปลี่ยนแปลงของสมอง สมองเสื่อม ความรู้สึกความไวต่อการรับรู้ลดลง ความสัมพันธ์ระหว่างสมองและกล้ามเนื้อจะเสียไป การทรงตัวไม่ดี มีอาการสั่นตามร่างกาย

1.4 ระบบทางเดินหายใจ โดยปอดเสื่อมลง ความยืดหยุ่นของปอดน้อยลง ทำให้หายใจเร็ว เหนื่อยง่าย และรับออกซิเจนได้น้อยลง

1.5 ระบบหลอดเลือด โดยหลอดเลือดแข็ง ความดันโลหิตจะสูงขึ้น ออกซิเจนไปสู่สมองน้อย เส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจเสื่อม ลิ้นหัวใจแข็ง เกิดโรคหัวใจได้ง่าย

1.6 ระบบทางเดินปัสสาวะ ไตเสื่อมสมรรถภาพขับของเสียออกจากร่างกายได้น้อย แต่ขับน้ำออกมามาก จึงถ่ายปัสสาวะบ่อย กล้ามเนื้อหูรูดกระเพาะปัสสาวะไม่ดี กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะยึดหย่อน ทำให้ถ่ายปัสสาวะไม่หมดและตกค้าง ทำให้ปัสสาวะไหลง่าย ในชายต่อมลูกหมากจะโต

ทางด้านระดับสติปัญญา พบว่า ความจำเสื่อม โดยเฉพาะความจำในเหตุการณ์ปัจจุบัน (Recent Memory) แต่ความจำในอดีตไม่เสีย (Remote Memory) ระบบประสานงานระหว่างประสาทสัมผัสกับความคิดอ่านจะเชื่อมโยง เป็นผลให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุมีสติปัญญาเสื่อมถอย

จากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายดังกล่าว ก่อให้เกิดปัญหาในผู้สูงอายุ คือ เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งพบว่า 4 ใน 5 คนของผู้สูงอายุ มีโรคเรื้อรังอย่างน้อยหนึ่งโรค มีโรคประจำตัว มีปัญหาสุขภาพ สุขภาพอ่อนแอ มีปัญหาเกี่ยวกับฟันและตา และส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบประสาท หลงลืมง่าย

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นไปในด้านลบ ได้แก่

2.1 การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งนี้เพราะมีเพื่อนฝูง บุคคลที่เป็นญาติสนิท หรือคู่ชีวิตตายจากทำให้เกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักก่อให้เกิดความเหงา

2.2 การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากวัยอันควรที่จะต้องออกจากการทำงาน คือ ปลดเกษียณ ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลง เนื่องจากหมดภาระติดต่อด้านธุรกิจการงาน หรือหมดภาระหน้าที่รับผิดชอบ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ไร้คุณค่าไม่มีความหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังมีผลให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อนขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคม และขณะเดียวกันก็ทำให้ขาดรายได้ หรือรายได้ลดน้อยลงผลจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.3 การสูญเสียสัมพันธภาพภายในครอบครัว เนื่องจากในวัยนี้บุตรมักจะมีความรอบคอบ และโดยเฉพาะลักษณะของสังคมในปัจจุบัน ที่มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยายทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลง บทบาททางด้านการให้คำปรึกษา ดูแลและสั่งสอนลูกหลานจึงน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว เกิดความว้าเหว และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าน้อยลง

2.4 การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นการสูญเสียทางจิตใจที่สำคัญอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเคมีของร่างกาย ทำให้เกิดการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศในวัยสูงอายุได้ แต่เคยมีผู้ศึกษา พบว่า ชายสูงอายุที่สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ยังมีความต้องการทางเพศแม้จะมีวัยถึง 90 ปี การไม่สนองความต้องการทางเพศในวัยสูงอายุ นอกจากจะมีสาเหตุจากการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศแล้วเหตุผลทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะเจตคติทางสังคมที่มีต่อเพศสัมพันธ์ในวัยผู้สูงอายุว่า เป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม นับเป็นสิ่งที่ขัดขวางความต้องการทางเพศ และมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหาทางกายภาพและทางจิตใจของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมไทยที่ออกไปทางตะวันตกมากขึ้น ย่อมเกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ได้แก่

3.1 การเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพสังคมปัจจุบันได้กีดกันผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงาน ตลอดจนบทบาทในครอบครัว ผู้สูงอายุที่เคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวเป็นหัวหน้าครอบครัว กลัปกลายเป็นผู้พึ่งพาอาศัยเป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี ความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ

3.2 การถูกทอดทิ้ง ผลของการเปลี่ยนแปลงสังคมจากสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมสมัยใหม่ ทำให้เกิดการขยายตัวหรือการเติบโตของชุมชนเมือง การดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุที่เป็นภาระไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นใดหรือไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจมักจะถูกทิ้ง

3.3 การเสื่อมความเคารพ ในสมัยก่อนผู้สูงอายุได้รับการเคารพนับถือจากผู้อ่อนอาวุโสในฐานะที่เป็นผู้มีประสบการณ์ ผู้แนะนำสั่งสอน แต่ในปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้กำลังเปลี่ยนไปตามตัวอย่างสังคมอเมริกาหรือยุโรป ที่ยึดถืออิสรภาพส่วนบุคคลและคิดว่าผู้สูงอายุ

เป็นคนที่ไม่ทันต่อเหตุการณ์ ผู้สูงอายุควรอยู่ส่วนผู้สูงอายุ ส่วนคนหนุ่มสาวก็อยู่ตามทางของหนุ่มสาว ซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มีผลให้เกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจในผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เกิดความรู้สึกว่าเหว่ รู้สึกหมดหวังท้อแท้ในชีวิต เกิดความซึมเศร้าวิตกกังวล ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และพบว่าตนเองความจำไม่ดี การได้ยินไม่ชัดเจน ยิ่งทำให้อารมณ์หวนไหวมากขึ้น จนทำให้บางคนปรับตัวไม่ได้เกิดอาการทางจิตในระยะนี้

ปัญหาของผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุ คือ วัยสุดท้ายของวงจรชีวิต เป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย จิตใจ ตลอดจนหน้าที่การงาน และบทบาททางสังคม ซึ่งจากการเสื่อมถอยดังกล่าวนี้ ทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาในด้านต่าง ๆ ได้แก่ (ชาติดา วิมลวัตรเวที. 2542 : 178-184)

1. ปัญหาทางด้านร่างกาย เนื่องจากความเสื่อมโทรมของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้สูญเสียความแข็งแรงและความกระปรี้กระเปร่า ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพไม่แข็งแรง เจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย และชี่หลงชี่ลืม

2. ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ ซึ่งอาจมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น มีความวิตกกังวลต่อความเจ็บป่วย มีอาการหงุดหงิด หวาดระแวง ซึมเศร้า ท้อแท้ หลงผิด ประสาทหลอนจากความผิดปกติของระบบประสาทต่าง ๆ นอกจากนี้อาจมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิด การสูญเสียอำนาจหน้าที่การงาน และการยกย่องจากบุคคลในครอบครัวและสังคม เป็นต้น

3. ปัญหาทางด้านสังคม ผู้สูงอายุมักขาดเพื่อน เนื่องจากสภาพร่างกายที่ไม่อาจไปมาหาสู่กับเพื่อนรุ่นเดียวกัน หรือเพื่อนฝูงตายไป และอาจขาดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวที่รุ่นเยาว์กว่า เนื่องจากทัศนคติต่างกัน รสนิยมต่างกัน จึงทำให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลรุ่นเยาว์ได้ง่าย เกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยมากขึ้น จนทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนเกินของครอบครัวของลูกหลาน รู้สึกถูกทอดทิ้ง

4. ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ ต้องพึ่งพาบุตรหลานในด้านการเงินและการกินอยู่ ถ้าบุตรหลานมีรายได้น้อย หรือกรณีผู้สูงอายุไม่มีบุตรหลานอุปการะ ก็จะมีปัญหาด้านเศรษฐกิจมาก ส่วนผู้สูงอายุที่มีรายได้เป็นของตนเอง ก็จะไม่ประสบปัญหานี้

5. ปัญหาการปรับตัว การเข้าสู่วัยสูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม และขาดการเตรียมตัวเตรียมใจ ทำให้ปรับตัวไม่ทัน เกิดความเครียด

6. ปัญหาการพัฒนาความรู้ ผู้สูงอายุขาดโอกาสได้รับการพัฒนาความรู้เพื่อพัฒนาตัวเอง และความรู้ใหม่ ๆ

ความต้องการของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีความต้องการเหมือนกับบุคคลในวัยอื่นเช่นกัน และมีความต้องการ ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีความต้องการเหมือนคนในวัยอื่น คือ มีความต้องการพื้นฐานปัจจัย 4 อย่าง ได้แก่ อาหารที่เหมาะสมกับวัย มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม มีเครื่องนุ่งห่มบ้างตามสมควร ได้รับการรักษาพยาบาลตามสภาพของร่างกายเมื่อยามเจ็บป่วย ต้องการมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ต้องการบำรุงรักษา ร่างกาย และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

2. ความต้องการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการอยู่กับบุตรหลานด้วยความร่มเย็น เป็นสุขแบบครอบครัวไทย ที่ต้องการความรักและความเอาใจใส่ การเคารพยกย่องยอมรับเป็น สมาชิกของครอบครัว ของกลุ่ม ต้องการมีเพื่อน ต้องการการแสดงออกถึงความมีคุณค่า

3 ความต้องการทางด้านสังคม ได้แก่ ต้องการได้รับความสนใจ ต้องการมีส่วนร่วม ในสังคม ต้องการช่วยเหลือและมีบทบาทในสังคม ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุแม้จะมีความบกพร่องทาง ร่างกายแต่ยังคงมีสมรรถภาพทางสติปัญญา ซึ่งเชื่อกันว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิต มากจึงมองเห็นปัญหาได้ดี ดังนั้นครอบครัว และสังคมภายนอกจึงควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมี บทบาท มีส่วนร่วมในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของครอบครัว และชุมชน

4. ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ต้องการความมั่นคงทางการเงิน มีงานทำที่มี รายได้ เพื่อลดภาระให้แก่ครอบครัว และสังคม

5. ต้องการที่จะลดการพึ่งพาอาศัยผู้อื่น กล่าวคือ ผู้สูงอายุต้องการดำเนินชีวิตอย่าง ปกติเหมือนผู้อื่นสามารถคิดและทำอะไรได้อย่างอิสระ (บริบูรณ์ พรพิบูลย์. 2526 : 170) และ ต้องการรักษาความอิสระในชีวิตของตน โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ถ้าผู้ สูงอายุต้องการความช่วยเหลือ มักจะมุ่งขอรับความช่วยเหลือจากบุตรหลานของตนเป็นอันดับแรก

6 ต้องการความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ ในสังคม เพื่อปรับตนเองให้เหมาะสมกับ ความเปลี่ยนแปลงของวัย และสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ (สุธีรา นุ้ยเจริญ. 2530 : 7)

นอกจากนี้ผู้สนใจศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุ ดังนี้

วิลเลียมสัน และคนอื่น ๆ (Williamson and others. 1931 : 124) ได้ศึกษาความ ต้องการพื้นฐานของผู้สูงอายุในประเทศต่าง ๆ ที่มีความแตกต่างกันทางวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสังคมจากประเทศต่าง ๆ ได้ข้อสรุปถึงความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุดังนี้

1. ความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ให้ยืนยาวที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยไม่ปรารถนาที่จะ พบกับความทุกข์ทรมาน หรือความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่จนกว่าความตายจะเข้ามาถึง

2 ความต้องการที่จะได้รับการพักผ่อนในสภาพที่ดีกว่า และเป็นเวลามากขึ้นโดย ถอนตัวเองออกจากสภาพการงานที่ซ้ำซากจำเจ และสภาพความเหนื่อยอ่อนของร่างกาย

3. ความต้องการที่จะรักษาหรือคงไว้ซึ่งความภาคภูมิใจ ที่ตนเองเคยได้รับการยอมรับ จากครอบครัวและสังคม หรือสิ่งอื่นที่ตนเองเคยมีอยู่ในขณะที่อยู่ในวัยกลางของชีวิต เช่น การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ความชำนาญ ความเป็นเจ้าของสิทธิ และอำนาจหรืออิทธิพลที่ตนเองมี

4. ความต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรม แทนที่จะมีบทบาทเป็นเพียงผู้ปฏิบัติตาม หรือมีบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำเท่านั้น การมีโอกาสได้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็นและ เข้าร่วมกิจกรรมที่น่าสนใจเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจ ภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถแสดงความคิดเห็นได้เป็นอย่างดี

5. ความต้องการที่จะปลดตัวเองออกจากวิถีการดำเนินชีวิต ที่สับสนวุ่นวายซึ่งต้องเผชิญกับการแข่งขัน แก่งแย่งชิงดีกัน เกียรติยศชื่อเสียงและความสะดวกสบาย

ศศิพิพัฒน์ ยอดเพชร (2528 : 5) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยสรุปจากความคิดเห็นของนักวิชาการต่าง ๆ ว่า ควรครอบคลุมเรื่องเกี่ยวกับ

1. ชีวิตการทำงาน (Professional Life)
2. ความรู้สึกทางอารมณ์ (Sentimental Life)
3. ชีวิตครอบครัว (Family Life)
4. ชีวิตสังคม (Social Life)
5. การใช้เวลาว่าง (Leisure Activities)

คูทเปอร์ และเบนท์สัน (Kutpers and Bengtson. 1984 : 283-284) ได้ให้ข้อคิดไว้ 2 ประการ คือ

1. ผู้สูงอายุต้องการได้รับสิทธิเสรีภาพและอิสรภาพ ซึ่งในบางครั้งสิ่งเหล่านี้ได้ผูกติดกับค่านิยมทางศีลธรรมจรรยา อันเป็นจุดอ่อนที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทได้ตามความต้องการ

5. ผู้สูงอายุมีความต้องการได้รับการส่งเสริม และพัฒนาความสามารถ ในการแก้ปัญหาของตนมากกว่าการจัดหาบริการด้านอื่น ซึ่งหมายถึงความต้องการได้รับการพัฒนาศักยภาพของตนในการดำเนินชีวิต

จากสภาพปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุ จะเห็นว่า โดยปกติผู้สูงอายุก็ต้องการดำเนินชีวิตเหมือนบุคคลในวัยอื่น คือ ต้องการปัจจัย 4 อย่าง อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังต้องการความอบอุ่นทางด้านจิตใจ ต้องการเป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม ต้องการมีความมั่นคงทางด้านการเงิน ต้องการความเป็นอิสระในชีวิต ต้องการช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด แต่เนื่องจากข้อจำกัดของสังขารจึงทำให้ผู้สูงอายุมีความจำเป็นที่จะต้องมิให้ผู้อื่นช่วยดูแล ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขทางจิตที่ดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

5. การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญกับผู้สูงอายุ เพราะมีเวลาว่างมากขึ้น และการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ การปรับตัวในสังคม และการพัฒนา กิจกรรมจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตัวเอง เป็นการใช้ศักยภาพในตัวเอง ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตได้ จึงเป็นการทำตามทฤษฎีการสูงอายุวิทยา (Engagement Theory) ซึ่งเชื่อว่าทำให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่างปกติ จะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมลงได้ การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความสุข ได้แสดงออก ลดความเหงา ได้ผ่อนคลายความเครียด มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจจะรู้สึกว่ามีค่า มีประโยชน์ ตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมจะมีความรู้สึกเบื่อหน่าย หดหู่ จิตใจจะเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว (พีระพงศ์ บุญศิริ. 2542 : 35) และการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวเข้าสู่กระบวนการสูงอายุ ผู้ที่มีการร่วมกิจกรรมน้อย จะแสดงอาการสูงอายุเร็วกว่าปกติ ยูริค (Yurick. 1984 : 451)

ขอบข่ายกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ลักษณะกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุเป็นกิจกรรม เพื่อรักษาระดับสมรรถภาพทางกายให้คงที่ ช่วยสร้างความสุข ความเพลิดเพลิน ขจัดความวิตกกังวล เพื่อการพักผ่อน ใช้เวลาไม่นาน ให้มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไป ป้องกันการนั่งและยืนนาน ๆ และไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้างและสภาพของร่างกาย การจัดกิจกรรมควรจัดตามความสนใจและความสามารถ รวมทั้งความพอใจของผู้สูงอายุ และควรมีช่วงว่างเวลาหยุดพักเพื่อผ่อนคลาย กิจกรรมที่เหมาะสมจึงเป็นไปในรูปของกลุ่มสนใจด้านกีฬา เกมงานอดิเรก การสะสม การอ่าน การจัดกลุ่มสนทนา การเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมต่าง ๆ โดยเฉพาะบทบาทที่ปรึกษาทางสังคมเพื่อขอความสนับสนุนทางด้านแหล่งเงินทุน ซึ่งคนสูงอายุสามารถให้ความร่วมมือได้ดี นิวตัน และแอนเดอร์สัน (Newton and Anderson. 1966 : 40)

มีผู้ศึกษาและกล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

โรบบ (Robb. 1984 : 78) กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการ เป็นรูปแบบการกระทำใด ๆ ที่สนใจนอกจากการทำงาน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภท

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) ได้แก่ การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนญาติ การมีส่วนร่วมกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลืองานของสมาชิกในครอบครัว
2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal activity) ได้แก่ การเข้าร่วมในสมาคมต่าง ๆ การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเมือง เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว
3. กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Leisure Activity and Hobby) ได้แก่ การทำงานในยามว่าง กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ นันทนาการ การทำสวน ปรับปรุงตกแต่งบ้าน

โคแมน และเครสเซย์ (Coleman and Cressey. 1980 : 53) กล่าวว่ากิจกรรมเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต และแนะนำให้ผู้สูงอายุที่รู้สึกเหงา และคิดว่าตนเป็นคนไร้ประโยชน์ ให้เปลี่ยนแปลงความรู้สึกของตน โดยให้กลับไปใช้ชีวิตในสังคม และทำกิจกรรม

เทเลอร์ (Taylor. 1982 : 540-556) เสนอแนวคิดในการจัดกิจกรรม สำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นแนวคิดที่ใช้ในสถานสงเคราะห์คนชรา ศูนย์บริการทางสังคม และชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นแนวคิดที่ใช้ในสถานสงเคราะห์คนชรา ศูนย์บริการทางสังคม และชมรมผู้สูงอายุในประเทศไทย การจัดกิจกรรมต่าง ๆ จะมีนักสังคมสงเคราะห์ร่วมกับผู้สูงอายุเป็นผู้กำหนดเพื่อประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากภาวะสุขภาพ ความสนใจ และความต้องการเป็นเกณฑ์ กิจกรรมของผู้สูงอายุตามแนวคิดของเทเลอร์ แบ่งได้ 3 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมอาชีพบำบัด (Occupation Therapy) เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันความพิการที่จะเกิดขึ้น อาชีพบำบัดไม่ใช่การเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพ ลักษณะกิจกรรมที่ทำได้แก่ งานแกะสลัก งานช่างไม้ งานฝีมือ และการทำสวน

2. กิจกรรมนันทนาการบำบัด (Recreation Therapy) เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างให้มนุษย์ทุกคนมีร่างกาย จิตใจที่แจ่มใส การจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นส่วนสำคัญที่จะเสริมสร้างความเข้าใจและเข้าถึงความต้องการของจิตใจและสังคม กิจกรรมนันทนาการก่อให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลินไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้คนขจัดความยุ่งเหยิงที่น่าเบื่อหน่าย และยังช่วยให้เกิดความสุขมตถุ์ของชีวิต (จรินทร์ ธานีรัตน์. 2528 : 4) กิจกรรมนันทนาการได้แก่ การวาดรูป งานฝีมือ ดุโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ดูกีฬา พบปะสังสรรค์ เดินรำ เป็นต้น

3. กิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ (Bibliotherapy) เป็นการใช้หนังสือเพื่อการป้องกันหรือรักษา ซึ่งเป็นขบวนการของการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ หลังจากการอ่านหนังสือแล้ว มีการนำคุณประโยชน์ของการอ่านหนังสือมาใช้ในการป้องกันความแปรปรวนของอารมณ์ และพัฒนาให้เกิดภาวะทางอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้มีสุขภาพจิตดี และเป็นการส่งเสริมให้ผู้อ่านมีการยอมรับคุณค่าในตัวเอง การอ่านหนังสือแม้แต่หนังสือพิมพ์ก็มีประโยชน์มาก กล่าวคือ จะช่วยให้เขาทราบความเป็นไปของโลกทันต่อเหตุการณ์ ความเพลิดเพลินสนุกสนาน ทำให้เกิดการเรียนรู้ และความชำนาญในเรื่องอื่น ๆ

