

สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
กุมภาพันธ์ 2558

สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท



ปริญญานิพนธ์
ของ
ปริญญลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
กุมภาพันธ์ 2558
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
กุมภาพันธ์ 2558

ปริญญลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตร. (2558). สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท. ปริญญานิพนธ์ วท.ม.
(การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ : อาจารย์ ดร. สุนทรดี นิ่มเนติพันธ์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือเจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท เลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 20 คน และผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรเครจซี่และมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 317 คน สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทผลการวิจัยพบว่า เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทมีการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุได้แก่ ด้านบุคลากรที่จัดกิจกรรมด้านงบประมาณในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการกิจกรรมนันทนาการ

2. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่า ด้านที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ด้านขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ และด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข สำหรับกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสมรรถภาพร่างกายและด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรกส่วนกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านอาสาสมัครและด้านการส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน

IN CHAINAT MUNICIPALITY CHAINAT PROVINCE



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science Degree in Recreation Management
At Srinakharinwirot University
February 2015

Parinyalakshmi Tagullungite. (2015). **State and requirement of recreational activities for the elderly in Chainat municipality, Chainat province.** Master thesis, M.S. (Recreation Management).Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee: Dr. SumonrateeNimnatipun

The purposes of this research were to study the state and requirement of recreational activities for the elderly in Chainat municipality, Chainat province. The sample that used in this study were staffs of activities in Chainat municipality, Chainat province obtained by specific sampling (Purposive Sampling) 20 people. And elderly in Chainat municipality area, Chainat province. The researcher have determined size of the sample by the Krejcie and Morgan formula were 317 people. The research instrument for collecting data were the interview questions and questionnaire constructed by the researcher. The statistics used frequency, percentage, mean and standard deviation.

The results of the research were as follow :

1.The state of recreational management for the elderly in Chainat municipality, Chainat province. The results found that; Chainat municipality, Chainat province have organized of recreational activities for the elderly were; location, equipment, and facilities, personnel, budget and recreational activities management.

2. Requirement of recreational activities for the elderly in Chainat municipality, Chainat province. The results found that; the elderly in Chainat municipality, Chainat province have required recreational activities in overall at high level. And when consider in each aspects found that; the most requirement is cultures and traditions, society and promote the development of emotion health. Recreational activities for the elderly requirement at high level were; strengthening health and physical fitness, arts and crafts and hobbies. And recreational activities for the elderly requirement at middle level were; volunteer and promote of reading, speaking and writing.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท
ของ
ปริญญลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558

อาจารย์ที่ปรึกษา

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ที่ปรึกษา ประธาน
(อาจารย์ ดร.สุนรตี นิ่มเนติพันธ์) (รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สุนรตี นิ่มเนติพันธ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ สุภารัตน์ วรทอง)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากอาจารย์ดร.สมนตรี นิ่มเนติพันธ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์คณะกรรมการและประธานสอบปากเปล่าตั้งนี้ รองศาสตราจารย์ดร.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจนันท์รองศาสตราจารย์ สุภารัตน์ วรทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ ที่ให้คำแนะนำและแก้ไข ข้อบกพร่องในงานวิจัยเป็นอย่างดี จนผู้วิจัยดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ สมบูรณ์ได้ด้วยดี และผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัยให้แก่ผู้วิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธ์ุ และผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ นายเจษฎา สีพี่น้อง นายกเทศมนตรีเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทนายปิยะ เหล่าสุวรรณ รองนายกเทศมนตรีเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท และนายชด หุ่นดี ประธานชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัยแก่ผู้วิจัย และขอขอบพระคุณผู้บริหาร เจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท และผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาททุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายแผนงานโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย อาจารย์จิระวัชร นิยมใหม่ และคณาจารย์ทุกท่านจากอดีตถึงปัจจุบัน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้ผู้วิจัยได้มีความรู้สามารถ เพิ่มศักยภาพเพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติงานในหน้าที่การงาน และการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ และมอบคุณงามความดีทั้งหมดนี้ ให้แก่คุณพ่ออุทิศ ตระกูลตั้งจิตร คุณแม่ศิริพร โอภูชิ ที่ให้การอบรม สั่งสอน ด้วยความรักความเมตตาให้การสนับสนุนเป็นกำลังใจในการศึกษา และการทำวิจัยจนผู้วิจัยประสบความสำเร็จในทุกวันนี้ ขอขอบคุณ พี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ ทุกคนที่เป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือทุกด้านในการศึกษา และการทำวิจัยในครั้งนี้

ปริญญลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตร

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
2 เอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ	9
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	27
ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ..	37
แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ	44
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท	50
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	52
3 วิธีดำเนินการศึกษา	59
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	59
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	60
การเก็บรวบรวมข้อมูล	62
จัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	63
สถิติที่ใช้ในการวิจัย	64
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	65
การวิเคราะห์ข้อมูล	65
ผลการวิเคราะห์	66

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	83
สรุปผลการศึกษา.....	84
อภิปรายผล.....	90
ข้อเสนอแนะ.....	92
บรรณานุกรม.....	94
ภาคผนวก.....	100
ประวัติผู้วิจัย.....	113



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	59
2 จำนวนและคำร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท.....	69
3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ภาพรวมรายด้าน.....	71
4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทด้านเสริมสร้างสุขภาพ พลานามัยและสมรรถภาพร่างกาย.....	73
5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนา อารมณ์สุข.....	74
6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทด้านศิลปหัตถกรรม และงานอดิเรก.....	76
7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ด้านการส่งเสริมการ อ่าน พูด เขียน.....	78
8 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทด้านอาสาสมัคร.....	79
9 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทด้านขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ.....	81

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
2 ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ภาพรวมรายด้าน.....	72
3 ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาล เมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสมรรถภาพ ร่างกาย.....	74
4 ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข.....	76
5 ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก.....	77
6 ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทด้านการส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน.....	79
7 ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทด้านอาสาสมัคร.....	80
8 ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทด้านขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ.....	82

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กิจกรรมนันทนาการ นับได้ว่าเป็นกิจกรรมที่เป็นเครื่องมือในการตอบสนองความต้องการ ความสนใจ และความพึงพอใจของบุคคล หรือของกลุ่มชนในเวลาว่าง มีขอบข่ายเนื้อหากว้างขวาง ซึ่งเหมาะสมกับสภาพการของสังคมในปัจจุบันอันจะส่งเสริมสนับสนุนให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและต่อสังคมตามสภาพความเหมาะสม ซึ่งอเนก หงส์ทองคำ (2542: 18) ได้จำแนกขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 11 ประเภท ซึ่งประกอบด้วย ศิลปะและหัตถกรรม การเดินรำ การละคร เกมและกีฬา งานอดิเรก การดนตรีและเพลง นันทนาการกลางแจ้ง การอ่านการเขียนและการพูด นันทนาการทางสังคม กิจกรรมพิเศษ และงานบริการอาสาสมัคร ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีขอบข่ายกว้างขวางมาก ยากที่จะจำแนกให้แน่ชัดลงไป เพราะกิจกรรมใดที่บุคคลได้เลือกเฟ้นแล้วนั้น ย่อมเป็นความพึงพอใจของบุคคลนั้น ตามกิจกรรมที่เขาได้เลือกและได้กระทำในกิจกรรมนั้นๆ แต่ละบุคคลย่อมเลือกกิจกรรมนันทนาการไม่เหมือนกัน กิจกรรมเดียวกันอาจเป็นกิจกรรมนันทนาการสำหรับบุคคลหนึ่ง แต่อาจจะไม่เป็นกิจกรรมนันทนาการสำหรับบุคคลหนึ่งก็ได้ ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับความสนใจ ความชอบ และความพอใจของแต่ละบุคคล การที่จะจำกัดลงไปว่ากิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมนันทนาการ หรือไม่ ย่อมเป็นการยาก ต้องยึดหลักความพึงพอใจ ความสนใจ และความต้องการของผู้ที่เข้าร่วมในกิจกรรมนั้นๆ นอกจากนี้เครื่องอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ สถานที่ โปรแกรม ผู้นำ และขนบธรรมเนียมประเพณีของประชาชนในท้องถิ่นนั้น เป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่เป็นแรงจูงใจ ให้เขาได้ตัดสินใจว่ากิจกรรมใดควรเลือก เพื่อความสุข ความพึงพอใจ อันก่อให้เกิดสุขภาพพลานามัยที่ดี

นันทนาการเป็นกระบวนการที่ใช้กิจกรรมต่างๆ ช่วยเสริมสร้างและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของบุคลากรทุกระดับ ทุกเพศ และทุกวัยในช่วงเวลาว่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชากรผู้สูงอายุ หลังจากเกษียณอายุหรือการออกจากงานแล้ว จะมีเวลาว่างมาก ถ้าหากได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ดีจะช่วยเพิ่มความสุขให้กับชีวิต ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติกิจกรรมได้จะเป็นการบ่งบอกว่าผู้สูงอายุยังมีความสามารถ ผู้สูงอายุจะรู้สึกภาคภูมิใจว่าตนยังมีความสำคัญ มีคุณค่าสามารถแสดงบทบาทที่เป็นประโยชน์ เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ในทางตรงข้ามถ้าไม่ได้รับการเหลียวแลก็จะเป็นปัญหาทางสังคม เพราะสภาพของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้นจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุในการที่จะเลือกกิจกรรมตามความสนใจ และความต้องการ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การจัดกิจกรรม ต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุโดยส่วนรวมแล้ว มักจะจัดในรูปแบบของนันทนาการ และในปัจจุบันประเทศที่พัฒนาแล้วจะมุ่งจัดกิจกรรมนันทนาการให้เป็นสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุเพราะเห็นความสำคัญของคนกลุ่มนี้ที่ได้ทำประโยชน์แก่

ครอบครัว สังคม ประเทศชาติมาก (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544 อ้างอิงจาก อภิวัฒน์ เสือพาน, 2549: 1)

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จำนวนประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นทั้งจำนวนและสัดส่วนมากขึ้นเรื่อยๆ โดยจากการคาดประมาณประชากรโดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติพบว่า ประเทศไทยมีประชากรวัยสูงอายุประมาณ 7.3 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 11.0 ของประชากรทั้งหมด และในปี พ.ศ. 2573 คาดว่าจะมีเพิ่มขึ้นเป็น 17.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาเพื่อผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2551: 5) จากการที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นนั้นย่อมส่งผลต่อการที่ภาครัฐและครัวเรือนจะมีการค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นในการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ส่งผลต่อการงบประมาณของภาครัฐ และค่าใช้จ่ายของครัวเรือนในการดูแลสุขภาพอนามัยและการจัดสวัสดิการทางสังคม ทำให้งบประมาณสำหรับการลงทุนพัฒนาด้านอื่นๆ ลดลง

จากการวิจัยต่างๆ ของประเทศไทยที่ผ่านมาพบว่า ผู้สูงอายุไทยประสบปัญหาหลักที่สำคัญ 2 ประการ คือ ปัญหาสุขภาพและปัญหาเศรษฐกิจ(นิศา ชูโต, 2525 อ้างอิงจาก สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ 2545: 4-6) โดยปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยที่มีความชัดเพิ่มขึ้นตามอายุอย่างชัดเจนทั้งการเจ็บป่วยเรื้อรัง และเฉียบพลัน ซึ่งแตกต่างจากปัญหาเศรษฐกิจที่ขนาดของปัญหามีความสัมพันธ์ไม่เด่นชัดกับอายุที่สูงขึ้น อีกทั้งปัญหาทางสุขภาพจะเป็นปัญหาที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบทบาทในชีวิตจากสถานะที่ดูแลตัวเองได้ สามารถที่จะดำรงอยู่อย่างอิสระพึ่งพาตนเองได้ และสามารถทำงานและให้การเกื้อกูลบุตรหลานหรือบุคคลอื่นๆ โดยเฉพาะในกิจวัตรประจำวัน จึงไม่น่าแปลกในที่ “การมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ” จะเป็นลักษณะที่พึงปรารถนาในวัยสูงอายุที่มีลำดับความสำคัญเป็นลำดับแรก (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ 2545: 4-10) อีกทั้งในความเห็นของประชากรสูงอายุเองที่มีต่อปัจจัยของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ ก็ได้ให้ความสำคัญลำดับต้นกับการมีสุขภาพที่ดีเนื่องจากผู้สูงอายุไทยเชื่อว่าสุขภาพเป็นปัจจัยที่ทำให้มีความสุขและการมีสุขภาพที่ดีจะทำให้จิตใจดีด้วย (ปรีชา และคณะ, 2541 อ้างอิง สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ 2545: 4-8) โดยพีระพงศ์ บุญศิริ (2542: 35) ได้กล่าวว่า กิจกรรมสำหรับบุคคลในช่วงนี้เป็นกิจกรรมเพื่อการรักษาระดับสมรรถภาพทางการให้ทั้งที่ หรือการผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล และเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เนื่องจากมีเวลาว่างมากขึ้น กิจกรรมที่เหมาะสมจึงเป็นไปในรูปของกลุ่มสนใจด้านกีฬา งานอดิเรก การสะสม การอ่าน และเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมต่างๆ โดยการจัดบริการด้านอาสาสมัคร งานสังคมเพื่อขอความสนับสนุนทางด้านแหล่งเงินทุน ซึ่งคนสูงอายุสามารถให้ความร่วมมือได้ดี และเป็นประโยชน์ต่อสังคม และนอกจากนี้ บรรเทิง เกิดปรำงค์ และเจษฎา เจียรนัย (2543: 44-45) ได้อธิบายว่า วัยสูงอายุ (อายุ 56 ปีขึ้นไป) วัยนี้ได้ผ่านช่วงของการทำงานมานาน มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย ต้องได้รับการพักผ่อนมากกว่าการทำงาน แต่อย่างไรก็ตาม คนในวัยนี้มักจะมีปัญหาในการดำรงชีวิต เพราะว่าคนสูงอายุมักจะถูกกลืนจากสังคมทั่วไป ทั้งๆ ที่กลุ่มคนในวัยนี้ยังมีความสามารถในการทำประโยชน์ให้กับสังคมได้อีกมาก ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการของคนในวัยนี้ นอกจากกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้ เช่น การสะสมของเก่า การอ่านหนังสือ งานอดิเรก

เป็นต้น แต่ควรจะให้มีกิจกรรมทางสังคมด้วยเพื่อส่งเสริมให้เขาได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับบุคคล
อื่นๆ ทั้งในรุ่นเดียวกันและต่างวัยกัน ซึ่งจะทำให้คนสูงอายุมีความรู้สึกว่า ตนเองยังเป็นบุคคลที่มี
ประโยชน์ต่อสังคม และไม่ได้ถูกทอดทิ้งจากสมาชิกหรือสังคมแต่อย่างใด

เทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท เป็นจังหวัดที่มีประชากรผู้สูงอายุในปัจจุบันจำนวนมาก โดยจากการขึ้นทะเบียนเพื่อรับเบี้ยผู้สูงอายุนั้นพบว่าผู้สูงอายุจำนวนถึง 1,749 คน ซึ่งเทศบาลเมืองชัยนาทได้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพอนามัยและคุณภาพชีวิตของประชาชนและผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จึงได้กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า “ ภั ร ฮส พณ ย ร พหิ พะห์ ติ ะฐั ห ฤ พุ ณ ฌ พหุ ำ ฐั ะฝั ี “ ส ั ว หร ว พื ่ ส ญ ั ษ ะ ว ณะ ฌ ฌ ั ะ และ ได้ กำหนดพันธกิจข้อหนึ่งว่า ส่งเสริม กีฬาและการออกกำลังกายของประชาชน โดยได้มีการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการกีฬา และ นันทนาการ ด้วยการกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาเทศบาลเมืองชัยนาทไว้ในยุทธศาสตร์ที่ 3 การ พัฒนาคุณภาพชีวิต และมีแนวทางที่ 3 ส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนออกกำลังกาย และจัดให้มี สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และแนวทางที่ 5 ส่งเสริมและเด็ก สตรี คนชรา ผู้ด้อยโอกาส ผู้พิการ และ ผู้ป่วยเอดส์ ซึ่งจากแนวทางการพัฒนาเทศบาลเมืองชัยนาทดังกล่าว จะเห็นได้ว่าเทศบาลมีความ มุ่งหวังให้ประชาชน รวมถึงผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง สมบูรณ์ อันจะช่วยลดอัตราการรักษาพยาบาลให้ลดลงได้ แต่ทั้งนี้ในการจะดำเนินการดังกล่าวได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อรองรับการพัฒนา การจัดกิจกรรมนันทนาการจึง เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่จะสามารถช่วยให้คุณภาพชีวิตของประชาชนรวมถึงผู้สูงอายุในเขตเทศบาล เมืองชัยนาทมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ (เทศบาลเมืองชัยนาท ข้อมูลประชากร, 2556: ระบบออนไลน์)

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท
2. เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

ความสำคัญของการวิจัย

ปัจจุบันมีนโยบายในเรื่องของการส่งเสริมนันทนาการ โดยได้ระบุแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559. 2555: 1) กล่าวไว้ว่านันทนาการเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพของคน โดยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ทำให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ นอกจากนี้ นันทนาการยังสร้างสัมพันธภาพของคนในชุมชน ทำให้เกิดความสามัคคี มีความเข้มแข็งทางวัฒนธรรม เสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน และเครือข่ายชุมชน ให้เชื่อมโยงกับการพัฒนาชนบท และเมืองให้เกิดความน่าอยู่มีความสงบ สะอาด สะอาด ปลอดภัย มีระเบียบวินัย จากนโยบายดังกล่าวผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จึงได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ข้อมูลที่ได้จะนำมาใช้เป็นข้อมูลในการประเมินผลการดำเนินงานอันจะสามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท อีกทั้งยังเป็นประโยชน์กับองค์กรและหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อเป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้นต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการศึกษาดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท จำนวน 20 คน และผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท จำนวน 1,712 คน (เทศบาลเมืองชัยนาท ข้อมูลประชากร, 2556: ระบบออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท เลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 20 คน และผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan, 1970 อ้างอิงจาก ปัญญา ธีระวิทยเลิศ. 2545: 33) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 317 คน (เทศบาลเมืองชัยนาท ข้อมูลประชากร, 2556 :ระบบออนไลน์)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท และผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

2.2 ตัวแปรตาม คือ สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

2. เจ้าหน้าที่ หมายถึง เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ ที่เทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

3. สภาพกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นหรือดำรงอยู่อันรวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ 4 ด้าน ประกอบด้วย

3.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก หมายถึง บริเวณที่มีการจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

3.2 ด้านบุคลากรที่จัดกิจกรรม หมายถึง ความรู้สึกต้องการให้มีการจัดบุคลากรที่จะจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ

3.3 ด้านงบประมาณ หมายถึง การสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ

3.4 ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง การบริหารการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการ ให้กับผู้สูงอายุ

4. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง ความรู้สึกอยากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เฉพาะตัวของผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทจัดขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่

4.1 ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสมรรถภาพร่างกาย หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้คุณค่าในเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านสุขภาพและจิตใจ เพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพ เช่น การสนทนาเรื่องสุขภาพ การเดินเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือกายภาพ การรำมวยจีน เป็นต้น

4.2 ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข หมายถึง กิจกรรมที่เป็นส่วนสำคัญที่จะส่งเสริมสร้างความเข้าใจและเข้าถึงความต้องการของจิตใจและสังคม ก่อให้เกิดความสุขความเพลิดเพลิน เช่น ดนตรีไทยและสากล การเต้นรำ การขับร้องเพลง การนั่งสมาธิและฟังธรรม การไปทำบุญที่วัดในวันสำคัญ การท่องเที่ยว การรวมกลุ่มสนทนา เป็นต้น

4.3 ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถทักษะ งานฝีมือแก่ผู้สูงอายุ เช่น การจักสาน ศิลปะ การวาดภาพ การประดิษฐ์สิ่งของ การสะสมของที่ชอบ การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น

4.4 ด้านการส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะความรู้และความสามารถ ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ เช่น มีมุมหนังสือให้อ่าน กิจกรรมที่ฝึกการอ่าน พูด เขียน เป็นต้น

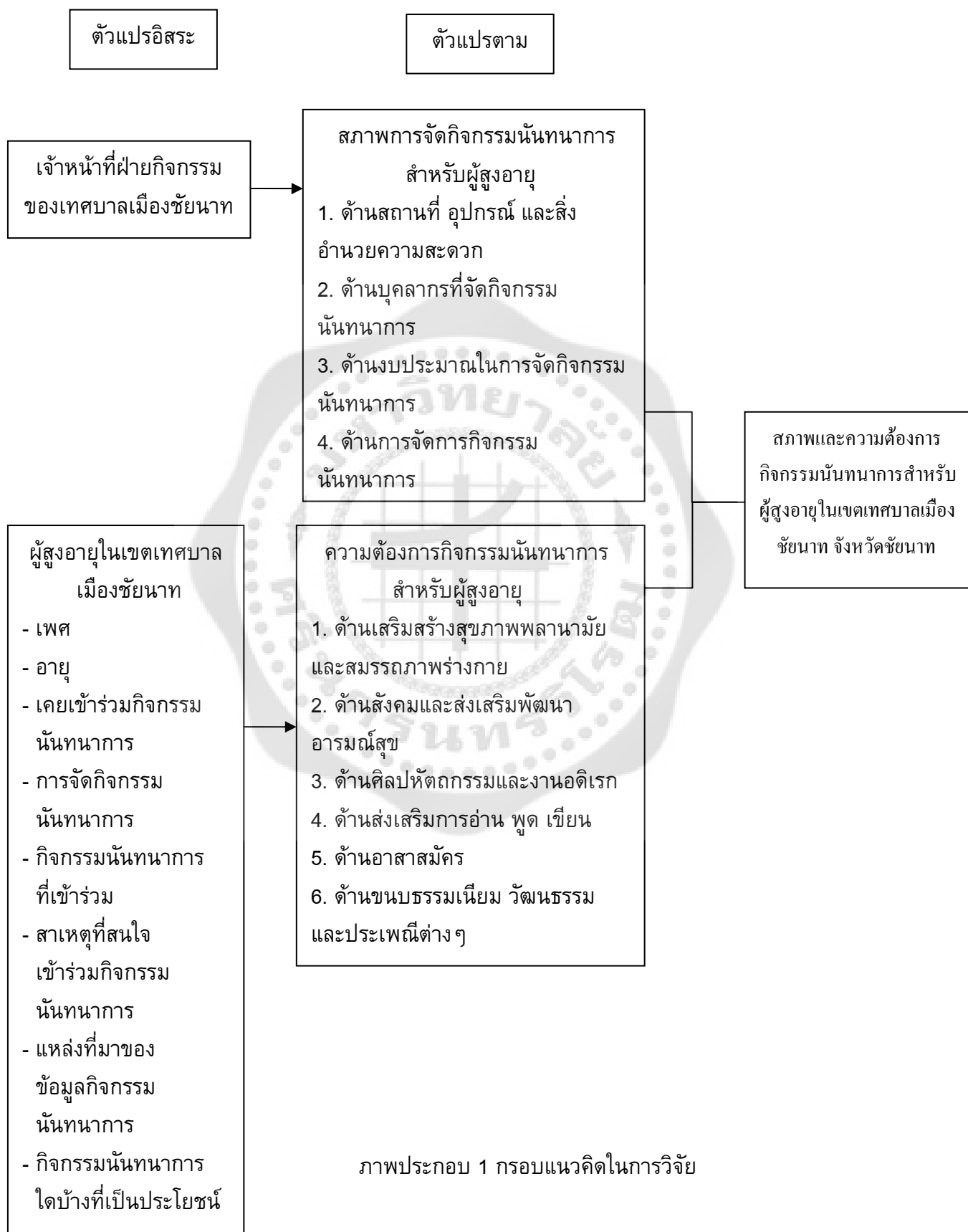
4.5 ด้านอาสาสมัคร หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ การพัฒนาจิตใจและสังคม เช่น การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเป็นที่ปรึกษาในเรื่องงานที่ท่านมีประสบการณ์ กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์มิตรภาพ ระหว่างวัย การร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมชุมชน เป็นต้น

4.6 ด้านขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความซาบซึ้ง ประเพณีวัฒนธรรมในท้องถิ่น เช่น เข้าชมประเพณีวัฒนธรรมของทั้ง 4 ภาค ชมการแสดงเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของไทย การละเล่นไทย สืบสานวัฒนธรรมไทย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท
2. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะสามารถนำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท โดยผู้วิจัยได้กำหนดกรอบโครงสร้างในการศึกษา ซึ่งได้มาด้วยการศึกษาจากตำรา บทความ เอกสาร วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นกรอบในการศึกษาในหัวข้อต่อไปนี้

1. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ
 - 1.1 ความหมายของนันทนาการ
 - 1.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.3 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
 - 2.1 ความหมายของความต้องการ
 - 2.2 ความต้องการตามแนวความคิดของมาสโลว์
 - 2.3 ทฤษฎีความต้องการตามแนวความคิดของเมอร์เรย์ (Murray)
 - 2.4 ความต้องการตามหลักพุทธศาสนา
 - 2.5 ความต้องการที่เหมือนกันของมนุษย์
 - 2.6 แนวทางการตอบสนองความต้องการของมนุษย์เพื่อมนุษย์สัมพันธ์
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 3.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
 - 3.2 ทฤษฎีและแนวคิดผู้สูงอายุ
 - 3.3 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ
4. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
 - 4.1 แนวคิดเรื่องการสนองความต้องการของผู้สูงอายุ
 - 4.2 ประเภทและลักษณะของกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
 - 4.3 ประโยชน์ของกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
 - 4.4 ขั้นตอนและวิธีการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
5. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเทศบาลอำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท
 - 5.1 ประวัติเทศบาลอำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท
 - 5.2 ยุทธศาสตร์การพัฒนาเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยต่างประเทศ

6.2 งานวิจัยในประเทศ

1. แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับนันทนาการ

1.1 ความหมายของนันทนาการ

สำนักพัฒนากีฬาและนันทนาการ (2556: ระบบออนไลน์) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ดังนี้

นันทนาการ เป็นคำมาจากคำเดิมว่า "สันตนาการ" ซึ่งพระยาอนุมานราชธน หรือเสถียรโกเศศ ได้บัญญัติไว้เมื่อปี พ.ศ.2507 และตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า "Recreation" มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้หลากหลาย ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

นันทนาการ หมายถึง การทำให้ชีวิตสดชื่น โดยการเสริมสร้างพลังงานขึ้นใหม่ หลังจากที่ใช้พลังงานแล้วเกิดเป็นความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย จิตใจและทางสมอง เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยขจัด หรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทางด้านร่างกายและจิตใจ ในความหมายนี้ นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจของบุคคลได้อย่างแท้จริง

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานหรือความสุขสงบ และกิจกรรมนั้นๆ จะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม การอ่าน-เขียน กิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปวัฒนธรรม งานอดิเรก เกม กีฬา การละคร ดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ และนันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง

นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

นันทนาการ หมายถึง เป็นสถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้บุคคลหรือสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางร่างกายและพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคม ซึ่งโดยปกติรัฐมีหน้าที่จัดแหล่งนันทนาการในรูปแบบต่างๆ เช่น สวนสาธารณะในเมือง สวนหย่อม ศูนย์เยาวชน ห้องสมุดสำหรับประชาชน ดนตรีสำหรับประชาชน วนอุทยาน และอุทยานแห่งชาติ

1.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการ

สำนักพัฒนากีฬาและนันทนาการ (2556: ระบบออนไลน์) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการว่า

1. เพื่อพัฒนาอารมณ์

กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการเสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์ของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่

กิจกรรมนันทนาการ ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายกิจกรรม เช่น การท่องเที่ยว ทักษะศึกษา การเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยว ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

3. เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์

กิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ หรือกิจกรรมบางอย่างที่เคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจ หรือความทรงจำเดิม ก็จะเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ทั้งสิ้น

4. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม

กิจกรรมนันทนาการ จะส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน ฝึกให้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ ส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักสิทธิและหน้าที่ ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นในฐานะองค์กรของสังคม

5. เพื่อส่งเสริมการแสดงออก

กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกทางด้านความรู้สึนึกคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์ หรือพฤติกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจและการควบคุมตนเอง

6. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาอารมณ์ สุขภาพ ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพทางกายและจิตใจ ความสมดุลทางกาย และจิต สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ของสังคมทุกเพศและวัย นอกจากนี้ ยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มประชากรทุกกลุ่มด้วย

7. เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ

กิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรม และพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคลทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล เช่น การจัดกิจกรรมนันทนาการนานาชาติ คือ มหกรรมกีฬาโอลิมปิก ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดีและมิตรภาพของมวลมนุษยชาติ

8. เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

กิจกรรมนันทนาการเป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเอง รู้จักสิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มและสังคมได้เป็นอย่างดี เป็นการพัฒนาบทบาทของการเป็นพลเมืองดี ไม่เห็นแก่ตัว ช่วยเหลือสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ ส่งผลให้สังคมอบอุ่น และเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