สมบัติ กาญจนกิจ (2533 : 32-33) กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการที่ควรจัดให้ผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเสริมสร้างสุขภาพอนามัย และสมรรถภาพของผู้สูงอายุ เช่น กีฬาเพื่อสุขภาพ การเดิน วิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ ว่ายน้ำ กายบริหารและการนวดแผนโบราณ ทั้งนี้กิจกรรมเหล่านี้จะต้องมีการเลือกสรรให้เหมาะสมกับประชากรและอยู่ภายใต้การแนะนำของแพทย์ นักพลศึกษาและสรีรวิทยาการออกกำลังกายเพื่อใช้กิจกรรมในทางสร้างสรรค์ ไม่เป็นการทำลายสุขภาพ และสมรรถภาพ

2. กิจกรรมนันทนาการประเภทส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข เช่น การฝึกสมาธิ โยคะ การท่องเที่ยวเพื่อชมทิวทัศน์ธรรมชาติ ตลอดจนการดูภาพยนตร์ วีดีโอที่เหมาะสมตรงกับความต้องการ และสนใจของกลุ่ม รวมถึงการศึกษาจักรวาล คติธรรม ธรรมะ และคำสอนทางศาสนา การร้องเพลง เต้นรำ เป็นต้น

3. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก ซึ่งมีกิจกรรมหลายอย่างที่เหมาะสม เช่น งานอดิเรก งานประดิษฐ์ ประเภทสร้างสรรค์ ประเภทสะสม เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกกิจกรรมได้ตรงกับความสนใจ

4. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม หมายถึง กิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพบปะสังสรรค์ เข้าร่วมสมาคม เช่น เป็นสมาชิกสโมสรผู้สูงอายุ มีกิจกรรมประเภท การเต้นรำ กีฬา บันเทิง การจัดงานสังสรรค์ภายในกลุ่ม เป็นต้น

5. กิจกรรมนันทนาการประเภทส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน กิจกรรมนี้มีรูปแบบมากมายในเรื่องของการอ่านหนังสือประเภทต่าง ๆ การพุดปาฐกถา การเขียนอาจจะออกมาในรูปแบบการจัดเป็นชมรม กลุ่มผู้สนใจโดยมีกิจกรรมร่วมกัน

6. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่ควรสนับสนุนให้กับผู้สูงอายุ ได้ใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมตรงกับความต้องการและความสนใจเป็นการพัฒนาคุณค่าและสุนทรีย์ภาพของศิลปะ และงานหัตถกรรม

7. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอาสาสมัคร เพื่อพัฒนาสังคม ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ที่มีคุณค่า เช่น การจัดกิจกรรมให้เป็นที่ปรึกษาในเรื่องงานที่ท่านมีประสบการณ์หรือกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์มิตรภาพระหว่างวัย กิจกรรมอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์ การออกค่ายพักแรม และการจัดกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญ เป็นต้น

8. กิจกรรมนันทนาการประเภทศึกษาประเพณีวัฒนธรรม กิจกรรมประเภทนี้ถือว่ามี ความสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งของชาติ เป็นการถ่ายทอดเอกลักษณ์และวัฒนธรรม ดังนั้นกิจกรรมนี้จะช่วยส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความซาบซึ้ง ประเพณีท้องถิ่นของชาติต่อไปยังเยาวชน เช่น การจัดกิจกรรมตามประเพณีวัฒนธรรมของท้องถิ่น เป็นต้น

รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมนันทนาการในชมรมผู้สูงอายุซึ่งมีอยู่ทั่วประเทศ โดยกิจกรรมส่วนใหญ่ที่จัด จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย จัดกิจกรรมเดือนละ 1 - 2 ครั้ง และเวลาที่จัดกิจกรรมจะมีทั้งเช้าและบ่าย จากการศึกษาของ พฤตินันท์ เหลืองไพบูลย์ (2530 : 85) เรื่องชมรมผู้สูงอายุ ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์และลักษณะกิจกรรมที่จัด สรุปได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ของชมรมผู้สูงอายุ เป็นแหล่งชุมชน พบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น เพื่อเป็นศูนย์กลางในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุในด้านสวัสดิการสังคม บริการด้านกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย กีฬา ศาสนา วัฒนธรรม การช่วยเหลือ

สมาชิกที่ประสบปัญหา เช่น การเจ็บป่วย หรือปัญหาทางครอบครัว และเป็นศูนย์กลางด้านข้อมูลข่าวสาร รวมทั้งร่วมกันจัดกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยเฉพาะการเป็นผู้นำทางด้านจิตใจ การศาสนา และการพัฒนาประเทศ

ลักษณะกิจกรรมที่จัดในชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองต่อความต้องการทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม กิจกรรมด้านนันทนาการและการออกกำลังกาย กิจกรรมด้านการส่งเสริมอาชีพและรายได้ กิจกรรมเพื่อการพัฒนาสังคม และกิจกรรมด้านวัฒนธรรม

จากการศึกษาการจัดกิจกรรมนันทนาการ ของชมรมผู้สูงอายุในหน่วยงานต่าง ๆ มีข้อมูลรายละเอียดดังนี้

1. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลวชิระภูเก็ต

ที่ตั้ง โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต เป็นชมรมที่ได้รับการสนับสนุนให้มีการจัดตั้งจากโรงพยาบาลวชิระภูเก็ต

ปีที่จัดตั้ง 16 ธันวาคม 2528 จัดกิจกรรมช่วงบ่าย ระหว่างเวลา 13.00 – 15.30 น

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะ พูดคุย ทำกิจกรรมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน

วันเวลา วันจันทร์สัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 ของเดือน เวลา 13.00 – 15.30 น.

กิจกรรม การตรวจสุขภาพ การตรวจคัดกรองโรค การตรวจสุขภาพประจำปี การให้สุขศึกษาเรื่องโรคที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพเชิงวิทยากรมาให้ความรู้ การจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ในวันปีใหม่ การท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นต้น

2. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลกลาง

ที่ตั้ง โรงพยาบาลกลาง อำเภอ กลาง จังหวัดภูเก็ต

ปีที่จัดตั้ง 7 ตุลาคม 2530

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน เป็นการส่งเสริมสุขภาพกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ

วันเวลา จัดกิจกรรมเดือนละ 2 ครั้ง วันพุธที่ 2 และ 4 ของเดือน

กิจกรรม บริการตรวจสุขภาพและตรวจรักษาโรคผู้สูงอายุ
 เชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้ เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ
 บรรยายธรรมะ สาธิตออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จัดกิจกรรมในวันสำคัญ เช่น
 ทำบุญในวันสำคัญทางศาสนา จัดงานเลี้ยงสังสรรค์ บำเพ็ญประโยชน์ในวันสำคัญ
 จัดทัศนศึกษาออกสถานที่ การจัดกลุ่มตามความสนใจ เช่น ทำน้ำสมุนไพร การ
 นวดแผนโบราณ เป็นต้น

3. ชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยตำบลศรีสุนทร

ที่ตั้ง	สถานีนอนามัยตำบลศรีสุนทร อำเภอ ถลาง จังหวัดภูเก็ต
ปีที่จัดตั้ง	2540
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ ทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นการส่งเสริมสุขภาพกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ
วันเวลา	เดือนละครั้ง วันจันทร์แรกของเดือน
กิจกรรม	บริการตรวจสุขภาพและตรวจรักษาโรคผู้สูงอายุ เชิญวิทยากรมาให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ บรรยายธรรมะ สาธิตออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การจัดกิจกรรมในวันสำคัญ เช่น ทำบุญในวันสำคัญทางศาสนา งานเลี้ยงสังสรรค์ วันขึ้นปีใหม่ บำเพ็ญประโยชน์วันพ่อก่อนแห่งชาติ

4. ชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล

ที่ตั้ง	โรงพยาบาลวชิรพยาบาล ถนนสามเสน แขวงวชิระ เขตดุสิต กรุงเทพฯ
ปีที่จัดตั้ง	2535
วัตถุประสงค์	เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และจิตใจ
วันเวลา	เดือนละครั้ง ในวันจันทร์แรกของเดือน
กิจกรรม	สวดมนต์ทำวัตรเช้า ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น บริหารกาย ไท่เก๊ก แอโรบิกต้านซ์ ลีลาศ เชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ การจัดกิจกรรมในวันสำคัญ เช่น ทำบุญในวันสำคัญทางศาสนา งานเลี้ยงสังสรรค์ วันขึ้นปีใหม่ บำเพ็ญประโยชน์วันพ่อก่อนแห่งชาติ จัดแสดงละครการกุศล และทัศนศึกษาออกสถานที่

5. ชมรมผู้สูงอายุดินแดง

ที่ตั้ง	ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง ถนนมิตรไมตรี แขวงดินแดง กรุงเทพฯ
ปีที่จัดตั้ง	2530
วัตถุประสงค์	เป็นศูนย์ให้บริการสวัสดิการผู้สูงอายุ ในด้านต่างๆ เช่น ด้านการแพทย์ สุขภาพ การศึกษา อาชีพ และการให้คำปรึกษา
วันเวลา	ทุกวันราชการ ระหว่างเวลา 09.00 – 15.00 น.
กิจกรรม	กิจกรรมประจำวัน
ช่วงเช้า	สวดมนต์ ทำสมาธิ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น บริหารกาย ไท่เก๊ก เต้นรำประกอบเพลง รำวง รำภาคเหนือ เล่นเกมกีฬาประจำวัน (โยนห่วง ปาเป้า โยนโบว์ลิ่ง) เชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ

ช่วงบ่าย วันจันทร์ และวันพฤหัสบดี ลีลาศ
วันอังคาร นาฏศิลป์ รำไทย
วันพุธ และวันศุกร์ ขั้บร้องดนตรีไทย และสากล

กิจกรรมพิเศษ

จัดกิจกรรมวันสำคัญ เช่น วันแม่ วันพ่อ วันสำคัญทางศาสนา วันขึ้นปีใหม่
วันลอยกระทง วันผู้สูงอายุ การจัดแข่งขันกีฬา และท่องเที่ยวทัศนศึกษา

6. ชมรมผู้สูงอายุบ้านวังทอง ตำบลหนองหญ้าปล้อง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย

ที่ตั้ง ชุมชนบ้านวังทอง ตำบลหนองหญ้าปล้อง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย
ปีที่จัดตั้ง 2535
วัตถุประสงค์ เพื่อเป็นที่รวมกลุ่มพบปะสังสรรค์ทำกิจกรรมร่วมกันและแก้ปัญหาให้แก่ผู้สูงอายุ
วันเวลา เดือนละครั้ง ภาคบ่าย
กิจกรรม 1. ประเภทแก้ปัญหาสุขภาพ ได้แก่ การตรวจสุขภาพ อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพออกกำลังกายที่วัดทุกวันพระและส่งเสริมให้ออกกำลังกายที่บ้าน
2. ประเภทปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ การจัดงานวันกตัญญู วันที่ 14 เมษายน การจัดกิจกรรมทางศาสนาทุกวันพระ เช่น ทำบุญตักบาตร ฟังธรรม ฝึกสมาธิ และรักษาศีล ทอดผ้าป่า ช่วยงานแข่งขันกีฬาของหมู่บ้าน การเข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้าน
3. ประเภทปัญหาด้านสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวมของหมู่บ้านการถ่ายทอดประสบการณ์แก่บุตรหลาน เช่น การตั้งกลุ่มทอดผ้าด้วยมือที่กระทูก

จากการศึกษาการจัดกิจกรรมนันทนาการ ในชมรมผู้สูงอายุ นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช และคนอื่นๆ (2539 : 114) ได้เสนอกิจกรรมที่ควรจัด ได้แก่ การรับประทานอาหารร่วมกันเดือนละครั้ง ก่อนหรือหลังรับประทานอาหาร อาจจะมีกิจกรรมบรรยายให้ความรู้ หรือกิจกรรมอื่น ๆ การจัดท่องเที่ยวทัศนศึกษา ปีละ 1 - 2 ครั้ง งานกุศล และบำเพ็ญประโยชน์ เช่น การช่วยเหลือ การอุปถัมภ์ กิจกรรมทางศาสนา เช่น การทอดผ้าป่า ทอดกฐิน กิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษา เช่น การศึกษาวิจัย และการเป็นวิทยากรในเรื่องต่าง ๆ เป็นต้น

ขั้นตอนและการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

(เพ็ญแข ประจันปัจฉินีก. 2545 : 184-188)

1. ประเมินความสามารถและความต้องการ เพราะผู้สูงอายุบางรายมีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น สายตาไม่ดี มีโรคประจำตัว ฯลฯ กิจกรรมที่จัดจะต้องเป็นไปตามความต้องการของผู้สูงอายุ

2. การวางแผน ผู้จัดต้องวางแผนจัดเตรียมอุปกรณ์ และสถานที่ ในกรณีที่เกิดเป็นกลุ่ม จะต้องกำหนดจุดมุ่งหมาย วิธีปฏิบัติ วิธีการประเมิน ขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของกิจกรรม โดยทั่วไปควรมีสมาชิก 8 – 12 คน ไม่ควรต่ำกว่า 5 คน และไม่ควรมากเกิน 20 คน สถานที่ควรมีเนื้อที่กว้างขวางพอควร อากาศถ่ายเทสะดวก

3. การปฏิบัติ การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ถ้าจัดเป็นกลุ่มควรปฏิบัติ ดังนี้

3.1 ให้ผู้สูงอายุเข้ากลุ่มในลักษณะสบายๆ เพื่อให้เกิดความพร้อมที่จะมีส่วนร่วม

3.2 จัดให้สมาชิกนั่งในที่ที่เหมาะสม

3.3 ผู้จัดให้ความเป็นกันเอง มีการกล่าวต้อนรับ ต้องแนะนำสมาชิกให้รู้จักกัน

3.4 ในขณะที่ดำเนินกิจกรรมควรกระตุ้นสมาชิกทุกคนได้แสดงออก ไม่มีการบังคับเร่งรัดหรือจำกัดเวลา

3.5 ผู้จัดจะต้องตระหนักความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้สูงอายุบางท่านถือตัว บางท่านเจ้าระเบียบ

4. การประเมินในการทำกิจกรรม ต้องประเมินผล ซึ่งจะช่วยให้ผู้จัดสามารถค้นหาข้อบกพร่อง เพื่อปรับปรุงแก้ไข และในระหว่างการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการควรประเมินผลด้วยการสังเกตเป็นระยะว่ากิจกรรมเป็นไปตามแผนหรือไม่ และสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก สอบถามความรู้สึก และความพึงพอใจของสมาชิก

การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด มีความสุขมากขึ้น และป้องกันการแยกตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งการจัดกิจกรรมนันทนาการจะบรรลุผล ผู้จัดจะต้องเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ มีทักษะการจัดการ การจัดจึงจะเป็นที่พึงพอใจ

6. บ้านแขนง หมู่ที่ 2 ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต

บ้านแขนง หมู่ที่ 2 ตั้งอยู่ในเขต ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต เป็นหมู่บ้านที่มีมาตั้งแต่สมัยอยุธยาเพราะมีหลักสถูปโบราณ 3 องค์ มีวัดร้าง และมีประวัติศาสตร์เกี่ยวข้องกับประวัติท้าวเทพกระษัตรี – ท้าวศรีสุนทร ต่อสู้กับพม่า เพื่อรักษาเมืองถลาง

ที่ตั้งของบ้านแขนง

ทิศเหนือ	ติดกับ ม. 7	บ้านนาใน (ชาวบ้านส่วนใหญ่เป็นมุสลิม)
ทิศใต้	ติดกับ ม. 1	บ้านบ่อกรวด
ทิศตะวันออก	ติดกับ ม. 11	บ้านควน
ทิศตะวันตก	ติดกับ ม. 1	บ้านเคียน

เนื้อที่ หมู่. 2 บ้านแขนงมีเนื้อที่ประมาณ 5 ตารางกิโลเมตร

ข้อมูลโดยทั่วไป

เป็นหมู่บ้านขนาดเล็ก มีจำนวน 218 หลังคาเรือน มีประชากรประมาณ 759 คน ชาย 372 คน หญิง 387 คน ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 50 คน คน ไม่สมบูรณ์ 8 คน ประชากรชาวบ้านเขน เป็นคนกลางหรือคนภูเก็ตเดิมเป็นส่วนใหญ่คนไทยที่นับถือศาสนาพุทธเกือบ 100%

พฤติกรรมและความสัมพันธ์ของคนในหมู่บ้าน ในหมู่บ้านยังมีการเคารพและนับถือระบบเครือญาติสูง การไหว้ตายาย (บวงสรวงวิญญาณบรรพบุรุษ) ให้ความเคารพผู้อาวุโส เกิดปัญหาสามารถไกล่เกลี่ยทำความเข้าใจในหมู่บ้านได้ อยู่เป็นส่วนตัวเมื่อมีความพร้อม

สถานที่สำคัญคือ

1. โรงเรียนในหมู่บ้าน 1 โรง
2. วัดที่ชาวบ้านบูรณะขึ้นจากเดิมที่เป็นวัดร้าง 1 วัด
3. หมู่บ้านวัฒนธรรมกลาง เป็นศูนย์กลางงานทางด้านวัฒนธรรม
4. อุทยานแห่งชาติ เขาพระแทว (มีน้ำตกที่ใหญ่ที่สุดในจังหวัด)
5. พุทธแหล่งน้ำธรรมชาติในหมู่บ้าน 1 พุ

อาชีพ

อาชีพรับจ้างทั่วไป	150 ครอบครัว
ทำสวนยางพารา	50 ครอบครัว
รับราชการ	6 ครอบครัว
ค้าขาย	6 ครอบครัว
ประมง	6 ครอบครัว

รายได้ของประชาชน ต่อครอบครัว ต่อเดือน

10,000 - 20,000 บาท	20 ครอบครัว
20,000 - 30,000 บาท	160 ครอบครัว
30,000 - 50,000 บาท	30 ครอบครัว
50,000 - 100,000 บาท	8 ครอบครัว

ภาวะสุขภาพชาวบ้าน

ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จากการทำงานหนัก

นอนไม่ค่อยหลับ รับประทานอาหารได้น้อยลง

ระบบย่อยอาหารไม่ปกติ เช่น ท้องอืด ท้องผูก

เป็นลม วิงเวียนศีรษะ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ 45 - 60 เป็นต้น

(แสงเดือน รัตนสิทธิ์. 2544 : 48-50)

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

มาร์คิเดส และมาร์ติน (Markides and Martin. 1979 : 155) ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้ดีที่สุดคือ กิจกรรมและสุขภาพ และผู้ที่มีกิจกรรมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม สามารถปรับตัวได้ดี นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์มีอารมณ์ร้ายน้อยกว่าผู้ที่มีสุขภาพทางกายอ่อนแอ และผู้สูงอายุที่สูญเสียบทบาทและมีกิจกรรมในสังคมน้อยจะมีอัตมโนทัศน์ทางลบ ความพึงพอใจในชีวิตจะลดลงด้วย

แอลเบอร์โซล พรินซิลล่า และพาทิสเซีย ฮีส (Ebersole Priscilla and Patricia Hess. 1982 : 137) ศึกษาการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยสำรวจการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป พบว่า ผู้สูงอายุ ร้อยละ 47 ใช้เวลาสมาคมกับเพื่อน ร้อยละ 30 ใช้เวลาทำสวน ปลูกต้นไม้ ร้อยละ 36 อ่านหนังสือดูโทรทัศน์ ร้อยละ 31 ใช้เวลานั่งเฉย ๆ ร้อยละ 26 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และงานอดิเรก ร้อยละ 25 ใช้เวลาเดินเล่น

บีล (Beal. 1986 : 157) ศึกษาผลกระทบของการเดินรำหรือโปรแกรมการเคลื่อนไหวต่อการปรับปรุงสำหรับผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป โดยการทดลอง กลุ่มเดี่ยว สัมภาษณ์หลังทดลอง พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุช่วยส่งเสริมการทำงานทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายแบบเข้าจังหวะของกลุ่มกล้ามเนื้อใหญ่ ช่วยลดความวิตกกังวลและความกดดัน

สค็อกแลนด์ (Skoglund. 1986 : 178) ศึกษาการประเมินความพึงพอใจในชีวิต และการซึมเศร้าในชุมชนผู้สูงอายุ ความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุต่อบุคคลอื่น และตัวแปรทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุจำนวน 140 ราย พบว่า สุขภาพ ระดับการมีกิจกรรมสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน การใช้เวลา และงานอาสาสมัคร ทั้งหมดมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต และสุขภาพ ระดับการมีกิจกรรม การใช้เวลา และงานอาสาสมัคร มีความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามกับความซึมเศร้า

แม็คเมอร์โด และเบอร์เน็ต (Memerdo and Burnett. 1992 : 292-298) ศึกษาผลของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยการวิจัยแบบทดลอง 2 กลุ่มและวัดก่อนหลังการทดลองกับผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 – 81 ปี และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 88 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาที เป็นเวลา 32 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุม จะได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกใช้เวลาเท่ากัน ประเมินโดยวัดระดับสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อัตราชีพจร ความดันโลหิต ความแข็งแรงของขาและหลัง ความอ่อนตัวของกระดูกสันหลัง การควบคุมอารมณ์ และการรับรู้สภาวะสุขภาพ ผลการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนสมรรถภาพทางกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ ความพึงพอใจในชีวิต ดีกว่ากลุ่มควบคุม

บอลลิน (Bollin. 1998 : 54-61) ศึกษาการจัดโปรแกรมนันทนาการเฉพาะบ้านแบบอิสระ โดยการใช้โปรแกรมนันทนาการ ที่มีลักษณะยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้ใช้โปรแกรม จัด เป็นเวลา 6 สัปดาห์ กับชายชราอายุ 89 ปี จำนวน 28 คน ซึ่งเป็นโรคเครียด และมีอาการซึมเศร้า พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ โรคเครียด และโรคซึมเศร้ามลดลง

งานวิจัยในประเทศไทย

ศิริลักษณ์ จันทรน้อย (2529 : 62) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเองกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนของผู้สูงอายุ ในอำเภอบางบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา โดยการสัมภาษณ์ พบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญมากที่สุดและสูงเป็นอันดับแรก คือ กิจกรรมเกี่ยวกับสาธารณสุขอนามัย รองลงมา กิจกรรมเกี่ยวกับประเพณีและวัฒนธรรม ด้านงานรื่นเริงตามเทศกาล และร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นอันดับสุดท้าย

ปราโมทย์ วังสะอาด (2530 : 75) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ พบว่าตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ได้แก่ อายุ สัมพันธภาพในครัวเรือน สถานภาพทางสุขภาพ เพศ การมีส่วนร่วมในสังคม งานอดิเรก ฐานะทางเศรษฐกิจ และสถานภาพทางการสมรส ถ้าได้มีการเตรียมพร้อมทางด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม งานอดิเรก เศรษฐกิจ ตามปัจจัยดังกล่าวจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี

สุพัฒนา คำสอน (2535 : 66-72) ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (รำมวยจีน) ต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตชนบทที่มีการปรับตัวไม่เหมาะสม คือ มีปัญหาสุขภาพ จังหวัดพิษณุโลก โดยการวิจัยกึ่งทดลอง ศึกษากลุ่มเดียว วัดก่อนหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาเป็นผู้สูงอายุบ้านเหล่าขวัญ ตำบลท้อแท้ อำเภอวัดโบสถ์ จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 36 คน ซึ่งได้รับการฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิกตามโปรแกรม วันละ 15 - 20 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน เป็นเวลา 12 สัปดาห์ เก็บข้อมูลหลังทดลองโดยการสัมภาษณ์ และตรวจร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง มีค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวตามความต้องการด้านสรีระวิทยา คือความสมบูรณ์ทางกายภาพ สุขภาพ และการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ ซึ่งการปรับตัวของทั้งสองด้านสูงกว่าก่อนการทดลอง

รุ่งทิพา เฉลิมกานนท์ (2537 : 59-68) ศึกษาความต้องการร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลรามาริบัติ ศึกษากับผู้สูงอายุที่อายุตั้งแต่ 55 ปี ขึ้นไปจำนวน 87ราย โดยการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุต้องการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด โดยกิจกรรมเพื่อพัฒนาร่างกาย ได้แก่ การตรวจสุขภาพประจำปี การออกกำลังกายประเภทยืดเส้นยืดสาย โยคะ และแอโรบิกด้านซ์ กิจกรรมเพื่อพัฒนาด้านจิตใจ ได้แก่ การปฏิบัติที่เกี่ยวกับศาสนาสวดมนต์ใส่บาตร นั่งสมาธิ และทัศนศึกษาโดยเฉพาะสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับศาสนา กิจกรรมพัฒนาสติปัญญา ได้แก่ การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การเล่าประสบการณ์ที่เป็น

ประโยชน์ ความรู้เทคโนโลยีที่ใหม่ ๆ และเกี่ยวกับบันเทิง กิจกรรมพัฒนาด้านสังคม ได้แก่ การช่วยเหลือเพื่อน ช่วยเหลือสังคม การช่วยงานอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น

กรกานต์ ป้อมบุญมี (2539 : 68-78) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมออกกำลังกาย ต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ จังหวัด เชียงใหม่ จำนวน 20 คน ศึกษากลุ่มเดียว เปรียบเทียบก่อนหลัง จัดโปรแกรมออกกำลังกาย การเดินเร็ว และการบริหารร่างกาย สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ประเมินโดยใช้แบบวัดสมรรถภาพทางกาย พบว่า คะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายแต่ละ องค์ประกอบสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

ชนิษฐ์ วโรทัย และคนอื่น ๆ (2539 : 55-78) ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการ ออกกำลังกายที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุง โดย การวิจัยแบบทดลอง กลุ่มเดียว วัดก่อน หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้แก่ผู้สูงอายุที่ สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที เป็นเวลา 12 สัปดาห์ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีการรวมกลุ่มออกกำลังกายแบบจับช่วง ทำให้สุขภาพแข็งแรง หายปวดเมื่อย จิตใจแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า ช่วยคลายเครียด

อุบล หลิมสกุล (2539 : บทคัดย่อ) ศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการให้บริการ สวัสดิการของรัฐที่ศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการที่ ศูนย์บริการ จำนวน 55 คน พบว่า ผู้สูงอายุพึงพอใจการให้บริการของศูนย์ในระดับมากได้แก่ ระบบการให้บริการของศูนย์ และการดูแลเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ และพึงพอใจมากที่สุด ได้แก่ บริการด้านการออกกำลังกาย บริการด้านกายภาพ บริการทัศนอาจร และค่ายผู้สูงอายุ

จันทนา วังคะออม (2540 : 53-91) ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการออก กกำลังกาย โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ชุมรมสูงอายุตำบลบางทราย อำเภอมะเมือง จังหวัดชลบุรี โดยการวิจัยกึ่งทดลอง ศึกษากลุ่มเดียว วัดก่อน - หลังทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลบางทราย ทั้งชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ที่ขาดพฤติกรรมออกกำลังกาย จำนวน 31 คน เครื่องมือที่ ใช้ในการทดลองเป็นโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย แผนการให้ความรู้เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การเดินเพื่อสุขภาพ และฝึกปฏิบัติการเดินทุกวัน ๆ 30 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ หลังจากนั้นเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ และแบบบันทึกการทดสอบ ความสมบูรณ์ทางกาย ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความคาดหวัง ความสามารถของตนเองใน พฤติกรรมออกกำลังกายในระดับสูง ร้อยละ 74.2 คาดหวังผลการออกกำลังกายร้อยละ 100 และระดับภาวะสุขภาพ ร้อยละ 51.61 หลังจากนั้น 1 เดือนติดตามความคงทนผู้สูงอายุยังคงมี ภาวะสุขภาพในระดับสูง และพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับเดิม

นวลจันทร์ เงามประเสริฐ (2540 : บทคัดย่อ) ศึกษาความพึงพอใจในการบริการ

ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค จากผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จำนวน 80 คน โดยการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในบริการของสถานสงเคราะห์ ภาพรวมอยู่ในระดับสูง เรียงลำดับจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุดได้ดังนี้ บริการฌาปนกิจ กิจกรรมที่เกี่ยวกับศาสนา ด้านกายภาพบำบัด ด้านสังคมสงเคราะห์ ด้านนันทนาการ การละเล่นในวันสำคัญ ดนตรี กีฬา ด้านปัจจัย 4 ด้านการแพทย์อนามัย และด้านอาชีพอนามัย

ศิริวรรณ ศิริบุญ และมาลินี วงษ์สิทธิ์ (2541 : 60-62) ศึกษาประเมินผลโครงการนำร่องการจัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ โดยศึกษาผู้สูงอายุในจังหวัดขอนแก่น สุพรรณบุรี เชียงใหม่ และกรุงเทพมหานคร จำนวน 987 คน โดยการสอบถาม พบว่า กิจกรรมที่จัดบริการ และเห็นว่ามีประโยชน์มากที่สุดเรียงตามลำดับดังนี้ คือ การออกกำลังกาย ร้อยละ 30.5 การอบรม ร้อยละ 14.3 กิจกรรมเสริมรายได้ ร้อยละ 13.6 กิจกรรมกายภาพบำบัด ร้อยละ 10.9

ศศิธร แสงพงศานนท์ (2541 : 65-67) ศึกษาการส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ โดยการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มเดียว เปรียบเทียบก่อน - หลัง ศึกษาจาก ผู้สูงอายุชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในบ้านหนองไคร่นุ่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 62 คน จัดโปรแกรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สอนสาธิตท่าบริหารร่างกาย และฝึกปฏิบัติท่าบริหารร่างกาย 12 ท่าประกอบเพลงตามผู้นำและสื่อวีดีโอ ใช้เวลาในการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 - 45 นาที ในวันอังคาร พฤหัสบดี เสาร์หรืออาทิตย์ เป็นเวลา 3 เดือน หลังทดลองสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลเกี่ยวกับความพึงพอใจด้านสภาวะสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ เห็นประโยชน์ที่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และมีความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกายที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น การเคลื่อนไหวคล่องตัว อาการปวดเมื่อยการเจ็บป่วยลดน้อยลง สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข รู้สึกชอบ ยินดี กระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรม และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติเองได้อย่างสม่ำเสมอ

ดารافر มังคละอภินันท์ (2542 : 45-56) ศึกษาความพึงพอใจในการบริการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ศึกษาจากผู้สูงอายุที่เข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ ที่ไม่มีอาการเจ็บป่วย จำนวน 80 คน โดยการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในบริการของสถานสงเคราะห์ ภาพรวมอยู่ในระดับสูง เรียงลำดับจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุดได้ดังนี้ ด้านศาสนา ฌาปนกิจ สังคมสงเคราะห์ กิจกรรมนันทนาการ ทศนศึกษา กายภาพบำบัด ที่พักอาศัย โภชนาการ การแพทย์อนามัย และอาชีพบำบัด

นิติกุล ชัยรัตน์ (2542 : 48-86) ศึกษาผลของกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดต้นต่อสมรรถภาพทางกาย และความพึงพอใจในการออกกำลังกาย ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 โดยวิจัยแบบกึ่งทดลอง 2 กลุ่ม วัดก่อน - หลัง ศึกษาจากหญิงอายุ 60 ปี ขึ้นไป ที่อาศัยในสถานสงเคราะห์ดังกล่าว จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่ม

ควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีติดตันทันที 5 วัน ๆ ละ 30 นาที ระหว่างเวลา 06.00 – 06.30 น. เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมออกกำลังกายตามปกติ ในระยะเวลาเท่ากัน หลังจากนั้นเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ความสามารถตนเอง ความพึงพอใจ และแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผลการวิจัยพบว่า ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกาย ความคาดหวัง ความสามารถในการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนทดลอง ส่วนสมรรถภาพทางกายทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน

ปริญา พึ่งประสิทธิ์ (2542 : 78-121) ศึกษาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เขตถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร โดยการวิจัยกึ่งทดลอง 2 กลุ่ม วัตถุประสงค์ - หลัง กลุ่มทดลองเป็นผู้สูงอายุชุมชนแออัดวิทยา จำนวน 50 คน ที่ได้รับโปรแกรมตามที่ผู้วิจัยกำหนด และกลุ่มเปรียบเทียบ เป็นผู้สูงอายุชุมชนภูฎิจีน จำนวน 50 คน จะไม่ได้รับโปรแกรมจากผู้วิจัย จัดโปรแกรมสุขศึกษาประกอบด้วยกิจกรรมย่อย 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเสริมสร้างแรงจูงใจ และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบมวยจีนไทเก๊ก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ พร้อมสังเกตพฤติกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และศึกษาความต่อเนื่องระยะหลังทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ภาวะสุขภาพด้านร่างกายรู้สึกแข็งแรงขึ้น ด้านจิตใจรู้สึกมีความสุข ด้านสังคมได้มีโอกาสพบเพื่อนมี

ปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ดีกว่าก่อนทดลอง ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และมีกิจกรรมต่อเนื่องจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ผู้สูงอายุไม่ปรารถนาที่จะอยู่ว่าง ต้องการหางานอดิเรกทำ ต้องการความรู้ใหม่ ๆ ในทางวิชาชีพเพื่อเพิ่มพูนรายได้ มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธ์กับคนในวัยเดียวกัน เช่น การออกกำลังกาย กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์ การท่องเที่ยว เป็นต้น และจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการจะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายจะต้องตระหนัก และให้ความร่วมมือสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีโอกาสได้รวมกลุ่มกันทำกิจกรรมตามความต้องการ

การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นกับผู้สูงอายุ จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจจะศึกษาผลของการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ จากโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ตลอดจนช่วยลดปัญหาของผู้สูงอายุ และศึกษาผลของการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ศึกษากลุ่มเดียว และวัดผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการหลังทดลอง โดยสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และศึกษาผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งได้ดำเนินการในหัวข้อ ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 2 บ้านเขนง ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งได้รับการตรวจสอบสุขภาพและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง เป็นโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสอดคล้องกับสภาพปัญหาและครอบคลุมเนื้อหา ที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ชื่อโปรแกรม วัตถุประสงค์ วันเวลา สถานที่ กลุ่มเป้าหมาย และประเภทกิจกรรมนันทนาการ

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะทำวิจัย
2. สัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ ด้านผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างเครื่องมือ
3. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุเพื่อพูดคุย และสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการซึ่งจะนำมาประกอบการพิจารณา สร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

4. นำความรู้และสิ่งที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า จากข้อ 1-3 มาสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

5. นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่สร้างขึ้น เสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแก้ไข และปรับปรุง จากนั้นเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา และภาษาที่ใช้

6. ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และแบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

2.1 แบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เป็นแบบตรวจสอบรายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อบันทึกจำนวน และการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียดที่บันทึก คือ รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยจะต้องบันทึกทุกครั้ง

1.2 แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เป็นแบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยประเมินจากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดความพึงพอใจของมินเนโซต้า แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้สูงอายุ ลักษณะแบบตรวจสอบรายการ และเติมข้อความ จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพปัจจุบัน รายได้ เหตุจูงใจที่เข้าร่วมกิจกรรม และโรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์ระดับความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ได้แก่ ความรู้สึกพึงพอใจต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม และด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การประชาสัมพันธ์ การให้บริการ ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ วันเวลา สถานที่ อุปกรณ์ การจัดกิจกรรม และประเภทกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ โดยกำหนดค่าคะแนน ดังนี้

พอใจน้อยที่สุด	มีค่าคะแนน	1 คะแนน
พอใจน้อย	มีค่าคะแนน	2 คะแนน
พอใจ	มีค่าคะแนน	3 คะแนน
พอใจมาก	มีค่าคะแนน	4 คะแนน
พอใจมากที่สุด	มีค่าคะแนน	5 คะแนน

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสัมภาษณ์ปัญหา และข้อเสนอแนะลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการประเมินผลทางนันทนาการเพื่อหาขอบเขต และแนวทางการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ บ้านแซน จังหวัดภูเก็ต
2. สร้างแบบสัมภาษณ์ ตามแนวคิดที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า เพื่อให้ได้เนื้อหาเพียงพอและครอบคลุมสิ่งที่ต้องการวัด
3. นำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแก้ไขและปรับปรุง จากนั้นเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ให้เหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ภาษาที่ใช้ในข้อคำถาม
4. ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง ก่อนนำไปทดลองใช้
5. ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ได้ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในตำบลศรีสุนทร อำเภอกะถัง จังหวัดภูเก็ต จำนวน 20 คน แล้วปรับปรุงเครื่องมือ และนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป
6. นำแบบสัมภาษณ์มาหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.96
7. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างเดียว เริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 9 - 31 เดือนสิงหาคม 2546 เฉพาะวันเสาร์ และวันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 13.00 น. ระยะเวลา 4 สัปดาห์ รวม 8 ครั้ง ซึ่งมีวิธีการดำเนินงาน ดังนี้

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงนายแพทย์สาธารณสุข ผู้อำนวยการโรงพยาบาลถัง และผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 2 บ้านแซน อำเภอกะถัง จังหวัดภูเก็ต เพื่อขออนุญาตดำเนินงาน
2. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ และศึกษาสภาพทั่วไปของบ้านแซน
3. ประชุมผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุ ในวันที่ 6 กรกฎาคม 2546 เพื่อพูดคุยแนวทางการจัดโปรแกรม การดำเนินงานปรึกษาหารือ ขอคำแนะนำ ข้อคิดเห็น และสอบถามความสนใจ ตลอดจนความร่วมมือในการจัดโปรแกรมครั้งนี้

4. ติดต่อประสานงานประชุมผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานผู้สูงอายุในชุมชนเช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบงานผู้สูงอายุในระดับจังหวัด โรงพยาบาลกลาง และผู้นำชุมชนในวันที่ 23 กรกฎาคม 2546 เพื่อพูดคุยแนวความคิดการจัดโปรแกรม และหาทีมคณะทำงาน

5. ประชุมคณะทำงาน ในวันที่ 2 สิงหาคม 2546 จัดตั้งทีมงาน กำหนดบทบาทหน้าที่แผนที่จะดำเนินงาน เช่น แผนการประชาสัมพันธ์ บุคลากร งบประมาณ การจัดกิจกรรม อุปกรณ์ วันเวลา และสถานที่

6. ฝึกอบรมผู้ช่วยเก็บข้อมูล ในวันที่ 17 สิงหาคม 2546 เพื่อให้เข้าใจขั้นตอน และวิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการทดลอง

1. ตรวจร่างกาย ของผู้สูงอายุทุกคนก่อนที่จะเข้าร่วมโครงการ เพื่อตรวจความพร้อมด้านร่างกาย ในวันที่ 9 สิงหาคม 2546

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยนำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ทดลองปฏิบัติกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย ใช้เวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ได้แก่ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลาเวลา 13.00 น. รวม 8 ครั้ง (รายละเอียดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการในภาคผนวก ก)

3. บันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการทุกครั้ง

4. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ให้ผู้สูงอายุตอบแบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

5. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สรุป และอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนถูกต้องของข้อมูล และวิเคราะห์ตามขั้นตอนดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

2. ข้อมูลจากการประเมินความพึงพอใจการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดย หาค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าคะแนนความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประเมินระดับความพึงพอใจ โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนแบบสัมภาษณ์เป็นรายข้อดังนี้

พอใจน้อยที่สุด	มีค่าคะแนน	1 คะแนน
พอใจน้อย	มีค่าคะแนน	2 คะแนน
พอใจปานกลาง	มีค่าคะแนน	3 คะแนน
พอใจมาก	มีค่าคะแนน	4 คะแนน
พอใจมากที่สุด	มีค่าคะแนน	5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย โดยแบ่งช่วงการแปลผลตามหลักของการแบ่งอัตรภาคชั้น ซึ่งใช้หลักการว่า เอาค่าสูงสุดลบด้วยค่า ต่ำสุด แล้วหารด้วยจำนวนช่วง(วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนนค่าเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
3.67 – 5.00	พอใจมาก
2.34 – 3.66	พอใจปานกลาง
1.00 – 2.33	พอใจน้อย

3. การศึกษาปัญหาข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะ ของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรม นันทนาการ วิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุบ้านเขนง จังหวัดภูเก็ต ซึ่งเป็นการศึกษาที่ทดลอง ศึกษากลุ่มเดียวที่ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบโปรแกรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ในหมู่ที่ 2 บ้านเขนง ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต จำนวน 30 คน และวัดหลังทดลอง โดยการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จึงนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามหัวข้อต่อไปนี้ และใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุบ้านเขนง จังหวัดภูเก็ต จากข้อมูลที่รวบรวมได้ โดยการสัมภาษณ์ จากผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน เป็นชาย 1 คน เป็นหญิง 29 คน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ จึงขอเสนอผลเป็น 5 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ
- ตอนที่ 2 ผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
- ตอนที่ 3 ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านสุขภาพ
- ตอนที่ 4 ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
- ตอนที่ 5 ปัญหา และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในหมู่ที่ 2 บ้านเขน อำเภอดงหลวง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 30 คน การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ประจำเดือน เหตุผลที่เข้าร่วมกิจกรรม และโรคประจำตัว โดยแจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละ มีลักษณะข้อมูลทั่วไปดังตาราง 1

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 30)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	1	3.33
หญิง	29	96.67
2. อายุ		
55 – 60	15	50.00
61 – 70	9	30.00
71 ปีขึ้นไป	6	20.00
3. สถานภาพ		
โสด	1	3.33
สมรส	17	56.67
ม่าย	12	40.00
หย่า	-	-
4. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	27	90.00
มัธยมศึกษา	2	6.67
อนุปริญญา	1	3.33
ปริญญาตรี	-	-
5. อาชีพ		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	12	40.00
รับจ้าง	8	26.67

ทำสวน	9	30.00
อื่น ๆ	1	3.33
ตาราง 1 (ต่อ)		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 30)	ร้อยละ
6. รายได้ประจำเดือน		
ไม่มี	10	33.33
มี 500 – 1,000 บาท	10	33.33
1,001 - 3,000 บาท	8	26.67
3,001 บาทขึ้นไป	2	6.67
7. เหตุผลที่เข้าร่วมกิจกรรม		
เพื่อสุขภาพ	11	36.67
ได้พบเพื่อน	5	16.66
ได้ออกกำลังกาย	11	36.67
ได้ทำกิจกรรม	-	-
สนุกสนานผ่อนคลาย	3	10.00
8. โรคประจำตัว		
ไม่มี	12	40.00
มี	18	60.00
รวม	30	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่าผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 96.67 อายุระหว่าง 55-60 ปี ร้อยละ 50.00 มีคู่สมรส ร้อยละ 56.67 ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 90.00 ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 40.00 มีรายได้ 500 - 3,000 บาท / เดือน ร้อยละ 60.00 เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพ และได้ออกกำลังกาย ร้อยละ 36.67 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 60.00.