1.3 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

สำนักพัฒนากีฬาและนันทนาการ (2556: ระบบออนไลน์) กล่าวถึงขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการว่า

1. นันทนาการเพื่อการเรียนรู้และทักษะ

เป็นกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมความสามารถ และทักษะ เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เช่น การอ่านหนังสือ การเล่นกีฬา การอ่าน การเขียน การพูด การโต้เถียง อ่านกลอน ทัศนศึกษาตามโบราณสถาน โบราณวัตถุ พิพิธภัณฑ์ และกิจกรรมที่เป็นทักษะ เช่น การจัดสวน การตกปลา แกะสลัก งานศิลป์และงานหัตถกรรมต่างๆ ฯลฯ

กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม จะส่งเสริมความสามารถ ทักษะ สมาธิ ความประณีตและความอดทน ให้แก่บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ไปพร้อมๆ กัน

ศิลปหัตถกรรม

ประเภทของกิจกรรมศิลปหัตถกรรม

1. การประดิษฐ์ของเล่น ของใช้
2. การพิมพ์ภาพ และลวดลายต่างๆ
3. ศิลปการตกแต่งบ้าน
4. การเย็บปักถักร้อย
5. การประกอบอาหาร
6. ศิลปการแกะสลัก
7. ศิลปการปั้น
8. ศิลปะการวาดภาพ

คุณค่าของกิจกรรมศิลปหัตถกรรม

1. เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ จึงเหมาะแก่บุคคลทุกวัย
2. ช่วยประสานงานของสมองและมือ ตลอดจนความคิด
3. ทำให้ผ่อนคลายอารมณ์ ใช้พลังงาน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาอารมณ์
4. ช่วยพัฒนานิสัย และเจตคติที่พึงประสงค์
5. ทำให้บุคคลและชุมชน สามารถช่วยเหลือตนเองได้เมื่อมีโอกาสเลือกตัดสินใจที่จะเข้าร่วม

กิจกรรม ตามความสามารถของตน

6. สร้างความภาคภูมิใจในผลงานของตน และช่วยสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง
7. ผลงานของศิลปหัตถกรรม สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

วรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน)

กิจกรรมนันทนาการทางวรรณกรรม ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาด้านทักษะ ความรู้ ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

ประเภทของกิจกรรมทางวรรณกรรม

การอ่าน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จากการอ่านหนังสือหลายๆ ประเภท ได้แก่

- ประวัติศาสตร์บุคคลสำคัญ
- หนังสือพิมพ์
- นวนิยาย
- การ์ตูน
- รายสัปดาห์ รายเดือน
- หนังสือปริทัศน์
- วรรณกรรม

การเขียน รูปแบบการเขียนได้แก่

- จดหมายธุรกิจ
- ร้อยแก้ว ร้อยกรอง
- คอลัมน์นิสต์
- รายปักษ์
- นิยาย
- เอกสารตำราการเรียน
- การพัฒนาทักษะการเขียน

การพูด ลักษณะการพูด สามารถสื่อได้หลากหลายเช่น

- โต้เวที
- วิทยู โทรทัศน์

- เล่านิทาน
- พูดในที่ชุมชน
- พูดในเชิงธุรกิจ
- การอภิปราย
- การบรรยาย

คุณค่าของกิจกรรมวรรณกรรม

1. ฝึกทักษะเพื่อพัฒนาการอ่าน การเขียน และการพูด
2. ทำให้ผ่อนคลายอารมณ์ และสนุกสนานเพลิดเพลิน
3. มีความคิดสร้างสรรค์ และได้แสดงออก
4. ได้รับความรู้ และสาระที่ทันสมัย
5. เป็นที่ยอมรับของสังคม
6. ได้รับการพัฒนาการทางด้านสมองอย่างต่อเนื่อง

การท่องเที่ยวทัศนศึกษา

กิจกรรมการท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต สร้างความประทับใจ มีความซาบซึ้งในธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรมประเพณี วิถีชีวิตของชุมชน และสังคมในลักษณะที่แตกต่างกันออกไป การท่องเที่ยวส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งบุคลิกภาพ การได้รับประสบการณ์ตรงจากแหล่งนันทนาการนอกห้องเรียน เป็นการศึกษาธรรมชาติของชุมชนที่แท้จริง นอกจากนี้ การท่องเที่ยวทัศนศึกษายังเป็นการช่วยพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจช่วยกระจายรายได้ลงสู่ชนบท และเป็นการสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างเพื่อนมนุษย์ที่มีต่อธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมได้อย่างแน่นแฟ้น

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ เพื่อการท่องเที่ยว ทัศนศึกษา

1. ด้านศิลปและดนตรี หมายถึง กิจกรรมที่แสดงออกทางด้านศิลป และดนตรีรวมถึงกระบวนการผลิตศิลปและดนตรี สถานที่รวบรวมผลงานทางด้านนี้ คือพิพิธภัณฑ์ โรงละครแห่งชาติ ศูนย์วัฒนธรรม หอศิลป์ โรงภาพยนตร์ และสังคีตศาลา
2. ด้านวรรณกรรมและประวัติศาสตร์ หมายถึง กิจกรรมทัศนศึกษาที่เป็นการศึกษาทางด้านวรรณกรรม และประวัติศาสตร์ เช่น วัด โบราณสถาน พิพิธภัณฑ์ หอสมุดแห่งชาติ ห้องสมุดประชาชน อุทยานประวัติศาสตร์ ได้แก่ เมืองโบราณ หลักศิลาจารึก และอนุสาวรีย์บุคคลสำคัญของชาติ
3. การติดต่อสื่อสารคมนาคม หมายถึง กิจกรรมทัศนศึกษาทางด้านกิจกรรมการติดต่อสื่อสารคมนาคม เช่นระบบวิทยุ โทรทัศน์ ท่าเรือ สถานีรถไฟ และท่าอากาศยาน เป็นต้น
4. ด้านสถานที่ทางราชการ หมายถึง กิจกรรมที่เน้นการศึกษาการบริหารงานของหน่วยงาน หรือองค์การของรัฐ เพื่อให้เข้าใจถึงระบบการทำงานของทางราชการ เช่นทำเนียบรัฐบาล รัฐสภา กระทรวง ทบวง กรม โรงเรียน และศาลากลางจังหวัด

5. ด้านสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ ทำให้ได้สัมผัส มีความเข้าใจ ก่อให้เกิดความซาบซึ้งประทับใจ และการอนุรักษ์ธรรมชาติ เช่น การท่องเที่ยวศึกษาอุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน สวนสัตว์ สวนสมุนไพร สวนไม้ทางวรรณคดี เขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่า น้ำตก ป่าเขา ลำธาร และพันธุ์ไม้

6. ด้านโรงงาน และสถานที่ประกอบการ เป็นกิจกรรมทัศนศึกษาอุตสาหกรรมในท้องถิ่น และครัวเรือน เช่น ฟาร์ม โรงงานสิ่งทอ โรงงานรองเท้า โรงงานเสื้อผ้า โรงงานกระดาษ และโรงงานผลไม้อัดกระป๋อง

7. ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เช่น พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำทางทะเล พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ ห้องฟ้าจำลอง และนิทรรศการทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

8. แหล่งพัฒนาสุขภาพอนามัย เช่นสวนสาธารณะต่างๆ ศูนย์กีฬา และศูนย์สุขภาพ

คุณค่าของกิจกรรมท่องเที่ยวทัศนศึกษา

1. ได้รับประสบการณ์ที่แปลกใหม่
2. ได้รับความรู้ความเข้าใจทางด้านศิลปวัฒนธรรม และประเพณีท้องถิ่น
3. พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา
4. เห็นคุณค่าของธรรมชาติ และการอนุรักษ์ธรรมชาติ
5. ช่วยส่งเสริมให้ชนบทมีรายได้เพิ่มขึ้น
6. เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ให้กับบุคคล

กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง

เป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย ส่งเสริมให้บุคคลมีโอกาสมสัมผัสธรรมชาติ และสภาพแวดล้อม ปลอดภัยจากมลภาวะเป็นพิษ แหล่งนันทนาการประเภทนี้ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์มเลี้ยงสัตว์ ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนสัตว์ สวนผลไม้ พิพิธภัณฑ์ หรือศูนย์ชุมชนที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้านหรือในห้องเรียน

กิจกรรมนันทนาการค่ายพักแรม เป็นกิจกรรมกลางแจ้งนอกเมืองที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการผสมผสานกิจกรรมต่างๆ เข้าด้วยกัน เช่น ศิลปหัตถกรรม การดำรงชีวิตในป่า การสร้างวัสดุอุปกรณ์จากธรรมชาติ การตกปลา ศึกษาธรรมชาติ อนุรักษ์ธรรมชาติ และคุณค่าทางสังคม

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ทำหายความสามารถที่มีบุคคลอีกกลุ่มหนึ่งให้ความสนใจ เช่นการแข่งรถ แข่งเรือ โต้เขา ผจญภัยในป่า การเดินทางไกล เป็นต้น

คุณค่าของนันทนาการกลางแจ้ง / นอกเมือง

1. ส่งเสริมการอนุรักษ์ธรรมชาติ
2. สร้างความสนุกสนานตื่นเต้น สนุกสนานเพลิดเพลิน
3. รู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
4. ดำรงชีวิตเข้ากับธรรมชาติได้
5. เรียนรู้ และเห็นคุณค่าของธรรมชาติโดยตรง

นันทนาการเพื่อความบันเทิง

เป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่าพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม เช่น การร้องเพลง การเล่นเกม ส่งเสริมการแสดงออก สร้างมนุษยสัมพันธ์ และสะท้อนภาพความเป็นอยู่ของสังคมหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกร่วม เช่น การดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ ดูละคร เล่นดนตรี เต้นรำ เล่นเกมส์ สังสรรค์ พักผ่อนชายทะเล สวนสัตว์ สวนสนุก งานเทศกาล งานประเพณี ถือเป็นกิจกรรมทางวัฒนธรรมของมนุษย์ที่มีประวัติศาสตร์มาเป็นเวลาอันยาวนาน

การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

การเต้นรำ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่ให้คุณค่าพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม ส่งเสริมการแสดงออก สร้างมนุษยสัมพันธ์ ความคิดสร้างสรรค์ รู้จักมารยาทของสังคม และวัฒนธรรม ส่วนกิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ใช้เสียงจังหวะของดนตรีมาประกอบ

ประเภทของกิจกรรมการเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

1. การเต้นรำประเภทจังหวะลาตินอเมริกา
2. การเต้นรำประเภทจังหวะบอลรูม
3. การเต้นรำพื้นเมือง
4. การเต้นรำประกอบเพลง
5. การเคลื่อนไหวเบื้องต้น
6. การรำวงมาตรฐาน
7. การรำกลองยาว
8. การฟ้อนรำประจำภาคต่างๆ เช่น
9. ภาคเหนือ - ฟ้อนเล็บ
10. ภาคอีสาน - รำเซิ้งกระติ๊บ รำภูไท
11. ภาคกลาง - รำเคียว รำวง
12. ภาคใต้ - รำมโนราห์ เป็นต้น

คุณค่าของการเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

1. ทำให้เกิดความสนุกสนาน และพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย
2. ได้เรียนรู้มารยาทในการเข้าสังคม
3. ส่งเสริม และประสานการทำงานของระบบประสาท กับกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประสิทธิภาพ

4. เสริมสร้างบุคลิกภาพ มีทรวดทรงดี
5. ส่งเสริมการแสดงออกของแต่ละบุคคล
6. ส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์ และการปรับตัวของบุคคล

งานอดิเรก

งานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมที่ทำในช่วงเวลาว่างของตน นายแพทย์ วิลเลียม ออสเลอร์ (Dr. William Osler) ชาวอังกฤษกล่าวถึงคุณค่าของงานอดิเรกว่า ชีวิตของคนเรา จะไม่มีความสุข หรือขาดความอบอุ่น ถ้าขาดงานอดิเรก งานอดิเรกก่อให้เกิดคุณค่าด้านธรรมชาติศึกษา การแสวงหาความรู้แปลกใหม่ ๆ เกิดความคิดสร้างสรรค์ และได้ออกกำลังกาย หรือเพลิดเพลินไปกับกิจกรรมนั้นๆ งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการ ที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกาย และจิตใจ ส่งเสริมให้บุคคลได้เลือกกิจกรรมตามความสนใจ สนุกสนาน และกระทำด้วยความเต็มใจ โดยใช้เวลาว่างที่มีอยู่ปฏิบัติกิจกรรม

ประเภทของกิจกรรมงานอดิเรก

งานอดิเรกประเภทสะสม ได้แก่ การสะสมวัตถุสิ่งของต่างๆ เช่น รูปภาพ เหรียญ สตางค์ ของเก่าแก่ รถยนต์ แสตมป์ เครื่องลายคราม พันธ์ไม้ เปลือกหอย ฯลฯ

งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ประดิษฐ์ เป็นงานประเภทประดิษฐ์ หรือตกแต่ง เช่น การประดิษฐ์ของเล่น ตกแต่งบ้านเรือน อุปกรณ์ของเด็กเล่น ฯลฯ

คุณค่าของงานอดิเรก

1. ช่วยผ่อนคลายความเครียดของบุคคลและชุมชน
2. ส่งเสริมสุขภาพจิต
3. เป็นการบริการตนเอง และชุมชน
4. เป็นการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์
5. เป็นสิ่งที่มีจุดมุ่งหมายหรือทดแทนโอกาสขณะทำงาน
6. เป็นสื่อความรู้และทักษะการเรียนรู้ในสิ่งที่ตนไม่รู้มาก่อน
7. ส่งเสริมความสมดุลในกิจกรรมการทำงาน เวลาว่าง และนันทนาการ
8. ส่งเสริม และตอบสนองความต้องการของสังคม
9. ส่งเสริมการได้กระทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดคุณค่าและมีจุดมุ่งหมาย สร้างความสมดุลของชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ
10. มีความซาบซึ้งในศิลปะ มีความประทับใจ
11. ช่วยพัฒนาทักษะจนกลายเป็นรายได้เสริม หรือเกิดอาชีพเสริมทางเศรษฐกิจของบุคคล และสังคม

นันทนาการพิเศษ

เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในเทศกาลพิเศษ ต้องมีการจัดเตรียมอาคารสถานที่เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้ร่วมกิจกรรม เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน ปีใหม่ รวมทั้งกิจกรรมในวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่นวันเกิด วันครบรอบแต่งงาน เป็นต้น

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการพิเศษ

1. วันกิจกรรมนันทนาการพิเศษ ในเทศกาลมหรหรรคมต่าง ๆ เช่นวันสงกรานต์ วันลอยกระทง และวันสถาปนาสถาบัน
 2. นิทรรศการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชน เช่นงานอดิเรก การประกวดสิ่งประดิษฐ์ การประกวดสัตว์เลี้ยง
 3. การแสดงบนเวที เช่นละคร ดนตรี และลิเก
 4. การประกวดทักษะความสามารถ เช่น การจัดกระเช้าดอกไม้ การจัดสวนหย่อม การจัดตู้ปลาสวยงาม และการแข่งขันกีฬา
 5. กิจกรรมเต้นรำ ลีลาศ ดนตรี ศิลปหัตถกรรม และกีฬาพื้นเมือง
- คุณค่าของนันทนาการพิเศษ

1. เป็นศูนย์กลางของชุมชน และเปิดโอกาสให้ชุมชนได้ทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. ใช้เป็นสื่อประชาสัมพันธ์ของชุมชน เพื่อก่อให้เกิดเจตคติที่ดีของชุมชน
3. เป็นการทำงานร่วมกัน โดยมีเป้าหมายเดียวกัน

นันทนาการเพื่อสุขภาพ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน จุดมุ่งหมายของนันทนาการประการหนึ่ง ก็เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญเพิ่มขึ้นพร้อมกับความสนใจในสุขภาพของคนในปัจจุบันคือ นันทนาการเพื่อสุขภาพ เช่น เต้นรำ ร้องเพลง กีฬานิตต่าง ๆ ออกกำลังกาย เต้นแอโรบิค การฝึกสมาธิ โยคะ

เกมส์ กีฬา กีฬาเพื่อการแข่งขัน

ประเภทของกิจกรรมกีฬา แบ่งออกเป็น 6 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1. เกม คือ กิจกรรมที่มีความหลากหลายในรูปแบบต่างๆ เช่นเกมเบ็ดเตล็ด เกมที่นำไปสู่กีฬาใหญ่ เกมประกวด เกมสร้างสรรค์ เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมส่งเสริมคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม และการละเล่นพื้นบ้าน เช่น ชักเย่อ วิ่งเปี้ยว ลิงจับหลัก อีกาปักไข่ และมอญซ่อนผ้า
2. กีฬาประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ เช่น ยิงธนู กรีฑา วាយน้ำ แบดมินตัน ปิงปอง เทนนิส และแข่งเรือ
3. กีฬาประเภททีม ปัจจุบันได้รับความนิยมสูง เนื่องจากกีฬาประเภททีม จะช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม ความสามัคคี มนุษยสัมพันธ์ การรวมกลุ่มเป็นสมาชิกของกลุ่ม การแสดงออกในความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ กีฬาประเภททีม ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล ตะกร้อ ฮอกกี้ วอลเลย์บอล และแชร์บอล
4. กีฬาสำหรับสตรีและเด็ก เป็นการจัดการกีฬา เพื่อส่งเสริมให้สตรีมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬามากขึ้น เช่น ห่วงยาง แชร์บอล วายน้ำ วอลเลย์บอล และยิมนาสติก ส่วนในเด็กนั้น ปัจจุบันองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมกีฬา ได้มีการส่งเสริมและเปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วม

การเล่นและแข่งขันกีฬา ตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา (ระยะสั้น) ยิมนาสติก และวอลเลย์บอล

5. กีฬานันทนาการ หมายถึง กีฬามวลชน (Mass Sport) หรือกีฬาที่นิยมเล่นกันทั้งชาย หญิง เด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ และกีฬาในกลุ่มคนพิเศษ เช่น คนพิการ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมเล่นกีฬาในช่วงเวลาว่าง เป็นการส่งเสริมคุณค่าการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีได้มุ่งผลสัมฤทธิ์จากการแข่งขัน เช่น เงิน วิง เพื่อสุขภาพ กีฬาระหว่างเมือง แรลลี่ทัวร์ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ดำน้ำ และปีนเขา

6. กีฬาเพื่อการแข่งขัน หมายถึง กีฬาที่เป็นเรื่องทักษะทางการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขัน มีการฝึกซ้อมกันอย่างต่อเนื่อง โดยหวังผลประโยชน์จากการแข่งขัน ฉะนั้นในส่วนของผู้เล่นจะไม่ถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ แต่ในส่วนของผู้ชมนั้นถือว่าใช่ เพราะเป็นการให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน พักผ่อนหย่อนใจ เสริมสร้างประสบการณ์ พัฒนาการทางด้านอารมณ์ และมีส่วนร่วมเช่น ฟุตบอล เซปักตะกร้อ มวยสากล เทนนิส และบาสเกตบอล

คุณค่าของกิจกรรมกีฬา

1. พัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา
2. สร้างความสมัครสมานสามัคคีในหมู่คณะและต่างคณะ
3. ส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี
4. มีความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนร่วม
5. พัฒนาบุคลิกภาพ
6. มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบุคคลอื่น และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
7. เสริมสร้างการทำงานร่วมกันเป็นทีม

พัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นทางการส่งเสริมความแข็งแรงสมบูรณ์ให้แก่ร่างกายประเภทของกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ มีดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. การพักผ่อน
3. การส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น ไปเที่ยว ชมภาพยนตร์ ฝึกสมาธิ

คุณค่าของกิจกรรมพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ

1. พัฒนาคุณภาพชีวิต ทางด้านสุขภาพกาย และจิตใจ
2. พัฒนาสมรรถภาพทางกาย
3. สร้างความสมดุลของร่างกาย
4. ผ่อนคลายความตึงเครียด จากการดำเนินชีวิตประจำวัน

กลุ่มสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์

เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ได้หลายอย่าง โดยเฉพาะในเรื่องของการทำงานเป็นทีม ซึ่งมักจะเป็นปัญหาและอุปสรรคในการทำงานร่วมกันสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน ดังนั้น

กิจกรรมประเภทนี้ จึงเหมาะกับการนำไปใช้ในชุมชน หรือในหน่วยงานที่มีจำนวนบุคลากรมากๆ เช่น กระทรวง ทบวง กรม หน่วยงานภาคเอกชน และในสถานศึกษาทุกระดับ เป็นต้น โดยมีกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้เลือกจัดได้ตามความเหมาะสม และโอกาส ดังต่อไปนี้

ประเภทของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์

1. การอภิปราย เช่นปัญหา และอุปสรรคของการทำงาน เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม
2. เกมส่งเสริมคุณค่าประชาธิปไตย
3. เกมการทำงานเป็นทีม
4. เกมค่านิยม
5. เกมสังเกตพฤติกรรม
6. เกมฝึกการฟัง - พูด - คิด
7. เกมการปกครอง และบริหารกลุ่ม
8. เกมการสร้างควมคุ้นเคย เช่นเปิดหน้าต่างหัวใจ และสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่ม เป็นต้น

คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์

1. รู้จักการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม
2. สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข
3. ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกในการเห็นคุณค่าแห่งตน
4. ฝึกทักษะการเป็นผู้นำ และ ผู้ตามที่ดี
5. เป็นกิจกรรมพัฒนาสังคมและทรัพยากรมนุษย์
6. ช่วยละลายพฤติกรรมของกลุ่ม
7. ช่วยลดความเห็นแก่ตัว มีความเห็นใจและเข้าใจบุคคลอื่น
8. ทำให้เกิดความร่วมมือ และทำให้ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งใจไว้ได้ง่ายขึ้น

นันทนาการเพื่อการบำบัด

นันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นการนำกิจกรรมในแง่ของการบันเทิง และนันทนาการเพื่อสุขภาพมาใช้กับผู้ป่วย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ผ่อนคลายความเครียด และได้เคลื่อนไหว เช่น การบริหารกาย กลุ่มสัมพันธ์ เกมส์ งานฝีมือ ดุโทรทัศน์ ดนตรี ละคร

การละคร

เป็นกิจกรรมการแสดงออกที่สะท้อนภาพความเป็นอยู่ของสังคมหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึก การแสดงออก นันทนาการประเภทละครเกิดได้หลายวิธีการ เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการทางศาสนา ความฝันหรือจินตนาการที่ช่วยส่งเสริมทางด้านความสนุกสนานรื่นเริงให้แก่ผู้แสดงและผู้ชมได้เป็นอย่างดี

ประเภทของกิจกรรมการละคร

1. การละครในลักษณะการเลียนแบบ ส่งเสริมจินตนาการการเลียนแบบพฤติกรรมของคน สัตว์หรือธรรมชาติ
2. การละครแบบสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออก ทำให้เกิดจินตภาพ ภาพพจน์ แนวคิด เพื่อปลูกอารมณ์ในแบบต่างๆ
3. การละครเป็นพิธี ซึ่งเป็นการแสดงที่แสดงถูกกำกับบทบาท ลีลา ท่าทาง ให้เป็นไปตาม ขั้นตอน เพื่อให้ผู้ชมเกิดความพึงพอใจในการใช้ความสามารถของผู้แสดงจากการท่องบท การเลียนแบบ และวินัยของผู้แสดง
4. ละครร้อง
5. ละครรำ
6. ละครชาตรี
7. มโนราห์
8. โขน
9. หนังตะลุง
10. หุ่นกระบอก
11. นาฏศิลป์
12. ละครพูด

คุณค่าของการละคร

1. เป็นการส่งเสริมการแสดงออก
2. เป็นศิลปวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชนชาติ
3. ส่งเสริมการเลียนแบบพฤติกรรมของมนุษย์
4. เป็นการพัฒนาทางอารมณ์ สนุกสนานเพลิดเพลิน
5. ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ

ดนตรี และการร้องเพลง

เสียงดนตรีเป็นภาษาสากลที่ให้สื่อสารกันทั่วโลก สามารถถ่ายทอดความรู้สึกของมนุษย์จึงเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวัน มนุษย์มีความคุ้นเคยกับดนตรี ทั้งในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การแสดงออก การทำท่าย การแสดงความสามารถขั้นสูงที่บุคคลพึงกระทำได้ กิจกรรมดนตรีช่วยระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงาน หรือเวลาว่าง กล่าวโดยสรุป ดนตรีเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ต้องมีควบคู่กับสังคม และเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันที่มีบทบาทต่อบุคคล ชุมชนและประเทศชาติ

ประเภทของกิจกรรมดนตรี ประกอบด้วย 6 กิจกรรม คือ

การร้องเพลง เป็นการแสดงถึงความสามารถ โดยเฉพาะของแต่ละบุคคลสามารถนำไปประกอบกิจกรรมนันทนาการในวาระ และโอกาสที่ แตกต่างกันไป เช่น

- การร้องเพลงอย่างไม่เป็นทางการ เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินในหมู่เพื่อนฝูงกันเอง
- การร้องเพลงในชุมชน จะเป็นกลุ่มหรือเดี่ยว เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน และเป็นหมู่คณะ เช่น เพลงลูกเสือ
- การร้องเพลงประสานเสียง เป็นการร้องเพลงเฉพาะหมู่คณะหรือสถาบันหรือท้องถิ่น เช่น เพลงประจำสถาบันอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หรือเพลงประจำวงซิมโฟนี เป็นต้น
- การร้องเพลงสำหรับดนตรีเล็ก เป็นการร้องเพลงประกอบดนตรีบางชิ้น เช่น ออร์แกน กีตาร์ และเปียโน เป็นต้น

- การร้องเพลงไทยเดิม เป็นการร้องเพลงเพื่อการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมประเพณีไทย

การเล่นหรือบรรเลงดนตรี เป็นกิจกรรมนันทนาการที่สามารถปฏิบัติได้ทั้งดนตรีไทยและดนตรีสากล เช่น การเล่นกีตาร์ เปียโน ออร์แกน หรือเล่นเครื่องดนตรีไทย เช่น พิณ ซอ ซึ่ง ระนาด ขลุ่ย ปี่ เป็นต้น เป็นความสามารถเฉพาะบุคคล โดยอาศัยการฝึกฝน และมีทักษะของการเล่นดนตรี ที่ถูกต้องอย่างมีแบบแผน จึงมีความไพเราะเพลิดเพลินใจ และทำให้มีความสุข

การฟังดนตรี เป็นการร่วมกิจกรรมโดยการฟัง การได้ยิน ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ความซาบซึ้งในจังหวะทำนองดนตรี ในปัจจุบันจัดเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งเรียกว่า สังคีตนิยม ซึ่งรวมไปถึงการฟังเพลงจากการร้อง เทปหรือแผ่นดิสก์ วิทยุ โทรทัศน์ คอนเสิร์ต และการขับร้อง

กิจกรรมเพลงประกอบจังหวะ เป็นการฟังเพลงจังหวะดนตรี แล้วมีการเคลื่อนไหวทางร่างกายประกอบ เช่น ลีลาศ กิจกรรมเข้าจังหวะ ลาวกระทบไม้ รำวง รำกลองยาว ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการแสดงออกถึงวัฒนธรรมท้องถิ่น

กิจกรรมดนตรีแบบสร้างสรรค์ เป็นการแสดงออกถึงความสามารถทางด้านความคิดและจินตนาการ ในเชิงสร้างสรรค์ เช่น การแต่งเพลง การประดิษฐ์เครื่องดนตรี การกำหนดเสียงดนตรี

กิจกรรมส่วนผสมดนตรี เป็นการแสดงออกโดยมีดนตรีเป็นองค์ประกอบ เช่น การเต้นรำ ฟันเมือง หนึ่งตะลุง โอเปร่า สเก็ตน้ำแข็ง ยิมนาสติก ประเภท Floor Exercise การบริหารร่างกายประกอบดนตรี

คุณค่าของดนตรี

ดร. ชาร์ล ดี ซีฮอร์ (Dr. Charles D. Zeenor) 1970: ระบบออนไลน์ เป็นนักจิตวิทยา มหาวิทยาลัยไอโอวา ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้านการดนตรี เพื่อการบำบัดทางจิต และได้สรุปรายละเอียดเขียนไว้ในหนังสือเรื่อง Why we love music? ว่าดังนี้

1. เป็นกิจกรรมกระตุ้นมนุษย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. เป็นสิ่งสร้างอารมณ์เฉพาะ
3. เป็นการแสดงออกทางอารมณ์

4. เป็นการส่งเสริมสติปัญญาและความคิด
 5. เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
 6. เป็นกิจกรรมสร้างความซาบซึ้งถึงดนตรี โดยอาศัยจังหวะดนตรีเป็นสื่อ
 7. เป็นกิจกรรมฝึกหัดนิสัย สังเกตการณ์ฟังระดับเสียง จังหวะ และบรรยากาศของเพลง
 8. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้วิวัฒนาการของเพลงและสภาพสังคม
- สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 34) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการด้านดนตรีและการร้องเพลงไว้ ดังนี้

1. ช่วยกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของบุคคลและชุมชน
2. สร้างอารมณ์ สนุกสนาน
3. ส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์
4. ส่งเสริมความสามารถทางจิตใจและสติปัญญา
5. เป็นสื่อภาษาไม่มีที่สิ้นสุด
6. เป็นส่วนประกอบของชีวิตประจำวัน
7. ช่วยลดความเครียดของบุคคลและสังคม
8. สร้างและส่งเสริมคุณค่าของศิลปการสร้างสรรค์
9. เป็นการพัฒนาอาชีพเศรษฐกิจแก่สังคม
10. เป็นสื่อของการสร้างความเข้าใจมิตรภาพแก่มวลมนุษย์

สรุปคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการดนตรีและการร้องเพลง นอกจากที่ได้กล่าวมาแล้ว กิจกรรมทางด้านนี้ ยังสามารถเสริมสร้างให้บุคคลมีรสนิยม มีเสน่ห์ มีคุณวุฒิและสามารถทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายเกิดความพร้อม เพราะในขณะที่ฟังเสียงดนตรีนั้น สมอจะหลั่งฮอร์โมน เอนดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารก่อให้เกิดความสุขออกมา

ในปัจจุบัน สถานพยาบาลหลายแห่งได้ใช้ดนตรีเป็นสื่อเพื่อการบำบัดรักษาคนไข้ ซึ่งในขณะเดียวกันคนไข้ก็ได้รับความรู้ด้วย และจากผลการวิจัยพบว่า ดนตรีสามารถช่วยทำลายความกลัว ความวิตกกังวล และช่วยกระตุ้นให้คนไข้เห็นความสำคัญของการรักษาสถานพยาบาลที่ใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดรักษา

1. ภาควิชาเภสัชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
3. โรงพยาบาลธัญญารักษ์
4. โรงพยาบาลหัวเฉียว
5. โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยธัมภ์
6. สถาบันปรีดี พนมยงค์
7. วิทยาลัยภูมิพลสังคีต มหาวิทยาลัยมหิดล

นันทนาการทางสังคม

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มีความต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ ความอบอุ่น และการเป็นเจ้าของ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการทางสังคมจึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาสให้บุคคลมีมนุษยสัมพันธ์ มีความเข้าใจ มีความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการทางสังคม สามารถใช้กิจกรรมดังต่อไปนี้

1. เกม เช่น กลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน และการจินตนาการ
- 2.ละคร เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม เสริมสร้างการแสดงออก การจินตนาการ และความสนุกสนานเพลิดเพลิน
3. ดนตรี เพื่อการสร้างสรรค์ในกลุ่มคน และเป็นการระบายอารมณ์ สร้างความรัก ความเข้าใจ มิตรภาพ และวัฒนธรรมประเพณี
4. การเต้นรำ กิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศ การละเล่นพื้นบ้าน และการเต้นรำประกอบจังหวะดนตรี เป็นการเปิดโอกาสทางสังคมให้แก่ชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ และทางสังคม
5. กีฬาเพื่อนันทนาการ ส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลาว่างของสมาชิกเพื่อทางสังคม มนุษย์สัมพันธ์ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจ
6. ศิลปหัตถกรรมมีประโยชน์ต่อชุมชน ใช้เป็นสื่อสัมพันธ์ภายในชุมชนได้เป็นอย่างดี เช่น งานจักสาน เย็บปักถักร้อย เครื่องปั้นดินเผา และการตกแต่งสถานที่สำคัญของหมู่บ้าน
7. งานเลี้ยงสังสรรค์ การรับประทานอาหารนอกบ้าน ร่วมงานปาร์ตี้ ถือได้ว่าเป็นกิจกรรมทางสังคมที่เสริมสร้างบรรยากาศให้แก่ครอบครัว และชุมชน เกิดความอบอุ่น และความสามัคคีในหมู่คณะ

คุณค่าของกิจกรรมทางสังคม

1. เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวและชุมชน
2. ได้เปลี่ยนบรรยากาศ ทำให้ชีวิตกระชุ่มกระชวย
3. มีความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจกัน
4. ช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม
5. ทำให้สังคมมีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข

พัฒนาจิตใจและความสงบสุข

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มีความต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ ความอบอุ่น และการเป็นเจ้าของ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการทางสังคมจึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาสให้บุคคลมีมนุษยสัมพันธ์ มีความเข้าใจ มีความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการทางสังคม สามารถใช้กิจกรรมดังต่อไปนี้

1. เกม เช่น กลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน และการจินตนาการ
2. ละคร เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม เสริมสร้างการแสดงออก การจินตนาการ และความสนุกสนานเพลิดเพลิน
3. ดนตรี เพื่อการสร้างสรรค์ในกลุ่มคน และเป็นการระบายอารมณ์ สร้างความรัก ความเข้าใจ มิตรภาพ และวัฒนธรรมประเพณี
4. การเต้นรำ กิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศ การละเล่นพื้นบ้าน และการเต้นรำประกอบจังหวะดนตรี เป็นการเปิดโอกาสทางสังคมให้แก่ชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ และทางสังคม
5. กีฬาเพื่อนันทนาการ ส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลาว่างของสมาชิกเพื่อทางสังคม มนุษย์สัมพันธ์ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจ
6. ศิลปหัตถกรรมมีประโยชน์ต่อชุมชน ใช้เป็นสื่อสัมพันธ์ภายในชุมชนได้เป็นอย่างดี เช่น งานจักสาน เย็บปักถักร้อย เครื่องปั้นดินเผา และการตกแต่งสถานที่สำคัญของหมู่บ้าน
7. งานเลี้ยงสังสรรค์ การรับประทานอาหารนอกบ้าน ร่วมงานปาร์ตี้ ถือได้ว่าเป็นกิจกรรมทางสังคมที่เสริมสร้างบรรยากาศให้แก่ครอบครัว และชุมชน เกิดความอบอุ่น และความสามัคคีในหมู่คณะ

คุณค่าของกิจกรรมทางสังคม

1. เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวและชุมชน
2. ได้เปลี่ยนบรรยากาศ ทำให้ชีวิตกระชุ่มกระชวย
3. มีความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจกัน
4. ช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม
5. ทำให้สังคมมีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข

เป็นกิจกรรมที่สอนคุณค่าในเรื่องของการพัฒนาสมาธิ จิตใจ และความสุขสงบ ซึ่งไม่ได้เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว ความตื่นเต้น หรือความสนุกสนาน ถือว่าเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งหย่อนไปกว่ากิจกรรมนันทนาการอื่นๆ ที่กล่าวไปแล้ว

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจและความสุขสงบ

1. กิจกรรมฝึกสมาธิ โยคะ
2. การฟังเพลง
3. ศีลธรรม
4. ปรัชญามวยจีน

คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจและความสุขสงบ

1. สร้างความสมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน
2. ลดความตึงเครียดและความวิตกกังวล

3. ช่วยพัฒนาทางจิตใจ
4. เสริมสร้างความสมดุลระหว่างสุขภาพร่างกาย กับจิตใจ
5. สร้างความอดทน และความอดสาพยายาม
6. ฝึกความสุ่มรอบคอบ และเยือกเย็น

นันทนาการเพื่อสังคม

เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ ความร่วมมือของชุมชน อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ และการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม เช่น สมาคม มูลนิธิ องค์กร อาสาสมัคร สภาภาษาไทย ชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติ ฯลฯ

การบริการอาสาสมัคร

กิจกรรมบริการอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้ และการรับ ความร่วมมือของชุมชน อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ และการพัฒนาจิตใจของบุคคล และสังคม กิจกรรมอาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะและการสร้างคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัครทำให้ชุมชนและประเทศชาติที่ได้รับการพัฒนา จากความร่วมมือของกลุ่ม ดังนั้นหน่วยงานเอกชน ชุมชน และองค์กรธุรกิจการค้า จึงมีส่วนร่วมที่สำคัญต่อการจัดบริการอาสาพัฒนาชุมชนเป็นอย่างยิ่ง

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการบริการอาสาสมัคร

1. การพัฒนาชุมชน ได้แก่ วัด โรงเรียน สถานที่ราชการ โบราณสถาน และสถานที่ท่องเที่ยว
2. ลูกเสือชาวบ้าน และพัฒนาชุมชน
3. กีฬา ที่จัดโดยสโมสร ชมรม และสมาคม
4. กิจกรรมศิลปชุมชน และวัฒนธรรมประเพณี
5. นันทนาการนอกเมือง กลางแจ้ง ช่วยส่งเสริมคุณค่าอาสาสมัคร การให้ การรับ การเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี
6. สมาคม Y.M.C.A สมาคม Y.W.C.A และบ้านพักเยาวชน จัดกิจกรรมเพื่อบริการชุมชนในเมือง และนานาชาติ
7. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ จัดกิจกรรมพัฒนาอาสาสมัครเยาวชน เพื่อให้เกิดการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์
8. ศูนย์เยาวชน ส่งเสริมการพัฒนาเยาวชนทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา
9. โรงเรียน และสถาบันอุดมศึกษา ฝึกอบรมนักเรียน นิสิต นักศึกษา ให้รู้จักกิจกรรมบริการอาสาสมัครและสามารถร่วมดำเนินการได้
10. สมาคม และมูลนิธิที่เป็นองค์กรเอกชนอาสาสมัคร จัดกิจกรรมอาสาสมัคร เพื่อบริการชุมชนและสังคมประเภทต่างๆ เช่น สมาคมแม่บ้าน สมาคมนักสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย มูลนิธิสายใจไทย มูลนิธิร่วมกตัญญู มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง สโมสรโรตารีไลออน

คุณค่าของการบริการอาสาสมัคร

1. ได้บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม
2. ได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติ
3. เป็นบุคคลตัวอย่างให้แก่สังคม และลูกหลาน
4. เกิดความสบายใจและมีความสุข

นันทนาการกับศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง

สำนักพัฒนากีฬาและนันทนาการ (2556: ระบบออนไลน์) ได้กล่าวถึง ศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการดังนี้

นันทนาการกับสังคมวิทยา (Sociology) วิชาทางด้านนันทนาการ ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมความเป็นอยู่ วิถีชีวิตของสังคมและชุมชน ในพฤติกรรมการเล่น การใช้เวลาว่าง และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ จึงเกิดเป็นทฤษฎีการเล่น เวลาว่าง และทฤษฎีนันทนาการ

นันทนาการกับเศรษฐศาสตร์ (Economics) นันทนาการธุรกิจการค้า มีบทบาทสำคัญต่อเศรษฐกิจของชาติ ได้แก่ อุตสาหกรรมท่องเที่ยว สวนสนุก เป็นแหล่งนันทนาการที่ก่อให้เกิดการสร้างงาน การไหลเวียนของกระแสการเงิน ช่วยพัฒนาเศรษฐกิจอย่างกว้างขวาง

นันทนาการกับเกษตรศาสตร์ (Agriculture) แหล่งนันทนาการระดับใหญ่ เช่น อุทยานแห่งชาติ วนอุทยานแห่งชาติ สวนพฤกษศาสตร์ สวนรุกขชาติ นอกจากจะเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ที่สำคัญของชุมชนแล้ว ยังช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้เกิดระบบนิเวศวิทยาของสิ่งมีชีวิตให้น่าอยู่อาศัย

นันทนาการกับการศึกษา (Education) นันทนาการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นทั้งการแสดงออก การศึกษาเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การสอนหลักสูตร นันทนาการเพื่อเตรียมอาชีพผู้นำทางด้านนี้ มีการศึกษาดังแต่ระดับเบื้องต้น จนถึงระดับปริญญาชั้นสูง เช่น ปริญญาตรี โท และปริญญาเอก นันทนาการมีบทบาทสำคัญต่อบุคคลและชุมชนทุกระดับวัย ตั้งแต่เด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ ตลอดจนวัยสูงอายุ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องจัดการเรียนการสอน ทั้งในและนอกระบบ

นันทนาการกับบริหารธุรกิจ (Business Administration) ปัจจุบันการจัดการและบริหารองค์กรที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการมีการขยายตัวอย่างต่อเนื่อง ภาคเอกชนให้ความสนใจลงทุนเป็นธุรกิจบริการ และอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ เช่น เครื่องเล่นไฟฟ้า เกมนันทนาการ การบริการจัดการ ศูนย์สุขภาพ ศูนย์กีฬา แหล่งนันทนาการสำหรับครอบครัว ซึ่งจำเป็นต้องมีการวางแผนบริหารธุรกิจ เพื่อเกิดประสิทธิผลและประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดเป็นอุตสาหกรรมธุรกิจ เช่น การจัดคอนเสิร์ต มหกรรมกีฬา ดนตรี ละคร หรือการแสดง ตลอดจนการท่องเที่ยว

นันทนาการกับวิทยาการจัดการ (Management Science) การจัดการอย่างเป็นระบบในองค์กร และหน่วยงานของนันทนาการทุกระดับ ตลอดจนการจัดโปรแกรมนันทนาการสำหรับสังคม มีความจำเป็นที่จะต้องใช้วิทยาการจัดการ เพื่อช่วยให้การจัดและบริหารองค์กรเกิดประสิทธิภาพ

และคุณภาพ ผู้นำหรือผู้จัดการเป็นหัวใจสำคัญของหน่วยงานหรือองค์กร ดังนั้นนันทนาการจึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับศาสตร์ทางด้านวิทยาการจัดการเป็นอย่างดี

นันทนาการกับวิทยาศาสตร์การกีฬา (Sport Science) นันทนาการเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษา สุขศึกษา และวิทยาศาสตร์การกีฬา อย่างลึกซึ้ง ทั้งนี้เพราะมุ่งพัฒนาเอ็กต์บุคคลและสังคมทั้งทางด้านกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา ส่งเสริมคุณภาพชีวิต การพัฒนากีฬา เพื่อมวลชน กีฬาเพื่อสุขภาพเป็นแรงจูงใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

นันทนาการกับรัฐศาสตร์การปกครอง (Political Science) นันทนาการถือว่าเป็นองค์กรสถาบันสังคมที่รัฐพึงจะต้องจัดเป็นสวัสดิการสังคม (Social Welfare) ดังนั้นจึงเป็นส่วนหนึ่งของการจัดบริหารท้องถิ่น เช่น เทศบาลเมือง เทศบาลตำบล จะต้องจัดแหล่งนันทนาการ เช่นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ สวนสาธารณะ สวนสุขภาพ สถานที่แสดงดนตรี อาคารอเนกประสงค์ เพื่อเป็นกิจกรรมนันทนาการทางสังคม เพื่อชุมชนอยู่อย่างมีความอบอุ่น ความสุข มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับผิดชอบ และจัดบริการกิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการกับนิเวศวิทยา (Ecology Science) นันทนาการประเภทกลางแจ้ง หรือนอกเมือง (Outdoor Recreation) ช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ที่ได้สัมผัสเข้าใจธรรมชาติ เกิดความซาบซึ้ง และจะช่วยส่งเสริมการลดการทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งกำลังเป็นปัญหาของสังคมในเมืองและสังคมชนบท และเป็นปัญหาริပ်ตัวที่จะต้องรีบแก้ไข นันทนาการจะช่วยสร้างความซาบซึ้ง และความเข้าใจในธรรมชาติ และช่วยกล่อมเกล้าให้มนุษย์มีความเข้าใจในระบบนิเวศวิทยา ที่จะต้องสร้างความสมดุลกับธรรมชาติ และสิ่งมีชีวิต

นันทนาการกับศิลปศาสตร์ (Fine and Liberal Arts) กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปกรรม ศิลปหัตถกรรม การละคร ดนตรี การเต้นรำ เป็นต้น ล้วนเป็นกิจกรรมที่สอนให้บุคคลมีความเข้าใจซาบซึ้งในศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และพัฒนาทางอารมณ์เป็นอย่างดี

จากแนวคิดและทฤษฎีนันทนาการดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า นันทนาการเป็นเสมือนกิจกรรม (Activities) ต่างๆ ที่มีความหลากหลาย โดยที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานหรือความสุขสงบ และกิจกรรมนั้นๆ จะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ

2. ทฤษฎี และแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการ

2.1 ความหมายของความต้องการ

พจนานุกรมในไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 (2526: 323) กล่าวถึง “ความต้องการ” ว่าหมายถึง ความอยากได้ ใคร่ได้หรือประสงค์จะได้ และเมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้ร่างกายเกิดการความขาดสมดุลเนื่องมาจากมีสิ่งเร้ามากระตุ้น มีแรงขับภายในเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายไม่อาจอยู่นิ่งต้องพยายามดิ้นรน และแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการนั้นๆ เมื่อร่างกาย

ได้รับตอบสนองแล้ว ร่างกายมนุษย์ก็กลับสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง และก็จะเกิดความต้องการใหม่ๆ เกิดขึ้นมาทดแทนจนเวียนอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด

ดังที่ แซมมวลสัน (Samuelson, 1917 อ้างใน กฤษณา ศักดิ์ศรี, 2534: 159) กล่าวว่า มนุษย์นั้น เพียรพยายามทุกวิถีทางในอันที่จะทำให้บรรลุความต้องการที่ละขั้น เมื่อความต้องการขั้นแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการขั้นนั้นก็ลดความสำคัญลงจนหมดความสำคัญไป ไม่เป็นแรงกระตุ้นอีกต่อไป แต่จะเกิดความสนใจและความต้องการสิ่งใหม่อีกต่อไป แต่ความต้องการขั้นต้นที่ได้รับการตอบสนองไปเรียบร้อยแล้วนั้น อาจกลับมาเป็นความจำเป็น หรือความต้องการครั้งใหม่อีกได้ เมื่อการตอบสนองความต้องการครั้งแรกได้สูญเสียหรือขาดหายไป ความต้องการที่เคยมีความสำคัญจะลดความสำคัญลง เมื่อมีความต้องการใหม่ๆ เข้ามาแทนที่ นอกจากนั้นแล้ว Gilmer กล่าวว่า “มนุษย์มีความต้องการหลายสิ่งหลายอย่าง เช่น อาหาร อากาศ น้ำ ที่อยู่อาศัยรวมทั้งสิ่งอื่นๆ ด้วย เช่น การยอมรับนับถือ สถานภาพ การเป็นเจ้าของ ฯลฯ แต่อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปความต้องการเหล่านี้ยากที่จะได้รับการตอบสนองจนอิ่มและพอใจทั้งๆ ที่ก็ได้รับอยู่แล้ว” ทุกวันนี้คนเราพยายามทำงานก็เพื่อจะสนองความต้องการของตน ทำงานเพื่อเงินเพราะเงินเป็นสื่อกลางของการแลกเปลี่ยนสิ่งต่างๆ ตามต้องการ แต่ถ้ามองให้ลึกลงไปแล้วการทำงานไม่ใช่เพื่อเงินแต่อย่างเดียวเสมอไป เศรษฐีมีเงินมหาศาลก็ยังทำงานทั้งๆ ที่ทำงานแล้วได้เงินเป็นค่าตอบแทนเพียงเล็กน้อยๆ การทำงานเพื่อเงิน เป็นเพียงเหตุผลประการหนึ่งเท่านั้น ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกมากที่คนต้องการได้จากการทำงาน ซึ่งบางครั้งเงินไม่สามารถซื้อความต้องการบางอย่างได้ เพราะความต้องการของมนุษย์ มีอยู่ 3 ประการ (เล็ทเธอร์ เหลืองอร่าม, 2525: 10- 18 และนิพนธ์ คันธเสวี, 2528: 71)

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย หรือความต้องการทางสรีระ (Physical or Physiological Needs) หรือ ความต้องการปฐมภูมิ (Primary Needs) หรือ ความต้องการทางด้านชีววิทยา (Biological Needs) หรือความต้องการปฐมภูมิ (Primary) เป็นความต้องการทางชีววิทยา หรือความต้องการทางกายภาพ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานอันดับแรกหรือขั้นต่ำสุดของมนุษย์ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต เป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับชีวิต เป็นความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ เพื่อการมีชีวิตอยู่ เป็นความต้องการที่มีมาตั้งแต่กำเนิด ในฐานะที่เป็นอินทรีย์ทางกายภาพ เป็นแรงขับ (Drive) ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นแรงขับเคลื่อนทางกายภาพ เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตเพื่อความอยู่รอด จึงเป็นความต้องการพื้นฐานที่จะขาดเสียมิได้ ความต้องการชนิดนี้หากไม่ได้รับการตอบสนองจะมีความรู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา และมีความกระวนกระวาย เช่น ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร ความอบอุ่น น้ำ ยารักษาโรค อุณหภูมิที่เหมาะสม เครื่องนุ่งห่ม การเคลื่อนไหวทางร่างกาย การขับถ่าย ความต้องการเรื่องเพศ การพักผ่อนนอนหลับ ที่อยู่อาศัย ถ้าขาดความต้องการประเภทนี้เพียงประการใดประการหนึ่งชีวิตจะต้องมีอันเป็นไป เพราะความต้องการนี้เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับมนุษย์ทุกคนจะขาดเสียมิได้ การแสวงหาสิ่งต่างๆ มาเพื่อตอบสนองความต้องการในทางกาย

ของมนุษย์ นี่ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของสังคม วัฒนธรรม การฝึกอบรม สิ่งแวดล้อม ศาสนา เศรษฐกิจ ฯลฯ

2. ความต้องการทางจิตใจ หรือ ความต้องการในระดับสูง หรือ ความต้องการทางจิตวิทยา หรือความต้องการทุติยภูมิ หรือความต้องการที่เกิดขึ้นใหม่ (Psychological Needs or Secondary Needs or Acquired Needs) เป็นความต้องการที่ส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายหลัง หลังจากความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว บางครั้งจึงเรียกความต้องการทางจิตใจว่า “ความต้องการที่เกิดขึ้นใหม่” (Acquired Needs) เพราะเป็นความต้องการที่เกิดจากความรู้ และการเรียนรู้ประสบการณ์ การสนองตอบต่างๆ ก็เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ เป็นแรงขับ (Drive) ชนิดหนึ่ง ที่ไม่หยุดอยู่กับที่ (Dynamic) ไม่มีรากฐานจากความต้องการทางร่างกาย แต่อาศัยกลไกทางสมอง ที่สั่งสมจากประสบการณ์ สภาพแวดล้อม วัฒนธรรม เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งแต่ละบุคคลอาจเหมือนกันหรือต่างกันก็ได้ เนื่องจากแต่ละคนมีระดับความต้องการแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้ และประสบการณ์ ความต้องการทางจิตใจเป็นความต้องการที่สลับซับซ้อน และมีความแตกต่างกันมากระหว่างบุคคล

3. ความต้องการทางสังคม เป็นความต้องการทางจิตใจนั่นเอง แต่เน้นหนักในด้านความต้องการที่จะดำรงชีวิตให้เป็นที่ยอมรับนับถือของคนอื่น หรือมีความเป็นอยู่ดีกว่าบุคคลอื่น เช่น ต้องการความปลอดภัย ต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ต้องการความยอมรับในสังคม ต้องการความก้าวหน้า เป็นต้น ตามธรรมชาติแล้วมนุษย์มีความต้องการมากมายหลายอย่าง จนไม่มีขอบเขตจำกัด ซึ่งทั้งความต้องการที่เกิดจากความคิดคำนึง หรือความต้องการทางจิตใจ หรือความต้องการทางกาย ซึ่งเป็นความต้องการที่ขาดมิได้ และในบรรดาความต้องการต่างๆ ของมนุษย์นั้น ยากที่จะได้รับการสนองตอบจนเป็นที่พอใจ เพราะเป็นเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล

2.2 ความต้องการตามแนวความคิดของมาสโลว์

มาสโลว์ (Dr. Abraham H. Maslow อ้างอิงจาก อนิชาวัน แก้วจำนงค์, 2552: 66-68) นักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยมได้อธิบายเรื่อง ความต้องการของมนุษย์ว่าเป็นลำดับทั้งหมด 5 ชั้น (Five general system of needs) โดยเขียนเป็นรูปพีระมิดแห่งความต้องการไว้ แสดงความต้องการขั้นมูลฐานของมนุษย์ (Basic needs) เป็นทฤษฎีการจูงใจ ซึ่งเป็นคนแรกที่ได้เขียนขึ้น เรียกว่า “Maslow’s General theory of human motivation” Maslow กำหนดหลักการว่าบุคคลพยายามสนองความต้องการของตนเพื่อความอยู่รอดและความสำเร็จของชีวิต Needs หมายถึงความต้องการอันจำเป็น ซึ่งชีวิตจะขาดเสียมิได้ ผลจากการศึกษาพบว่าทุกกริยาทำทาง หรืออาการที่มนุษย์แสดงออกมาเป็นรูปของพฤติกรรมนี้ก็เพราะแรงผลักดันจากความต้องการเป็นกำลังสำคัญให้แสดงออกมา ความต้องการอาจเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ที่ได้มาภายหลัง และจากสิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องเรียนรู้เป็นความต้องการทางชีววิทยา (Biological Needs) ทั้งที่เป็นสิ่งที่แสดงออกมาให้เห็นได้

และเป็นสิ่งที่ซ่อนตัวอยู่ ทฤษฎีแห่งการจูงใจของ Maslow กล่าวถึง ความต้องการ (Need) ของมนุษย์ โดยมีสมมุติฐาน กล่าวถึงความสำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ดังนี้ (อนิซวัง แก้วจำนงค์, 2552: 68-90)

1. ความต้องการจำเป็นทางร่างกาย (Physiological Needs) สามารถแยกออกเป็นประเภทหนึ่งต่างหาก เป็นเอกเทศ จากการจูงใจประเภทอื่นๆ ได้เพราะเป็นความต้องการพื้นฐานที่ทุกคนต้องการเหมือนกัน
 2. ความต้องการจำเป็น (Need) ทางกายเป็นความต้องการหลักของทุกคน
 3. ความต้องการ (Needs) อย่างอื่นๆ จะอันตรธานไป ตราบใดที่ความต้องการมนุษย์ทางกายยังไม่ได้รับการตอบสนองตามความพอใจ เพราะยังถูกรอบงำด้วยความจำเป็นทางสรีระอยู่
 4. ความต้องการอย่างอื่นที่สูงขึ้นไปจะเริ่มปรากฏเมื่อความต้องการทางร่างกายได้รับการสนองตอบเพียงพอแล้ว ขณะที่ความต้องการใดได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการอย่างอื่นก็จะเข้ามาแทนที่
 5. ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองเพียงพอแล้ว จะไม่เป็นอุปสรรคต่อความต้องการระดับสูงกว่า ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้ว จะไม่เป็นแรงจูงใจสำหรับพฤติกรรมนั้นอีกต่อไป และอินทรีย์นั้นจะถูกรอบงำด้วยความต้องการอื่นที่ยังไม่เพียงพอ ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองเท่านั้นที่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรมมนุษย์
 6. บุคคลส่วนใหญ่ในสังคมมนุษย์ ต้องการโลกที่มีแต่ความปลอดภัยมีระเบียบแบบแผน และสามารถพยากรณ์ล่วงหน้าได้
 7. คนที่ทำลายความต้องการทางด้านความรัก และการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หมายถึงคนที่ไม่ต้องการความรักและไม่ชอบการเข้าสังคมเป็นการกระทำของบุคคลที่ปรับตัวเองไม่ได้ และเป็นโรคประสาท
 8. ทุกๆ คนในสังคมย่อมต้องการและปรารถนาที่จะมีความเป็นอยู่อย่างมั่นคง ได้รับการเคารพ นับถือ ยกย่อง สรรเสริญ ประเมินค่าตน และมีความต้องการความแข็งแรง ความสำเร็จ ฉลาดปราดเปรื่อง ต้องการมีเกียรติยศชื่อเสียง มีฐานะ มีเกียรติภูมิ มีความสำคัญ และเป็นที่ยอมรับของสังคม
 9. มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ และความต้องการนี้มีอยู่ตลอดเวลาเป็นกระบวนการที่ไม่มีที่สิ้นสุด เริ่มตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ขณะที่ความต้องการใดได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการอย่างอื่นจะเกิดขึ้นมาแทนที่
 10. ความต้องการของมนุษย์มีลักษณะเป็นลำดับขั้นตามลำดับความสำคัญ (A hierarchy of needs) จากต่ำไปหาสูง กล่าวคือ เมื่อความต้องการในระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้วความต้องการระดับสูงก็จะเรียกร้องให้มีการตอบสนองทันที
- ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมนุษย์ แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ ความคิดสำคัญของทฤษฎีนี้ก็คือ ความต้องการส่วนใหญ่ในระดับที่ต่ำกว่าต้องได้รับการตอบสนองก่อนที่ความต้องการในระดับที่สูงขึ้นไปจะเกิดขึ้น อย่างไรก็ตามทั้งนี้มิได้หมายความว่า

ความว่าต้องการมากกว่าหนึ่งระดับไม่อาจเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน ความต้องการของมนุษย์เป็นจุดเริ่มต้นของการจูงใจ มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มีความต้องการไม่สิ้นสุด ตั้งแต่เกิดจนตายมนุษย์ทุกคนมีความต้องการตลอดเวลา และจะต้องการมากขึ้นเรื่อยไป ความต้องการของมนุษย์จัดเป็นขั้นตอนตามความสำคัญจากต่ำไปสูง ซึ่งเรียกว่า ความต้องการมูลฐาน 5 ขั้น มาสโลว์จัดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ไว้อย่างมีระเบียบเรียกว่า Hierarchy of human needs เรียงลำดับขั้นจากต่ำไปสูง ถ้าความต้องการในขั้นแรกๆ ยังไม่ได้รับการตอบสนอง ก็ยังไม่มีความต้องการในขั้นสูงถัดไป ดังนี้