ตอนที่ 2 ผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ บ้านเขนน มีการบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง ตามแบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุทุกคน เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการครบทุกครั้ง คิดเป็น ร้อยละ 100 ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในแต่ละครั้ง

ครั้งที่	จำนวน		รวม	ร้อยละ
	ชาย	หญิง		
1	1	29	30	100
2	1	29	30	100
3	1	29	30	100
4	1	29	30	100
5	1	29	30	100
6	1	29	30	100
7	1	29	30	100
8	1	29	30	100

จากตาราง 2 แสดงว่า ผู้สูงอายุทุกคน เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทุกครั้ง คิดเป็น ร้อยละ 100

ตอนที่ 3 ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านสุขภาพ

ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านสุขภาพ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจและสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าคะแนนเฉลี่ย คะแนนความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประเมินระดับความพึงพอใจ ได้ผลดังตาราง 3

ตาราง 3 ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านสุขภาพ

ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรม กิจกรรมนันทนาการด้านสุขภาพ	\bar{x}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ด้านร่างกาย			
1.1 การเคลื่อนไหวคล่องตัวกระฉับกระเฉง ว่องไว	4.70	0.92	มาก
1.2 อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลง	4.67	0.66	มาก
1.3 การนอนหลับสบาย	4.53	0.68	มาก
1.4 ปฏิบัติภารกิจประจำวันได้นานขึ้น	4.67	0.66	มาก
1.5 สุขภาพกายโดยรวมดีขึ้น	4.73	0.52	มาก
รวมด้านร่างกาย	4.66	0.54	มาก
2. ด้านจิตใจ			
2.1 จิตใจสงบ และมีสมาธิมากขึ้น	4.53	0.57	มาก
2.2 เมื่อรู้สึกหงุดหงิด สามารถควบคุมอารมณ์ได้	4.57	0.63	มาก
2.3 รู้สึกสบายใจ และความสุขมากขึ้น	4.50	0.40	มาก
2.4 สุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้น	4.90	0.40	มาก
รวมด้านจิตใจ	4.73	0.38	มาก
3. ด้านสังคม			
3.1 ได้พบ และพูดคุยสังสรรค์กับเพื่อน	4.97	0.18	มาก
3.2 ได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน	4.93	0.25	มาก
3.3 การเป็นสมาชิกกลุ่ม	4.83	0.46	มาก
3.4 การเปลี่ยนแปลงตัวเอง เช่น ไม่ชอบอยู่ คนเดียว กล้าพูด กล้าแสดง	4.90	0.31	มาก
รวมด้านสังคม	4.91	0.38	มาก
รวมด้านสุขภาพ	4.77	0.43	มาก

จากตาราง 3 แสดงว่าผู้สูงอายุ มีความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านสุขภาพ โดยรวมในระดับมาก

ตอนที่ 4 ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ 8 ด้าน ได้แก่ การประชาสัมพันธ์ การให้บริการ ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ ระยะเวลาสถานที่ อุปกรณ์ การจัดกิจกรรม และประเภทกิจกรรมนันทนาการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าคะแนนเฉลี่ย คะแนนความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประเมินระดับความพึงพอใจได้ผลดังตาราง 4

ตาราง 4 ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านการจัดโปรแกรม	\bar{x}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. การประชาสัมพันธ์			
1.1 การแจ้งข่าวสารรวดเร็ว ทันเหตุการณ์	4.80	0.48	มาก
1.2 วิธีการแจ้งข่าวสารที่ท่านได้รับ	4.93	0.25	มาก
(จดหมายเชิญ)			
1.3 ความชัดเจนของข่าวสารที่ท่านได้รับ	4.87	0.35	มาก
รวมด้านประชาสัมพันธ์	4.87	0.36	มาก
2. การให้บริการ			
2.1 ความมีอัธยาศัยไมตรี และกิจกรรมนันทนาการของทีมงานผู้จัด	4.93	0.25	มาก
2.2 ความสะอาด รวดเร็ว	4.93	0.25	มาก
2.3 ความเท่าเทียมกัน	4.93	0.25	มาก
2.4 ความต่อเนื่องสม่ำเสมอ	4.80	0.61	มาก
รวมด้านการให้บริการ	4.89	0.34	มาก
3. ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ			
3.1 ความรู้ ความสามารถในการจัดกิจกรรม	4.97	0.18	มาก
3.2 ความร่าเริง แจ่มใส ยิ้มง่าย มีมนุษยสัมพันธ์	4.97	0.18	มาก
3.3 การให้ความสนใจ คอยดูแลช่วยเหลือ	4.97	0.18	มาก
3.4 ตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบ	4.97	0.18	มาก
3.5 มีมารยาทอ่อนน้อม	4.97	0.18	มาก
รวมด้านผู้นำกิจกรรมนันทนาการ	4.97	0.18	มาก

ตาราง 4 (ต่อ)

ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรม กิจกรรมนันทนาการด้านการจัดโปรแกรม	\bar{x}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
4. วัน เวลา			
4.1 จำนวนวันที่จัดกิจกรรม (2 วัน / สัปดาห์)	4.87	0.43	มาก
4.2 วันที่จัดกิจกรรม	4.93	0.25	มาก
4.3 ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรม	4.93	0.25	มาก
4.4 จำนวนครั้งที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (8 ครั้ง)	4.33	0.84	มาก
รวมด้านวัน เวลา	4.77	0.32	มาก
5. สถานที่			
5.1 สถานที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรม	4.67	0.48	มาก
5.2 บรรยากาศร่มรื่น เอื้อต่อการจัดกิจกรรม	4.77	0.43	มาก
5.3 ท่าเลที่ตั้งเหมาะสม สะดวกในการเดินทาง มาเข้าร่วมกิจกรรม	4.93	0.25	มาก
5.4 ความสะอาดของสถานที่	4.80	0.41	มาก
5.5 ความสะดวกสบาย	4.87	0.43	มาก
รวมด้านสถานที่	4.81	0.29	มาก
6. อุปกรณ์			
6.1 อุปกรณ์เพียงพอกับจำนวนสมาชิก	4.77	0.43	มาก
6.2 การเลือกอุปกรณ์เหมาะสมกับกิจกรรม	4.83	0.38	มาก
6.3 ความปลอดภัยจากการใช้อุปกรณ์	4.80	0.41	มาก
รวมด้านอุปกรณ์	4.80	0.40	มาก
7. การจัดกิจกรรม			
7.1 ตรงกับความต้องการ	4.83	0.46	มาก
7.2 สนุกสนาน น่าสนใจ	4.87	0.43	มาก
7.3 ได้แสดงออก มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	4.87	0.43	มาก
7.4 คุ่มค่ากับเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม	4.83	0.59	มาก
7.5 ความรู้ที่ได้รับ สามารถนำไปใช้ในชีวิต ประจำวันได้ดี	4.60	0.72	มาก
รวมด้านการจัดกิจกรรม	4.81	0.50	มาก

ตาราง 4 (ต่อ)

ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรม กิจกรรมนันทนาการด้านการจัดโปรแกรม	\bar{x}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
8 ประเภทกิจกรรมนันทนาการ			
8.1 กิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างสุขภาพ			
8.1.1 ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	4.73	0.52	มาก
8.1.2 ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	4.83	0.46	มาก
รวมด้านกิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างสุขภาพ	4.78	0.49	มาก
8.2 กิจกรรมนันทนาการพัฒนาอารมณ์สุข			
8.2.1 การสวดมนต์ ทำสมาธิ	4.73	0.58	มาก
8.2.2 ร้องเพลง เพลงประกอบท่าทาง	4.67	0.61	มาก
8.2.3 ท่องเที่ยวสถานที่ที่น่าสนใจของเกาะภูเก็ต	4.90	0.40	มาก
รวมด้านกิจกรรมนันทนาการพัฒนาอารมณ์สุข	4.73	0.47	มาก
8.3. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม			
8.3.1 การเล่นเกม	4.67	0.61	มาก
8.3.2 ฟ้อนรำ	4.70	0.54	มาก
8.3.3 จัดงานเลี้ยงสังสรรค์	4.93	0.25	มาก
รวมด้านกิจกรรมนันทนาการทางสังคม	4.81	0.31	มาก
8.4 กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร			
8.4.1 ทำความสะอาดสถานที่จัดกิจกรรม	4.83	0.38	มาก
รวมด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการทุกด้าน	4.84	0.34	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่าผู้สูงอายุพึงพอใจด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ทั้งด้านประชาสัมพันธ์ การให้บริการ ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ ด้านเวลา สถานที่ อุปกรณ์ การจัดกิจกรรม และประเภทกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมในระดับมาก

ตอนที่ 5 ปัญหา และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ไม่พบว่ามีปัญหาในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการในครั้งนี้ แต่มีข้อเสนอแนะว่า ควรจะขยายเวลาในการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ต่อไป และควรเพิ่มจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมบางประเภท เช่น รำวง ร้องเพลง เพราะถ้าจัดครั้งเดียวจะจำไม่ได้

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ศึกษากลุ่มเดียว และวัดผลของการจัดโปรแกรม กิจกรรมนันทนาการหลังทดลอง โดยสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน และศึกษาผลของการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ของผู้สูงอายุบ้านแขน อำเภอดงหลวง จังหวัดสุโขทัย เพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ ได้ศึกษาต่อไป ซึ่งสรุปสาระสำคัญ และผลการวิจัยได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 2 บ้านแขน ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอดงหลวง จังหวัดสุโขทัย ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งได้รับการตรวจสอบสุขภาพ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ จำนวน 30 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ตัวแปรตาม คือ ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง เป็นโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และแบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างเดียว เริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 9 - 31 เดือนสิงหาคม 2546 เฉพาะวันเสาร์ และวันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 13.00 น. ระยะเวลา 4 สัปดาห์ รวม 8 ครั้ง ซึ่งมีวิธีการดำเนินงานดังนี้

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงนายแพทย์สาธารณสุข ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกลาง และผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 2 บ้านเขนน อำเภอลำลูกเกด จังหวัดภูเก็ต เพื่อขออนุญาตดำเนินงาน
2. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ และศึกษาสภาพทั่วไปของบ้านเขนน
3. ประชุมผู้นำชุมชน และกลุ่มผู้สูงอายุ ในวันที่ 6 กรกฎาคม 2546 เพื่อพูดคุย แนวคิดการจัดโปรแกรม การดำเนินงาน ปรีกษาหารือ ขอคำแนะนำ ข้อคิดเห็นและสอบถาม ความสนใจ ความต้องการ ตลอดจนความร่วมมือในการจัดโปรแกรมครั้งนี้
4. ติดต่อประสานงานประชุมผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานผู้สูงอายุในชุมชน เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบงานผู้สูงอายุในระดับจังหวัด โรงพยาบาลกลาง และผู้นำชุมชนในวันที่ 23 กรกฎาคม 2546 เพื่อพูดคุยแนวทางการจัดโปรแกรม และหาทีมคณะทำงาน
5. ประชุมคณะทำงาน ในวันที่ 2 สิงหาคม 2546 จัดตั้งทีมงาน กำหนดบทบาทหน้าที่ แผนที่จะดำเนินงาน เช่น แผนการประชาสัมพันธ์ บุคลากร งบประมาณ การจัด กิจกรรม อุปกรณ์ วันเวลา และสถานที่
6. ฝึกอบรมผู้ช่วยเก็บข้อมูล ในวันที่ 17 สิงหาคม 2546 เพื่อให้เข้าใจขั้นตอน และวิธี เก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นดำเนินการทดลอง

1. ตรวจสอบสุขภาพ เพื่อดูความพร้อมของผู้สูงอายุทุกคน ก่อนที่จะเข้าร่วมโครงการ ในวันที่ 9 สิงหาคม 2546
2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยนำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ทดลองปฏิบัติกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย ใช้เวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ได้แก่ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 13.00 น. รวม 8 ครั้ง (รายละเอียดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการในภาคผนวก ก)
3. บันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการทุกครั้ง
4. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ให้ผู้สูงอายุตอบแบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
5. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สรุป และอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนถูกต้องของข้อมูล และวิเคราะห์ตามขั้นตอนดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ
2. ข้อมูลจากการประเมินความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดย หาค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการประเมินระดับความพึงพอใจ
3. ปัญหา และข้อเสนอแนะ ของผู้สูงอายุต่อการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ วิเคราะห์ โดยการวิเคราะห์เนื้อหา

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค

สรุปผลการวิจัย

1. ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 96.67 อายุระหว่าง 55 –60 ปี ร้อยละ 50.00 มีคู่สมรส ร้อยละ 56.67 ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 90.00 ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 40.00 มีรายได้ 500 – 3,000 บาท / เดือน ร้อยละ 60.00 เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพ และได้ออกกำลังกาย ร้อยละ 36.67 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 60.00
2. การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุนานาชาติ จังหวัดภูเก็ต บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม 30 คน และร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอทุกครั้ง คิดเป็น ร้อยละ 100
3. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ทั้งในด้านสุขภาพ และด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการในระดับมาก

อภิปรายผล

1. การเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอ ครบทุกครั้ง สอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรมทางสังคมกล่าวว่า กิจกรรมทางสังคม เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเพื่อชดเชยความสูญเสียที่เกิดขึ้นและมีความสัมพันธ์กับการปรับตัว ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมากก็จะปรับตัวได้มาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รุ่งทิพา เฉลิมกานนท์ (2537 : 59-68) ซึ่งได้ศึกษา ความต้องการร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลรามารัตน์ พบว่า ผู้สูงอายุ

ต้องการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยกิจกรรมเพื่อพัฒนาร่างกายได้แก่ การออกกำลังกาย กิจกรรมพัฒนาด้านจิตใจได้แก่ การสวดมนต์ นั่งสมาธิ กิจกรรมพัฒนาด้านสังคม ได้แก่ การร่วมงานอาสาสมัคร ความบันเทิงและกิจกรรมพัฒนาสติปัญญาได้แก่ การศึกษาหาความรู้ การเล่าประสบการณ์ ทั้งนี้เป็นเพราะ ผู้สูงอายุทุกคนสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ และได้รับประโยชน์จึงมีความกระตือรือร้น มีความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรม และการจัดกิจกรรมตอบสนองความต้องการ การจัดกิจกรรมหลากหลายน่าสนใจ ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข เนื่องจากก่อนการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้พูดคุย ศึกษาปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุ อีกทั้งกิจกรรมนันทนาการที่จัดได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และแบบอย่างการจัดกิจกรรมจากชมรมผู้สูงอายุหลายแห่ง เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ให้เหมาะสมกับสภาพของผู้สูงอายุบ้านชนบท

2. ด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุพึงพอใจมาก ดังที่

ประยง คำประโคน (2542 : 81) กล่าวว่าความพึงพอใจจะเกิดเมื่อได้รับตอบสนองในความต้องการ ซึ่งเป็นผลมาจากความชอบ ความสนใจ มีทัศนคติที่ดีต่อสถานการณ์ หรือสิ่งใด ๆ และเห็นว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์ ทั้งนี้จะเกิดจาก การจัดกิจกรรมนันทนาการตอบสนองความต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี เล็กสตร กล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุจะเลือกเข้ากลุ่มที่สอดคล้องกับความต้องการ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้สูงอายุพึงพอใจทั้ง 2 ด้าน ทั้งในส่วนของความพึงพอใจด้านสุขภาพ และด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

2.1 ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุพึงพอใจการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ด้านสุขภาพในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความพึงพอใจระดับมากทุกข้อ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ สุพัฒนา คำสอน (2535 : 66-72) ซึ่งได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมออกกำลังกาย แบบแอโรบิกต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตชนบทที่มีปัญหาสุขภาพ จังหวัดพิษณุโลก พบว่า ผู้สูงอายุ มีภาวะสุขภาพสูงมากกว่าก่อนการทดลอง รวมทั้งการศึกษาของกรกานต์ ป้อมบุญมี (2539 : 68-78) ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า หลังการทดลองสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ไม่แตกต่างจาก ชนิษฐ์ วโรทัย และคนอื่น ๆ (2539 : 55-78) ซึ่งศึกษาผลการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุง พบว่า หลังการทดลองผู้สูงอายุส่วนใหญ่รู้สึกสุขภาพแข็งแรงขึ้น หายจากปวดเมื่อย จิตใจแจ่มใส และช่วยคลายเครียด เช่นเดียวกับศศิธร แสงพงศานนท์ (2541 : 65-67) ศึกษาการส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น พบว่า ผู้สูงอายุพึงพอใจภาวะสุขภาพช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง การเคลื่อนไหวดีขึ้น อาการปวดเมื่อยลดลง และมีความสุขเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เนื่องจาก การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการนั้น ช่วยพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม จัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ซึ่งการ

ออกกำลังกายมีความจำเป็นกับผู้สูงอายุมาก การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะทำงานดี มีความพร้อมในการทำกิจกรรมมากขึ้น ช่วยให้การเคลื่อนไหวคล่องตัว กระฉับกระเฉง สามารถปฏิบัติกิจกรรมประจำวันได้โดยไม่ปวดเมื่อย นอนหลับสบาย จัดกิจกรรมการเดินทางท่องเที่ยว สวดมนต์ ทำสมาธิ ร้องเพลง เพื่อช่วยพัฒนาจิตใจอารมณ์สุข และจัดกิจกรรมการเล่นเกมส์ ฟ้อนรำ กิจกรรมอาสาสมัคร และจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ เพื่อกระตุ้นส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมทำกิจกรรมร่วมกันทุกครั้ง ทำให้ได้พบเพื่อน ได้แสดงออก ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล ผู้สูงอายุจะมีความสุขมากขึ้น และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังที่ พงศัตินันท์ เหลืองไพบุลย์ (2530 : 85) และสมบัติ กาญจนกิจ (2533 : 32-33) กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการที่ควรจัดให้ผู้สูงอายุ ได้แก่ การออกกำลังกายประเภทต่างๆ การฝึกสมาธิ ร้องเพลง เต้นรำ การท่องเที่ยว การจัดงานเลี้ยง กิจกรรมอาสาพัฒนา การเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่ม เป็นต้น