1. ความต้องการพื้นฐานทางสรีระ (Basic physiological needs or Biological Needs, Physical Needs) คือความต้องการบำบัดความหิวกระหาย ต้องการพักผ่อน ต้องการเรื่องกามารมณ์ ต้องการบำบัดความเจ็บปวดและ ความไม่สมดุลทางร่างกายต่างๆ
2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs and security) คือ ต้องการความมั่นคง ต้องการการป้องกัน อันตราย ต้องการระเบียบ ต้องการทำนายอนาคต
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs or Social Needs) คือ ต้องการเพื่อน ต้องการผู้ร่วมงาน ต้องการครอบครัว ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ต้องการใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม
4. ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs, Self-Esteem Needs) คือ ต้องการความนับถือ ต้องการความมั่นคงซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเห็นของคนโดยทั่วไป ต้องการความพอใจ ชมเชย นิยม ต้องการความมั่นใจในตนเอง ต้องการคุณค่าในตนเอง ต้องการยอมรับตนเอง
5. ความต้องการความสมหวังในชีวิต (Self-Actualization Needs, Self-realization , Self-fulfillment Needs) คือต้องการไปให้ถึงความสามารถสูงสุดของตนเอง ต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพของตน ต้องการทำสิ่งที่เหมาะสมที่สุด ต้องการความมั่งคั่งและขยายความต้องการให้ถึงที่สุด ค้นพบความจริง สร้างสรรค์ความงาม ส่งเสริมความยุติธรรม สร้างระเบียบ

2.3 ทฤษฎีความต้องการตามแนวความคิดของเมอร์เรย์

เมอร์เรย์ (Murray) มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้นก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดความต้องการเนื่องจากสภาพสังคมก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากสภาพทางร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกความก้าวร้าว (Need for Aggression) ความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแก้แค้น การทำร้ายร่างกาย หรือฆ่าฟันกัน เช่น การพุดจากระทบกระแทกกับบุคคลที่ไม่ชอบกัน หรือมีปัญหากัน เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Need for Counteraction) ความต้องการที่จะเอาชนะนี้เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้นมา เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ได้รับจะเกิดความพากเพียรพยายามเพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบความสำเร็จเป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) ความต้องการชนิดนี้เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลดโทษ เช่น การเฝ้าตัวตาย เพื่อประท้วงระบบการปกครอง พันท้ายนรสิงห์ไม่ยอมรับอภัยโทษ ต้องการจะรับโทษตามกฎหมายเกณฑ์เป็นต้น

4. ความต้องการที่จะป้องกันตนเอง (Need for Defendant) เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆ เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะครูสอนไม่ดี ครู อาจารย์ที่ไม่มีวิญญูณครู ขี้เกียจอบรมสั่งสอนศิษย์ หรือประเภท “รำไม่ดีโทษปี่โทษกลอง”

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) ความต้องการชนิดนี้เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางที่ขวางกั้น ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง

6. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จจากการศึกษาพบว่า เพศชายจะมีระดับความต้องการความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการเอาอกเอากใจ มีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Need for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดง ความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียดมีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลก ขบขัน เช่น มีการพักผ่อนหย่อนใจมีส่วนร่วมในเกมกีฬาเป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองออกจากผู้อื่น (Need for Rejection) บุคคลมักจะมี ความปรารถนาในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น ไม่สนใจผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Succorance) ความต้องการประเภทนี้จะเป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสนใจ เห็นอกเห็นใจ มีความสงสารในตนเอง ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแล ให้คำแนะนำดูแลจากบุคคลอื่นนั่นเอง

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Need for Nurture) เป็นความต้องการที่จะเข้าร่วมในการทำกิจกรรมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น (Need for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขัน ให้บุคคลอื่นฟัง เพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Need for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นมีการกระทำตามคำสั่งหรือความคิด ความต้องการของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่น (Need for Deference) เป็นความต้องการที่ยอมรับนับถือผู้ที่อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือกับบุคคลดังกล่าวด้วยความยินดี

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Need for Avoidance of Inferiority) ความต้องการจะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความละอายใจ รู้สึกอับอายล้มเหลว พ่ายแพ้

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย (Need for Avoidance Harm) ความต้องการนี้เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ (Need for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่งหรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มกฎเกณฑ์เพราะกลัวถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีต งดงาม

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมย แม้ว่าตนเองจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกง ผู้ใดเพื่อชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Need for Contrariness) เป็นความต้องการที่อยากจะเด่น น่าสมั้ย ไม่เหมือนใคร (อนิซวัง แก้วจำนงค์, 2552: 91-95)

2.4 ความต้องการตามหลักพุทธศาสนา

พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต (2538: 67-70) กล่าวถึง ความต้องการของมนุษย์ หรือความอยากซึ่งเรียกว่า กิเลส มีอยู่ 3 อย่าง คือ

1. กามตัณหา คือ ความอยากในกามคุณทั้ง 5 คือ ความอยากหรือปรารถนาในสิ่งน่ารักใคร่พอใจ ซึ่งอาจเป็น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส มิใช่หมายถึงความต้องการทางเพศเพียงอย่างเดียว อย่างเช่นที่คนส่วนใหญ่เข้าใจกัน

2. ภาวตัณหา คือ ความอยากมี อยากเป็น อยากได้
 3. วิภาวตัณหา คือ ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ไม่อยากได้
- กล่าวไว้ว่า เมื่อเทียบกับหลักธรรมของพุทธศาสนา เปรียบได้กับอริหารมณ 4 คือ
1. ลาภ ซึ่งได้แก่ ทรัพย์สิน ศฤงคาร (สิ่งทำให้เกิดความรัก, ความใคร่) เงินทอง
 2. ยศ ได้แก่ ตำแหน่ง เจริญยศ ปรินิพพาน วิทิตฐานะ
 3. สรรเสริญ ได้แก่ ความเคารพ นับถือจากผู้อื่น
 4. ความสุข ทั้งในร่างกายและจิตใจ (เสถียร เหลืองอร่าม, 2519: 21)

2.5 ความต้องการที่เหมือนกันของมนุษย์

ภคณา ศักดิ์ศรี (2534: 219 – 220) กล่าวว่า มนุษย์มีความต้องการมากมายหลายอย่าง แต่ในแง่ของความสัมพันธ์ มนุษย์มีความต้องการพื้นฐานที่เหมือนกันทุกคนก็คือ

1. ความรู้สึก “เป็นคนสำคัญ” ฉะนั้นจึงทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาเป็นคนสำคัญ ยกให้เขาเป็นคนสำคัญ เช่น การใส่ใจกับผู้อื่น จำชื่อเพื่อนได้ มีของมาฝาก ขอรับคำปรึกษาหรือความช่วยเหลือ
2. มนุษย์มีความต้องการอีกอย่างหนึ่ง คือ “ความยกย่อง หรือ ชื่นชม” ดังนั้นควรฝึกหัดยกย่องผู้อื่นเป็นประจำทุกครั้งที่เห็นใครกระทำความดีๆ หรือ มีความคิดดีๆ แต่ควรระวัง ทำด้วยความจริงใจ ไม่เสแสร้งแกล้งทำ
3. อยากให้คนอื่น “รัก” และ “ชอบ” ตน ยิ่งคนรักยิ่งชอบมากเท่าไร ยิ่งปลื้มใจมากเท่านั้น ด้วยเหตุนี้จึงควร ทำให้เขาเกิดความรู้สึกนี้ให้มากขึ้น
4. มนุษย์ทุกคนอยากสบายแต่ “ขี้เกียจ” และต้องการแนวร่วมคือ คน “ขี้เกียจ” เหมือนเขา จึงบอกว่าท่านขี้เกียจมากกว่าเขาเสียอีก เขาจะอุ่นใจขึ้นและคบท่านได้อีกนาน แต่อย่าไปบอกว่าท่านขยันกว่าเขาก็แล้วกัน ทำให้เขามีความหวัง และรู้สึกว่ายังมีคนสู้เขาไม่ได้อีกมากมาย เขาจะอยู่ในโลกนี้อย่างเป็นสุข และรักท่านขึ้นอีกหลายเท่า

มนุษย์อยากได้สิ่งทั้งสี่นี้ มนุษย์ต่อสู้ ดิ้นรน ลงทุน ทำงานหนัก เล่นการพนัน เป็นโจร ปล้นฆ่า ก็เพื่อชีวิตจะได้รับสิ่งทั้งสี่นี้เท่านั้น แม้ว่ามนุษย์จะมีความต้องการอื่นอีกมากมาย แต่ความปรารถนาทั้งสี่ประการดังกล่าวเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการมากในการติดต่อสัมพันธ์กัน นอกจากนั้นแล้วมนุษย์ยังต้องการสิ่งอื่นๆ อีกมากมายได้แก่ ความสุข มนุษย์ทุกคนล้วนแล้วแต่ต้องการความสุข ไม่อยากพบกับความทุกข์ ถ้าไม่พบกับความทุกข์ จะทำอย่างไรดีละ ? พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า “เว้นเหตุแห่งทุกข์ย่อมมีสุขในที่ทั้งปวง” คำถามต่อมา แล้วอะไรจะเป็นเหตุแห่งทุกข์ ? จะรู้ได้อย่างไร ? คำตอบคือต้องมีปัญญา” คิด ไตรตรองให้รอบคอบในทุกๆ เรื่อง มีสติที่ระลึกอยู่เสมอตลอดเวลาว่าจะทำอะไร และที่เราจะทำนั้นก่อให้เกิดผลได้บ้าง เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น เรียกว่า พิจารณาให้ถ่องแท้แน่ใจเสียก่อนจึงจะลงมือกระทำ หรือปฏิบัติ ซึ่งต้องอยู่บนพื้นฐานของ “ความถูกต้อง ความดีงาม ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น” นั้นแหละจึงจะเป็นความสุขที่เป็นความสุขจริงๆ ไม่ใช่เป็นความสุขที่นำความทุกข์มาให้เราภายหลัง เมื่อทราบแล้วว่า มนุษย์ส่วน

ใหญ่มีความต้องการสิ่งใดบ้าง ย่อมช่วยให้เราพอใจจะเห็นแนวทางในการตอบสนอง ความต้องการดังกล่าวของมนุษย์ที่เราติดต่อกัน โดยมุ่งหวังให้เกิดความรู้สึกนี้รักใคร่ พึงพอใจต่อกัน อันจะนำไปสู่มนุษยสัมพันธ์ที่ดีและยาวนาน แนวทางการศึกษาธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์เพื่อมนุษยสัมพันธ์

1. ศึกษาตนเอง
2. ต้องศึกษาผู้ที่เราต้องการศึกษา และต้องรู้จักธรรมชาติของมนุษย์
3. ยอมรับความจริงที่ว่า “มนุษย์แตกต่างกัน”
4. ตอบสนองความต้องการของมนุษย์นั้นโดยยึดหลักที่ว่า “มนุษย์แตกต่างกัน” ซึ่งอยู่บน

ฐานรากของความถูกต้องและเหมาะสม ดังนั้นมนุษย์แต่ละคนจึงมีความสามารถในการรับรู้ ทัศนคติ และตอบสนองแตกต่างกัน

2.6 แนวทางการตอบสนองความต้องการของมนุษย์เพื่อมนุษยสัมพันธ์

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534: 219 – 220) กล่าวถึง “การตอบสนองความต้องการของมนุษย์ โดยใช้หลักว่า เมื่อเราต้องการสิ่งใด ผู้อื่นก็ต้องต้องการสิ่งนั้นเช่นกัน ส่วนความต้องการด้านจิตใจให้ยึดหลักที่ว่า จงเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยมีแนวทางในการปฏิบัติดังนี้

1. พยายามชอบและให้ความสนใจกับบุคคลทั่วไป
2. มองโลกแง่ดีและมีอารมณ์ขัน
3. รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
4. แสดงความเป็นกันเอง และให้ความช่วยเหลือกับบุคคลทั่วไป
5. รู้จักทักทายปราศรัยกับบุคคลทั่วไป และเรียกชื่อคนให้ถูกต้อง
6. ยิ้มแย้มแจ่มใสกับคนทั่วไปเป็นปกตินิสัย
7. มีความจริงใจ ไม่เสแสร้ง
8. รับฟังความคิดเห็นและให้การยอมรับนับถือผู้อื่น
9. มีความอดทน อดกลั้น มีความมั่นคงในอารมณ์และรู้จักกาลเทศะ
10. รู้จักเหตุผลและประมาณกาล

ดังกล่าวมาแล้วว่าเรื่องของมนุษยสัมพันธ์เป็นศาสตร์และศิลป์ นับถือเป็นการนำความรู้ในศาสตร์ที่เกี่ยวข้องมาประยุกต์ใช้กับตนเอง ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งหาได้เป็นกฎเกณฑ์ตายตัวไม่และไม่สามารถกำหนดได้ว่า แต่ละคนจะต้องมีประพฤติกรรม หรือการกระทำแค่ไหน อย่างไร จึงจะเป็นที่รักใคร่ ชอบพอของผู้อื่น ดังนั้นจึงไม่สามารถระบุชัดเจนแน่นอนลงไปได้ว่า “คุณจะต้องทำอย่างไร จึงจะชนะใจผู้อื่น ทำได้แต่เพียง ให้แนวทางและหลักการกว้างๆ สำหรับนำไปประยุกต์ใช้ด้วยตนเอง กล่าวคือแนวทางสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

1. ต้องรู้จักสังเกต ใส่ใจต่อผู้อื่นว่า เขามีความต้องการสิ่งใด สิ่งใดที่เขาชอบ เพื่อที่เราจะได้ตอบสนองในสิ่งที่เราต้องการได้อย่างถูกต้อง และพึงพอใจและรู้จักสังเกตความเปลี่ยนแปลง

2. พยายามสร้างทัศนคติที่ดีในการคบหาอยู่กับผู้อื่น เริ่มที่สร้างความรู้สึก “รัก” “ชอบ” ผู้อื่น ก่อน เพราะการที่เรามีความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อใครแล้ว ความคิด และการปฏิบัติต่อกันก็มักจะมี แนวโน้มดีตามไปด้วย โดยยึดหลักที่ว่า “อกเขา...อกเรา” สิ่งใดที่เราชอบผู้อื่นก็มักจะชอบ และสิ่งใด ที่เราไม่ชอบคนอื่นก็มักจะไม่ชอบ เช่นกัน ยกเว้น คนพวกที่เราเรียกว่า “ขวางโลก” คนพวกนี้จะ พยายามทำอะไรผิดแผกและแตกต่างผู้อื่นเสมอและสุดท้ายก็นำความเดือดร้อน ยุ่งยากมาสู่ชีวิต ตนเอง

3. พยายามทำให้ผู้อื่นรู้สึก ว่า “เขาเป็นบุคคลสำคัญ” ซึ่งมีวิธีการมากมาย ได้แก่

3.1 การฝึกจำชื่อ และรายละเอียดผู้ที่เรติดต่อด้วยได้อย่างถูกต้อง โดยการจดบันทึก หรือสร้างภาพเชื่อมโยงกับสิ่ง/คน/เหตุการณ์ที่เราคุ้นเคย

3.2 มีความสม่ำเสมอ ให้ความเอาใจใส่ต่อบุคคลที่เราติดต่อด้วย พร้อมทั้งบุคคลใกล้ชิด ของเขา

3.3 รู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

3.4 รับฟังความคิดเห็นและให้การยอมรับเขาอย่างไม่มีเงื่อนไข

3.5 ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีความจริงใจเป็นมิตร

3.6 ให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มใจและกระตือรือร้น

4. ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจ ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

5. มีใจกว้าง มีเหตุผล รับฟังความคิดเห็นและให้การยอมรับผู้อื่น

6. ไม่นึกถึงแต่ประโยชน์ของตนแต่ฝ่ายเดียว คำนึงถึงผู้อื่นสังคมโดยรวม

7. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ ความคิดความรู้สึก และความ ต้องการของตนเองได้ถูกต้องเหมาะสมกับวัน เวลา สถานที่ บุคคลและเหตุการณ์

8. มีความอดทน อดกลั้น

9. ยึดหลักธรรมที่ว่า “สังคหวัตถุ 4” ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยยึดเหนี่ยวใจบุคคล ประกอบด้วย ทาน การให้ ปิยวาจา คือ วาจาอันเป็นที่รัก อตถจริยา คือ ประพฤติตนในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และ สมานัตตา คือ การวางตัวเสมอต้นเสมอปลาย มีความสม่ำเสมอ ในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นมี ความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องรู้จัก “มนุษย์” คนที่เราจะต้องรู้จักด้วยให้ดีเสียก่อน ว่า มนุษย์นั้นมีลักษณะธรรมชาติและความต้องการเป็นอย่างไร เพื่อที่จะทำให้เราสามารถรู้ เข้าใจถึงตัว มนุษย์คนนั้นๆ อย่างแท้จริง และสามารถตอบสนองความต้องการของเขาทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ รวมทั้งความรู้สึกนึกคิดของเขาได้อย่างถูกต้อง ส่งผลให้เขารู้สึกชอบพอและพึงพอใจเรา อันจะนำไปสู่ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

จากแนวคิดความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีต่าง ๆ สรุปได้ว่าความต้องการของมนุษย์มี ความสำคัญเป็นอย่างมาก ทั้งในด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการ พื้นฐานของมนุษย์นั้นจะดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ส่วนด้านสังคมนั้นมนุษย์มีความต้องการมี ส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและชุมชน ปรับตนเองให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลง

ของสภาวะแวดล้อมของมนุษย์ตั้งแต่ระดับความต้องการขั้นพื้นฐานจนถึงความต้องการสูงสุด ซึ่งจะ
ช่วยสร้างเสริมประสบการณ์และคุณภาพของชีวิตได้

3. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

3.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

จากการประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุโลกขององค์การสหประชาชาติ เมื่อ พ.ศ. 2525 ได้
กำหนดว่าผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยนับตามปีปฏิทิน (นิตยา ภาสนันท์, 2548: 3)

สำหรับประเทศไทย ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยถือเกณฑ์มติที่
ประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุแห่งโลก (World Assembly on Aging) ว่าด้วย 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและ
หญิง โดยนับอายุตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากลในการเป็นผู้สูงอายุ สำหรับประเทศไทยก็ได้มีการ
บัญญัติคำว่า ผู้สูงอายุขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2525 ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโส
และผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ และใช้เป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุสำหรับข้าราชการด้วย (นิ่มนวล ศรีจาด,
2540: 4)

นักวิชาการบางท่านเสนอว่า ประเทศไทยควรจะเปลี่ยนไปใช้อายุ 65 ปี เป็นเกณฑ์กำหนด
เพราะปัจจุบันนี้คนไทยอายุยืนมากขึ้นกว่าเดิม โดยมีอายุคาดเฉลี่ยประมาณ 71 ปี และอีก
ประการ คือ คนไทยที่อายุในช่วง 60-64 ปี นั้น ส่วนใหญ่ยังมีสุขภาพดี และอย่างน้อย 2 ใน 3 คนคน
ไทยในกลุ่มอายุที่ยังเป็นแรงงานที่ทำการผลิตอยู่ (ชินฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ 2550: 69)

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม คือ (ชินฤทัย
กาญจนะจิตรา และคณะ 2550: 69)

1. กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60-69 ปี
2. กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 70-79 ปี
3. กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 80 ขึ้นไป

3.2 ทฤษฎีและแนวคิดผู้สูงอายุ

อีเบอร์โซล และเฮสส์ (Ebersole; & Hess) (ภคนิช ต่วนชะเอม, 2545: 8-11) ได้สรุปทฤษฎี
ของการสูงอายุไว้ 4 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evaluation theory) เน้นคนเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีวิวัฒนาการอยู่เสมอ มี
การขยายของเผ่าพันธุ์และจะอยู่รอดได้แม้ในสิ่งแวดล้อมที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทั้งนี้เพื่อ
การมีชีวิตรอดได้ แต่เมื่อมีอายุมากขึ้นก็มีวิวัฒนาการไปจนถึงขีดสุด จนไม่สามารถจะมีชีวิตอยู่ได้อีก
ต่อไป

2. ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์ประกอบด้วย
องค์ประกอบใหญ่ๆ 3 อย่างคือ เซลล์การแบ่งตัวของเซลล์ และองค์ประกอบอื่นๆ ที่ไม่ใช่เซลล์
ทฤษฎีนี้แบ่งเป็นทฤษฎีย่อยได้ 7 ทฤษฎี คือ

2.1 ทฤษฎีว่าด้วยสารที่เกิดจากการเผาผลาญ (Free radical theory) ได้กล่าวถึงการที่ออกซิเจนของเซลล์และการเผาผลาญพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและอื่นๆ ซึ่งจะทำให้เกิดอนุมูลของสารประกอบ (Free radical) อันเป็นสารที่ทำลายผนังเซลล์ให้เสื่อมสลายลง

2.2 ทฤษฎีว่าด้วยคอลลาเจน (Collagen cross-linkage theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสารที่เป็นส่วนประกอบของคอลลาเจนและไฟเบอร์โปรตีน จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นและเกิดการจับตัวกันมากขึ้นทำให้เป็นเส้นใยยึดเกาะกันแน่นไม่ยอมคลายตัว ทำให้ของเสียคั่งค้างในเซลล์มากขึ้นจนสลายและถูกทำลายไป

2.3 ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกัน (Immunologic theory) ทฤษฎีนี้อธิบายความชราที่เกิดจากร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกันปกติค่อยลงพร้อมๆ กับการสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตนเองมากขึ้น เมื่อภูมิคุ้มกันปกติมีความสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดีร่างกายก็อ่อนแอเจ็บป่วยได้

2.4 ทฤษฎีว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงและความผิดพลาดของเซลล์ร่างกาย (Somatic mutation and error theories) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการสูงอายุเกิดจากการสะสม ความผิดพลาดเกี่ยวกับส่วนประกอบระดับโมเลกุลของเซลล์ในร่างกาย ทำให้เซลล์หรือเนื้อเยื่อ จะค่อยๆ เสื่อมสภาพและตายไป

2.5 ทฤษฎีว่าด้วยยีน (Genetics theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของอวัยวะบางส่วนของร่างกายคล้ายคลึงกันมาหลายชั่วอายุคนเมื่อมีอายุมากขึ้น เช่นการมีลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว เป็นต้น ซึ่งลักษณะเช่นนี้จะพบในคนเท่านั้น แม้ว่าจะมีอายุเท่ากัน

2.6 ทฤษฎีว่าด้วยการใช้และการเสื่อมไป (Programmed aging theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการสูงอายุถูกกำหนดขึ้นเป็นโปรแกรมไว้แล้วคล้ายกับเครื่องยนต์ เมื่อเซลล์ทำงานเป็นเวลานาน ย่อยจะเกิดการสึกหรอและกระบวนการเหล่านี้จะมีอัตราของการเสื่อมถอยแตกต่างกันไปตามระดับของความเครียดของแต่ละบุคคลซึ่งจะปรากฏได้ในระบบของกล้ามเนื้อลาย กล้ามเนื้อหัวใจ และระบบประสาท

2.7 ทฤษฎีว่าด้วยความเครียด (Stress theory) ทฤษฎีนี้กล่าวไว้ว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมีผลทำให้เซลล์ตายลงได้บุคคลที่เผชิญกับความเครียดบ่อยๆ จะทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่วัยสูงอายุเร็วขึ้น

3. ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยา (Psychological theory) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเจริญทางด้านจิตใจดังที่ทฤษฎี Jung กล่าวว่า ความสำคัญของช่วงชีวิตครึ่งหลังจะมีผลมาจาก ครึ่งแรกของชีวิตอันเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกเปลี่ยนไป ซึ่งแยกเป็นทฤษฎีย่อย 2 ทฤษฎี ดังนี้

3.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะเป็นสุขหรือทุกข์ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตมาด้วยความมั่นคงอบอุ่นมีความรักแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของผู้อื่น รักผู้อื่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ โดยไม่เดือดร้อน แต่ถ้าเป็นผู้สูงอายุที่เติบโตมาในลักษณะที่ร่วมมือกับใครไม่เป็น ไม่อยากช่วยเหลือผู้ใด จิตใจคับ

แคบถือว่าตัวใครตัวมันและมันรู้สึกตัวเองทำคุณกับใครไม่ขึ้น ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุข
ชีวิตบั้นปลายมักจะเศร้าสร้อย น่าสงสาร

3.2 ทฤษฎีความปรารถนา (Intelligence theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุยัง
ปรารถนาและคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ด้วยความเป็นผู้ที่มีความสนใจเรื่องต่างๆ อยู่มีการค้นคว้า
และเงินใช้สอยได้โดยไม่เดือดร้อน

4. ทฤษฎีด้านสังคมวิทยา (Sociological theory) เป็นทฤษฎีที่พยายามวิเคราะห์สาเหตุ ที่
ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีสถานะทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งพยายามที่จะช่วยให้มีการดำรงชีวิตอยู่
ในสังคมอย่างมีความสุข ทฤษฎีนี้เชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงรวดเร็วจะทำให้สถานะของผู้สูงอายุ
เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วย และสถานะของผู้สูงอายุในสังคมใดจะเป็นอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับจำนวน
ของผู้สูงอายุ ในสังคมนั้น นอกจากนี้ยังได้แนะนำให้ผู้สูงอายุยอมรับว่า เมื่อถึงวันสูงอายุลูกหลานและ
ชุมชนมักจะให้ความสนใจและความสำคัญน้อยลง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรจะลดความรับผิดชอบและลด
ความห่วงใยลูกหลานบ้าง พยายามทำให้เป็นตัวของตัวเอง และรักษาสุขภาพให้ดี เพื่อจะได้ใช้ชีวิต
บั้นปลายอย่างมีความสุข ซึ่งมีทฤษฎี 2 แนวทางที่เสนอแนะการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในสังคม ดังนี้

4.1 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) ผู้สูงอายุจะมีความสุขพึงพอใจในชีวิตถ้ายังมีกิจกรรม
ในสังคม และส่วนใหญ่จะยังคงรักษาระดับของกิจกรรมให้คงไว้เหมือนช่วงที่อยู่ในวัยกลางคน และ
การมีกิจกรรม จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอัตมโนทัศน์ (Self - Concept) ดี กิจกรรมที่ดี ควร
เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องมีแบบแผน จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์มากกว่ากิจกรรมแบบแผน การจัด
กิจกรรมควรมีความหลากหลายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเลือกตามความสนใจ และการรักษาระดับ
ของกิจกรรมให้คงไว้ ส่งเสริมให้มีสัมพันธภาพกับผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้
ส่งเสริมให้มีเพื่อนใหม่ การจัดกิจกรรมควรเป็นลักษณะของการใช้สติปัญญา ความสามารถมากกว่า
การใช้กำลัง การมีกิจกรรมจะทำให้สภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมดีขึ้น อย่างไรก็ตาม
ปัญหาของสุขภาพก็มีผลต่อการมีกิจกรรมในสังคมด้วย ผู้สูงอายุควรปรับตัวให้เข้ากับภาวะสุขภาพ
และความแข็งแรงของร่างกายที่จะเสื่อมถอยลงไปเรื่อยๆ ฉะนั้นผู้สูงอายุควรตระหนักถึงความสำคัญ
ของการมีกิจกรรมรวมกันในสังคม เพื่อจะได้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า และมีความสุขสืบต่อไป

4.2 ทฤษฎีการถดถอยจากสังคม (Disengagement theory) กล่าวว่า ความสูงอายุเป็น
กระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้จะมีลักษณะแยกตัวออกมา หรือต้องการปล่อย
วางเป็นอิสระ ทั้งนี้เนื่องจากสัมพันธภาพระหว่างผู้สูงอายุและบุคคลรอบข้าง หรือสังคมย่อยๆ ห่าง
ออกจากกัน เช่น การเกษียณอายุจากการทำงานทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและบุคคล
อื่นๆ ค่อยๆ ลดลง ฉะนั้นถ้าสิ่งแวดล้อมและลักษณะทางสังคมดี มีการยอมรับ เปิดโอกาสและให้
ความเคารพในตัวผู้สูงอายุ

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุทั้ง 4 ทฤษฎีที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าทฤษฎี
วิวัฒนาการ ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปเพื่อ
การมีชีวิตและการเสื่อมถอยลงจนไม่อาจมีชีวิตต่อไปได้ ส่วนทฤษฎีทางชีววิทยาว่าด้วยการ

เปลี่ยนแปลงของระบบเซลล์และภูมิคุ้มกันของร่างกายซึ่งจะเปลี่ยนแปลงระบบเซลล์และภูมิคุ้มกันของร่างกายซึ่งจะเปลี่ยนไปในลักษณะของการเสื่อมโทรมลงทั้งสิ้น และในส่วนของทฤษฎีด้านจิตวิทยาและสังคมวิทยาเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงช่วงชีวิตกับการพัฒนาของจิตใจ ซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับบทบาทและสภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ จึงสรุปได้ว่าทั้ง 4 ทฤษฎีเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับกาย จิต และสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งอธิบายได้ถึงการเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางอารมณ์และอิทธิพลสิ่งแวดล้อมในสังคม จึงส่งผลกระทบกับจิตใจของผู้สูงอายุ อย่างมากจนทำให้ผู้สูงอายุเห็นว่าตนเองหมดความสามารถไร้ประโยชน์ ส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

3.3 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุมีอัตราการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันทั้งโดยตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงของชีวิตเป็นช่วงเวลาที่ยาวนาน ไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันใด แต่จะเคลื่อนที่อย่างช้าๆ คล้ายกับเข็มนาฬิกาของชีวิต ถึงแม้ว่าจะเกิดตามการเสื่อมของอวัยวะและหน้าที่ แต่ผู้สูงอายุยังคงเป็นปกติดีไม่มีปัญหาต่อการดำรงชีวิต ความชราก็ไม่ใช่โรคแต่เป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีรวิทยา จิต อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ดังนี้ (ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์, 2540: 29-37)

1. การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ และสรีรวิทยา เป็นการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่

ระบบผิวหนัง ความชุ่มชื้นลดลง แห้ง บาง และเหี่ยวบาง บางคน จะมีตกรกระริบน้ำตาลหรือดำ ต่อมเหงื่อจะหดเล็กลงเหงื่อออกน้อยลง เล็บเปราะบาง ผมจะร่วงและเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือสีเทาเนื่องจากจำนวนเซลล์ที่สร้างเม็ดสีมีปริมาณลดลง

ระบบประสาทและประสาทสัมผัส จำนวนเซลล์และปริมาณเลือดไปเลี้ยงสมองลดลงถึงร้อยละ 10-15 การสื่อสารสัญญาณประสาทช้าลงเป็นผลให้การตอบสนองต่อสิ่งเร้าลดลง เนื่องจากสมองมีอิทธิพลต่อระยะการนอนหลับ จึงมีผลให้แบบแผนการนอนในผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปด้วย (Psychomotor reaction) ลดลง เนื่องจากนำสัญญาณประสาทช้าลง ความจำเสื่อม การได้ยิน การมองเห็น การรับรส การทรงตัว จะมีประสิทธิภาพน้อยลง พบเนื้อเยื่อประสาทบางส่วนตาย อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวมีลักษณะเสื่อมเล็กน้อยจากเดิม

ระบบหัวใจและเลือด พบว่า มีไขมันมาเกาะที่ผนังหัวใจและหลอดเลือด เอ็นไครต์ที่ช่วยในการทำงานของหัวใจลดลงเป็นผลให้ปริมาณเลือดและความแรงในการบีบตัวลดลง อัตราการเต้นของหัวใจลดลง เนื่องจากผนังเลือดมีโคเลสเตอรอลเกาะอยู่ ส่งผลให้ความยืดหยุ่นและแรงต้านทานหลอดเลือดสูงขึ้น เลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจน้อยลง

ระบบทางเดินหายใจ การทำงานของหัวใจ (Cilia) ลดลง กล้ามเนื้อทรวงอกขาดความยืดหยุ่น กล้ามเนื้อหายใจอ่อนแรง ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้นเนื่องจากสูญเสียความยืดหยุ่น ถุงลมมีจำนวนลดลง และมีขนาดใหญ่ขึ้น

ระบบกล้ามเนื้อ เส้นใยและมัดกล้ามเนื้อลดลง ความตึงตัว ความแข็งแรงจึงลดลงตามด้วยการเกิดภาวะลีบฝ่อ มีของเสียพวกกรดแลคติก คาร์บอนไดออกไซด์ และการจับรวบตัวระหว่างกล้ามเนื้อกับพวกคอลลาเจนมาเกาะแทนที่มากขึ้น

ระบบกระดูก พบรูพรุนเป็นฟองอากาศอยู่ทั่วไปบริเวณเนื้อกระดูก แคลเซียมสลายออกมาอยู่ในกระแสเลือด กระดูกสันหลังโค้งงอ บริเวณข้อนิ้วพบกระดูกโต งอ เคลื่อนไหว อย่างมีขีดจำกัด เพราะความยืดหยุ่นลดลงมีคอลลาเจนมาเกาะแทนที่มากขึ้น

ระบบทางเดินอาหารภายในช่องปาก เหงือกกร่น การรับรสเสียไป ต่อมรับรสมีจำนวนลดลง ฟันโยก หัก น้ำย่อยชนิดต่างๆ กรดในกระเพาะอาหาร ไขมัน มีจำนวนลดลง การเคลื่อนไหวของลำไส้บีบตัวช้า กล้ามเนื้อหน้าท้อง แรงดึงตัวน้อยลง เกิดภาวะท้องผูก การกลืนอาหารไม่ได้ กล้ามเนื้อหลอดภายในแข็งแรงดีแต่พบว่าหลอดภายนอกอ่อนกำลังลง และมีรีเฟล็กซ์ลดลงด้วยการดูดซึมวิตามิน เกลือแร่ โดยเฉพาะวิตามินบี เค แคลเซียม และเหล็กลดลง ขนาดของตับลดลงความสามารถในการดูดซึมสารบางประเภท ได้แก่ คลอเรสเตอรอลลดลง เป็นผลให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดี ท่อจากตับอ่อนขยายตัวโป่งออก และเซลล์ภายในตับอ่อนทำงานลดลง

ระบบขับถ่าย ในวัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลง โดยระบบขับถ่ายปัสสาวะมักเกิดการเสื่อมหน้าที่ทำให้ไตขับถ่ายของเสียได้น้อยลงถ่ายปัสสาวะบ่อยเนื่องจากกระเพาะปัสสาวะมีความจุ น้อยลง ผู้สูงอายุบางรายอาจปัสสาวะขัด โดยเฉพาะเพศชายเนื่องจากต่อมลูกหมากโต ส่วนในเพศหญิงอาจจะมีกลั้นปัสสาวะไม่อยู่เพราะกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อนเนื่องจากการคลอดบุตรมาหลาย คน สำหรับระบบขับถ่ายอุจจาระ ผู้สูงอายุมักจะท้องผูกเนื่องจากระบบการย่อยอาหารไม่ปกติและร่างกายมีกิจกรรมต่างๆ ลดลง

ระบบต่อมไร้ท่อ มีการผลิตฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อลดลงตับอ่อนผลิตอินซูลินได้ลดลงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นเบาหวานได้ง่ายกว่าวัยอื่น

ระบบภูมิคุ้มกัน ในผู้สูงอายุนั้นภูมิคุ้มกันเสื่อมลง ทำให้มีความต้านทานโรคต่ำลง เกิดโรคภูมิแพ้ได้ง่ายขึ้น และมีโอกาสเกิดโรคมะเร็งได้

นอกจากการเปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆ แล้วผู้สูงอายุมักมีลักษณะเฉพาะที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงตามปกติได้แก่ เมื่อเจ็บป่วยจะมีพยาธิสภาพที่ผิดปกติหลายอย่าง และไม่มีลักษณะที่เฉพาะโรค มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็วถ้าไม่ได้รับการรักษา มีโรคแทรกซ้อนในระหว่างทำการรักษาสูง และต้องการการฟื้นฟูสมรรถภาพมาก (กรมสุขภาพจิต, 2542: 7)

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจในวัยผู้สูงอายุ มีเรื่องในการเปลี่ยนแปลง 5 ประการ ดังต่อไปนี้

การปลดเกษียณ หรือ การออกจากงาน (Retirement) การปลดเกษียณ หรือ การออกจากงานเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะการทำงานให้บุคคลมีความมั่นคง และมีศักดิ์ศรีในตนเองที่สามารถพึ่งตนเองได้ การปลดเกษียณหรือการออกจากงาน ถ้าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไปโดยการที่ผู้สูงอายุค่อยๆ ถอยตัวเองออกจากงานและเป็นไปตามความสมัครใจ จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมไม่มากนัก แต่ในทางตรงกันข้าม หากเกิดขึ้นแบบทันทีทันใด หรือเกิดตามกำหนดอายุ ซึ่งบุคคลยังไม่ต้องการให้เกิดขึ้น จะเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของชีวิต ทำให้บุคคลปรับตัวไม่ทัน และเกิดความรู้สึกสูญเสียใน 4 ด้าน คือ

- 2.1 สูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม
- 2.2 สูญเสียการสมาคมกับเพื่อนฝูง
- 2.3 สูญเสียสภาวะทางการเงินที่ดี
- 2.4 แบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลง

การสูญเสียทั้ง 4 ด้านดังกล่าวอาจก่อให้เกิดปัญหาและความทุกข์ใจให้แก่ผู้สูงอายุได้อย่างมาก โดยเฉพาะในรายที่ไม่ยอมรับและไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการเปลี่ยนแปลงหลังปลดเกษียณ หรือออกจากงานได้ (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2548: 69-81)

การเปลี่ยนแปลงของสังคมและครอบครัว ในปัจจุบัน สังคมครอบครัวเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น เมื่อลูกๆ โตขึ้นเป็นหนุ่มสาวจะแต่งงานแยกครอบครัวออกไป หรือไปประกอบอาชีพในต่างถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่กันตามลำพัง ถูกทอดทิ้งและขาดที่พึ่ง โดยเฉพาะในรายที่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ปัญหาของผู้สูงอายุจะมีมากขึ้น นอกจากนั้นการตายจากไปของคู่ครอง จะทำให้ผู้สูงอายุที่ยังมีชีวิตอยู่ต้องประสบกับความเหงาค่อนข้างรุนแรง ประกอบกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีความผูกพันกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย และสังคมชุมชนที่เคยชิน ไม่อยากเปลี่ยนแปลงหรือลดบทบาทหน้าที่ของตนเองจากหัวหน้าครอบครัว ไปเป็นสมาชิกของครอบครัว จึงไม่อยากจากบ้านไปอยู่ร่วมกับครอบครัวของลูกหลาน ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาไม่ให้เกิดภัยพิบัติ ขาดความเคารพนับถือ ขาดความสนใจและเกื้อกูลต่อกันภายในครอบครัว ดังนั้นผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากสังคมเกษตรกรรมเปลี่ยนเป็นสังคมอุตสาหกรรม ความเจริญก้าวหน้ามีมากขึ้น ลูกหลานเริ่มมีเจตคติต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุมีคุณค่าลดลง เพราะไม่ต้องการพึ่งพาการถ่ายทอดความรู้ อาชีพและประสบการณ์เหมือนในอดีต ผู้สูงอายุมีประโยชน์เพียงคนเฝ้าบ้าน ช่วยดูแลลูกหลาน การเคารพนับถือและการกตัญญูรู้คุณมีน้อยลง มโนทัศน์ของคนส่วนใหญ่ในสังคมเปลี่ยนแปลงยึดถือด้านวัตถุนิยม คือ เศรษฐกิจเป็นสำคัญ วัตถุนิยมของคนโดยอาศัยความสามารถในการทำงานหาเงิน ดังนั้นผู้สูงอายุจึงถูกมองว่าขาดคุณค่า ขาดความสามารถ ทำให้ผู้สูงอายุแยกตัวเองออกจากสังคมกลายเป็นสมาชิกกลุ่มน้อย คือ มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ใจน้อย มีความรู้สึกกังวล โกรธง่าย

พึงพาอาศัยผู้อื่นมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจมีน้อยแตกต่างกันขึ้นกับสภาวะเหตุการณ์ สิ่งแวดล้อม และภาวะวิกฤตซึ่งแต่ละคนกำลังเผชิญอยู่ ความสามารถในการเผชิญปัญหา กับปัญหา ความรู้สึกมีคุณค่ามีศักดิ์ศรีของตนเอง ปรารถนาในการดำรงชีวิต ความเชื่อ ความหวังและความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในสังคม ในรายที่มีแรงกดดันมากๆ และผู้สูงอายุปรับตัวไม่ได้ บุคลิกภาพเสียจะมากขึ้น กลายเป็นภาระต่อสังคม ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตอาจทำลายตัวเองและผู้อื่นได้

การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ปัจจุบันวัฒนธรรมไทยเปลี่ยนแปลงเป็นวัฒนธรรมทางตะวันตกมากขึ้น ในขณะที่ผู้สูงอายุยังมีความคิดเห็นคงที่ ยึดมั่นคตินิยมของตนเอง ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมดั้งเดิม เป็นผลมาจากความสามารถในการเรียนรู้ และความจำเกี่ยวกับสิ่งใหม่ๆ ลดลง แต่ยังสามารถจำเรื่องราวเก่าซึ่งเป็นสิ่งที่ประทับใจได้ดี จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดการต่อต้านความคิดใหม่ ๆ ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยมากขึ้น ผู้สูงอายุกลายเป็นคนล้าสมัย จู้จี้ขี้บ่น ทำให้ลูกหลานไม่อยากเลี้ยงดูกลายเป็นส่วนเกินของครอบครัว ผู้สูงอายุจึงแยกตัว และเกิดความรู้สึกท้อแท้มากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการทางด้านจิตใจในวัยผู้สูงอายุ วัยผู้สูงอายุในขั้นตอนที่ 8 ของทฤษฎีจิตสังคมของอีริคสัน กล่าวว่า วัยผู้สูงอายุเป็นระยะเวลาที่บุคคลจะทบทวนประสบการณ์ในอดีต ถ้าพบว่าตนเองได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดแล้วก็จะเกิดความพึงพอใจ มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง มีอารมณ์มั่นคงเกิดความมั่นคงทางใจในทางตรงข้ามกัน หากพิจารณาแล้วรู้สึกว่าชีวิตของตนเองขมขื่น ทุกข์ร้อนและผิดหวังไร้ค่า ดังนั้นในวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุควรทำใจให้ยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวอย่างเข้าใจ รู้จักชีวิตและปล่อยวาง เพื่อให้เกิดความสุขสงบในชีวิต

จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยที่ผู้สูงอายุไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้จะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากและที่สำคัญคือทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองลดน้อยลง จึงทำให้เกิดความเครียดหรืออารมณ์เศร้าได้ง่าย ก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตหรือการทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุ ดังนั้นหากผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมและพัฒนาให้ได้รับรู้ถึงคุณค่าตนเองยังมีประโยชน์ มีคุณค่าแล้ว จะทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ดำเนินชีวิตได้ต่อไปอย่างมีศักดิ์ศรีไม่เป็นภาระให้กับผู้ใด ไม่รู้สึกไร้ค่า ซึ่งจะเป็นเสมือนพลังที่จะกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจให้สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างเชื่อมั่น มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตลอดบั้นปลายชีวิต

จากแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง และเป็นวันแห่งความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ หน้าที่การงาน และบทบาททางสังคมที่ลดลง ซึ่งเป็นผู้ที่ควรได้รับการช่วยเหลือ ดูแล และอุปการะเพื่อมีความสุข (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2548: 69-81)

4. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

เสาวลักษณ์ จิรธรรมคุณ และพัสมณท์ คุ่มทวีพร (2549: 47-56) กล่าวว่า เมื่อพูดถึงผู้สูงอายุ มักจะมีความคิดถึงคนกลุ่มหนึ่งที่ไม่ทำอะไร ทำงาน อยู่เฉยๆ หรือกลุ่มคนที่มีหน้าที่เฝ้าบ้าน ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และนอนหลับกลางวันเป็นประจำทุกวัน ซึ่งความเข้าใจดังกล่าวยังไม่ถูกต้องนัก ทั้งนี้ รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเห็นและความต้องการของผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุยังมีความต้องการที่จะทำให้ชีวิตของตนมีความสุขขึ้นมีชีวิตชีวาและมีประโยชน์มากขึ้น เช่น การพบปะพูดคุยกันในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน การทำสวน ปลูกต้นไม้และการทำงานอดิเรกต่างๆ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะใช้เวลาที่เหลืออยู่ชีวิตตนร่วมกับบุคคลกลุ่มต่างๆ ของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวของตนเอง มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ช่วยทำหน้าที่เลี้ยงดูหลานและคอยให้คำแนะนำ ตลอดจนช่วยเหลือเมื่อครอบครัวตน ประสบปัญหาในด้านต่างๆ นอกจากนั้น ยังมีผู้สูงอายุบางกลุ่มที่มีความคิดที่จะอุทิศตนให้เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมของตนเองด้วย

สมาคมหรือชมรมผู้สูงอายุ จึงเป็นสถานที่รวมกลุ่มคนสูงอายุ หรือเป็นศูนย์กลางของชุมชน ในการให้บริการด้านต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุในรูปแบบต่างๆ กัน และยังเป็นสถานที่ซึ่งผู้สูงอายุได้แสดงถึงความต้องการของตนในการช่วยเหลือบุคคลกลุ่มต่างๆ ในสังคมด้วย การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ นั้น เป็นไปในลักษณะส่งเสริมศักยภาพและความสามารถของผู้สูงอายุในทุกๆ ด้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้สึกว่าคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคม การดำเนินงานดังกล่าว จะกระทำในรูปแบบของการจัดกิจกรรมด้านต่างๆ

4.1 แนวคิดเรื่องการสนองความต้องการของผู้สูงอายุ

เพื่อให้กิจกรรมเหล่านี้ได้สนองตอบต่อความต้องการของผู้สูงอายุและเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมจึงควรที่จะเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมและสอดคล้องกับวัยสูงอายุ โดยอาศัยพื้นฐานแนวคิดในด้านต่างๆ ดังนี้คือ

เสาวลักษณ์ จิรธรรมคุณ และพัสมณท์ คุ่มทวีพร (2549: 47-56) กล่าวถึงแนวคิดเรื่องการสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ไว้ว่า ความต้องการของมนุษย์ทุกคนในวัยต่างๆ นั้น มีลักษณะที่ร่วมกันอยู่หลายประการ เริ่มจากความต้องการในด้านที่จะสนองตอบต่อความต้องการพื้นฐานของร่างกายในเรื่องปัจจัยสี่ อันได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และเครื่องนุ่งห่ม สำหรับประชากรในวัยสูงอายุก็เช่นเดียวกัน นอกจากจะมีความต้องการในเรื่องดังกล่าวแล้ว ยังมีความต้องการที่จะสนองตอบต่อสภาพปัญหาต่างๆ ตามบทบาท สภาพการณ์ในชีวิตประจำวัน

มาสโลว์ A.H.Maslow (1943: 370-396) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์จากพื้นฐานความต้องการต่ำสุดไปถึงสูงสุดตามลำดับขั้นดังนี้

1. ความต้องการพื้นฐานทางร่างกาย (Physiological needs) เป็นความต้องการพื้นฐานขั้นแรกที่ทุกคนต้องการเช่นเดียวกับปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นต้น

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) คือความต้องการที่จะได้รับการป้องกันภัยอันตรายจากการคุกคามอย่างมั่นคงปลอดภัย

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Love and Belonging needs) ได้แก่ความต้องการที่จะเป็นที่รัก ได้รับการรักจากบุคคลอื่น รวมทั้งการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มคนในสังคม เช่น ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มคนในสังคม ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว การเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมสมาคมต่างๆ รวมถึงความต้องการเป็นเจ้าของสิ่งที่มีอยู่ด้วย

4. ความต้องการเกียรติยศ ชื่อเสียง (Esteem needs) เป็นความต้องการให้ผู้อื่นยกย่องและยอมรับนับถือในความสามารถของตน

5. ความต้องการความสมหวังในชีวิต (Self Actualization needs) หมายถึงความต้องการที่จะเป็นผู้มีศักยภาพและพึงพอใจในความสำเร็จของตนเอง การคิดตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และสามารถบรรลุเป้าหมายแห่งชีวิตของตนได้ เพื่อการเป็นคนโดยสมบูรณ์ สมหวังตามความปรารถนาอันเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์

จากแนวคิดเรื่องความต้องการดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่าผู้สูงอายุก็เป็นบุคคลที่มีความต้องการทั้งด้าน ร่างกาย ด้านอารมณ์ สังคมและจิตใจ เป็นพื้นฐานเหมือนกัน แต่ทั้งนี้ อาจจะแตกต่างกันไปบ้าง แล้วแต่สภาพแวดล้อม บทบาทของแต่ละบุคคล หรือการได้รับความสำเร็จหรือไม่สำเร็จในแต่ละลำดับขั้นของความต้องการที่กล่าวมาแล้ว ดังนั้น แนวคิดในการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในลักษณะนี้ จึงเป็นการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองต่อความต้องการของตนเองในด้านต่างๆ อย่างเต็มที่ กล่าวคือเมื่อกิจกรรมใดเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุแล้วก็จะทำให้เกิดแรงจูงใจ (motivation) ที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ได้ และรู้สึกพึงพอใจในการที่ได้เป็นผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น

4.2 ประเภทและลักษณะของกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

เสาวลักษณ์ จิรธรรมคุณ และพัสมณห์ คุ่มทวีพร (2549: 47-56) กล่าวถึง ประเภทและลักษณะของกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ไว้ว่า กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามความต้องการ หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุจัดให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ กิจกรรมดังกล่าว ได้แก่

1. กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังเข้าร่วมอยู่ นอกจากนั้นผู้สูงอายุบางส่วนยังเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุเองเห็นด้วยว่ามีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรเข้าสังคมพบปะกับบุคคลต่าง ๆ ในสังคมบ้าง โดยเฉพาะการพบปะพูดคุยกับลูกหลานญาติ เพื่อนฝูง ตลอดจนการดูโทรทัศน์กับครอบครัว ศึกษาศึกษาปฏิบัติธรรม และปลูกต้นไม้กับครอบครัวหรือเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

2. กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์แก่ผู้สูงอายุซึ่งมีการเปลี่ยนของร่างกายจากความเสื่อมจึงจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพและพิการของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ปอด และหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายคล่องตัว ไม่หกล้มง่าย และไม่อ้วนเกินไป ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือความดันโลหิตสูง นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียด และทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นด้วย

กิจกรรมการออกกำลังกาย มีหลายรูปแบบ ได้แก่

1) การทำกายบริหาร เช่น การรำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น การทำกายบริหารจะช่วยทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดี ไม่หกล้มง่าย

2) การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่องนานประมาณ 3-5 นาทีขึ้นไป เพื่อช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งควรได้รับการตรวจสุขภาพและคำแนะนำจากแพทย์ก่อนทั้งนี้ควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะและเหมาะสมสำหรับร่างกายของแต่ละคน ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ได้แก่ การวิ่งเหยาะ หรือจ็อกกิ้ง การเดินเร็ว ขี่จักรยาน วาดน้ำ การเต้นแอโรบิค หรือการใช้อุปกรณ์บางอย่าง เช่น การเดินบนสายพาน การขี่จักรยานอยู่กับที่

3) การเล่นกีฬาหรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากรอส กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง ทอยเกือกม้า และเกมต่าง ๆ เป็นต้น ผู้สูงอายุสามารถเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองชอบ เป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน และยังได้พบปะผู้อื่นเป็นการส่งเสริมด้านการเข้าสังคมด้วยหลักทั่วไปในการเลือกประเภทกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ เป็นกีฬาที่ไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการใช้กำลังมาก ไม่มีการกลั่นแกล้งกันนาน ๆ ไม่มีการเหวี่ยงหรือกระแทก โดยมีช่วงพักเป็นระยะ ถ้าเล่นกีฬานั้นนาน ๆ ควรเป็นการเล่นเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อต้องการความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันเอาจริงเอจัง

3. กิจกรรมการท่องเที่ยว ได้แก่ การเดินทางไกลในโลกกว้าง การท่องเที่ยวในเมืองไทยทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด การเป็นมัคคุเทศก์หรือไกด์บรรยายในการท่องเที่ยว การเขียนหนังสือคู่มือการท่องเที่ยว เป็นต้น เนื่องจากการเดินทางท่องเที่ยวเป็นการส่งเสริมประสบการณ์ของชีวิต เสริมสร้างความคิดให้ก้าวไกล ทำให้ชีวิตไม่ต้องอยู่กับที่ตลอดเวลา เหมือนกับได้ชาร์จไฟหรือแบตเตอรี่ให้ตัวเอง ทำให้มองดูเปล่งปลั่งดังคนหนุ่มสาวอยู่เสมอ ชีวิตมีความสนุกสนานไปอีกรูปแบบหนึ่ง แม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อยกับการเดินทางบ้างก็ตาม แต่ก็เป็นการสร้างความสุขสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจได้เป็นอย่างดี เมื่อหัวใจเป็นสุข ทุกข์ย่อมไม่มี เป็นการเห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนวัยอันควรไม่มากนักน้อย กิจกรรมการท่องเที่ยวนี้อาจเป็นการเข้าชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ วัดวาอาราม พระราชวัง อุทยานประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงเกษตรนิเวศน์ การท่องเที่ยวแบบรวมอาศัยที่บ้านเดียวกันกับคนในท้องถิ่นหรือโฮมสเตย์ การท่องเที่ยวแบบวิถีสุขภาพ ฯลฯ ซึ่งปัจจุบันสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งให้ผู้สูงอายุเข้าชมโดยไม่เก็บค่าเข้าชม หรือถ้ามีการเก็บก็เพียงครั้งเดียว นอกจากนั้น ยังมีบริการรถนั่งขึ้น รถกระเช้า

ไว้บริการแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งค่าโดยสารรถไฟ รถประจำทาง รถปรับอากาศ ลดราคาให้กับผู้สูงอายุ ด้วย

4. กิจกรรมงานอดิเรก เช่น การทำงานฝีมือ งานเย็บปักถักร้อย ทอผ้า ทำหุ่น ทำอาหารคาวหวาน งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้ การจัดสวน เป็นต้น กิจกรรมงานอดิเรกนี้เป็นการทำงานที่ตนรักชอบ และประสงค์ที่จะทำต่อไปเพื่อความผ่อนคลาย ความบันเทิงให้กับชีวิตตนเอง บางครั้งรู้สึกอึดอัดและพึงพอใจกับผลงานที่ได้รับ เช่นงานฝีมือต่าง ๆ และยังเป็นสุขใจมากยิ่งขึ้นเมื่อได้มอบสิ่งที่เป็นงานฝีมือเหล่านั้นแก่ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูง ซึ่งงานอดิเรกนี้บางครั้งทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เช่น การเป็นอาสาสมัคร การเป็นวิทยากรในการอบรมวิชาการและวิชาชีพแก่สังคม เป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญา จากคนรุ่นหนึ่งสู่รุ่นต่อไป ทำให้มีการดำรงสืบทอดศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่นและของชาติสืบไป

สรุปได้ว่า กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมหรือแข่งขัน แต่ควรเป็น กิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมใน กิจกรรม อันได้แก่ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการท่องเที่ยว และ กิจกรรมงานอดิเรก

4.3 ประโยชน์ของกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

เสาวลักษณ์ จิรธรรมคุณ และพัสมนต์ คุ่มทวีพร (2549: 47-56) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของ กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุไว้ว่า กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่พยายามจัดขึ้นเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ ทางด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ 4 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย กิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหว ได้ออกกำลังกาย ซึ่งหากการไม่เคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวไม่เพียงพอ จึงลดลงทำให้สุขภาพดีขึ้น คือเลพบพบว่า การมีส่วนร่วมใน กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนท่าทาง ซึ่งมีผลให้ระบบการไหลเวียนเลือดและระบบทางเดินหายใจได้ทำงานอย่างต่อเนื่อง นอกจากจะมีผลดีต่อการส่งเสริมความแข็งแรงทนทานและการชะลอ ความเสื่อมให้กับระบบทั้งสองโดยตรงแล้วยังทำให้ร่างกายใช้พลังงานที่เพิ่มขึ้น ปริมาณไขมันที่สะสมในร่างกายจึงลดลง น้ำหนักที่ลดลงทำให้อาการปวดเข่าของผู้สูงอายุบรรเทาหรือหายไป ความคล่องตัวหรือความกระฉับกระเฉงในการทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุจึงเพิ่มขึ้น ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ที่เกิดจากการไม่เคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวไม่เพียงพอ เช่น ข้อต่อ กล้ามเนื้อลีบ ปวดบวม เป็นต้น จึงลดลง บอนเดลและแวงเนอพบว่า กิจกรรมที่เหมาะสม ทำให้ผู้ป่วยสมองเสื่อมสูงอายุรับประทานยาที่ใช้รักษาอาการสมองเสื่อมลดลง กว่ากลุ่มผู้ป่วยสมองเสื่อมสูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมใดๆ เลย นอกจากนี้คำแนะนำในการปฏิบัติกิจกรรมก็มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในด้านการชะลอความเสื่อมด้านร่างกายได้รวมทั้งการกระตุ้นและติดตามการปฏิบัติตามคำแนะนำที่ดำเนิน

อยู่ภายในกลุ่มที่ทำกิจกรรม จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำคำแนะนำไปปฏิบัติ ตลอดจนถึงลดการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม

2. ด้านจิตใจและอารมณ์ กิจกรรมการทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกเพลิดเพลินสนใจในกิจกรรมจึงลดเวลาสนใจตนเองและครุ่นคิดแต่เรื่องตนเอง เพิ่มเวลาให้ผู้สูงอายุได้สนใจสิ่งแวดล้อมและคนรอบตัว ผู้สูงอายุจึงรู้สึกผ่อนคลายลดการพึ่งพาผู้อื่น