2.2. ด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุพึงพอใจมากทุกกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับการจัดนันทนาการที่ว่า การจัดกิจกรรมต้องศึกษาความต้องการ ความสนใจ รายละเอียดของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโปรแกรม กฎระเบียบ วัฒนธรรมของชุมชน การสำรวจสถานที่ ผู้นำชุมชน ผู้นำนันทนาการ รวมทั้งศึกษาสภาพแวดล้อมทั่วไป การประสานงาน และขอความร่วมมือจากผู้นำชุมชน ผู้นำนันทนาการ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เพื่อหาแนวร่วมในการทำงาน การจัดเตรียมทีมงาน การจัดการด้านการเงิน สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ การกำหนดวันเวลา การอำนวยความสะดวก มีการประชาสัมพันธ์โดยทำจดหมายเชิญถึงผู้สูงอายุทุกคน และประเมินผลการจัด (กมล สุวรรณศรี. ม.ป.ป. : 158-163) มีแผนการจัดกิจกรรมนันทนาการชัดเจน (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542 : 89-93) และจัดกิจกรรมนันทนาการเหมาะสมกับผู้สูงอายุ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2533 : 32-33)

จากการศึกษาผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการในครั้งนี้ จะเห็นได้ว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ที่สร้างขึ้นเมื่อนำไปทดลองใช้ กับผู้สูงอายุบ้านเขานน อำเภอดงหลวง จังหวัดกาญจนบุรี การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเป็นที่พึงพอใจของผู้สูงอายุ โดยประเมินจากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมสม่ำเสมอทุกครั้ง และสัมภาษณ์ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ จากผู้สูงอายุทุกคน ที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เป็นที่พึงพอใจมาก

จึงกล่าวได้ว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้ศึกษาครั้งนี้ ประสบผลสำเร็จ มีประโยชน์กับผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุสุขภาพดี มีความสุขกาย สุขใจ ได้พบเพื่อนพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ได้แสดงออก ช่วยผ่อนคลายความเครียด และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า **ผู้สูงวัยสุขสันต์ด้วยนันทนาการ** และสามารถนำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ไปใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มอื่นได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุบ้านเขนง จังหวัดภูเก็ต ช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาทางด้านสุขภาพ และการจัดโปรแกรมเป็นที่พึงพอใจมาก ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอครบทุกครั้ง และพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมรวมทุกด้านในระดับมาก และได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่าควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง แสดงว่าการจัดโปรแกรมเป็นที่พึงพอใจและเห็นว่ามีประโยชน์ ผู้สูงอายุจึงพึงพอใจมาก ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องต้องรับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุ ควรให้ความสำคัญ สนับสนุนส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ และจัดอย่างต่อเนื่อง

2. จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และเหตุผลที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อสุขภาพ และได้ออกกำลังกาย ดังนั้นในการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ควรมีกิจกรรมออกกำลังกาย โดยเฉพาะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกครั้ง

3. จากผลการวิจัย เมื่อพิจารณาแยกเป็นรายด้าน พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุพึงพอใจมาก ค่าเฉลี่ย มากกว่า 4.50 ยกเว้นจำนวนครั้งที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ค่าเฉลี่ย 4.33 ดังนั้นผู้ที่จะนำโปรแกรมไปใช้ ควรเพิ่มจำนวนครั้งในการจัดให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษารูปแบบโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
2. การศึกษาปัญหาในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุว่ามีปัญหาอะไรบ้าง และศึกษาการติดตามประเมินผลการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุต่อไป
3. การศึกษาเปรียบเทียบผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

บรรณานุกรม

- กองทุนป่าบุญมีเครีอรัตัน และมูลนิธิหมอชาวบ้าน. (ม.ป.ป.). 10 ท่าบริหารร่างกาย ด้วยท่อนไม้
แบบป่าบุญมี. กรุงเทพฯ : มูลนิธิหมอชาวบ้าน.
- เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. (2528). การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ :
อรุณการพิมพ์.
- กชกร สังชาติ. (2530). สารสำคัญของการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6.
(พ.ศ.2530-2534). กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- กมล สุวรรณศรี. (ม.ป.ป.). นันทนาการ. (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ : วิทยาลัยครู
สวนดุสิต.
- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2536). สรุปผลการปฏิบัติงาน. กรุงเทพฯ :
สถาบันพัฒนาสุขภาพและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ.
- กรกานต์ ป้อมบุญมี. (2538). ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกาย
ของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- คณิต เขียววิชัย. (2534). หลัคนันทนาการ. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากรพระราชวัง
สนามจันทร์.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2528). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- จันทนา วงคะอม. (2540). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถ
ตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลบางทราย อำเภอมะนัง จังหวัด
ชลบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลสาธารณสุข). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2534). สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชนิษฐ์ วัชรทัย และคนอื่น ๆ. (2539). ศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายที่เน้น
การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ชะม้อย ชัยศรี. (2538). การแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุโดยการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ บ้าน
วังทอง อำเภอมัญจาคีรี จังหวัดขอนแก่น. การค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์).
เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

- ดาราดพร มังคละภินันท์. (2542). ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการให้บริการของสถาน
สงเคราะห์คนชราวาระสนะเวศน์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ผลงานวิชาการเพื่อประเมิน
ตำแหน่งนักสังคมสงเคราะห์ 6 ว. ฝ่ายสวัสดิการ กองสวัสดิการสงเคราะห์
กรมประชาสงเคราะห์.
- ดำหรี จินสันเทียะ. (2544). ความพึงพอใจของครูที่มีต่อการดำเนินงานพัสดุ โรงเรียนประถม
ศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดระนอง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
(การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- ธาดา วิมลรัตน์เวที. (2542). สุขภาพผู้สูงอายุ. (เอกสารคำสอน). กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิติกุล ชัยรัตน์. (2542). ศึกษาผลของกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดต้นต่อสมรรถภาพทางกาย
และความพึงพอใจในการออกกำลังกายในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2.
วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นวลจันทร์ เงามประเสริฐ. (2540). ความพึงพอใจในการบริการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์
คนชราบ้านบางแค. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- นพวรรณ จงวัฒนา และคนอื่น ๆ. (2542). ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ. กรุงเทพฯ : สถาบัน
ประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญธรรม จิตไธสง. (2542). นันทนาการเบื้องต้นสำหรับครู. อุดรธานี : สำนักส่งเสริมวิชาการ.
บุญเสริม อุทัยผล. (2530). นันทนาการเบื้องต้น. เชียงใหม่ : ฝ่ายเอกสารการพิมพ์ วิทยาลัยครู
เชียงใหม่.
- บริบูรณ์ พรพิบูลย์. (2526). โลกยามชราและแนวทางการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข. พิมพ์ครั้งที่ 3.
เชียงใหม่ : พระสิงห์การพิมพ์.
- บรรลุ ศิริพานิช และคนอื่น ๆ. (2539). รายงานการศึกษาวิจัยเรื่องชมรมผู้สูงอายุการศึกษา
รูปแบบและการดำเนินงานที่เหมาะสม กรุงเทพฯ : สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย.
- ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. (2541). นันทนาการสำหรับครู. กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปริญญา พึ่งประสิทธิ์. (2542). โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ
ผู้สูงอายุ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

- ประยง กำประโคน. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในโปรแกรมการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในชั้นเรียนกับโปรแกรมการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ปราโมทย์ วัังสะอาด. (2530). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2542). นันทนาการและการจัดการ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- พงศ์ หรดาล. (2534). จิตวิทยาอุตสาหกรรม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอุตสาหกรรมศึกษา วิทยาลัยครูพระนคร.
- พุดตินันท์ เหลืองไพบูรณ์. (2530). การจัดบริการสวัสดิการสังคมในชมรมผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม (สังคมสงเคราะห์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญแข ประจันปัจฉินึก. (2538, มกราคม). “ รูปแบบและวิธีการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ, ” ใน เอกสารประกอบการประชุมเปิดชมรมผู้สูงอายุ อาจารย์และข้าราชการ มศว . กรุงเทพฯ : จัดที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- _____. (2544). คู่มือผู้สูงอายุและคนในครอบครัว. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- _____. (2545). สูงอายุวิทยาศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รุ่งทิพา เฉลิมกานนท์. (2537). ความต้องการร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลรามารับดี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2543). เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ศศิธร แสงพงสานนท์. (2541). การส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ศศิพิพัฒน์ ยอดเพชร. (2528). โครงการวิจัยศึกษาบริการสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- ศิริลักษณ์ จันทรน้อย. (2529). ความสัมพันธ์ระหว่างภาพเกี่ยวกับตนเองกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนของผู้สูงอายุในอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สิริหทัย มูลวณิชย์. (2541). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหวของผู้สูงอายุในชมรมวชิรพยาบาล ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพัฒนา คำสอน. (2535). ผลของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตชนบท จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สุธีรา น้อยจันทร์. (2530). การศึกษาบทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ : เฉพาะกรณีครอบครัวผู้ใช้บริการศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุ ดินแดง และครอบครัวสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงฆ์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุรกุล เจนอบรม. (2532). วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : นิชินแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.
- _____. (2534). วิทยาการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2533). จิตวิทยาการเรียนรู้วัยผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แสงเดือน รัตนสิทธิ์. (2544). แบบเก็บข้อมูลบริบทชุมชนหมู่บ้าน. ภูเก็ต : ม.ป.ท. ถ่ายเอกสาร.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2545). ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2533). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2544). นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ : ท่ามาดีจำกัด
- เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). นันทนาการกับสังคม. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ : ภาควิชาสันนนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อารมณีนาวากาญจน์. (2541). โปรแกรมสันนนาการ. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ : ภาควิชาสันนนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- อุบล หลิมสกุล. (2539). *ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการให้บริการสวัสดิการของรัฐ* ศึกษาเฉพาะกรณีศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง. ภาคนิพนธ์มหาบัณฑิต รม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. (2537). *การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- Beal, Rayma Korbpatrick. (1986, May). " The Effect of a Dance / Movement Activity Program on the Successful Adjustment to Aging in the Active Independent older Adult, " *Dissertation Abstracts International*. 16(5) : 25.
- Bollin. (1998). *The At – Home Independence Program / Recreation Program Implemented by a Volunteer* . Psychology Literature. Teledo : Unison Behavioral Health Group.
- Coleman, J.W. & Cressey. (1980). *Social Problem*. New York : Harper and Row Publishers.
- Ebersole, Priscialla and Patricia Hess. (1982). *Toward Healthy Aging : Human Needs and Nursing Response*. Saint Louis : The C.V. Mousy Company.
- Kahn, Alfred. (1979, July). " Community Services for the Aged, " *Social Services in The United States : Policies and Programs*. 21(45) : 316.
- Kidd, J.R. (1973). *How Adult learn*. New York : Association Press.
- Kutpers and Bengtson. (1984). *in Russell A. Word, The Aging Experience : an Introduction to Social Gerontology*. New York : Harper and Row Publishers, Inc.
- Markides, K.S. and Martin, H.W. (1979, June). " Causal Model of Life Satisfaction Among the Elderly, " *Journal of Gerontology*. 34(75) : 86-93.
- Memurdo, M. and Burnelt. (1992). " Randomized Trial of Exercise in the Elderly, " *Journal of Gerontology*. 38(5) : 292-298.
- Newton and Anderson. (1966). *Personality in Middle and Late Llife*. New York : Athreon Press.
- Robb, Susan S. (1984). " Theory in Aging and Theory – Related Issues, " *The Aged Person and the Nursing Process*. 2 (75) : 155-175.
- Skoglund, P. A. (1986, October). " An Assessment of Live Satisfaction and Depression In Community Elderly and Their Relationship to Other Demographic and Social Variables, " *Dissertation Abstracts International*. 47 (5) : 178.
- Taylor, Anthea. (1982). *The Elderly in modern society*. New York : Longman.

Vroom, V. H. (1964). *Work and Motivation*. New York : John Wiley and sons, Inc.

Willimson, J and others. *The Provision of Care of the Elderly*. London : Churchill
Lemiagstone.

Yurick, Ann Gera. (1984). *The Aged Person and the Nursing Process*. New York :
McGraw-Hill Book.

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุบ้านเขน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาสุขภาพด้านร่างกายของผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุ
3. เพื่อพัฒนาด้านสังคมของผู้สูงอายุ

วันเวลา และสถานที่จัดกิจกรรม

วันเสาร์ และวันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 13.00 น. รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง ณ ศาลาหมู่บ้าน
วัฒนธรรมกลาง อำเภอกลาง จังหวัดภูเก็ต

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านเขน อำเภอกลาง จังหวัดภูเก็ต

ประเภทกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย

กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพด้านร่างกาย

กิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างสุขภาพ

1. ให้ความรู้เพื่อสุขภาพ
 - 1.1 ให้ความรู้เรื่อง หลักการออกกำลังกายเชิงนันทนาการเพื่อสุขภาพ
 - 1.2 กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และประโยชน์ของการ

ออกกำลังกาย

2. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - 2.1 การบริหารกายประกอบดนตรีเพื่อสุขภาพ
 - 2.2 ออกกำลังกาย (ไม่พลองแบบบ้านญี่ปุ่น)

กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพด้านจิตใจ

กิจกรรมนันทนาการพัฒนาอารมณ์สุข

1. สวดมนต์ ฟังสมาธิ
2. ร้องเพลง ร้องเพลงประกอบท่าทาง

กิจกรรมนันทนาการพัฒนาด้านสังคม

1. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม
 - 1.1 เกม
 - 1.2 ฟ้อนรำ
 - 1.3 จัดงานเลี้ยงสังสรรค์
2. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร
ทำความสะอาดสถานที่จัดกิจกรรม

**โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ บ้านเขน
ณ ศาลาหมู่บ้านวัฒนธรรมกลาง อำเภอกลาง จังหวัดภูเก็ต
วันเสาร์ และวันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 13.00 น. รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง**

ครั้งที่	ประเภทกิจกรรม นันทนาการ	กิจกรรม	เวลา นาที
1	เสริมสร้างสุขภาพ	1. พิธีเปิด และปฐมนิเทศ	30
		2. ตรวจสอบสุขภาพ	40
		2.1 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต ตรวจสอบ นับการหายใจ จับชีพจร	40
		2.2 ตรวจสอบการเคลื่อนไหวของแขนขา พักผ่อน	10
		3. ให้ความรู้เรื่องหลักการออกกำลังกายเชิงนันทนาการ เพื่อสุขภาพ	20
		พักรับประทานอาหารว่าง	15
		4. การบริหารกายประกอบดนตรีเพื่อสุขภาพ	30
		5. สรุปประเด็นกิจกรรม	10
2	พัฒนาอารมณ์สุข เสริมสร้างสุขภาพ	1. สวดมนต์ ฝึกสมาธิ	30
		พักผ่อน	10
		2. การร้องเพลงประกอบท่าทาง (เพลงยกมือ)	30
		3. กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	
		3.1 ฐานกิจกรรมความรู้ด้านการออกกำลังกาย	15
		3.2 ฐานกิจกรรมข้อควรระวังในการออกกำลังกาย	15
		พักผ่อน	10
		3.3 ฐานกิจกรรมความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	15
		3.4 ฐานกิจกรรมความเข้าใจในการออกกำลังกาย และการนำไปใช้	15
		พักรับประทานอาหารว่าง	15
		4. การบริหารกายประกอบดนตรีเพื่อสุขภาพ	30
5. สรุปประเด็นกิจกรรม	10		

ครั้งที่	ประเภทกิจกรรม นันทนาการ	กิจกรรม	เวลา นาที
3	พัฒนาอารมณ์สุข นันทนาการทางสังคม เสริมสร้างสุขภาพ	1. สวดมนต์ ทำสมาธิ	30
		พักผ่อน	10
		2. การร้องเพลงประกอบท่าทาง (เพลงเรามีความสุข)	30
		3. กิจกรรมเตรียมความพร้อมของทีม	
		3.1 ฝึกทักษะการสร้างสัญลักษณ์กลุ่ม	15
3.2 ประกวดการนำเสนอสัญลักษณ์ของกลุ่ม	30		
พักรับประทานอาหารว่าง	15		
4. การบริหารกายประกอบดนตรีเพื่อสุขภาพ	30		
5. สรุปประเด็นกิจกรรม	10		
4	พัฒนาอารมณ์สุข นันทนาการทางสังคม เสริมสร้างสุขภาพ	1. สวดมนต์ ฝึกสมาธิ	30
		พักผ่อน	10
		2. การร้องเพลงประกอบท่าทาง (เพลงกิ้ง ก้าน ไบ)	30
		3. เกมตามหาหัวใจ	30
		พักรับประทานอาหารว่าง	15
4. ออกกำลังกาย (ไม้พลองแบบป่าบุญมี)	30		
5. สรุปประเด็นกิจกรรม	10		
5	พัฒนาอารมณ์สุข นันทนาการทางสังคม เสริมสร้างสุขภาพ	1. สวดมนต์ ฝึกสมาธิ	30
		พักผ่อน	10
		2. การพ็อนรำ	
		2.1 ฝึกทักษะการรำวงมาตรฐาน	40
		พักผ่อน	10
2.2 รำวงมาตรฐานประกอบเพลง (เพลงงามแสงเดือน)	30		
พักรับประทานอาหารว่าง	15		
3. การบริหารกายประกอบดนตรีเพื่อสุขภาพ	30		
4. สรุปประเด็นกิจกรรม	10		

ครั้งที่	ประเภทกิจกรรม นันทนาการ	กิจกรรม	เวลา นาที
6	พัฒนาอารมณ์สุข	ท่องเที่ยวสถานที่ที่น่าสนใจของเกาะภูเก็ต 1. สถานสงเคราะห์คนชราบ้านป่าคลอก และรับประทานอาหารกลางวัน 2. สถานที่สำคัญทางศาสนาที่สะพานหิน 3. สวนผีเสื้อ 4. หาดราไวย์ 5. จุดชมวิวดนรอบเกาะ และพักรับประทานอาหารว่าง 6. แหลมพรหมเทพ 7. หาดป่าตอง 8. ชมสถานที่แสดงจินตลีลา (แฟนตาซี)	50 30 30 30 30 30 30 30
7	พัฒนาอารมณ์สุข เสริมสร้างสุขภาพ อาสาสมัคร	1. สวดมนต์ ทำสมาธิ พักผ่อน 2. ร้องเพลง (เพลงชีวิตและความหวัง เพลงก่อนจะจาก กันไป และเพลงคำสัญญา) 3. ออกกำลังกาย (ไม้พลองแบบบ้านบุญมี) พักรับประทานอาหารว่าง 4. ทำความสะอาดสถานที่จัดกิจกรรม 5. สรุปประเด็นกิจกรรม	30 10 30 15 30 10
8	นันทนาการทางสังคม	จัดงานเลี้ยงสังสรรค์ 1. สวดมนต์ ทำสมาธิ 2. ประธานกล่าวเปิดงานเลี้ยงสังสรรค์ 3. รับประทานอาหารร่วมกัน 4. การแสดงของผู้สูงอายุ 5. กิจกรรมด้วยรักจากใจ (เขียนแสดงความรู้สึกบน กระดาษรูปหัวใจ) 6. กล่าวแสดงความรู้สึกโดยผู้เข้าร่วมกิจกรรม พักรับประทานอาหารว่าง 7. กิจกรรมอำลา (ร้องเพลงคำสัญญา เพลงก่อนจะ จากกันไป) 8. ประธานกล่าวปิดงาน	. 30 15 35 30 20 20 15 20 10

แผนรายละเอียดการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 1

1. พิธีเปิด และปฐมฤกษ์

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ แนวทางการดำเนินงาน

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ โต๊ะ เก้าอี้

วิธีดำเนินการ

1. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ โดยให้ผู้สูงอายุหนึ่งบนเก้าอี้ เป็นรูปครึ่งวงกลม
2. ประธานกล่าวเปิดงาน
3. ผู้วิจัยแนะนำตัว ทีมงาน ชี้แจงวัตถุประสงค์ และแนวทางการจัดโปรแกรม