3. ด้านสังคม กิจกรรมการทำให้ผู้สูงอายุได้สังสรรค์กัน จึงเพิ่มความรู้สึกคุ้นเคยมีการช่วยเหลือกันเพื่อให้กิจกรรมนั้นๆ สำเร็จถูกต้องในกิจกรรมอาจมีผลกระทบดีต่อให้ผู้สูงอายุระลึกถึงบทบาทของตนเองและบุคคลอื่นๆ ในกลุ่มกิจกรรม ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความสำคัญในกลุ่ม จึงเพิ่มความมั่นใจในการแสดงออกและการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ

4. ด้านสติปัญญา กิจกรรมต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกท้าทายที่จะต้องทำกิจกรรมให้สำเร็จทั้งในระดับบุคคลและระดับกลุ่ม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงต้องคิดวางแผนการร่วมกิจกรรมในแต่ละขั้นตอน และนั่นหมายความว่าต้องอาศัยความรู้และการใช้วิจารณญาณ เช่น วิเคราะห์วิจารณ์ข่าวสารต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ข่าวสารบ้านเมืองเพิ่มขึ้นจึงเพิ่มความรู้ให้ผู้สูงอายุได้ เมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจ โดยการประมวลจากข่าวที่รับรู้และการวิเคราะห์จะทำให้ผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมเหล่านี้เกิดความคิดรวบยอดที่มีเหตุผลสอดคล้องกับสังคมวัฒนธรรมปัจจุบันได้เพิ่มขึ้น

4.4 ขั้นตอนและวิธีการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

เพื่อนใจ รัตตากร (2539: 45) ได้กล่าวถึงขั้นตอนและวิธีการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุไว้ว่า ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุให้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ควรดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การประเมินระดับความสามารถและความต้องการของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุบางรายมีข้อจำกัดในการทำกิจกรรม เช่น สายตาไม่ดี มีโรคประจำตัว มีความพิการ เป็นต้น การจัดกิจกรรมจึงต้องคำนึงถึงข้อจำกัดเหล่านี้ กิจกรรมที่จัดควรเป็นไปตามความต้องการและระดับความสามารถของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้บำบัดจึงต้องประเมินระดับความสามารถของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้บำบัดจึงต้องประเมินระดับความสามารถของผู้สูงอายุทั้งสภาพร่างกาย จิตใจ ความถนัด เป็นต้น เพื่อเลือกกิจกรรมให้เหมาะสม

2. การวางแผน เมื่อประเมินระดับความสามารถของผู้สูงอายุแล้ว ผู้บำบัดจะต้องวางแผนในการคัดเลือกกิจกรรมให้เหมาะสม กำหนดชนิดกิจกรรม จุดมุ่งหมาย วิธีการปฏิบัติ จัดเตรียมอุปกรณ์ และสถานที่ พร้อมทั้งวิธีการประเมินผลของการจัดกิจกรรมนั้นๆ สำหรับขนาดของกลุ่มจะขึ้นอยู่กับชนิดและจุดมุ่งหมายของกิจกรรม โดยทั่วไปการจัดกิจกรรมครั้งหนึ่งๆ ควรมีสมาชิกประมาณ 8-12 คน ไม่ควรต่ำกว่า 5 คน และไม่ควรมากเกิน 20 คน สถานที่ในการจัดกิจกรรมควรมีเนื้อที่กว้างพอสมควร มีอากาศถ่ายเทสะดวก

3. การปฏิบัติการจัดกิจกรรมเป็นกลุ่มสำหรับผู้สูงอายุจะต้องมีการจัดการที่ดีเพื่อให้เกิดความเรียบร้อย และประสบผลสำเร็จดังนี้คือ

3.1 ให้ผู้สูงอายุเข้ากลุ่มในลักษณะที่สบาย เพื่อให้เกิดความพร้อมที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรม

3.2 จัดให้สมาชิกนั่งในที่ๆ เหมาะสม เพื่อให้สามารถมองเห็นและได้ยินอย่างทั่วถึง

3.3 ผู้บำบัดจะต้องมีลักษณะอบอุ่นเป็นกันเองกับสมาชิก เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ในกรณีที่สมาชิกยังไม่รู้จักกันต้องมีการแนะนำสมาชิก มีการกล่าวต้อนรับแนะนำตัวผู้บำบัด และชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการของกิจกรรมนั้นๆ รวมทั้งกฎกติกาของกิจกรรมถ้ามี

3.4 ในขณะที่ดำเนินกิจกรรม ผู้บำบัดควรกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนร่วมกิจกรรมแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นต่อกิจกรรมนั้นๆ

3.5 ผู้บำบัดจะต้องตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้สูงอายุบางท่านถือตัวบางท่านเจ้าระเบียบ ซึ่งผู้บำบัดต้องให้ความสนใจและเคารพในความเป็นบุคคลของผู้สูงอายุด้วย

4. การประเมินผล ในการทำกิจกรรมผู้บำบัดจะต้องประเมินผลกิจกรรม เพื่อช่วยให้สามารถค้นหาข้อบกพร่องเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ในขณะที่จัดกิจกรรมควรประเมินผลด้วยการสังเกตเป็นระยะๆ ว่ากิจกรรมที่ดำเนินอยู่เป็นไปตามแผนหรือไม่ เพื่อจะได้มีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมต่อไป นอกจากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มแล้ว การประเมินผลอาจทำได้โดยการสอบถามความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อกิจกรรมนั้นๆ เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริม ป้องกัน บำบัดรักษา และฟื้นฟูสภาพแก่ผู้สูงอายุ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะกระทำหน้าที่ของตนเองได้ตามปกติสุข และเป็นภาระแก่ผู้อื่นน้อยที่สุด

จากแนวคิดเกี่ยวกับการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ สรุปได้ว่าวัยสูงอายุ เป็นวัยที่ผ่านช่วงของการทำงานมานาน มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย ต้องได้รับการพักผ่อนมากกว่าการทำงาน แต่อย่างไรก็ตาม คนในวัยนี้มักจะมีปัญหาในการดำรงชีวิต เพราะว่าคนสูงอายุมักจะถูกกลืนจากสังคมต่างๆ ไป ทั้งๆ ที่กลุ่มคนในวัยนี้ยังมีความสามารถในการทำประโยชน์ให้กับสังคมได้อีกมาก ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการของคนในวัยนี้ นอกจากกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้ เช่น การสะสมของเก่า การอ่านหนังสือ งานอดิเรก เป็นต้น แต่ควรจะให้มีโอกาสทางสังคมด้วยเพื่อส่งเสริมให้เขาได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับบุคคลอื่นๆ ทั้งในรุ่นเดียวกันและต่างวันกัน ซึ่งจะทำให้คนสูงอายุมีความรู้สึกที่ตนเองยังเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม และไม่ได้ถูกทอดทิ้งจากสมาชิกหรือสังคมแต่อย่างใด

5. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเทศบาลอำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

5.1 ประวัติเทศบาลเมืองชัยนาท (เทศบาลเมืองชัยนาท. 2557: ออนไลน์)

เทศบาลเมืองชัยนาท เดิมเป็นสุขาภิบาล รู้จักกันในชื่อของ "ตำบลบ้านกล้วย" ต่อมาได้มี พระราชกฤษฎีกาจัดตั้งเทศบาลเมืองชัยนาท เพื่อยกฐานะท้องที่ตำบลบ้านกล้วยเป็นเทศบาลเมืองชัยนาท ตามประกาศราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 53 หน้า 815 วันที่ 29 พฤศจิกายน 2479 ในสมัย พ.อ.พหลพลพยุหเสนา เป็นนายกรัฐมนตรี มีเนื้อที่ 1.25 ตารางกิโลเมตร ต่อมาในเขตเทศบาลได้มีประชาชนเข้ามาอยู่อาศัย และประกอบการค้า เป็นจำนวนมากขึ้น จึงได้มี พระราชกฤษฎีกาเปลี่ยนแปลงเขตเทศบาลเมืองชัยนาท ขยายเขตพื้นที่จากเดิมเป็น 6.061 ตารางกิโลเมตร ตามประกาศราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 85 ตอนที่ 121 วันที่ 31 ธันวาคม 2511 ในสมัยจอมพล ถนอม กิตติขจร เป็นนายกรัฐมนตรี การจัดตั้งเทศบาลครั้งแรกเมื่อ พ.ศ.2479 เทศบาลยังไม่มีอาคารสำนักงาน จึงใช้เรือนพักคนไข้ของสุศาลา ซึ่งได้รับโอนมาจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (ปัจจุบันเป็นที่ตั้งของสำนักงานราชพัสดุ) ต่อมาในปี พ.ศ.2496 เทศบาลได้รับโอนกิจการไฟฟ้าจากบริษัท ไฟฟ้าไทย จำกัด จึงใช้อาคารที่ทำการไฟฟ้าเป็นสำนักงานตั้งอยู่บริเวณตลาดสดเทศบาล ต่อมาในปี พ.ศ.2515 เทศบาลได้ขอกู้เงินจากกองทุนส่งเสริมกิจการเทศบาล (ก.ส.ท.) จำนวน 1 ล้านบาท มาก่อสร้างอาคารสำนักงานแล้วเสร็จปลายปี พ.ศ.2517 ในปี พ.ศ.2553 เทศบาลได้ดำเนินการก่อสร้างอาคารสำนักงานหลังใหม่แทนอาคารหลังเดิม แล้วเสร็จปลายปี พ.ศ.2554 และใช้อยู่จนถึงปัจจุบัน (เทศบาลเมืองชัยนาท, 2557: ระบบออนไลน์)

5.2 ยุทธศาสตร์การพัฒนาเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

วิสัยทัศน์การพัฒนา

"เทศบาลมาตรฐาน บริการด้วยใจ ห่วงใยประชาชน รักษาสิ่งแวดล้อม เพียบพร้อมคุณภาพชีวิตที่ดี"

พันธกิจ

1. ปรับปรุงและพัฒนาระบบสาธารณูปโภคให้ได้มาตรฐานและเพียงพอต่อความต้องการของประชาชน เพื่อรองรับการขยายตัวของเมืองในอนาคตและเศรษฐกิจของท้องถิ่น
2. ปรับปรุงและพัฒนาระบบการศึกษาและสาธารณสุข ตลอดจนอนุรักษ์และพัฒนาศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของท้องถิ่น
3. จัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน
4. ปรับปรุงและพัฒนาระบบบริหารจัดการ ตลอดจนความมั่นคงและปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน
5. ส่งเสริมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมและความร่วมมือของหน่วยต่างๆ และประชาชนเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน
6. ส่งเสริมการประกอบอาชีพ จัดหาแหล่งเงินทุนและตลาดให้แก่ชุมชน
7. ส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชน

ยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนาท้องถิ่น

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจและการเกษตร ประกอบด้วย 5 แนวทางการพัฒนา ได้แก่

แนวทางที่ 1 พัฒนา ส่งเสริม สนับสนุนการเพิ่มมูลค่าพืชผลทางการเกษตร

แนวทางที่ 2 ส่งเสริมและสนับสนุนระบบทางเศรษฐกิจและกลุ่มอาชีพให้มีความเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

แนวทางที่ 3 ส่งเสริมและสนับสนุนให้ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นเป็นต้นทุนในการประกอบอาชีพ

แนวทางที่ 4 พัฒนาเส้นทางคมนาคม ขนส่ง และการสาธารณสุขโรค

แนวทางที่ 5 พัฒนาแหล่งน้ำเพื่อการอุปโภค-บริโภคและการเกษตร

ยุทธศาสตร์ที่ 2 การสร้างความเข้มแข็งของชุมชนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 3 แนวทางการพัฒนา ได้แก่

แนวทางที่ 1 ส่งเสริมและสนับสนุนการแก้ไขปัญหาความยากจน ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

แนวทางที่ 2 พัฒนา ส่งเสริม สนับสนุนผลิตภัณฑ์ชุมชนและท้องถิ่นให้ได้คุณภาพและมาตรฐาน และเพิ่มช่องทางการตลาด

แนวทางที่ 3 ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างองค์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 7 แนวทางการพัฒนา ได้แก่

แนวทางที่ 1 ส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษา

แนวทางที่ 2 รณรงค์ ป้องกัน โรคติดต่อ และยาเสพติด ส่งเสริมสุขภาพอนามัย และบำบัดผู้ติดยาเสพติด

แนวทางที่ 3 ส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนออกกำลังกาย และจัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ

แนวทางที่ 4 ส่งเสริมและสนับสนุนศาสนา ศิลปวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงาม

แนวทางที่ 5 สงเคราะห์เด็ก สตรี คนชรา ผู้ด้อยโอกาส ผู้พิการ และผู้ป่วยเอดส์

แนวทางที่ 6 บรรเทาความเดือดร้อนแก่ผู้ประสบภัย

แนวทางที่ 7 ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้าง ความสงบเรียบร้อยในชุมชน

ยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาการท่องเที่ยว และการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย 7 แนวทางการพัฒนา ได้แก่

แนวทางที่ 1 พัฒนาท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์

แนวทางที่ 2 ส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการจัดการท่องเที่ยว

แนวทางที่ 3 พัฒนาแหล่งท่องเที่ยว

แนวทางที่ 4 สร้างจิตสำนึก การป้องกัน อนุรักษ์ ปันฟูทรัพยากรธรรมชาติและ

สิ่งแวดล้อม

แนวทางที่ 5 ปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

แนวทางที่ 6 ส่งเสริม วางและจัดทำผังเมืองรวม

แนวทางที่ 7 ส่งเสริมการบริหารจัดการน้ำอย่างมีประสิทธิภาพ

ยุทธศาสตร์ที่ 5 การบริหารจัดการบ้านเมืองที่ดี ประกอบด้วย 3 แนวทางการพัฒนา ได้แก่

แนวทางที่ 1 ส่งเสริมประชาธิปไตย การมีส่วนร่วมของประชาชน และกระบวนการ

ประชาสังคม

แนวทางที่ 2 ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากร

แนวทางที่ 3 เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติราชการและการบริการประชาชน โดยยึด

หลักธรรมาภิบาล

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยต่างประเทศ

ทริย์ แอน์ วู (Tsai and Wu. 2005: 2682-2688) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างและการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดีระหว่างผู้สูงอายุในประเทศไต้หวัน ซึ่งงานวิจัยนี้เพื่อสำรวจอิทธิพลของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อมิติแต่ละมิติของการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดี ซึ่งประกอบไปด้วย จิตวิทยา อารมณ์ สังคม ร่างกาย จิตวิญญาณ สติปัญญา และการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดีในภาพรวม กลุ่มตัวอย่าง อายุ 55-75 ปีในเมือง Tainan ทางตอนใต้ของประเทศไต้หวัน จำนวน 394 คน ซึ่งตัวแปรที่ได้ศึกษา คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษาและการรับรู้เกี่ยวกับสภาวะทางเศรษฐกิจ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างในแต่ละมิติของการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดี และระหว่างการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างและการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดีในภาพรวม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในการได้รับความเข้าใจในความสุขภาพดีในระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน ($p = 0.003$) และกลุ่มของสภาวะทางเศรษฐกิจ ($p = 0.001$) และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างสำหรับอายุที่แตกต่างกัน ($p = 0.001$) และในกลุ่มของสภาวะทางเศรษฐกิจ ($p = 0.001$)

วัตสัน (Watson. 1997: 325) ได้ศึกษาเรื่องผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างวันละ 2-3 ชั่วโมง ในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรม

ที่ไม่มีการเคลื่อนไหว ซึ่งสรุปได้ว่า นักศึกษามีเวลาว่างแต่ไม่ใช้เวลาว่างเพื่อที่จะเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ คือการออกกำลังกาย ขาดทัศนคติที่ดีขาดแรงจูงใจและยังไม่เห็นถึงความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการ

ลัส เคอร์และโลนิส (Lusk, Kerr and Ronis., 1995: 20–24) ได้ศึกษารูปแบบวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน 3 ระดับคือ คนที่ทำงานในระดับ บริหาร ระดับพนักงานขาย และระดับคนงาน ตัวอย่าง เป็นคนที่ทำงานในโรงงานผลิตรถยนต์ จำนวน 638 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะทางประชากร และ แบบสอบถามเกี่ยวกับการประเมินวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ (Health – Promoting Lifestyle Profile) จำนวน 48 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์การผันแปร หลายตัว (MANOVA) ผลการศึกษาเมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระหว่างกลุ่ม ตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกๆด้าน ยกเว้นด้านการจัดการกับความเครียด และเมื่อทำการ ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มแล้ว พบว่าไม่มีความแตกต่าง ระหว่างระดับของการทำงาน ของกลุ่มตัวอย่างกับพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ เมื่อทำการทดสอบความแตกต่าง ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง การออกกำลังกาย การช่วยเหลือพึ่งพาระหว่างกัน พบว่า กลุ่มที่ทำงานในระดับบริหารมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มที่ทำงานในระดับคนงานนั้นพบว่า มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารต่ำที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่น ๆ การทดสอบ ความแตกต่างของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเมื่อจำแนกตามชนชาติโดยการเปรียบเทียบกลุ่มทดลอง ที่เป็นชนผิวขาว นอกจากนี้ยังพบว่า คนที่อายุน้อยจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ด้านการออกกำลังกาย และด้านการช่วยเหลือพึ่งพาระหว่างกันมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ ในขณะที่คนที่อายุมากกว่าจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

ไฮเจวีและเบอร์นาร์ด (Ahijevych and Bernard , 1994: 86–89) ที่ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงผิวดำ โดยเปรียบเทียบกับการศึกษาของแบบวัดพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพที่เคยศึกษา ตัวอย่างเป็นหญิงผิวดำจำนวน 187 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัด การประเมินวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ของวอล์กเกอร์และคณะ (Walker, et al. 1987) จำนวน 48 ข้อโดยจะมีคำถามที่ใช้วัดความถี่ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน คือ ด้าน การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health Responsibility) ด้านการออกกำลังกาย (Exercise) ด้านการ รับประทานอาหาร(Nutrition) ด้านการช่วยเหลือพึ่งพาระหว่างกัน (Interpersonal Support) ด้านการจัดการกับความเครียด (Stress Management) ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสุขภาพในด้านการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านการช่วยเหลือพึ่งพาระหว่างกัน ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายพบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) และการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression) พบว่า ความแตกต่างของลักษณะทางประชากรมี ความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยพบความสัมพันธ์ ดังนี้ อายุ ($r = .21$) จำนวนปีที่ได้รับ

การศึกษา ($r = .16$) จำนวนเด็ก ที่อายุต่ำกว่า 18 ปีที่ อาศัยอยู่ด้วยกัน ($r = .21$) รายได้ ($r = .22$) ประวัติการมีโรคประจำตัว ($r = .21$) และ อาชีพ ($r = .21$) ส่วนสถานภาพสมรส พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพ ส่วนการวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอน พบว่า ตัวแปรที่นำมาวิเคราะห์ทั้งหมด สามารถอธิบายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ ร้อยละ 12.00 ซึ่งตัวแปรที่สามารถอธิบาย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ รายได้ (5.8 %) ประวัติการมีโรค ประจำตัว (4.3 %) อาชีพ (2.3 %) ส่วนอายุ ระดับการศึกษาและจำนวนผู้อาศัยที่อายุต่ำกว่า 18 ปีที่อาศัยอยู่ด้วยกัน พบว่า ไม่สามารถอธิบายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ซุนนิงฮัม (Cunningham, 1989: 33,739-745) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองในชมรมผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวแทนผู้สูงอายุที่มีการดูแลสุขภาพตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแทนผู้สูงอายุที่มีการดูแลสุขภาพตนเองกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบ ตาบทฤษฎีโอเรม โดยนำเสนอการผสมผสานระหว่างมโนทัศน์ของตัวแทนผู้สูงอายุที่ทำการดูแลสุขภาพตนเองกับการส่งเสริมสุขภาพ และสัมพันธ์อย่างแบบมีจุดมุ่งหมาย ผู้สูงอายุ จำนวน 178 คน ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแทนผู้สูงอายุที่มีการดูแลสุขภาพตนเองกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่อาจเรียกว่า เป็นการดูแลสุขภาพที่เสริมสุขภาพ ยิ่งกว่านี้ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างตัวแปร ยังแสดงให้เห็นว่าการประยุกต์ความรู้สุขภาพความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และแรงจูงใจเรื่องสุขภาพทั้งหมดล้วนแต่มีในการดูแลสุขภาพที่เสริมสุขภาพ

6.2 งานวิจัยในประเทศ

สุรีย์ ภัฏฐคุณ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษากิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุใน ศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง. การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากิจกรรมการนั่งสมาธิ และ กิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านรูปแบบของกิจกรรม ผู้นำทางนันทนาการ และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านนันทนาการ ภายในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาข้อมูลจากบุคคล 2 กลุ่มคือ 1. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนั่งสมาธิและ กิจกรรมออกกำลังกาย จำนวน 10 คน และ 2. เจ้าหน้าที่ศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง กรุงเทพมหานคร ที่มีส่วนร่วมในงานด้านนันทนาการ จำนวน 4 คน และอีก 1 คน เกี่ยวกับงบประมาณด้านการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการ ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบกิจกรรมนันทนาการนั่งสมาธิ มี 3 ขั้นตอน คือ 1) คำสอนมนต์มัสการพระรัตนตรัย และคำนมัสการพระพุทธเจ้า 2) นั่งสมาธิใช้เวลาประมาณ 5 นาที และ 3) สวดมนต์แผ่เมตตาให้ตนเอง และคำแผ่เมตตาให้กับผู้อื่น สำหรับรูปแบบของการออกกำลังกายในแต่ละช่วงผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจในทุกๆ ช่วง แต่การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเลือกออกกำลังกายในช่วงใดหรือแบบใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับ

สุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน สำหรับผู้นำทางนันทนาการ คือผู้สูงอายุด้วยกันเองเป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการ และเป็นบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ บรรยากาศโดยรวมมีความเหมาะสมดีกว้างขวางร่มรื่น อากาศถ่ายเทสะดวก และสะอาด ความพร้อมของโต๊ะเก้าอี้มีเพียงพอ สำหรับความปลอดภัยมีห้องพยาบาล ด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีความปลอดภัยดี และมีเจ้าหน้าที่ดูแล

เบญจวรรณ วงษาดี (2550: บทคัดย่อ) การศึกษาความต้องการกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิตใน 4 ด้าน คือด้านสุขภาพ อนามัยและโภชนาการ ด้านสิทธิประโยชน์กฎหมายที่ใช้ในชีวิตประจำวันและเหตุการณ์บ้านเมือง ด้านเศรษฐกิจและรายได้และด้านสังคม ศาสนาและวัฒนธรรมกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ ซึ่งอยู่ในอำเภอเมือง อำเภอปราสาทและอำเภอรัตนบุรี จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าคะแนนทีเทส (t-test) การทดสอบค่าเอฟเทส (F-test) และความแปรปรวนทางเดียว ผลการศึกษาวิจัยพบว่าความต้องการกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต โดยรวมอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากสูงไปต่ำคือ ด้านสังคมศาสนาและวัฒนธรรม ด้านสุขภาพอนามัยและโภชนาการ ด้านเศรษฐกิจและรายได้ และด้านสิทธิประโยชน์กฎหมายที่ใช้ในชีวิตประจำวันและข่าวเหตุการณ์บ้านเมือง ผลการเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ อาชีพ ต่างกันมีความต้องการกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิตไม่แตกต่างกัน

บัวลัย เจริญใจ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการเรียนรู้และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครลำปาง ซึ่งการศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเรียนรู้และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ทักษะ เจตคติ พฤติกรรมและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ วิธีการศึกษาเน้นการศึกษาเชิงพรรณนา และเชิงสำรวจ โดยประชากร คือ ชุมชนผู้สูงอายุ ต.เวียงเหนือ อ.เมือง จ.ลำปาง รวมจำนวน 459 คน และกลุ่มตัวอย่างจำนวน 214 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sample) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามมีจำนวน 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ เจตคติ พฤติกรรมและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย วิเคราะห์ การผันแปรร่วมด้านทักษะ เจตคติ พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้สถิติ ANCOVA ผลการศึกษาพบว่า สถานภาพทั่วไปของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 63.65 อายุ 60-64 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.33 ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ

86.48 สถานภาพสมรสมีคู่สมรสคิดเป็นร้อยละ 62.62 มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 71.03 อาชีพแม่บ้านคิดเป็นร้อยละ 36.45 สถานภาพปัจจุบันไม่ได้ประกอบอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 57.94 สถานภาพทั่วไปไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และพบว่าทักษะ เจตคติ และพฤติกรรมในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

เศรษฐี ดอนรอกไพร (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ตำบลหนองบ่อ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะทั่วไปของผู้สูงอายุ ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีชื่ออยู่ในทะเบียนของสถานีอนามัยหนองบ่อ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 376 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากได้กลุ่มตัวอย่าง 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้างและแบบสัมภาษณ์แบบปลายเปิด การรวบรวมข้อมูลใช้วิธีสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล ข้อมูลลักษณะทั่วไป และระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ จำนวนและร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า 1. ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 60-90 ปี นับถือศาสนาพุทธ มีปัญหาสุขภาพ เช่น อาการปวดบวมตามข้อ ชาตามมือและเท้า ฟันหลุดหลายซี่ อารมณ์หงุดหงิด นอนไม่หลับ ปัจจุบันไม่ได้ประกอบอาชีพ แต่มีรายได้จากบุตรหลาน ซึ่งเพียงพอต่อการใช้จ่ายในเรื่องส่วนตัวของผู้สูงอายุเอง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 4 อาศัยอยู่ในบ้านซึ่งเป็นของตนเองมีบทบาทเป็นหัวหน้าครอบครัว อยู่ร่วมกับสมาชิกในจำนวน 1-5 คน ประกอบด้วยคู่สมรสและบุตรหลาน มีหน้าที่ทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวเป็นอย่างดี ได้แก่ การปรนนิบัติ อำนวยความสะดวกเมื่อมีธุระนอกบ้าน ให้ความเคารพเชื่อฟัง การเยี่ยมเยียนของลูกหลานตามเทศกาล ชื่อของกินของใช้ให้ การชวนพูดคุย 2. ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม พบว่า ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมทางการศึกษา และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อยู่ในระดับน้อย

มนต์ชัย โลหะการ (2552: บทคัดย่อ) การศึกษาความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมืองจังหวัดพังงา ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) โดยวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ อำเภอเมือง จังหวัดพังงา 2) เพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรค ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดพังงา จำนวน 276 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติไคสแควร์ (Chi-square) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 67 ปี สถานภาพคู่มีระดับการศึกษาชั้นประถม ประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม รายได้เฉลี่ย

6,380 บาทต่อเดือน วิธีหลักในการออกกำลังกาย คือ วิ่งเหยาะๆ ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในอาคารอเนกประสงค์ ช่วงเวลาหลักที่ใช้ในการออกกำลังกาย คือ ช่วงเช้าเป็นการออกกำลังกายโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย และมีอุปกรณ์เพียงพอในการออกกำลังกาย รับรู้ปัจจัยเสริมในการออกกำลังกาย ด้านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับมากจากสื่อโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ใบปลิวแผ่นพับโปสเตอร์ป้ายประกาศ หอกระจายข่าวหรือเสียงตามสาย และจากสื่อบุคคล เช่น อาสาสมัคร สาธารณสุข ผู้ใหญ่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขการรับรู้ระดับปานกลางจากวิทยุกระจายเสียงจากคู่มือหรือหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพ การรับรู้ระดับน้อยจากนิตยสารหรือวารสาร การรับรู้ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมระดับมาก คือ บุคคลในครอบครัว บุคลากรทางการแพทย์ การสาธารณสุข จากผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข ในระดับปานกลางจากญาติพี่น้อง เพื่อน ร่วมงาน เพื่อนบ้าน การทดสอบพบว่าปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย คือ เพศสถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย คือ สถานที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย คือ หนังสือพิมพ์ แผ่นปลิว/แผ่นพับเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โปสเตอร์/ป้ายประกาศ หอกระจายข่าว/เสียงตามสาย ส่วนการทดสอบปัจจัย เสริมด้านแรงสนับสนุนทางสังคมโดยการให้กำลังใจ เอาใจใส่ สนับสนุน กระตุ้นเตือนที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย คือ บุคลากรทางการแพทย์/การสาธารณสุข ดังนั้นควรรณรงค์และสร้างกระแสการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยความร่วมมือของภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคประชาชน มีความสำคัญที่จะส่งเสริมให้เกิดเครือข่าย การสนับสนุนจากทีมบุคลากรทางการแพทย์การสาธารณสุขจะเป็นปัจจัยเสริมการออกกำลังกาย ให้เกิดความยั่งยืน