2. ตรวจสอบสุขภาพ

วัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบสุขภาพความพร้อมของผู้สูงอายุ

ระยะเวลา 1.20 ชั่วโมง

อุปกรณ์ โต๊ะ เก้าอี้ หูฟัง เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง

ใบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพ

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้สูงอายุกรอกรายละเอียดในใบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพ
2. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต จับชีพจร ใช้หูฟังการหายใจ และการเต้นของหัวใจ
3. ตรวจสอบการเคลื่อนไหวของแขนขา และลงบันทึกผลการตรวจในใบบันทึกฯ

3. กิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างสุขภาพ ให้ความรู้เรื่องหลักการออกกำลังกายเชิง

นันทนาการเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ เรื่องหลักการออกกำลังกายเชิงนันทนาการเพื่อ

สุขภาพ

ระยะเวลา 20 นาที

อุปกรณ์ ใบความรู้ เรื่อง หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ (สถาบัน

เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข 2545)

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย
2. ผู้นำกิจกรรม พุดคุยซักถามผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย และให้ความรู้เรื่อง หลักการออกกำลังกายเชิงนันทนาการเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
3. ผู้นำกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรมในการออกกำลังกาย แต่ละครั้ง จะต้องรู้สึกเหนื่อยเพิ่มขึ้น ซึ่พจรเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น ควรออกกำลังกายนาน ติดต่อกันไม่ต่ำกว่า 20 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข

4. กิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างสุขภาพ การบริหารกายประกอบดนตรีเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเชิงนันทนาการ

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ คู่มือออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ของสถาบันเวชศาสตร์

ผู้สูงอายุกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข 2545 เครื่องเล่นเทป เทปเพลง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุยืนเข้าแถว ระยะห่าง 1 ช่วงแขน
2. ผู้นำกิจกรรมสาธิต ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตาม และมีข้อตกลงว่าผู้ที่ทำได้สวยงามมีรางวัลให้ และให้เป็นผู้นำกายบริหาร เปิดเทปเพลงระหว่างดำเนินการกิจกรรม เพื่อสร้างบรรยากาศ
3. ผู้นำกิจกรรม และสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม การออกกำลังกาย ช่วยให้ข้อต่อ กระดูก กล้ามเนื้อแข็งแรง อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง หัวใจ ปอด หลอดเลือด ทำงานดีขึ้น ทำให้สามารถทำกิจกรรมได้นานขึ้น ช่วยป้องกันโรคได้ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ฯลฯ และ จิตใจแจ่มใสเบิกบาน นอนหลับได้ดีขึ้น

5. สรุปประเด็นกิจกรรม

1. โดยการถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุว่าได้อะไรบ้าง
2. สรุป การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ ช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เพราะการกระทำกิจกรรม ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

จิตใจแจ่มใสเบิกบาน และการเข้าร่วมกิจกรรม ได้พบเพื่อน ได้พูดคุย ได้แสดงออก จะมีความสุขมากขึ้น

แบบฝึกการออกกำลังกายเพื่อฝึกฝนความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

1. กล้ามเนื้อคอ

ท่าเตรียม ยืนตรง กางขาเล็กน้อย ในขณะที่ปฏิบัติควรเกร็งกล้ามเนื้อส่วนนั้นให้ตึง ทำแต่ละท่าทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าที่ 1 ตั้งศีรษะตรงก้มหน้าลงจนต่ำสุดแหงนหน้าขึ้นช้า ๆ จนเต็มที่กลับมาท่าเดิมทำซ้ำ

ท่าที่ 2 ตั้งศีรษะตรง เอียงคอตะแคงไปด้านซ้ายจนเต็มที่ กลับมาท่าเดิม เอียงคอ ตะแคงไปด้านขวาจนเต็มที่ กลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ

ท่าที่ 3 ตั้งศีรษะตรง บิดคอหันหน้าไปทางซ้ายจนเต็มที่ กลับมาท่าเดิม บิดคอหันหน้าไปทางขวาจนเต็มที่ กลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ

2. กล้ามเนื้อแขน ไหล่ ออก

ท่าเตรียม ยืนตรง กางขาเล็กน้อย ในขณะที่ปฏิบัติควรเกร็งกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ ให้ตึง ทำแต่ละท่า 10 ครั้ง

ท่าที่ 1 แขนยื่นแขนทั้ง 2 ข้าง ไปด้านหน้าเสมอไหล่ กำมือทั้ง 2 ข้างจนแน่น กางมือออกให้นิ้วถ่างเต็มที่ กลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ

ท่าที่ 2 แขนยื่นแขนทั้ง 2 ข้างไปด้านหน้าเสมอไหล่ กำมือทั้ง 2 ข้างจนแน่น งอข้อมือให้มากที่สุด กลับมาท่าเดิม หายไปทางหลังแขนอย่างเต็มที่ กลับ มาท่าเดิม

ท่าที่ 3 กำมือทั้ง 2 ข้าง งอข้อศอกให้หมดทั้ง 2 ข้าง อยู่หน้าไหล่ เขยียดแขนทั้ง 2 ข้างไปด้านหน้า แล้วดึงกลับมาอยู่ท่าเดิมอย่างรวดเร็ว ทำซ้ำ

ท่าที่ 4 กางแขนออกด้านข้างเสมอไหล่ทั้ง 2 ข้าง แล้วยกขึ้นเหนือศีรษะเป็นรูปครึ่งวงกลม จนต้นแขนแนบหู กลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ

ท่าที่ 5 กางแขนออกด้านข้างเสมอไหล่ทั้ง 2 ข้าง แกว่งมือให้เป็นวงกลมไปทางด้านหน้า (10 ครั้ง) แล้วแกว่งมือให้เป็นวงกลมไปทางด้านหลัง (10 ครั้ง)

ท่าที่ 6 กางแขนออกด้านข้างเสมอไหล่ทั้ง 2 ข้าง งอข้อศอกให้ปลายนิ้วแตะไหล่หมุนข้อศอกไปทางด้านหน้า (10 ครั้ง) แล้วหมุนข้อศอกไปทางด้านหลัง (10 ครั้ง)

3. กล้ามเนื้อลำตัว

ท่าเตรียม ยืนตรง กางขาเล็กน้อย มือเท้าสะเอว ทำแต่ละท่า10 ครั้ง

ท่าที่ 1 ค่อย ๆ ก้มตัวไปด้านหน้าจนเต็มที กลับมาท่าเดิม เอนตัวไปด้านหลังเต็มที กลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ

ท่าที่ 2 ค่อย ๆ เอนตัวไปทางซ้ายเต็มที กลับมาท่าเดิม เอนตัวไปทางด้านขวาจนเต็มที กลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ

ท่าที่ 3 บิดตัวส่วนเหนือเอวไปทางซ้ายจนเต็มที กลับมาท่าเดิม บิดตัวไปทางขวาจนเต็มที กลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ

4. กล้ามเนื้อขา

ท่าเตรียม ยืนตรง กางขาเล็กน้อย มือเท้าสะเอว ทำแต่ละท่า10 ครั้ง

ท่าที่ 1 ลงน้ำหนักที่ขาขวา กระดกปลายเท้าซ้ายขึ้นจนสุด งุ่มปลายเท้าลงเต็มทีกลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ

ท่าที่ 2 ค่อย ๆ ย่อเข่าให้มากที่สุด ค้างไว้นับ 1-10 กลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ

แบบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพผู้สูงอายุ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ - สกุล.....อายุ.....ปี

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
2. อัตราการเต้นของหัวใจ (ซีพจร).....ครั้ง / นาที
 การเต้นของหัวใจ () เต้นสม่ำเสมอ
 () เต้นไม่สม่ำเสมอ
 () หัวใจโตหรือมีเสียงฟู่
3. การหายใจ.....ครั้ง / นาที
4. ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท
5. ปอดเสียงหายใจ.....
6. การเคลื่อนไหวของแขนขวา.....ซ้าย.....
7. การเคลื่อนไหวของขาขวา.....ซ้าย.....
8. โรคประจำตัว
 () ไม่มี
 () มี ระบุ.....
9. ความคิดเห็นให้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
 () สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้
 () ไม่สมควรเข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจาก.....

ลงชื่อ

()

ใบความรู้ เรื่อง หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

จากเอกสารการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ของสถาบัน
เวชศาสตร์สำหรับผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (2545) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

หลักการออกกำลังกาย การออกกำลังกายให้ถูกวิธี มีหลักการปฏิบัติดังนี้

1. ความถี่ในการออกกำลังกาย หมายถึง จำนวนวันในการออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรปฏิบัติสัปดาห์ละ 1 – 2 วัน แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
2. ความหนักในการออกกำลังกาย หมายถึง การเพิ่มขึ้นของการปฏิบัติในการออกกำลังกาย เช่น การเพิ่มจำนวนครั้งมากขึ้น บ่อยขึ้น ทำด้วยความระมัดระวังแต่ไม่หักโหม
3. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรนานติดต่อกันครั้งละ 20 - 30 นาที

ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายที่ถูกต้อง และทำอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

1. การอบอุ่นร่างกาย เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกาย จะช่วยเพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ๑ จะหดตัวได้ดี การประสานงานระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นไปอย่างถูกต้อง เช่น การยืดเหยียด การบริหารมือเปล่า เป็นต้น ใช้เวลา 5 – 10 นาที
2. การออกกำลังกายจริง คือการออกกำลังกายที่ทำให้การเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น เราจะรู้สึกหายใจเร็วและถี่ขึ้น เป็นเวลา 20 – 30 นาที
3. การทำให้ร่างกายผ่อนคลาย มีความจำเป็น เพราะขณะออกกำลังกาย จะมีเลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อมาก ถ้าหยุดออกกำลังกายทันที เลือดจะกลับสู่หัวใจลดลง เลือดออกจากหัวใจไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายลดลงด้วยโดยเฉพาะสมอง จะทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมได้ เมื่อออกกำลังกายจนครบแล้ว ให้ค่อยๆ ลดความเร็วลง เป็นวิ้งช้า เดินเร็ว เดินช้าๆ และหยุดพัก ใช้เวลา 5 – 10 นาที

การจัดกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 2

1. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาอารมณ์สุข สวดมนต์ และฝึกสมาธิ

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกสมาธิ และฝึกจิตให้สงบ

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุนั่งพื้นในท่าที่สบาย
2. ผู้สูงอายุคัดเลือกตัวแทนสวดนำ บทสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย
3. หลังจากสวดมนต์จบ ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุหลับตา อยู่ในท่าที่สบาย หายใจออกทางปากเบาๆ ให้เต็มที่ หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ ทำซ้ำ จนครบตามเวลาที่กำหนด ให้ผู้สูงอายุค่อย ๆ ลืมตาขึ้น
4. ผู้นำกิจกรรมนำสวดแผ่เมตตา
5. ผู้นำกิจกรรม และสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม ประโยชน์การฝึกสมาธิจะทำให้จิตสงบ มีสมาธิ ได้พิจารณาตนเอง รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และอารมณ์สงบสุข

2. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาอารมณ์สุข การร้องเพลงประกอบท่าทาง (เพลงยกมือ)

วัตถุประสงค์ เพื่อความสนุกสนาน สร้างสัมพันธ์ภาพ และเตรียมความพร้อม

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ กระจาดโปสเตอร์เพลง เพลงยกมือ

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมบอกให้ผู้สูงอายุนั่งเก้าอี้ในท่าที่สบาย
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการปฏิบัติ การร้องเพลงประกอบท่าทาง โดยบอกชื่อเพลง ร้องให้ฟังทั้งเพลง 1 ครั้ง ให้ผู้สูงอายุร้องตามทีละวรรค ร้องพร้อมกันทั้งเพลง สาธิตท่าทางประกอบ ให้ร้องพร้อมกัน และแสดงท่าทางประกอบ
3. ให้ผู้สูงอายุร้องเพลง และแสดงท่าทางประกอบ พร้อมกัน 3 ครั้ง เพื่อความสนุกสนาน ตัดคำว่า ยก ยก โดยไม่ให้ออกเสียง แสดงท่าทางประกอบอย่างเดี่ยว คู่ที่ทำไม่ถูกต้อง ให้ออกมาแสดงท่าทางน่ารักให้เพื่อนดู
4. ผู้นำกิจกรรม และสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม การร้องเพลงช่วยให้สนุกสนาน ผ่อนคลาย และการทำกิจกรรมร่วมกันช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

เพลงยกมือ	ท่าทางประกอบ
ยกมือข้างซ้าย	ยกมือข้างซ้ายขึ้น
<u>ยก ยก</u>	ขยับข้อศอกซ้ายขึ้นลงตามจังหวะ
ยกมือข้างขวา	ยกมือข้างขวาขึ้น
<u>ยก ยก</u>	ขยับข้อศอกขวาขึ้นลงตามจังหวะ
เรามาสนุกร่วมกัน (ซ้ำ)	จับคู่กับเพื่อนที่นั่งใกล้กัน ยกมือทั้งสองข้างประกอบตามจังหวะ
ยกมือข้างซ้าย	ยกมือข้างซ้ายขึ้น
ยกมือข้างขวา	ยกมือข้างขวาขึ้น
<u>ยก ยก</u>	ยกมือทั้งสองข้างขึ้น และขยับข้อศอกขึ้นลงตามจังหวะ

3. กิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ เข้าใจ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย
เชิงนันทนาการเพื่อสุขภาพ

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ ใบความรู้เรื่อง ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. นำเข้าสู่เรื่อง ความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็น 4 กลุ่ม เข้าฐานกิจกรรม 4 ฐาน ๑ ละ 15 นาที โดยใช้ระบบหมุนเวียน จนครบ 4 ฐาน แต่ละฐานมีผู้ช่วยประจำฐาน พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันตามหัวข้อดังนี้
 - 2.1 ฐานกิจกรรมความรู้ด้านการออกกำลังกาย
 - 2.2 ฐานกิจกรรมข้อควรระวังในการออกกำลังกาย
 - 2.3 ฐานกิจกรรมความปลอดภัยในการออกกำลังกาย
 - 2.4 ฐานกิจกรรมความเข้าใจในการออกกำลังกาย และการนำไปใช้
3. ผู้นำกิจกรรม ให้สัญญาณหวีด เมื่อครบกำหนดเวลา ให้ทุกกลุ่มเปลี่ยนฐานตามลำดับ ปฏิบัติจนครบทุกฐาน

4. ผู้นำกิจกรรม และสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม การออกกำลังกาย เป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ช่วยให้กล้ามเนื้อ และระบบต่างๆ ของร่างกายมีการทำงาน ช่วยให้เส้นเลือดฝอยเพิ่มขึ้น โภชนาการอาหารไปสู่เซลล์มากขึ้น ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานโรคสูง ช่วยรักษาบางโรค เช่นโรคหัวใจ ไขมันในเลือดเป็นต้น

4. กิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างสุขภาพ การบริหารกายประกอบดนตรีเพื่อสุขภาพ
การบริหารกายประกอบดนตรีเพื่อสุขภาพ ขั้นตอนการปฏิบัติเช่นเดียวกับครั้งที่ 1

5. สรุปประเด็นกิจกรรม

1. โดยการถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุว่าได้อะไรบ้าง
2. สรุป สุขภาพที่สมบูรณ์ต้องกระทำทั้ง 2 ส่วนให้สมดุลกันทั้งทางร่างกายและจิตใจ
ร่างกายแข็งแรงจะต้องรู้จักออกกำลังกายที่ถูกต้อง และใจจะเป็นสุข จะต้องฝึกให้สงบ

ใบความรู้ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

จากเอกสารการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ของสถาบัน
เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (2545) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ฐานกิจกรรมที่ 1 ความรู้ด้านการออกกำลังกาย ประกอบด้วยหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความหมายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวมีความหนักพอสมควร ไม่มากเกินไป (เหนื่อยมาก) ไม่น้อยเกินไป (ไม่รู้สึเหนื่อยเลย) ในเวลาที่น่าพอใจในแต่ละครั้ง ที่จะทำให้อวัยวะเกิดประโยชน์ มีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย ที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีความรื่นรมย์ ไม่เคร่งเครียดและไม่มีการแข่งขันกับผู้อื่น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ การเดิน การวิ่งเหยาะๆ การบริหาร การรำมวยจีน เป็นต้น

การทำงานบ้าน ไม่ใช่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพราะการทำงานบ้าน ร่างกายมีการเคลื่อนไหวที่น้อยเกินไป ไม่หนักพอ เวลาที่ใช้ก็ไม่เพียงพอ ไม่มีความต่อเนื่อง และมีความเคร่งเครียด

การทำนา ไม่ใช่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพราะการทำนาเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่หนักเกินไป ใช้เวลานานเกินกว่าที่จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายและมีความเคร่งเครียด

2. องค์ประกอบของการมีสุขภาพที่แข็งแรง

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง สามารถวัดได้จากสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ 5 ส่วน ดังนี้

1. ความทนทานของหัวใจ และปอด
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ
4. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ
5. สัดส่วนของร่างกาย

1. ความทนทานของหัวใจ และปอด หมายถึง ความสามารถของหัวใจ หลอดเลือด และปอดที่จะนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยป้องกันและควบคุมการเกิดโรคหัวใจ หลอดเลือดสมองตีบตัน ความดันเลือดสูง ความเครียด ความจำเสื่อม

เป็นต้น และต้องเป็นการออกกำลังกายที่มีแบบแผน ด้วยความแรงที่เหมาะสม คือรู้สึกหายใจเร็วขึ้น เหนื่อยมากขึ้นแต่สามารถพูดคุยรู้เรื่อง ปฏิบัติอย่างน้อย 30 นาที / ครั้ง ทำทุกวันหรืออย่างน้อย 3-5 ครั้ง / 1 สัปดาห์ รูปแบบการออกกำลังกายได้แก่ การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน การฝึกกายบริหาร แอโรบิกด้านซ์ รำมวยจีน ฯลฯ

2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง แรงสูงสุดที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อหรือเกร็งของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงดึง ดัน ยก แบกหามสิ่งของ

3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถที่จะหดตัวซ้ำๆ กันของกล้ามเนื้อในระยะเวลานานช่วงหนึ่ง

การเสริมความแข็งแรง และทนทานของกล้ามเนื้อ จะช่วยลดไขมันในร่างกาย ในเลือด ลดความดันเลือด และควบคุมเบาหวาน แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การใช้น้ำหนักและแรงต้านของตนเอง
2. การใช้น้ำหนักภายนอก

1. การใช้น้ำหนักและแรงต้านของตนเอง ทำได้โดยใช้น้ำหนักหรือแรงต้านของตนเอง การออกกำลังกายชนิดนี้ได้แก่ การดึงข้อ งอตัว ลูกนั่ง หรือเกร็งกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยเกร็งกล้ามเนื้อเต็มที่ และคงไว้ 6 – 10 นาที ทำวันละ 5 – 10 ครั้ง มีระยะพัก ต่อครั้ง ไม่ต่ำกว่า 1 นาที และระหว่างปฏิบัติหายใจเข้าออกปกติ

2. การใช้น้ำหนักภายนอก ทำได้โดยใช้น้ำหนักจากภายนอก เช่น การใช้ลูกลูกน้ำหนัก เครื่องยกน้ำหนักชนิดต่างๆ ความหนักของการออกแรงต้องมากพอ และจำนวนครั้งที่เหมาะสม เช่นเดียวกับลักษณะแรก

4. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ หมายถึง ช่วงกว้างการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ซึ่งมีผลต่อความอ่อนตัวของกระดูก กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่อ ความยาว ความยืดหยุ่น ของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น การฝึกได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ค่อยๆ ทำช้าๆ จนรู้สึกตึง แต่ไม่เจ็บปวด พักไว้ทำนั้น 10 วินาที และระหว่างปฏิบัติหายใจเข้าออกปกติ ซึ่งมีประโยชน์ทำให้การเคลื่อนไหวในการทำกิจวัตรประจำวันคล่องแคล่ว

5. สัดส่วนของร่างกาย หมายถึง สัดส่วนระหว่างไขมัน และสัดส่วนที่ไม่ใช่ไขมัน การออกกำลังกายเพื่อความทนทานของหัวใจ ปอด ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานจากไขมัน ส่งผลให้สัดส่วนของร่างกายดีขึ้น

ฐานกิจกรรมที่ 2 ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย ประกอบด้วยหัวข้อดังต่อไปนี้