การเกิด หัตถกิจวิไล (2556: บทคัดย่อ) ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดสอบ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุสถานีนามมายไขแสงกำเนิด ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย จำนวน 35 ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1 แบบสอบถามเพื่อประเมินภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ซึ่งพัฒนาจากคณะแพทย์และผู้เชี่ยวชาญทางระบบประสาทและสมอง จิตแพทย์ ผู้สูงอายุ และจิตวิทยา มีความเชื่อมั่น 0.94 และ 2 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเฉพาะหน้า จากผู้เชี่ยวชาญทางนันทนาการ จำนวน 7 ท่าน นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการไปศึกษานำร่องกับผู้สูงอายุที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดสอบ ผู้สูงอายุมีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้ามลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งให้เห็นว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อสังคมเนื่องจากเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์อย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการร่วมทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อสร้างเสริมให้สภาพร่างกายและจิตใจ มีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ โดยกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนั้นส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมที่สนองความต้องการทางกายและทางจิตใจ อาทิ การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย การเข้าวัดฟังธรรม การเข้าร่วมพบปะสังสรรค์กับผู้คน การใช้ความรู้ความสามารถของตนเองในการถ่ายทอดความรู้ เป็นต้น อันเป็นคุณค่าต่อตนเองและเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท จำนวน 20 คน และผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท จำนวน 1,712คน (เทศบาลเมืองชัยนาทข้อมูลประชากร, 2556: ระบบออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทจำนวน 59 คน ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 20 คน และผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรเครจซี่และเมอร์แกน(Krejcie; & Morgan, 1970 อ้างอิงจาก ปัญญา ธีระวิทย์เลิศ. 2545: 33) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 317 คน แต่ผู้วิจัยได้ทำการเก็บแบบสอบถาม จำนวน 330 คน(เทศบาลเมืองชัยนาทข้อมูลประชากร, 2556 :ระบบออนไลน์)

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ที่	สถานภาพ	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
1	เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของ เทศบาลเมืองชัยนาท	59	20
2	ผู้สูงอายุ	1,712	317
	รวม	1,732	337

ที่มา: เทศบาลเมืองชัยนาท (2556: ระบบออนไลน์)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

1. แบบสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท เพื่อสัมภาษณ์สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่

- 1.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 1.2 ด้านบุคลากรที่จัดกิจกรรม
- 1.3 ด้านงบประมาณในการจัดกิจกรรมนันทนาการ
- 1.4 ด้านการจัดการกิจกรรมนันทนาการ

2. แบบสอบถามผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท เพื่อสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท เป็นแบบตรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทจำนวน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสมรรถภาพร่างกายด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุขด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก ด้านการส่งเสริมการอ่าน ฟุต เขียนด้านอาสาสมัคร และด้านขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีของ Likert ซึ่งค่าคะแนนของแต่ละระดับ มีดังนี้

มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด	มีค่าเท่ากับ 5 คะแนน
มีความต้องการอยู่ในระดับมาก	มีค่าเท่ากับ 4 คะแนน
มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง	มีค่าเท่ากับ 3 คะแนน
มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย	มีค่าเท่ากับ 2 คะแนน
มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด	มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538: 9)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทเพื่อให้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยอื่น

3. สร้างแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามตามหลักเกณฑ์ให้ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

4. นำแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญา นิพนธ์ เพื่อขอคำแนะนำและนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง

5. นำแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อประธานคณะกรรมการควบคุม ตรวจสอบ และปรับปรุงแล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน

5.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธ์ุ

อาจารย์ประจำภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

5.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวิทย์ พึ่งโพธิ์ทอง

หัวหน้าภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

5.3 นายเจษฎา สีพี่น้อง

นายกเทศมนตรีเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

5.4 นายปิยะ เหล่าสุวรรณ

รองนายกเทศมนตรีเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

5.5 นายชด หนูดี

ประธานชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

เพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของพวงรัตน์ ทวีรัตน์ดังนี้

คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่สอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

(พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540: 117)

6. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม โดยเลือกข้อคำถามที่มีดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

7. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือ เพื่อนำมาปรับปรุงให้เป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อประธานคณะกรรมการควบคุม ตรวจสอบแก้ไขและปรับปรุงแล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาตามเกณฑ์ดังนี้

คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่สอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

นำผลคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญให้มาพิจารณาแต่ละข้อแล้วนำค่าคะแนนนั้นไปหาค่าตรงกันของความสอดคล้อง IOC (Index of Item Objective Congruence) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด โดยผู้วิจัยเลือกข้อคำถามที่มีค่าตรงกันความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540: 117)

2. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วเสนอต่อประธานกรรมการควบคุมตรวจสอบอีกครั้ง เพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม

3. แบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.93 (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540: 117)

4. นำแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามดังนี้

1. นำแบบสัมภาษณ์ไปเก็บข้อมูลกับเจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท เพื่อสัมภาษณ์สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุจำนวน 20 คน

2. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท เพื่อสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยผู้วิจัยได้ทำการสอบถามกับผู้สูงอายุเป็นรายบุคคลด้วยตนเอง จำนวน 330 คน สำหรับในส่วนของผู้ที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ไปแจกให้เจ้าหน้าที่ตอบด้วยตนเอง

3. ผู้วิจัยทำการรับแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

4. ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามเพื่อนำไปดำเนินการลงรหัสแล้วนำข้อมูลมาบันทึกลงในเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อประมวลผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์และหาค่าทางสถิติ

จัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาคสนามมาวิเคราะห์และจัดกระทำข้อมูลได้ดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ที่ทำการสัมภาษณ์สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุจำนวน 20 คน สัมภาษณ์ - สรุปลงเป็นความเรียง

2. แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 330คน โดยผู้วิจัยเลือกแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์และมีคุณภาพมาจำนวน 317 ฉบับ เพื่อทำการจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาทจังหวัดชัยนาทที่เป็นแบบตรวจรายการ (Check List) มาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 สอบถามระดับเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทโดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีของ Likert มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เป็นรายด้าน และรายข้อ โดยแปลผลในรูปของตารางและความเรียง

แปลความหมายของระดับความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ซึ่งเกณฑ์การพิจารณามีดังนี้

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{5 - 1}{5} = 0.80$$

ค่าเฉลี่ย 4.21– 5.00 หมายถึง มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41– 4.20 หมายถึง มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.61– 3.40 หมายถึง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81– 2.60 หมายถึง มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00– 1.80 หมายถึง มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด

(วิเชียร เกตุสิงห์, 2538: 9)

2.3 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 3ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เป็นแบบปลายเปิด นำมาสรุปเป็นความเรียง

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) โดยใช้สูตรดังนี้

$$\mu = \frac{\sum f\mu}{n}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของตัวอย่าง
	$\sum f\mu$	หมายถึง	ผลรวมของข้อมูลทั้งหมด
	n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม

2. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้สูตรดังนี้

$$S.D. = \sqrt{\frac{n(\sum fx^2) - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	S.D.	หมายถึง	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum fx^2$	หมายถึง	ผลรวมกำลังสอง
	$(\sum fx)^2$	หมายถึง	ผลรวมของข้อมูล
	n	หมายถึง	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์การสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ที่ทำการสัมภาษณ์กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จำนวน 20 คน จากการสัมภาษณ์สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ปัจจุบันเทศบาลเมืองชัยนาทมีการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชัยนาทหรือไม่อย่างไร

จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่าในปัจจุบันเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งหน่วยงานที่ดูแลรับผิดชอบ คือ กองสวัสดิการสังคม ร่วมกับกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เป็นผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยกิจกรรมที่จัดให้กับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

- 1.1 กิจกรรมวันผู้สูงอายุ และงานประเพณีต่างๆ
- 1.2 กิจกรรมวันสำคัญทางพุทธศาสนา
- 1.3 จัดสถานที่เพื่อให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น สวนสาธารณะตอนเช้า-เย็น
- 1.4 กิจกรรมเกี่ยวกับการให้ผู้สูงอายุไปท่องเที่ยวทัศนศึกษายังสถานที่ต่างๆ
- 1.5 กิจกรรมส่งเสริมกลุ่มอาชีพสำหรับคนในชุมชนรวมถึงกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น ประดิษฐ์

ดอกไม้ การจักสาน ตัดเย็บเสื้อผ้าสตรี ฯลฯ

1.6 กิจกรรมเกี่ยวกับการให้ผู้สูงอายุไปเป็นที่ปรึกษา วิทยากรให้ความรู้ ในหน่วยงานต่างๆ

2. สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีการสภาพเป็นอย่างไร โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

2.1 เทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทมีการจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อรองรับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท หรือไม่อย่างไร

จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่า ในปัจจุบันเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีการจัดพื้นที่ไว้ให้บริการสำหรับผู้สูงอายุ ในการทำกิจกรรมนันทนาการอยู่ในบริเวณวัดศรีวิชัยพัฒนาราม และบริเวณลานหน้าเทศบาลเมืองชัยนาท โดยมีเป็นศูนย์รวมของการทำกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ซึ่งจากการสัมภาษณ์สภาพการจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อรองรับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่า

1. สถานที่จัดกิจกรรมนั้นหนทางการควรมีความเหมาะสม เพียงพอ และสามารถอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. สถานที่จัดกิจกรรมนั้นหนทางการควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกรองรับผู้สูงอายุอย่างพร้อมสรรพ เช่นห้องสุขาสำหรับผู้สูงอายุ/สถานที่จอดรถ ฯลฯ
3. สถานที่จัดกิจกรรมนั้นหนทางการควรมีความปลอดภัยในการเข้าใช้บริการ
4. สถานที่จัดกิจกรรมนั้นหนทางการควรมีที่นั่งสำหรับพักผ่อนภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม
5. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการสำหรับผู้สูงอายุควรมีความเหมาะสม และได้มาตรฐาน

2.2 เทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทมีการจัดบุคลากรที่จัดกิจกรรม เพื่อรองรับการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท หรือไม่อย่างไร

จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่า ในปัจจุบันเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีการจัดบุคลากรให้บริการสำหรับผู้สูงอายุ อาทิ เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ที่ดูแลรับผิดชอบอำนวยความสะดวก และประสานงานเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการสำหรับผู้สูงอายุ จัดวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการฝึกอาชีพต่างๆ วิทยากรเกี่ยวกับการดูแลให้คำแนะนำ และให้ความรู้ด้านสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งจากการสัมภาษณ์สภาพการให้บริการของบุคลากรที่จัดกิจกรรมนั้นหนทางการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า

1. การจัดบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ และความชำนาญเพื่อให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการ
2. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี อ่อนน้อม มีมารยาท และเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุเป็นอย่างดี
3. มีการจัดบุคลากรที่มีความรู้ด้านการรักษาพยาบาลประจำ ในพื้นที่ที่มีการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการสำหรับผู้สูงอายุ

2.3 เทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทมีการจัดงบประมาณในการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการเพื่อรองรับการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท หรือไม่อย่างไร

จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่า ในปัจจุบันเทศบาลเมืองชัยนาท มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งในปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 และ พ.ศ. 2557 ที่ผ่านมา มีการจัดสรรงบประมาณเป็นเงินอุดหนุนสำหรับสนับสนุนการส่งเสริมคนชราปีละประมาณ 11 ล้านบาท ด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ประมาณ 20 ล้านบาท ด้านศิลปะ วัฒนธรรม จารีต ประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น

ประมาณ 6 แผนภาพ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนี้เป็นกิจกรรมที่มีผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก ซึ่งจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพด้านงบประมาณในการจัดกิจกรรมนั้นพบว่าการสำหรับผู้สูงอายุพบว่า

1. เทศบาลเมืองชัยนาทมีการจัดสรรงบประมาณเพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
2. เทศบาลเมืองชัยนาทมีการจัดสรรงบประมาณเพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยให้ถือเป็นโครงการหลักที่เทศบาลเมืองชัยนาทที่จะต้องจัดสรรงบประมาณเพื่อดำเนินการทุกปี
3. เทศบาลเมืองชัยนาทมีการจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดสร้างสถานที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เช่น สวนสาธารณะ สวนสุขภาพ ศูนย์ผู้สูงอายุ เป็นต้น
4. เทศบาลเมืองชัยนาทมีการจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดหาอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เช่น เครื่องออกกำลังกาย อุปกรณ์งานฝีมือ ฯลฯ

2.4 เทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อรองรับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท หรือไม่อย่างไร

จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่า ในปัจจุบันเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีการจัดการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 3 แผนภาพ โครงการอบรม อสม. ต่อเนื่อง โครงการอบรม และฟื้นฟูศักยภาพ อสม. โครงการส่งเสริมสุขภาพประชาชนทุกกลุ่ม โครงการประชุมจัดทำแผนชุมชน โครงการกิจกรรมส่งเสริมประเพณีต่างๆ ของจังหวัดชัยนาท การฝึกอาชีพต่างๆ โครงการเกษตรชุมชน โครงการด้านศาสนา และวัฒนธรรม วันสำคัญของชาติ การศึกษาดูงานของผู้สูงอายุ ฯลฯ ซึ่งจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพการจัดการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า

1. เทศบาลเมืองชัยนาทมีการกำหนดนโยบายในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุภายในเขตพื้นที่
2. เทศบาลเมืองชัยนาทมีการจัดทำโครงการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยกำหนดให้เป็นโครงการที่จะต้องทำอย่างต่อเนื่อง ตลอดทั้งปีและทุกปี
3. เทศบาลเมืองชัยนาทมีการจัดตั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบทางด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
4. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุอย่างแพร่หลาย
5. มีการออกกระเปาะการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ เพื่อความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

6. ควรมีการจัดทำเอกสารเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

3. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เกี่ยวกับสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ได้ให้ข้อเสนอแนะดังนี้

1. บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ให้ความรู้ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยตรงมีจำนวนไม่เพียงพอกับความต้องการของผู้สูงอายุ

2. อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุมีจำนวนไม่เพียงพอต่อความต้องการเท่าที่ควร

3. ควรมีการจัดสรรงบประมาณในการนำมาใช้จัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุให้มากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

ส่วนที่ 2 สอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท กับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 317 คน ผู้วิจัยได้นำเสนอในตารางที่ 2-14

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
(1) ชาย	123	38.73
(2) หญิง	194	61.27
รวม	317	100.00
2. อายุ		
(3) 60-70 ปี	313	98.73
(4) 71 ปีขึ้นไป	4	1.27
รวม	317	100.00
3. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ		
(1) เคยเข้าร่วม	311	98.11
(2) ไม่เคยเข้าร่วม	6	1.89
รวม	317	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
4. การจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุในเขตพื้นที่เทศบาลเมืองชัยนาท		
(1) มีการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ	311	98.11
(2) ไม่มีการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ	6	1.89
รวม	317	100.00
5. กิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุเข้าร่วม		
(1) กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนเอง	128	40.25
(2) กิจกรรมเพื่อสังคม อาทิ การร่วมในงานบุญ งานประเพณีงานเทศกาล ฯลฯ	86	27.34
(3) กิจกรรมการท่องเที่ยว	53	16.71
(4) กิจกรรมงานอดิเรก อาทิ การทำงานฝีมือ งานเย็บปักถักร้อย ทอผ้า ฯลฯ	50	15.70
รวม	317	100.00
6. สาเหตุที่ผู้สูงอายุสนใจทำกิจกรรมนันทนาการ		
(1) เพื่อสุขภาพของตนเอง	141	44.56
(2) เข้าสังคม พบปะสังสรรค์	71	22.28
(3) เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ	42	13.42
(4) ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	63	19.75
รวม	317	100.00
7. แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ทำให้ผู้สูงอายุรับทราบ		
(1) บุคคลที่รู้จัก เช่น บุตร หลาน ญาติพี่น้อง และเพื่อนๆ	177	55.84
(2) เสียงตามสายของชุมชน	87	27.44
(3) ผู้นำชุมชน	53	16.72
รวม	317	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 61.27 และเป็นเพศชาย จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 38.73 มีอายุระหว่าง 60-70 ปี จำนวน 313 คน คิดเป็นร้อยละ 98.73 รองลงมาเป็นอายุ 71 ปีขึ้นไป จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.27 โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จำนวน

311 คน คิดเป็นร้อยละ 98.11 และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.89 ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุเห็นว่าเทศบาลเมืองชัยนาทได้มีกิจกรรมนันทนาการให้บริการสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 311 คน คิดเป็นร้อยละ 98.11 สำหรับสาเหตุที่ผู้สูงอายุสนใจทำกิจกรรมนันทนาการ 3 อันดับแรก ได้แก่ กิจกรรมเพื่อสุขภาพของตนเอง จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 40.25 กิจกรรมเพื่อสังคม อาทิ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล ฯลฯ จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 27.34 และกิจกรรมท่องเที่ยว จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 16.71 ซึ่งสาเหตุที่ผู้สูงอายุสนใจทำกิจกรรมนันทนาการคือ เพื่อสุขภาพของตนเอง จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 44.56 รองลงมาคือ เพื่อเข้าสังคม พบปะสังสรรค์ จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 22.28 เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 19.75 และเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 13.42 โดยแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ทำให้ผู้สูงอายุรับทราบมากที่สุด คือ บุคคลที่รู้จัก เช่น บุตร หลาน ญาติพี่น้อง และเพื่อนๆ จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 55.84 รองลงมาคือ เสียงตามสายของชุมชน จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 27.44 และผู้นำชุมชน จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 16.72 เป็นต้น

ตอนที่ 2 สอบถามระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

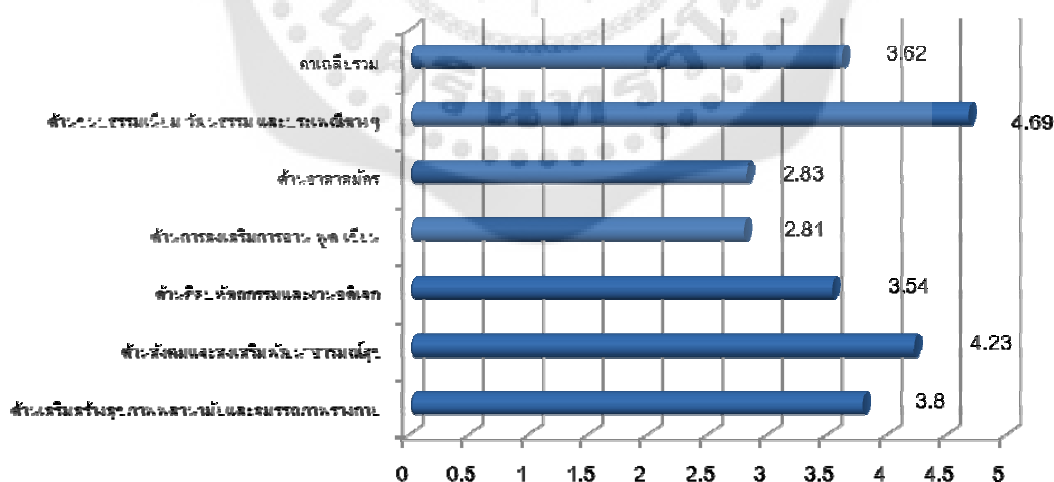
ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ภาพรวมรายด้าน (N = 317)

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ	ระดับความต้องการ		
	($\bar{X}$)	S.D.	ความหมาย
1. ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสมรรถภาพร่างกาย	3.80	0.65	มาก
2. ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข	4.23	0.76	มากที่สุด
3. ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก	3.54	0.78	มาก
4. ด้านการส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน	2.81	0.79	ปานกลาง

ตาราง 3 (ต่อ)

ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ	ระดับความต้องการ		
	($\bar{X}$)	S.D.	ความหมาย
5. ด้านอาสาสมัคร	2.83	0.77	ปานกลาง
6. ด้านขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณี ต่างๆ	4.69	0.62	มากที่สุด
รวม	3.62	0.73	มาก

จากตาราง 3 แสดงว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.62$ S.D.= 0.73) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่า ด้านที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ด้านขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ ($\bar{X} = 4.69$ S.D. = 0.62) และด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข ($\bar{X} = 4.23$ S.D.= 0.76) สำหรับกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสมรรถภาพร่างกาย ($\bar{X} = 3.80$ S.D.= 0.65) และด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก ($\bar{X}=3.54$ S.D.= 0.78) ส่วนกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านอาสาสมัคร ($\bar{X} = 2.83$ S.D.= 0.77) และด้านการส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน ($\bar{X} = 2.81$ S.D.= 0.79) ตามลำดับ



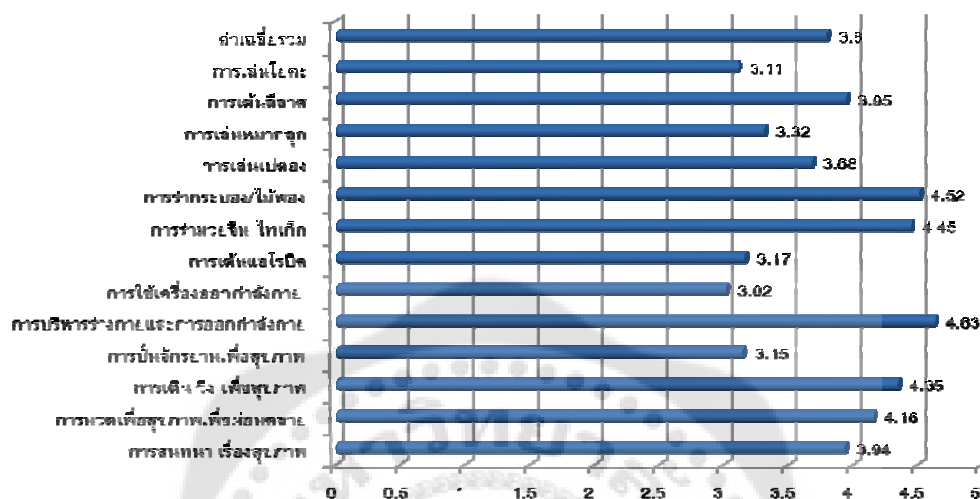
ภาพประกอบ 2 ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ภาพรวมรายด้าน

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสมรรถภาพร่างกาย (N = 317)

ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัย และสมรรถภาพร่างกาย	ระดับความต้องการ		
	($\bar{X}$)	S.D.	ความหมาย
1. การสนทนา เรื่องสุขภาพ	3.94	0.68	มาก
2. การนัดเพื่อสุขภาพเพื่อผ่อนคลาย	4.16	0.60	มาก
3. การเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ	4.35	0.67	มากที่สุด
4. การปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ	3.15	0.61	ปานกลาง
5. การบริหารร่างกายและการออกกำลังกายในสวนสาธารณะ/สวนสุขภาพ	4.63	0.64	มากที่สุด
6. การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องออกกำลังกาย (เครื่องฟิตเนส เครื่องบริหารร่างกาย ฯลฯ)	3.02	0.65	ปานกลาง
7. การเต้นแอโรบิค	3.17	0.68	ปานกลาง
8. การรำมวยจีน ไทเก๊ก	4.45	0.71	มากที่สุด
9. การรำกระบอง/ไม้พอง	4.52	0.65	มากที่สุด
10. การเล่นเปตอง	3.68	0.59	มาก
11. การเล่นหมากลุก	3.32	0.72	ปานกลาง
12. การเดินลีลาศ	3.95	0.62	มาก
13. การเล่นโยคะ	3.11	0.62	ปานกลาง
รวม	3.80	0.65	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสมรรถภาพร่างกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$ S.D.= 0.65) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า กิจกรรมที่มีความต้องการมากที่สุด ได้แก่ การบริหารร่างกายและการออกกำลังกายในสวนสาธารณะ/สวนสุขภาพ ($\bar{X} = 4.63$ S.D.= 0.64) การรำกระบอง/ไม้พอง ($\bar{X} = 4.52$ S.D.= 0.65) การรำมวยจีน ไทเก๊ก ($\bar{X} = 4.45$ S.D.= 0.71) และ การเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 4.35$ S.D.= 0.67) สำหรับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การนัดเพื่อสุขภาพเพื่อผ่อนคลาย ($\bar{X} = 4.16$ S.D.= 0.60) การเดินลีลาศ ($\bar{X} = 3.95$ S.D.= 0.62) การสนทนา และเรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 3.94$ S.D.= 0.68) และการเล่นเปตอง ($\bar{X} = 3.68$ S.D.= 0.59) ส่วนกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การเล่นหมากลุก ($\bar{X} = 3.32$ S.D.= 0.72) การเต้นแอโรบิค ($\bar{X} = 3.17$ S.D.= 0.68) การปั่น

จักรยานเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.15$ S.D.= 0.61) การเล่นโยคะ ($\bar{X} = 3.11$ S.D.= 0.62) และการออกกำลังกายโดยใช้เครื่องออกกำลังกาย (เครื่องฟิตเนส เครื่องบริหารร่างกาย ฯลฯ) ($\bar{X} = 3.02$ S.D.= 0.65) ตามลำดับ



ภาพประกอบ 3 ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสมรรถภาพร่างกาย

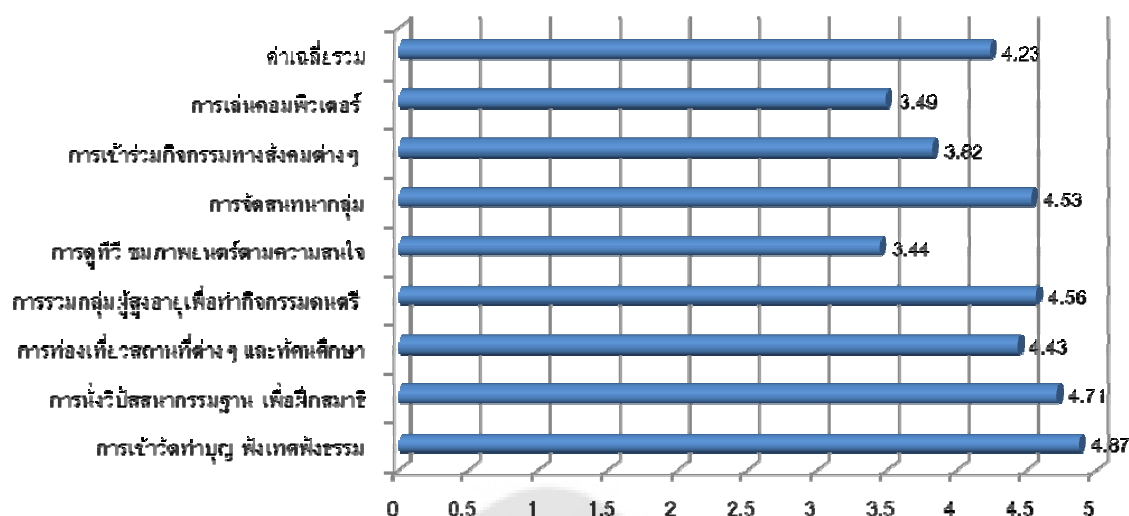
ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข (N = 317)

ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข	ระดับความต้องการ		
	($\bar{X}$)	S.D.	ความหมาย
1. การเข้าวัดทำบุญ ฟังเทศฟังธรรม	4.87	0.67	มากที่สุด
2. การนั่งวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อฝึกสมาธิ	4.71	0.71	มากที่สุด
3. การท่องเที่ยวสถานที่ต่างๆ และทัศนศึกษา	4.43	0.78	มากที่สุด
4. การรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อทำกิจกรรมดนตรี เช่น การขับร้องเพลง เล่นดนตรี และฟังดนตรี	4.56	0.86	มากที่สุด

ตาราง 5 (ต่อ)

ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข	ระดับความต้องการ		
	($\bar{X}$)	S.D.	ความหมาย
5. การดูทีวี ชมภาพยนตร์ตามความสนใจ	3.44	0.81	มาก
6. การจัดสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์	4.53	0.74	มากที่สุด
7. การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่างๆ เช่น การเข้าร่วมงานกาชาด งานประเพณีต่างๆ ฯลฯ	3.82	0.72	มาก
8. การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือโทรศัพท์	3.49	0.80	มาก
รวม	4.23	0.76	มากที่สุด

จากตาราง 5 แสดงว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.23$ S.D.= 0.76) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเข้าวัดทำบุญ ฟังเทศฟังธรรม ($\bar{X} = 4.87$ S.D.= 0.67) การนั่งวิปัสสนากรรมฐานเพื่อฝึกสมาธิ ($\bar{X} = 4.71$ S.D.= 0.71) การรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อทำกิจกรรมดนตรี เช่น การขับร้องเพลง เล่นดนตรี และฟังดนตรี ($\bar{X} = 4.56$ S.D.= 0.86) การจัดสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์ ($\bar{X} = 4.53$ S.D.= 0.74) และการท่องเที่ยวสถานที่ต่างๆ และทัศนศึกษา ($\bar{X} = 4.43$ S.D.= 0.78) สำหรับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่างๆ เช่น การเข้าร่วมงานกาชาด งานประเพณีต่างๆ ฯลฯ ($\bar{X} = 3.82$ S.D.= 0.72) การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือโทรศัพท์มือถือ ($\bar{X} = 3.49$ S.D.= 0.80) และการดูทีวี ชมภาพยนตร์ตามความสนใจ ($\bar{X} = 3.44$ S.D.= 0.81) ตามลำดับ