สิ่งที่ผู้สูงอายุควรระวังในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ อาจมีการปฏิบัติไม่เหมาะสมกับวัย ถ้าหักโหมมากเกินไปอาจทำให้เกิดอันตรายได้ ควรระวังในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็ง เช่น ยกน้ำหนัก กระโดด และวิ่งเร็ว เพราะหัวใจต้องทำงานหนักมากกว่าปกติ
2. ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงกระแทก เช่น การขึ้นบันไดสูงมากบ่อยๆ
3. การประมาณตน ในการออกกำลังกายตามสภาพร่างกาย และความเหมาะสมของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน แม้ในคนๆ เดียวแต่ช่วงเวลาต่างกัน ก็แตกต่างกัน
4. การเลือกเวลาในการออกกำลังกายควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย

ผู้สูงอายุควรหยุดออกกำลังกาย เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ และปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

1. รู้สึกเหนื่อยมาก
2. รู้สึกเจ็บที่บริเวณหัวใจหรือร้าวไปที่ไหล่ซ้าย
3. หายใจไม่อิ่ม
4. ง่วงนอน เวียนศีรษะ ควบคุมลำตัว แขนขาไม่ได้
5. เหงื่อออกมาก ตัวเย็น
6. รู้สึกหวั่นไหว โดยหาสาเหตุไม่ได้
7. มีอาการอ่อนแรง หรือล้มพาดบริเวณแขนขา หน้า หรืออวัยวะอื่น
8. พุดไม่ชัด ตะกุกตะกัก
9. รู้สึกเหนื่อย หายใจไม่ทัน
10. หัวใจเต้นแรง แม้หยุดพักแล้ว 10 นาที ก็ตาม

ฐานกิจกรรมที่ 3 ความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ประกอบด้วยหัวข้อดังต่อไปนี้

โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมื่อขาดการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุที่ขาดการออกกำลังกาย มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ เช่น

1. โรคความดันโลหิตสูง ผู้สูงอายุจะมีการเสื่อมสภาพของหลอดเลือดทั่วไป ประกอบกับสภาวะทางจิต และการสูญเสียดุลยภาพของระบบประสาท อันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย ผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย จะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

2. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การไม่ออกกำลังกายทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ เสื่อมความยืดหยุ่น อีกทั้งมีธาตุหินปูนและไขมันไปพอกพูน ทำให้หลอดเลือดตีบแคบและเกิดอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะที่หัวใจ

3. โรคอ้วน การไม่ออกกำลังกาย ทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินร้อยละ 15 ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็น ถือได้ว่าเป็นโรคอ้วน

4. โรคเบาหวาน การออกกำลังกายสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดโดยเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ แม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวแล้วก็ตาม อาจไม่แสดงอาการออกมาเลยจนตลอดชีวิต ตรงกันข้ามผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย จะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรเป็น จึงถือได้ว่า การไม่ออกกำลังกาย เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

5. โรคประสาทเสียดุลยภาพ การไม่ออกกำลังกายทำให้การทำงานของระบบประสาทลดลง เป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะในที่ถูกควบคุมอยู่ ได้แก่ ระบบทางเดินอาหาร โดยมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกเป็นประจำ และมีอาการของโรคทางประสาทอื่น ๆ เช่น เป็นลมบ่อย เหนื่อยออกตามฝ่ามือฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ เป็นต้น

6. โรคของข้อต่อและกระดูก การไม่ออกกำลังกาย ทำให้ข้อต่อต่าง ๆ ได้รับการใช้งานน้อย จึงเกิดการเสื่อมได้เร็ว ทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูก ทำให้กระดูกบางลงและเปราะแตกหักได้ง่าย

ฐานกิจกรรมที่ 4 ความเข้าใจในการออกกำลังกาย และการนำไปใช้ ประกอบด้วยหัวข้อดังต่อไปนี้

ประโยชน์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะทำงานดีขึ้น มีความพร้อมในการทำกิจกรรมมากขึ้น และจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย คือ

1. ข้อต่อ กระดูก กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น จะทำงานอะไรก็ได้คล่องแคล่วรวดเร็วขึ้น
2. การทรงตัวดีขึ้น กระฉับกระเฉงว่องไว
3. รูปร่างดีขึ้น เชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เข้าสังคมได้ดี
4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ อายุยืนกระดูกแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย
5. ลดอาการซึมเศร้า ทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน
6. ระบบขับถ่ายดี ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อและท้องผูก
7. นอนหลับได้ดีขึ้น

8. อัตราการเต้นของหัวใจช้าลงหัวใจไม่ต้องทำงานหนัก ช่วยให้หัวใจทำงานดีขึ้น
9. ปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้นทำให้เป็นคนเหนื่อยช้าสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
10. ช่วยลดอาการของโรคและป้องกันโรคได้
11. แร่งตันเลือดลดลงช่วยให้ความดันโลหิตต่ำลง ไชมันในเส้นลดลง

ภาคผนวก

การจัดกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 3

1. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาอารมณ์สุข สวดมนต์ และฝึกสมาธิ
สวดมนต์ และฝึกสมาธิ ขั้นตอนการปฏิบัติเช่นเดียวกับครั้งที่ 2

2.. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาอารมณ์สุข การร้องเพลงประกอบท่าทาง(เพลงเรามีความสุข)

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกการใช้ความคิดสร้างสรรค์ ความพร้อมเพรียง และกล้าแสดงออก

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษโปสเตอร์เพลงเรามีความสุข

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้สูงอายุ นั่งเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลม
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการปฏิบัติ การร้องเพลงประกอบท่าทาง โดยบอกชื่อเพลง ร้องให้ฟังทั้งเพลง 1 ครั้ง ให้ผู้สูงอายุร้องตามที่ละวรรค ร้องพร้อมกันทั้งเพลง สาธิตท่าทางประกอบ ให้ร้องพร้อมกัน และแสดงท่าทางประกอบ
3. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม ให้ทุกกลุ่มร้องเพลงพร้อมปรบมือตามจังหวะ ผู้นำกิจกรรมเรียกกลุ่มไหน กลุ่มที่ถูกเลือก จะต้องคิดท่าทางประกอบที่ไม่ซ้ำกัน และลุกขึ้นยืนแสดงท่าทางประกอบ เฉพาะเนื้อเพลงที่ขีดเส้นใต้ เมื่อจบเพลงนั่งลง กลุ่มที่ทำได้พร้อมเพรียง และสวยงาม จะได้รับคำชมเชย
4. ผู้นำกิจกรรม และสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม การร้องเพลง และแสดงท่าทางประกอบเป็นกลุ่ม จะช่วยสร้างความพร้อมเพรียง ความสนุกสนาน และฝึกการใช้สมองให้ทำงานอยู่เสมอ

เพลงเรามีความสุข

วันนี้เรามีความสุข (ซ้ำ)

เราทุกคนล้วนมีความสุข

มีความสุข มีความสุข

ลันลา ลันลา ลันลาลา ลันลันลา (ซ้ำ 3 ครั้ง)

ลันลันลา ลันลันลา ลันลันลา

ท่าทางประกอบ

ปรบมือ ตามจังหวะพร้อมกัน

ปรบมือ ตามจังหวะพร้อมกัน

ปรบมือ ตามจังหวะพร้อมกัน

ให้ผู้สูงอายุคิดและแสดงท่าทาง

3. กิจกรรมหนันทนาการทางสังคม กิจกรรมเตรียมความพร้อมของทีม

(เกมฝึกทักษะการสร้างสัญลักษณ์ของกลุ่ม)

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกทักษะสัญลักษณ์กลุ่ม

ระยะเวลา 45 นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

วิธีดำเนินกิจกรรม การดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ฝึกทักษะการสร้างสัญลักษณ์ของกลุ่ม (15 นาที)

ให้ผู้สูงอายุนั่งเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลม ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการปฏิบัติสัญลักษณ์กลุ่ม โดยผู้นำกิจกรรมกล่าว

“ พวกเราพร้อม “ สมาชิกยกแขนในลักษณะพร้อมจะตบมือ “1 2 3 “ สมาชิกตบมือ 3 ครั้ง และพูดเสียงดังว่า “ พวกเรา “ สมาชิกกำหมัดขวามาแตะที่หัวใจ พูดเสียงดังว่า “ พวกเราสู้ “ พร้อมยกแขนขึ้น ทำซ้ำหลายครั้ง

2. ประทศการนำเสนอสัญลักษณ์กลุ่ม (30 นาที)

2.1 แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติตามสัญลักษณ์ข้างต้น ใช้เวลา 10 นาที เมื่อครบเวลาที่กำหนดให้แต่ละกลุ่มออกมาแนะนำเสนอสัญลักษณ์ กรรมการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ความถูกต้อง 10 คะแนน

ความพร้อมเพรียง 10 คะแนน

เสียงดังชัดเจน 10 คะแนน

2.2 กรรมการตัดสินมอบรางวัลแก่ผู้ชนะ

ผู้นำกิจกรรม และสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม การฝึกสัญลักษณ์เป็นการกระตุ้นความเป็นทีม และแสดงความพร้อมเพรียง การฝึกทุกครั้งเมื่อเริ่ม และสิ้นสุดการจัดกิจกรรม จะเกิดความมั่นใจ รู้สึกภาคภูมิใจ และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

4. กิจกรรมหนันทนาการเสริมสร้างสุขภาพ การบริหารกายประกอบดนตรีเพื่อสุขภาพ

การบริหารกายประกอบดนตรีเพื่อสุขภาพ ขั้นตอนการปฏิบัติเช่นเดียวกับครั้งที่ 1

5. สรุปประเด็นกิจกรรม

1. โดยการถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุว่าได้อะไรบ้าง
2. สรุป การทำงานต้องมีผู้นำ ผู้ตาม และสมาชิกทุกคนต้องรับบทบาทหน้าที่ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ร่วมแรงร่วมใจปฏิบัติงานก็จะสำเร็จตามเป้าหมาย

การจัดกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 4

1. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาอารมณ์สุข สวดมนต์ และฝึกสมาธิ
สวดมนต์ และฝึกสมาธิ ขั้นตอนการปฏิบัติเช่นเดียวกับครั้งที่ 2

2. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาอารมณ์สุข การร้องเพลงประกอบท่าทาง (เพลงกิง ก้าน ไบ)
วัตถุประสงค์ เพื่อความสนุกสนาน ฝึกสมาธิ

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษโปสเตอร์เพลง เพลงกิง ก้าน ไบ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุนั่งเก้าอี้ในท่าที่สบาย
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการปฏิบัติ การร้องเพลงประกอบท่าทาง โดยบอกชื่อเพลง ร้องให้ฟังทั้งเพลง 1 ครั้ง ให้ผู้สูงอายุร้องตามที่ละวรรค ร้องพร้อมกันทั้งเพลง สาธิตท่าทางประกอบ ให้ร้องพร้อมกัน และแสดงท่าทางประกอบ
3. ให้ผู้สูงอายุร้องเพลง และแสดงท่าทางประกอบ พร้อมกัน 3 ครั้ง
4. แบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มที่แสดงท่าทางประกอบได้ถูกต้อง จะได้รับคำชมเชย
5. ผู้นำกิจกรรม และสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม การร้องเพลงและมีท่าทางประกอบ นอกจากสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน จะช่วยฝึกความจำการใช้สมาธิ

เพลงกิง ก้าน ไบ

ท่าเตรียมความพร้อม

กิง ก้าน ไบ

ชะ ชะ

ไบ ก้าน กิง

ลมพัดแรงจริงๆ

ชะ ชะ

กิง ก้าน ไบ

ท่าทางประกอบ

ยืนแขนซ้ายมาทางด้านหน้าลำตัว

มือขวาแตะที่ ต้นแขนซ้าย ข้อศอก และมีมือ

แขน 2 ข้างแนบลำตัว ยกไหล่ทั้งสอง 2 ครั้ง

ยืนแขนขวาด้านหน้าลำตัว

มือซ้ายแตะที่ มือขวา ข้อศอก และ ต้นแขน

ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะ

โบกไปมาซ้ายขวา พร้อมส่ายสะโพกไปมา

แขน 2 ข้างแนบลำตัว ยกไหล่ทั้งสอง 2 ครั้ง

มือขวาแตะที่ ต้นแขนซ้าย ข้อศอก และมีมือ

3. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม เกมตามหาหัวใจ

วัตถุประสงค์ เพื่อความสนุกสนาน และสร้างสัมพันธ์ภาพ

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษสีสองหน้าตัดเป็นรูปหัวใจ และแบ่งเป็น 2 ส่วน นกหวีด เครื่องเสียง แผ่นเพลงหรือเทปเพลง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่น โดยแจกกระดาษให้แก่ผู้สูงอายุคนละ 1 ส่วน และเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้นำกระดาษไปหาคู่ ซึ่งมีกระดาษอีกหนึ่งส่วน ต่อเป็นรูปหัวใจ ใครหาคู่ได้ให้นั่งลงพูดคุยซักถามเหตุจูงใจ ความคาดหวัง จากการเข้าร่วมกิจกรรม และเป็นคู่คอยช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน ตลอดโปรแกรม ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศ
3. ผู้นำกิจกรรมสุ่มเลือกคู่ใดคู่หนึ่งออกมาเล่าเรื่องของกันและกันให้เพื่อนฟัง
4. ผู้นำกิจกรรม และสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม การได้พบเพื่อนพูดคุย สังสรรค์ และทำกิจกรรมร่วมกันเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี และจะรู้สึกอบอุ่นมีความสุขมากขึ้น เมื่อมีเพื่อนห่วงใย ช่วยเหลือดูแล

4. กิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างสุขภาพ ออกกำลังกาย (ไม้พลองแบบบ้านบุญมี)

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกปฏิบัติออกกำลังกายใช้ไม้พลองแบบบ้านบุญมี

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ ท่อนไม้ หรือท่อน้ำพีวีซี ขนาดความยาวเท่ากับความสูงของผู้สูงอายุแต่ละคน เครื่องเสียง แผ่นเพลงหรือเทปเพลง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเข้าแถว ๆ ละ 10 คน ระยะห่าง 1 ช่วงแขน
2. ผู้นำกิจกรรมสาธิตวิธีการฝึกปฏิบัติ ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตาม แต่ละท่าทำซ้ำ ตามความเหมาะสม ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลง เพื่อสร้างบรรยากาศ
3. ผู้นำกิจกรรม และสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม การออกกำลังกายมีหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีล้วนมี ประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติหลายวิธี จะช่วยฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ครบทุกส่วน

5. สรุปประเด็นกิจกรรม

1. โดยการถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุว่าได้ข้อคิดอะไรบ้าง
2. สรุป มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จะอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้ จำเป็นต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทำงานร่วมกับผู้อื่นดังคำกล่าวที่ว่า สังคมอยู่ได้ถ้าไม่มีเรา แต่เราจะอยู่ไม่ได้ถ้าไม่มีสังคม และงานที่ทำจะสำเร็จตามเป้าหมาย สมาชิกกลุ่มต้องรับบทบาทหน้าที่ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเสียสละ

แบบฝึกออกกำลังกาย (ไม้พลองแบบป่าบุญมี)

จากแนวปฏิบัติ 10 ทำบริหารร่างกาย ด้วยท่อนไม้แบบป่าบุญมี (กองทุนป่าบุญมี เครือรัตน์ และมูลนิธิหมอมชาวบ้าน. มปป : 1 – 14) มี 10 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมพร้อมก่อนใช้ไม้

เขย่าเข่า ใช้เท้าข้างใดข้างหนึ่งพาดโต๊ะ หรือสิ่งที่รองรับน้ำหนักได้ สูงระดับเอว หลังตรงใช้มือทั้ง 2 ข้าง จับเข่าและเข่า ทำสลับอีกข้างเช่นเดียวกัน

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นปฏิบัติการ

ท่าที่ 1 ท่าเหวี่ยงข้าง ยืนตรง แยกขา หน้าตรง มือทั้ง 2 จับปลายไม้ เหวี่ยงมือ ยกขึ้นด้านข้างจนสุดแขน ย่อเข่าด้านที่เหวี่ยง เหวี่ยงซ้าย ขวา

ท่าที่ 2 ท่าพายเรือ ยืนตรง แยกขา หน้าตรง มือทั้ง 2 จับปลายไม้ ตั้งไม้ขึ้นด้านข้าง พายข้างใดให้เอามือด้านนั้นถือปลายไม้ด้านล่าง เหวี่ยงมือไปด้านหลังจนสุด ทำสลับแขนอีกข้าง

ท่าที่ 3 ท่าหมุนเอว ยืนตรง แยกขา หน้าตรง มือทั้ง 2 จับปลายไม้ เหยียดมือไปทางด้านข้างจนสุดพร้อมกับย่อเข่า และหมุนกลับมาอีกด้านจนสุด เหยียดไปขวา และซ้าย

ท่าที่ 4 ท่าตาค้าง ยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า มือพาดที่ปลายไม้ทั้ง 2 ข้าง เอียงตัวไปข้างใด ให้ขาข้างนั้นตรง อีกข้างให้ย่อเข่า สลับทำอีกข้าง

ท่าที่ 5 ว่ายนํ้าด้านหลัง ยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า มือพาดที่ปลายไม้ทั้ง 2 ข้าง ว่ายนํ้าไปข้างหน้าให้ได้ 1 รอบ

ท่าที่ 6 กรรเชียงถอยหลัง ยืนตรง แยกขา ไม้พาดป่า มือพาดที่ปลายไม้ทั้ง 2 ข้าง
กรรเชียงไปข้างหลังให้ได้ 1 รอบ

ท่าที่ 7 ท่านกบิน ยืนตรง แยกขา ไม้พาดป่า มือพาดที่ปลายไม้ทั้ง 2 ข้าง หมุนตัว
ไปด้านข้างให้สุดพร้อมกับกำมือ และหมุนกลับไปอีกข้างจนสุดพร้อมกับแบมือ เพื่อให้เลือดไป
เลี้ยงปลายนิ้วได้ดีขึ้น ตามองไปตามปลายไม้ที่หมุน เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อตาได้บริหาร

ท่าที่ 8 ท่าโยกตัว เป็นท่าโยกตัว โดยยืนตรง แยกขาทั้ง 2 ข้าง หน้าตรง มือจับไม้
พยางค์ไว้ และใช้ข้อเข่าโยกซ้าย ขวา

ท่าที่ 9 ท่าจับไม้ข้ามหัว ยืนตรง แยกขา จับไม้ระดับลำตัวยกขึ้นเหนือศีรษะ และดึง
ลงหลังศีรษะ แล้วหยุดทันทีคล้ายกับการกระแทกแต่ไม่โดนตัว ยกขึ้นกลับท่าเดิม

ชั้นที่ 3 ชั้น ชั้นชะลอเครื่อง

ท่าที่ 10 ท่าท่าหนดตัว ยืนตรง แยกขา จับไม้ไว้ด้าน มืออยู่ระดับลำตัว

การจัดกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 5

1. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาอารมณ์สุข สวดมนต์ และฝึกสมาธิ
สวดมนต์ และฝึกสมาธิ ขั้นตอนการปฏิบัติเช่นเดียวกับครั้งที่ 2

2. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม การฟ้อนรำ รำวงมาตรฐาน

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกทักษะการรำวงมาตรฐาน เพลงงามแสงเดือน

ระยะเวลา 1.10 ชั่วโมง

อุปกรณ์ เครื่องเสียง เพลงงามแสงเดือน

วิธีดำเนินกิจกรรม การดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ฝึกทักษะการรำวงมาตรฐาน (40 นาที)

ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุนั่งเก้าอี้ในท่าที่สบาย และอธิบายวิธีการรำวงมาตรฐาน การจับมือ การเดิน พร้อมสาธิตท่าทางประกอบ ให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติโดยไม่เปิดเพลง หลังจากนั้นเปิดเพลงให้ทุกคนปฏิบัติตามพร้อมกัน

2. การรำวงมาตรฐานประกอบเพลง (เพลงงามแสงเดือน 30 นาที)

ให้ผู้สูงอายุจับคู่ และรำตามผู้นำ หลังจากนั้นเปิดเพลงให้ผู้สูงอายुरำเป็นคู่ คู่ที่รำได้สวยงามจะได้รับคำชมเชย และรำให้สมาชิกดู

ผู้นำกิจกรรม และสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม การรำวงเป็นกิจกรรมที่เราใช้ในงานรื่นเริงสังสรรค์ ถ้าเราสามารถรำได้ถูกต้องจะเกิดความมั่นใจ รู้สึกสนุกสนาน ผ่อนคลาย และมีความสุข

3. กิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างสุขภาพ การบริหารกายประกอบดนตรีเพื่อสุขภาพ
การบริหารกายประกอบดนตรีเพื่อสุขภาพ ขั้นตอนการปฏิบัติเช่นเดียวกับครั้งที่ 1

4. สรุปประเด็นกิจกรรม

1. โดยการถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุว่าได้ข้อคิดอะไรบ้าง
2. สรุป อายุที่มากขึ้นไม่ใช่อุปสรรคในการทำกิจกรรม ถึงแม้มีอายุมากขึ้นก็สามารถทำงานให้สำเร็จได้ เมื่อเราทำได้สำเร็จเราจะภาคภูมิใจ และเกิดความมั่นใจในการคิดทำสิ่งต่าง ๆ

การจัดกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 6

กิจกรรมนันทนาการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมการท่องเที่ยวสถานที่น่าสนใจของ
เกาะภูเก็ต

วัตถุประสงค์ เพื่อความเพลิดเพลินผ่อนคลาย และเปลี่ยนบรรยากาศ

ระยะเวลา 4.20 ชั่วโมง

อุปกรณ์ พาหนะที่ใช้เดินทางรถสองแถว

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมจัดเตรียม และดูความพร้อมของพาหนะที่ใช้ในการเดินทาง
2. ผู้นำกิจกรรม แนะนำที่ทีมงาน และชี้แจงกำหนดการเดินทาง
 - สถานสงเคราะห์คนชราบ้านป่าคลอก และรับประทานอาหารกลางวัน
 - สถานที่สำคัญทางศาสนาที่สะพานหิน
 - สวนผีเสื้อ
 - หาดราไวย์
 - จุดชมวิวกวนรอบเกาะ และพักรับประทานอาหารว่าง
 - แหลมพรหมเทพ
 - หาดป่าตอง
 - ชมสถานที่แสดงจินตลีลา (แฟนตาซี)
 - เดินทางกลับ

การจัดกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 7

1. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาอารมณ์สุข สวดมนต์ และฝึกสมาธิ
สวดมนต์ และฝึกสมาธิ ขั้นตอนการปฏิบัติเช่นเดียวกับครั้งที่ 2

2. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาอารมณ์สุข ร้องเพลง (เพลงชีวิตและความหวัง เพลงคำสัญญา และเพลงก่อนจะจากกันไป)

วัตถุประสงค์ เพื่อความเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษโปสเตอร์เพลง เพลงชีวิตและความหวัง เพลงคำสัญญา และเพลงก่อนจะจากกันไป

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้สูงอายุหนึ่งเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลม
2. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการร้องเพลง และให้ผู้สูงอายุร้องเพลงร่วมกัน ได้แก่ เพลงชีวิตและความหวัง เพลงคำสัญญา และเพลงก่อนจะจากกันไป
3. ผู้นำกิจกรรม และสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม การร้องเพลงช่วยสร้างความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด พัฒนาอารมณ์สุข

เพลงชีวิตและความหวัง

เราได้เกิดมาหนึ่งหน	เราผจญเพื่อความหวัง
ทุกข์ประดังเมื่อความหวังพังทลาย	ลืมนัดที่ชื่นชม
ทุกข์ระทมให้เลือนหายเหมือนนิยาย	ผ่านฝันร้ายที่อับเฉา
แม้บางวันฝันขึ้น	หรือบางคืนฝันเศร้า
ยิ้มระรื่นโลมเล่าคลายเศร้าใจ	ยังไม่สิ้นแห่งความหวัง
ชีวิตยังสดแจ่มใส	ทุกข์ทำไมสู้ต่อไปในโลกเอย

เพลงคำสัญญา

ก่อนจากกัน ขอสัญญา ผากประทับใจตรา จนกว่าจะพบกันใหม่ โบกมืออำลา
สัญญาด้วยหัวใจ เพราะความรัก ติดตรึงห่วงใย ด้วยใจ ผูกพันมั่นคง
ด้วยความดี นั้นฝังตรึง จากไปแล้วคำนึง จึงประทับใจดวงใจ อย่าได้ลืมเลือน
สัญญา กันไว้อย่างไร ขอให้เรา มั่นคงจิตใจก้าวไปสรรค์สร้างความคิด
(ร้องรับ) โอ้เพื่อนเอ๋ย เคยร่วมสนุกกันมา แต่เวลา ต้องพาให้เราจากกัน ไม่นาน
หรือหาก เราคง ได้มาพบกัน ไม่มี สิ่งใดขวางกั้น เพราะเรา มั่นในสัญญา
หากแผ่นดิน ไม่ฝืนกาย จะสุขจะทุกข์เพียงใด น้อมกาย ยิ้มสู้ฟันฝ่า ร้อยรัด ดวงใจ
มั่นในคำสัญญา สร้างสรรค์ เพื่อมวลประชา นี่คือ สัญญาของเรา

เพลงก่อนจะจากกันไป

ก่อนจะจากกันไปขอฝากใจไว้กับทุกทุกท่าน (ซ้ำ)
ถึงตัวไปใจนั้นไม่แปรผันและห่างไกล
แม้ว่าเราจากกันไม่ช้าพลันก็ต้องพบกันใหม่
ขอโชคดีมีชัยหมดทุกข์โรคภัยตลอดกาล

3.. กิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างสุขภาพ ออกกำลังกาย (ไม้พลองแบบบ้านบุญมี)
ออกกำลังกาย(ไม้พลองแบบบ้านบุญมี) ขั้นตอนการปฏิบัติเช่นเดียวกับครั้งที่ 3

4. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร ทำความสะอาดสถานที่จัดกิจกรรม

วัตถุประสงค์ เพื่อบำเพ็ญประโยชน์

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ ผู้สูงอายุนำอุปกรณ์ที่จะใช้ทำความสะอาดมาจากบ้าน

วิธีปฏิบัติ ช่วยกันทำความสะอาดสถานที่จัดกิจกรรม

5. สรุปประเด็นกิจกรรม

1. โดยการถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุว่าได้อะไรบ้าง
2. สรุป การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า โดยการให้บริการช่วยเหลือด้วยความสมัครใจ และการกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่นหรือสังคม ผู้กระทำจะรู้สึกสบายใจ และมีชีวิตอย่างมีความสุข ดังคำกล่าวที่ว่าสร้างสุขให้ผู้อื่น จะสุขมากกว่า

การจัดกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 8

กิจกรรมนันทนาการทางสังคม จัดงานเลี้ยงสังสรรค์

วัตถุประสงค์ เพื่อจัดงานเลี้ยงสังสรรค์อำลา

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

อุปกรณ์ เครื่องเสียง แผ่นเพลง กระจาดโปสเตอร์สีตัดเป็นรูปหัวใจ ดวงใหญ่ 1 ใบ
กระจาดการ์ดสีตัดรูปหัวใจเล็ก จำนวน 40 ใบ กระจาดกาวย่น 1 หลอด ปากกา กระจาด
โปสเตอร์เพลงอำลา (เพลงก่อนจะจากกันไป เพลงคำสัญญา) และของที่ระลึก

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. สวดมนต์ และฝึกสมาธิ
2. ประธานผู้สูงอายุกล่าวเปิดงานเลี้ยงสังสรรค์
3. รับประทานอาหารร่วมกัน
4. การแสดงของผู้สูงอายุ ร้องเพลงรำวง และการบริหารกายประกอบดนตรีเพื่อ

สุขภาพ

5. กิจกรรมด้วยรักจากใจ นำรูปหัวใจใหญ่ติดกับผนัง ผู้นำกิจกรรมแจกกระจาดสีรูปหัวใจให้ผู้สูงอายุคนละใบ เขียนแสดงความรู้สึก นำไปติดที่รูปหัวใจใหญ่
6. ผู้นำกิจกรรมเชิญผู้แทนผู้สูงอายุ กล่าวแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ผู้วิจัยและทีมงานกล่าวขอบคุณ
7. กิจกรรมอำลา ร้องเพลงคำสัญญา และเพลงก่อนจะจากกันไป โดยให้ทุกคนยืนเป็นวงกลม และเดินตามเข็มนาฬิกา สัมผัสมือกัน พร้อมกล่าวคำอำลาซึ่งกันและกัน
8. ประธานกล่าวปิดงาน

แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

คำชี้แจง (สำหรับผู้สัมภาษณ์)

ผู้สัมภาษณ์ถามผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล และชี้แจงให้ผู้สูงอายุทราบว่า ขอให้ตอบข้อมูลตามความเป็นจริง ซึ่งข้อมูลที่ได้นี้จะประโยชน์ในการพัฒนาปรับปรุง การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ แบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่

ความพึงพอใจด้านสุขภาพ ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

ความพึงพอใจด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสัมภาษณ์ปัญหา และข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ ถามผู้สูงอายุ แล้วใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง () หน้าข้อความ หรือเขียนคำตอบที่ผู้สูงอายุตอบตามความเป็นจริง

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. ปัจจุบันท่านอายุเท่าใด.....ปี

3. ปัจจุบันสถานภาพของท่านเป็นอย่างไร

() โสด () สมรส
() หม้าย () หย่า

4. ท่านจบการศึกษาระดับใด

() ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา
() อนุปริญญา () ปริญญาตรีขึ้นไป

5. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพอะไร

() ไม่ได้ประกอบอาชีพ () รับจ้าง ระบุ.....
() ทำสวน () อื่นๆ ระบุ.....

6. ท่านมีรายได้ประจำเดือนหรือไม่

() ไม่มี () มี เดือนละ.....บาท

7. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้เพราะเหตุใด

() เพื่อสุขภาพ () ได้พบเพื่อน
() ได้ออกกำลังกาย () ได้ทำกิจกรรม
() สนุกสนานผ่อนคลายความเครียด

8. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

() ไม่มี () มี ระบุ.....

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจผลของการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความในแต่ละข้อข้างล่างนี้ แล้วขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุตอบเพียงข้อเดียว

- | | |
|-------------------------------------|--|
| เมื่อผู้สูงอายุตอบพึงพอใจน้อยที่สุด | ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับหมายเลข 1 |
| เมื่อผู้สูงอายุตอบพอใจน้อย | ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับหมายเลข 2 |
| เมื่อผู้สูงอายุตอบพอใจ | ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับหมายเลข 3 |
| เมื่อผู้สูงอายุตอบพอใจมาก | ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับหมายเลข 4 |
| เมื่อผู้สูงอายุตอบพอใจมากที่สุด | ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับหมายเลข 5 |

ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านสุขภาพ

1. ด้านร่างกาย ท่านพึงพอใจระดับใด

1. การเคลื่อนไหวคล่องตัว กระฉับกระเฉงว่องไว

(1) (2) (3) (4) (5)
2. อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลง

(1) (2) (3) (4) (5)
3. การนอนหลับสบาย

(1) (2) (3) (4) (5)
4. ปฏิบัติภารกิจประจำวันได้นานขึ้น

(1) (2) (3) (4) (5)
5. สุขภาพกายโดยรวมดีขึ้น

(1) (2) (3) (4) (5)

2. ด้านจิตใจ ท่านพึงพอใจระดับใด

6. จิตใจสงบ และมีสมาธิมากขึ้น

(1) (2) (3) (4) (5)
7. เมื่อรู้สึกหงุดหงิด สามารถควบคุมอารมณ์ได้

(1) (2) (3) (4) (5)
8. รู้สึกสบายใจ และมีความสุขมากขึ้น

(1) (2) (3) (4) (5)
9. ท่านรู้สึกว่าสุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้น

(1) (2) (3) (4) (5)

3. ด้านสังคม ท่านพึงพอใจระดับใด

10. ใต้พบ และพูดคุยสังสรรค์กับเพื่อน
(1) (2) (3) (4) (5)
11. เมื่อได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน
(1) (2) (3) (4) (5)
12. การเป็นสมาชิกกลุ่ม
(1) (2) (3) (4) (5)
13. การเปลี่ยนแปลงของตัวเอง เช่น ไม่ชอบอยู่คนเดียว กล้าพูด กล้าแสดงออก
(1) (2) (3) (4) (5)

ความพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

1. การประชาสัมพันธ์ ท่านพึงพอใจระดับใด

14. การแจ้งข่าวสารรวดเร็วทันเหตุการณ์
(1) (2) (3) (4) (5)
15. วิธีการแจ้งข่าวสารที่ท่านได้รับ (จดหมายเชิญ)
(1) (2) (3) (4) (5)
16. ความชัดเจนของข่าวสารที่ท่านได้รับ
(1) (2) (3) (4) (5)

2. การให้บริการ ดูแลช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวก ท่านพึงพอใจระดับใด

17. ความมีอัธยาศัยไมตรี และกิจกรรมยามว่างของทีมผู้จัด
(1) (2) (3) (4) (5)
18. ความสะดวกรวดเร็ว
(1) (2) (3) (4) (5)
19. ความเท่าเทียมกัน
(1) (2) (3) (4) (5)
20. ความต่อเนื่องสม่ำเสมอ
(1) (2) (3) (4) (5)

3. ผู้นำกิจกรรมหน้าทนาย ทานพึงพอใจระดับใด

21. ความรู้ ความสามารถ ในการจัดกิจกรรม
(1) (2) (3) (4) (5)
22. ความร่าเริง แจ่มใส ยิ้มง่าย และมีมนุษยสัมพันธ์
(1) (2) (3) (4) (5)
23. การให้ความสนใจ คอยดูแล ช่วยเหลือ
(1) (2) (3) (4) (5)
24. ตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบ
(1) (2) (3) (4) (5)
25. มีมารยาทอ่อนน้อม
(1) (2) (3) (4) (5)

4. วัน เวลา ทานพึงพอใจระดับใด

26. จำนวนวันที่จัดกิจกรรม (2 วัน ต่อ สัปดาห์)
(1) (2) (3) (4) (5)
27. วันที่จัดกิจกรรม
(1) (2) (3) (4) (5)
28. ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรม
(1) (2) (3) (4) (5)
29. จำนวนครั้งที่ใช้ในการจัด (8 ครั้ง)
(1) (2) (3) (4) (5)

5. สถานที่ ทานพึงพอใจระดับใด

30. สถานที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรม
(1) (2) (3) (4) (5)
- 31.. บรรยากาศร่มรื่น เอื้อต่อการจัดกิจกรรม
(1) (2) (3) (4) (5)
32. ทำเลที่ตั้งเหมาะสม สะดวกในการเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรม
(1) (2) (3) (4) (5)
33. ความสะอาดของสถานที่
(1) (2) (3) (4) (5)
34. ความสะดวกสบาย
(1) (2) (3) (4) (5)

6. อุปกรณ์ ท่านพึงพอใจระดับใด

35. อุปกรณ์เพียงพอกับจำนวนสมาชิก
(1) (2) (3) (4) (5)
36. การเลือกอุปกรณ์เหมาะสมกับกิจกรรม
(1) (2) (3) (4) (5)
37. ความปลอดภัยจากการใช้วัสดุ อุปกรณ์
(1) (2) (3) (4) (5)

7. การจัดกิจกรรม ท่านพึงพอใจระดับใด

38. ตรงกับความต้องการ
(1) (2) (3) (4) (5)
- 39.. สนุกสนาน น่าสนใจ
(1) (2) (3) (4) (5)
40. ได้แสดงออก และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง
(1) (2) (3) (4) (5)
41. คุ่มค่ากับเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม
(1) (2) (3) (4) (5)
42. ความรู้ที่ได้รับ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี
(1) (2) (3) (4) (5)

8. ประเภทกิจกรรมนันทนาการ ท่านพึงพอใจระดับใด

8.1 กิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างสุขภาพ ท่านพึงพอใจระดับใด

43. ให้ความรู้ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
(1) (2) (3) (4) (5)
44. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
(1) (2) (3) (4) (5)

8.2 กิจกรรมนันทนาการพัฒนาอารมณ์สุข ท่านพึงพอใจระดับใด

45. การสวดมนต์ ฟังสมาธิ
(1) (2) (3) (4) (5)
46. การร้องเพลง เพลงประกอบทำทาง
(1) (2) (3) (4) (5)
47. ห้องเที่ยวสถานที่ที่น่าสนใจของเกาะภูเก็ต
(1) (2) (3) (4) (5)

8.3 กิจกรรมนันทนาการทางสังคม ท่านพึงพอใจระดับใด

48. การเล่นเกม

(1) (2) (3) (4) (5)

49. ฟ้อนรำ

(1) (2) (3) (4) (5)

50. จัดงานเลี้ยงสังสรรค์

(1) (2) (3) (4) (5)

8.4 กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร

51. ทำความสะอาดสถานที่จัดกิจกรรม

(1) (2) (3) (4) (5)

ตอนที่ 3 ปัญหาและข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์ถามผู้สูงอายุในประเด็นดังต่อไปนี้

ปัญหา ที่พบ

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

1. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
2. แบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
3. ผลการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบโปรแกรม

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. นายเอนก หงษ์ทองคำ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. นายพนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. นายชัยโรจน์ สายพันธุ์ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. ดร.กำโชค เผือกสุวรรณ | รองศาสตราจารย์ ภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. นายชัยโรจน์ สายพันธุ์ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. นายเอนก หงษ์ทองคำ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. ดร.ราชันย์ บุญธิมา | อาจารย์ สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. ดร.ไพโรจน์ เมาใจ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สถาบันสิ่งแวดล้อม
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

**แบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
ณ หมู่บ้านวัฒนธรรมกลาง อำเภอกลาง จังหวัดภูเก็ต**

คนที่	ชื่อ - สกุล	ครั้งที่								รวม	หมายเหตุ
		1	2	3	4	5	6	7	8		
1	นางรัศมี สุขอ่อน	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
2	นายเหลียว จักรทอง	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
3	นางละมุล อินษาทร	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
4	นางบุญเกื้อ คีรีเขต	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
5	นางประจวบ จักรทอง	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
6	นางเจียมจิต แสงสุวรรณ	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
7	นางยกหลัน บำรุงรักษ์	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
8	นางจิต ยะลัง	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
9	นางประมวลขวัญแก้ว	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
10	นางเปี้ยก แก้วขาว	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
11	นางวรรณนา ชลกิจ	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
12	นางธัญลักษณ์ จรรย์ยะเลอพงษ์	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
13	นางสุดสงวน ปิ่นแก้ว	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
14	นางเขี้ยว เจียมบุตร	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
15	นางมิ่ง สิบรักษ์	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
16	นางจรรยา เจียมบุตร	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
17	นางนารท วิเชียร	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
18	นางบุปผา รักชาติ	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
19	นางอารีย์ ไชยภักดี	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
20	นางอิน คงพันธ์	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
21	นางลักขณา เครือศักดิ์	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
22	นางสำราญ คีรีเขต	/	/	/	/	/	/	/	/	8	
23	นางสุดา อินษาทร	/	/	/	/	/	/	/	/	8	

ผู้บันทึก นางรัศมี สุขอ่อน

จากการตรวจสอบสภาพก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน โดยพยาบาล และนักกายภาพบำบัด จากโรงพยาบาลกลาง มีรายละเอียดดังนี้

1. น้ำหนักตั้งแต่ 42 - 72 กิโลกรัม ร้อยละ 50 น้ำหนักปกติ และมากกว่าปกติ
2. อัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ในเกณฑ์ปกติ ตั้งแต่ 78 - 94 ครั้ง / นาที
3. อัตราการหายใจ อยู่ในเกณฑ์ปกติ ตั้งแต่ 18 - 24 ครั้ง / นาที
4. ความดันโลหิต อยู่ในเกณฑ์ปกติ ตั้งแต่ 100 / 60 – 140 / 80 มิลลิเมตรปรอท
5. จังหวะการเต้นของหัวใจ อยู่ในเกณฑ์ปกติ
6. ปอดเสียงหายใจ อยู่ในเกณฑ์ปกติ
7. การเคลื่อนไหวของแขนขาทั้ง 2 ข้าง อยู่ในเกณฑ์ปกติ
8. ผู้สูงอายุบางคนมีโรคประจำตัว แต่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้
9. ความคิดเห็นโดยรวม ให้ผู้สูงอายุทุกคนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการได้

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางศุภมากร รุ่งอุดม
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 2 เดือนกุมภาพันธ์ 2504
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	นักวิชาการสาธารณสุข 7 ว.
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2522	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีภูเก็ต
พ.ศ. 2525	ประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2530	ครุศาสตรบัณฑิต (สุขศึกษา) วิทยาลัยครูภูเก็ต
พ.ศ. 2531	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลสงขลา
พ.ศ. 2547	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