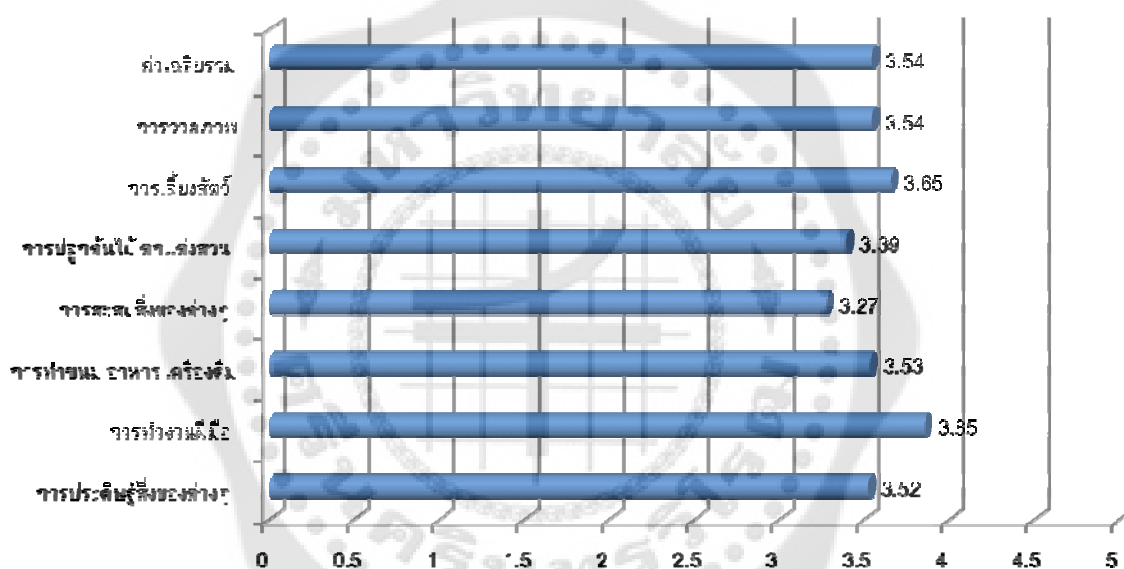
ภาพประกอบ 4 ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก (N = 317)

ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก	ระดับความต้องการ		
	($\bar{X}$)	S.D.	ความหมาย
1. การประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ	3.52	0.78	มาก
2. การทำงานฝีมือ เช่น การเย็บปักถักร้อย การจักสาน	3.85	0.86	มาก
3. การทำขนม อาหาร เครื่องดื่ม	3.53	0.74	มาก
4. การสะสมสิ่งของต่างๆ เช่น พระเครื่อง เหรียญที่ระลึก แสตมป์ ฯลฯ	3.27	0.81	ปานกลาง
5. การปลูกต้นไม้ ตกแต่งสวน เช่น ปลูกกล้วยไม้ ชวนชม พืชผักสวนครัว ฯลฯ	3.39	0.69	ปานกลาง
6. การเลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว ปลา ฯลฯ	3.65	0.80	มาก
7. การวาดภาพ	3.54	0.78	มาก
รวม	3.54	0.78	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรกในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.54$ S.D.= 0.78) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การทำงานฝีมือ เช่น การเย็บปักถักร้อย การจักสาน ฯลฯ ($\bar{X} = 3.85$ S.D.= 0.86) การเลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว ปลา ฯลฯ ($\bar{X} = 3.65$ S.D.= 0.80) การวาดภาพ ($\bar{X} = 3.54$ S.D.= 0.78) การทำขนม อาหาร เครื่องดื่ม ($\bar{X} = 3.53$ S.D.= 0.74) และการประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ ($\bar{X} = 3.52$ S.D.= 0.78) สำหรับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การปลูกต้นไม้ ตกแต่งสวน เช่น ปลูกกล้วยไม้ ชวนชม พืชผักสวนครัว ฯลฯ ($\bar{X} = 3.39$ S.D.= 0.69) และการสะสมสิ่งของต่างๆ เช่น พระเครื่อง เหรียญที่ระลึก แสตมป์ ฯลฯ ($\bar{X} = 3.27$ S.D.= 0.81) ตามลำดับ

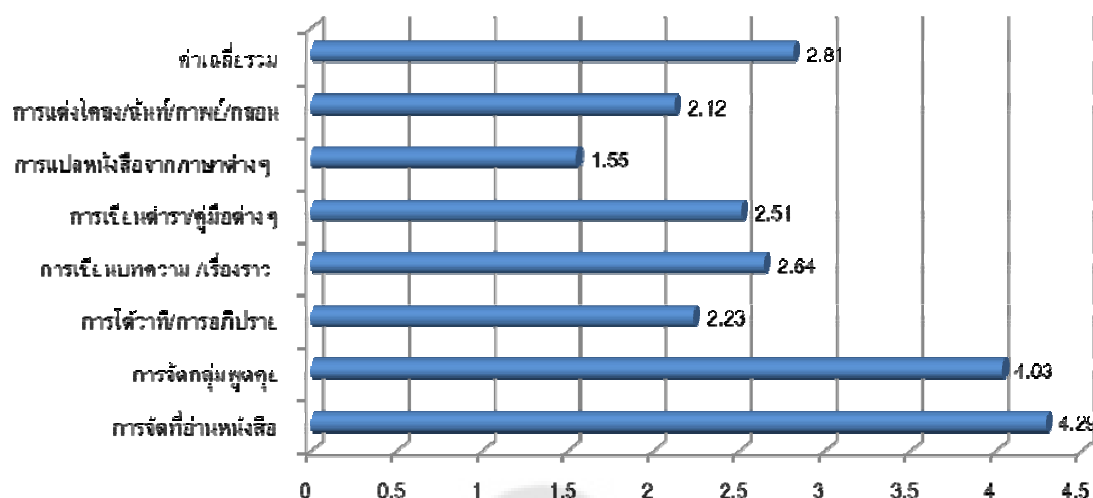


ภาพประกอบ 5 ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ด้านการส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน (N = 317)

ด้านการส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน	ระดับความต้องการ		
	($\bar{X}$)	S.D.	ความหมาย
1. การจัดที่อ่านหนังสือ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ฯลฯ	4.29	0.77	มากที่สุด
2. การจัดกลุ่มพูดคุยเรื่องสถานการณ์บ้านเมือง และเรื่องทั่วไป	4.03	0.78	มากที่สุด
3. การได้วาที/การอภิปราย/การบรรยายให้ความรู้	2.23	0.84	น้อย
4. การเขียนบทความ /เรื่องราว /ประสบการณ์ชีวิต	2.64	0.76	ปานกลาง
5. การเขียนตำรา/คู่มือต่างๆ	2.51	0.88	น้อย
6. การแปลหนังสือจากภาษาต่างๆ	1.55	0.82	น้อยที่สุด
7. การแต่งโคลง/ฉันท/กาพย์/กลอน	2.12	0.68	น้อย
รวม	2.81	0.79	ปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ด้านการส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.81 S.D.= 0.79) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การจัดที่อ่านหนังสือ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ฯลฯ ($\bar{X}$ = 4.29 S.D.= 0.77) สำหรับกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ การจัดกลุ่มพูดคุยเรื่องสถานการณ์บ้านเมือง และเรื่องทั่วไป ($\bar{X}$ = 4.03 S.D.= 0.78) ส่วนกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ การเขียนบทความ /เรื่องราว /ประสบการณ์ชีวิต ($\bar{X}$ = 2.64 S.D.= 0.76) และกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุด ได้แก่ การเขียนตำรา/คู่มือต่างๆ ($\bar{X}$ = 2.51 S.D.= 0.88) การได้วาที/การอภิปราย/การบรรยายให้ความรู้ ($\bar{X}$ = 2.23 S.D.= 0.84) การแต่งโคลง/ฉันท/กาพย์/กลอน ($\bar{X}$ = 2.12 S.D.= 0.68) และการแปลหนังสือจากภาษาต่างๆ ($\bar{X}$ = 1.55 S.D.= 0.82) ตามลำดับ



ภาพประกอบ 6 ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

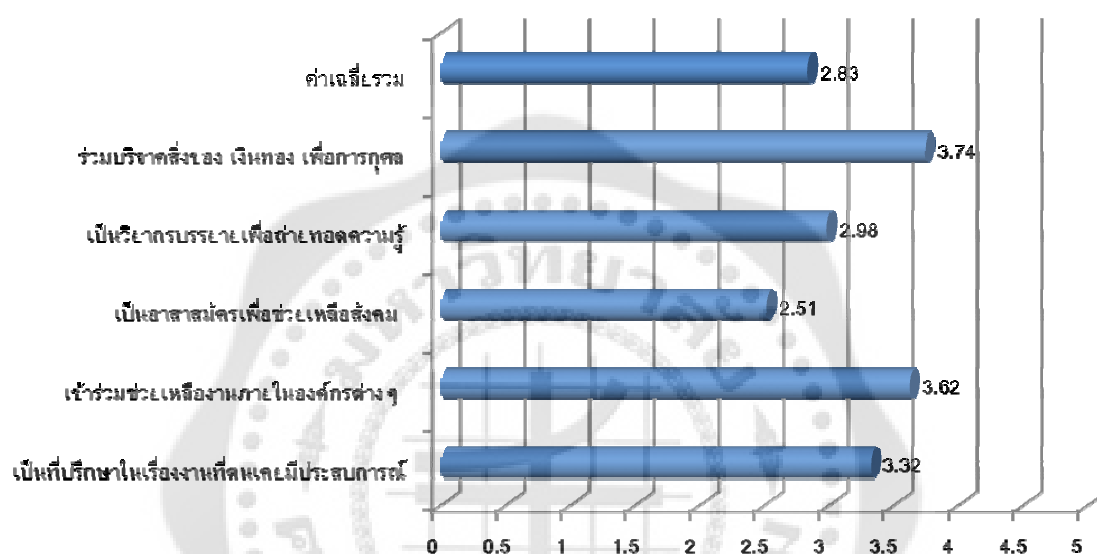
ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ด้านการส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ด้านอาสาสมัคร (N = 317)

ด้านกิจกรรมนันทนาการด้านอาสาสมัคร	ระดับความต้องการ		
	($\bar{X}$)	S.D.	ความหมาย
1. เป็นที่ปรึกษาในเรื่องงานที่ตนเคยมีประสบการณ์ให้ ชมรม สมาคม หน่วยงาน ฯลฯ	3.32	0.80	ปานกลาง
2. เข้าร่วมช่วยเหลืองานภายในองค์กรต่างๆ เช่น วัด ชมรม สมาคม หน่วยงาน ฯลฯ	3.62	0.76	มาก
3. เป็นอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือสังคม และคนในชุมชน เช่น เป็นดีเจจัดรายการ เป็นพิธีกรในงานต่างๆ	2.51	0.68	น้อย
4. เป็นวิทยากรบรรยายเพื่อถ่ายทอดความรู้และ ประสบการณ์ของตนแก่ผู้อื่น	2.98	0.85	ปานกลาง
5. ร่วมบริจาคสิ่งของ เงินทอง เพื่อการกุศล	3.74	0.77	มาก
รวม	2.83	0.77	ปานกลาง

จากตาราง 8 แสดงว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ด้านอาสาสมัคร ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.83$ S.D.= 0.77) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ร่วมบริจาคสิ่งของ เงินทอง เพื่อการกุศล ($\bar{X} = 3.74$ S.D.= 0.77) และเข้าร่วมช่วยเหลืองานภายใน

องค์กรต่างๆ เช่น วัด ชมรม สมาคม หน่วยงาน ฯลฯ ($\bar{X} = 3.62$ S.D.= 0.76) สำหรับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เป็นที่ปรึกษาในเรื่องงานที่ตนเองเคยมีประสบการณ์ให้ชมรม สมาคม หน่วยงาน ฯลฯ ($\bar{X} = 3.32$ S.D.= 0.80) และเป็นวิทยากรบรรยายเพื่อถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ของตนแก่ผู้อื่น ($\bar{X} = 2.98$ S.D.= 0.85) ส่วนกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ เป็นอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือสังคม และคนในชุมชน เช่น เป็นดีเจจัดรายการ เป็นพิธีกรในงานต่างๆ ($\bar{X} = 2.51$ S.D.= 0.68) ตามลำดับ

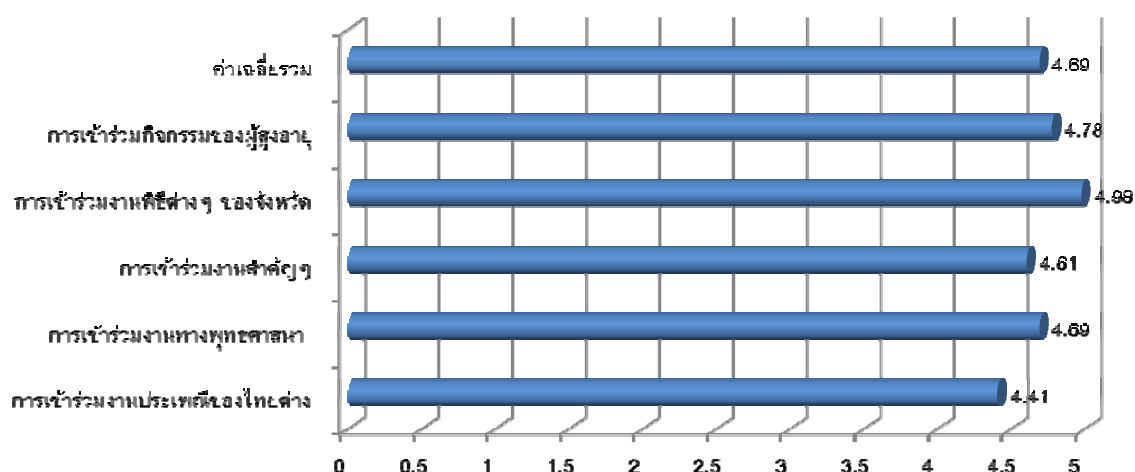


ภาพประกอบ 7 ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ด้านอาสาสมัคร

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ด้านขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ (N = 317)

ด้านขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ	ระดับความต้องการ		
	($\bar{X}$)	S.D.	ความหมาย
1. การเข้าร่วมงานประเพณีของไทยต่างๆ เช่น ลอยกระทง สงกรานต์ ฯลฯ	4.41	0.68	มากที่สุด
2. การเข้าร่วมงานทางพุทธศาสนา เช่น งานมาฆบูชา/วิสาขบูชา/เข้าพรรษา/ออกพรรษา ฯลฯ	4.69	0.62	มากที่สุด
3. การเข้าร่วมงานสำคัญๆ เช่น งานเฉลิมพระชนพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชินีนาถ ฯลฯ	4.61	0.60	มากที่สุด
4. การเข้าร่วมงานพิธีต่างๆ ของจังหวัดที่จัดเป็นประจำทุกปี เช่น งานประเพณีของจังหวัดชัยนาท การสืบสานวัฒนธรรมต่างๆ ฯลฯ	4.98	0.59	มากที่สุด
5. การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ	4.78	0.63	มากที่สุด
รวม	4.69	0.62	มากที่สุด

จากตาราง 9 แสดงว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ด้านขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ ในภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.69$ S.D.= 0.62) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ ได้แก่ การเข้าร่วมงานพิธีต่างๆ ของจังหวัดที่จัดเป็นประจำทุกปี เช่น งานประเพณีของจังหวัดชัยนาท การสืบสานวัฒนธรรมต่างๆ ฯลฯ ($\bar{X} = 4.98$ S.D.= 0.59) การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ($\bar{X} = 4.78$ S.D.= 0.63) การเข้าร่วมงานทางพุทธศาสนา เช่น งานมาฆบูชา/วิสาขบูชา/เข้าพรรษา/ออกพรรษา ฯลฯ ($\bar{X} = 4.69$ S.D.= 0.62) การเข้าร่วมงานสำคัญๆ เช่น งานเฉลิมพระชนพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชินีนาถ ฯลฯ ($\bar{X} = 4.61$ S.D.= 0.60) และการเข้าร่วมงานประเพณีของไทยต่างๆ เช่น ลอยกระทง สงกรานต์ ฯลฯ ($\bar{X} = 4.41$ S.D.= 0.68) ตามลำดับ



ภาพประกอบ 8 ระดับความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ด้านขนบธรรมเนียม
วัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. ควรมีการจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุในแต่ละชุมชน
2. ควรมีการจัดพื้นที่ หรือสถานที่เพื่อเป็นมุมกาแฟ ของผู้สูงอายุเพื่อเป็นการพบปะสังสรรค์พูดคุยกัน
3. ในการจัดกิจกรรมของเทศบาล ควรมีการประชาสัมพันธ์เพื่อเป็นการแจ้งข้อมูลข่าวสาร เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมด้วย
4. เทศบาลควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมรายได้ง่ายให้กับผู้สูงอายุ เช่น การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การจักสาน ฯลฯ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ และเป็นการสร้างรายได้เสริม
5. ควรมีการมอบสิทธิพิเศษให้สำหรับผู้สูงอายุ ในการเข้าถึงบริการต่างๆ ของเทศบาล
6. เทศบาลควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมของทางเทศบาล
7. ควรมีการจัดเจ้าหน้าที่เพื่อให้ความรู้ ให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ แก่ผู้สูงอายุ
8. ในช่วงเช้าจะมีผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย ในพื้นที่ต่างๆ ควรมีการจัดเสียงตามสายเพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารต่างๆ
9. ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อสังคม โดยให้ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมเพื่อเป็นการตอบแทนสังคมได้
10. ควรส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในแต่ละชุมชน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ผู้วิจัยได้สรุป อภิปรายผล และให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท
2. เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท จำนวน 20 คน และผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท จำนวน 1,712 คน (เทศบาลเมืองชัยนาท ข้อมูลประชากร, 2556 : ระบบออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท เลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 20 คน และผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรเครจซี่และเมอร์แกน (Krejcie; & Morgan, 1970 อ้างอิงจาก ปัญญา ธีระวิทยเลิศ. 2545: 33) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 317 คน (เทศบาลเมืองชัยนาท ข้อมูลประชากร, 2556 : ระบบออนไลน์)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

1. แบบสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองชัยนาท เพื่อสัมภาษณ์สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมการศึกษาสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

2. แบบสอบถามผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท เพื่อสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ เป็นแบบตรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสมรรถภาพร่างกาย ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก ด้านการส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน ด้านอาสาสมัคร และด้านขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีของ Likert ซึ่งค่าคะแนนของแต่ละระดับ มีดังนี้

มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด	มีค่าเท่ากับ 5 คะแนน
มีความต้องการอยู่ในระดับมาก	มีค่าเท่ากับ 4 คะแนน
มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง	มีค่าเท่ากับ 3 คะแนน
มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย	มีค่าเท่ากับ 2 คะแนน
มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด	มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538: 9)

ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว ด้วยการหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.93

และเมื่อผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และจัดกระทำข้อมูล โดยใช้สถิติทางสถิติ ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง (S.D.) โดยสามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท สามารถสรุปได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์การสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่ทำการสัมภาษณ์กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จำนวน 20 คน จากการสัมภาษณ์สามารถสรุปได้ ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่า ในปัจจุบันเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ซึ่งหน่วยงานที่ดูแลรับผิดชอบคือ กองสวัสดิการสังคม ร่วมกับกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เป็นผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยกิจกรรมที่จัดให้กับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

- 1.1 กิจกรรมวันผู้สูงอายุ และงานประเพณีต่างๆ
- 1.2 กิจกรรมวันสำคัญทางพุทธศาสนา
- 1.3 จัดสถานที่เพื่อให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น สวนสาธารณะ ช่าง

เข้า-เย็น

- 1.4 กิจกรรมเกี่ยวกับการให้ผู้สูงอายุไปท่องเที่ยวทัศนศึกษาไปยังสถานที่ต่างๆ
- 1.5 กิจกรรมส่งเสริมกลุ่มอาชีพสำหรับคนในชุมชนรวมถึงกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้ การจักสาน ตัดเย็บเสื้อผ้าสตรี ฯลฯ
- 1.6 กิจกรรมเกี่ยวกับการให้ผู้สูงอายุไปเป็นที่ปรึกษา วิทยากรให้ความรู้ ในหน่วยงาน

ต่างๆ

2. สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีดังนี้

2.1 ด้านการจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อรองรับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่า เทศบาลเมืองชัยนาท มีการจัดพื้นที่ไว้ให้บริการสำหรับผู้สูงอายุ ในการทำกิจกรรมนันทนาการอยู่ในบริเวณวัดศรีวิชัยพัฒนาราม และบริเวณลานหน้าเทศบาลเมืองชัยนาท โดยมีเป็นศูนย์รวมของการทำกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ซึ่งจากการสัมภาษณ์สภาพการจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อรองรับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่า

1. สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการควรมีความเหมาะสม เพียงพอ และสามารถอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกรองรับผู้สูงอายุอย่างพร้อมสรรพ เช่นห้องสุขาสำหรับผู้สูงอายุ สถานที่จอดรถ ฯลฯ
3. สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการควรมีความปลอดภัยในการเข้าใช้บริการ
4. สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการควรมีที่นั่งสำหรับพักผ่อนภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม

5. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุควรมีความเหมาะสม และได้มาตรฐาน

2.2 ด้านการจัดบุคลากรที่จัดกิจกรรม เพื่อรองรับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่า เทศบาลเมืองชัยนาท มีการจัดบุคลากรให้บริการสำหรับผู้สูงอายุ อาทิ เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ที่ดูแลรับผิดชอบอำนวยความสะดวก และประสานงานเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ จัดวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการฝึกอาชีพต่างๆ วิทยากรเกี่ยวกับการดูแลให้คำแนะนำ

และให้ความรู้ด้านสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งจากการสัมภาษณ์สภาพการให้บริการของบุคลากรที่จัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า

1. การจัดบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ และความชำนาญเพื่อให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
2. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี อ่อนน้อม ใจดี มารยาท และเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุเป็นอย่างดี
3. มีการจัดบุคลากรที่มีความรู้ด้านการรักษาพยาบาลประจำ ในพื้นที่ที่มีการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

2.3 ด้านการจัดงบประมาณในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อรองรับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่า เทศบาลเมืองชัยนาท มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งในปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 และ พ.ศ. 2557 ที่ผ่านมา มีการจัดสรรงบประมาณเป็นเงินอุดหนุนสำหรับสนับสนุนการส่งเสริมคนชราปีละประมาณ 11 ล้านบาท ด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ประมาณ 20 ล้านบาท ด้านศิลปะ วัฒนธรรม จารีต ประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น ประมาณ 6 ล้านบาท ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนี้เป็นกิจกรรมที่มีผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก ซึ่งจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพด้านงบประมาณในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า

1. เทศบาลเมืองชัยนาทมีการจัดสรรงบประมาณเพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
2. เทศบาลเมืองชัยนาทมีการจัดสรรงบประมาณเพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยให้ถือเป็นโครงการหลักที่เทศบาลเมืองชัยนาทที่จะต้องจัดสรรงบประมาณเพื่อดำเนินการทุกปี
3. เทศบาลเมืองชัยนาทมีการจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดสร้างสถานที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เช่น สวนสาธารณะ สวนสุขภาพ ศูนย์ผู้สูงอายุ เป็นต้น
4. เทศบาลเมืองชัยนาทมีการจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดหาอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เช่น เครื่องออกกำลังกาย อุปกรณ์งานฝีมือ ฯลฯ

2.4 ด้านการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อรองรับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่า เทศบาลเมืองชัยนาท มีการจัดการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 3 แผนบาท โครงการอบรม อสม. ต่อเนื่อง โครงการอบรม และฟื้นฟูศักยภาพ อสม. โครงการส่งเสริมสุขภาพประชาชนทุกกลุ่ม โครงการประชาคมจัดทำแผนชุมชน โครงการกิจกรรมส่งเสริมประเพณีต่างๆ ของจังหวัดชัยนาท การฝึกอาชีพต่างๆ โครงการเกษตรชุมชน โครงการด้านศาสนา และ วัฒนธรรม วันสำคัญของชาติ การศึกษาดูงานของผู้สูงอายุ ฯลฯ ซึ่งจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพการจัดการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า

1. เทศบาลเมืองชัยนาทมีการกำหนดนโยบายในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุภายในเขตพื้นที่
2. เทศบาลเมืองชัยนาทมีการจัดทำโครงการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยกำหนดให้เป็นโครงการที่จะต้องทำอย่างต่อเนื่อง ตลอดทั้งปีและทุกปี
3. เทศบาลเมืองชัยนาทมีการจัดตั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบทางด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
4. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุอย่างแพร่หลาย
5. มีการออกระเบียบการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ เพื่อความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ
6. ควรมีการจัดทำเอกสารเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 ความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท กับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท โดยทำการสอบถามกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 317 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 61.27 และเป็นเพศชาย จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 38.73 มีอายุระหว่าง 60-70 ปี จำนวน 313 คน คิดเป็นร้อยละ 98.73 รองลงมาเป็นอายุ 71 ปีขึ้นไป จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.27 โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 311 คน คิดเป็นร้อยละ 98.11 และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.89 ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุเห็นว่าเทศบาลเมืองชัยนาทได้มีกิจกรรมนันทนาการให้บริการสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 311 คน คิดเป็นร้อยละ 98.11 สำหรับสาเหตุที่ผู้สูงอายุสนใจทำกิจกรรมนันทนาการ 3 อันดับแรก ได้แก่ กิจกรรมเพื่อสุขภาพของตนเอง จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 40.25 กิจกรรมเพื่อสังคม อาทิ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาลฯลฯ จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 27.34 และกิจกรรมท่องเที่ยว จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 16.71 ซึ่งสาเหตุที่ผู้สูงอายุสนใจทำกิจกรรมนันทนาการคือ เพื่อสุขภาพของตนเอง จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 44.56 รองลงมาคือ เพื่อเข้าสังคม พบปะสังสรรค์ จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 22.28 เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 19.75 และเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 13.42 โดยแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ทำให้ผู้สูงอายุรับทราบมากที่สุด คือ บุคคลที่รู้จัก เช่น บุตร หลาน ญาติพี่น้อง และเพื่อนๆ จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 55.84 รองลงมาคือ เสียงตามสายของชุมชน จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 27.44 และผู้นำชุมชน จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 16.72 เป็นต้น

2. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท กับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท สรุปได้ดังนี้

2.1 ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.62$ S.D.= 0.73) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่า ด้านที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ด้านขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ ($\bar{X} = 4.69$ S.D. = 0.62) และด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข ($\bar{X} = 4.23$ S.D.= 0.76) สำหรับกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัย และสมรรถภาพร่างกาย ($\bar{X} = 3.80$ S.D.= 0.65) และด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก ($\bar{X} = 3.54$ S.D.= 0.78) ส่วนกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านอาสาสมัคร ($\bar{X} = 2.83$ S.D.= 0.77) และด้านการส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน ($\bar{X} = 2.81$ S.D.= 0.79) ตามลำดับ

2.2 ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสมรรถภาพร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีความต้องการในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$ S.D.= 0.65) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า กิจกรรมที่มีความต้องการมากที่สุด ได้แก่ การบริหารร่างกายและการออกกำลังกายในสวนสาธารณะ/สวนสุขภาพ ($\bar{X} = 4.63$ S.D.= 0.64) การรำกระบอง/ไม้พอง ($\bar{X} = 4.52$ S.D.= 0.65) การรำมวยจีน ไทเก๊ก ($\bar{X} = 4.45$ S.D.= 0.71) และ การเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 4.35$ S.D.= 0.67) สำหรับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การนวดเพื่อสุขภาพเพื่อผ่อนคลาย ($\bar{X} = 4.16$ S.D.= 0.60) การเดินลีลาศ ($\bar{X} = 3.95$ S.D.= 0.62) การสนทนา และเรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 3.94$ S.D.= 0.68) และการเล่นเปตอง ($\bar{X} = 3.68$ S.D.= 0.59) ส่วนกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การเล่นหมากลุก ($\bar{X} = 3.32$ S.D.= 0.72) การเดินแอโรบิค ($\bar{X} = 3.17$ S.D.= 0.68) การปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.15$ S.D.= 0.61) การเล่นโยคะ ($\bar{X} = 3.11$ S.D.= 0.62) และการออกกำลังกายโดยใช้เครื่องออกกำลังกาย เครื่องฟิตเนส เครื่องบริหารร่างกาย ฯลฯ ($\bar{X} = 3.02$ S.D.= 0.65) ตามลำดับ

2.3 ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีความต้องการในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.23$ S.D.= 0.76) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเข้าวัดทำบุญ ฟังเทศฟังธรรม ($\bar{X} = 4.87$ S.D.= 0.67) การนั่งวิปัสสนากรรมฐานเพื่อฝึกสมาธิ ($\bar{X} = 4.71$ S.D.= 0.71) การรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อทำกิจกรรมดนตรี เช่น การขับร้องเพลง เล่นดนตรี และฟังดนตรี ($\bar{X} = 4.56$ S.D.= 0.86) การจัดสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์ ($\bar{X} = 4.53$ S.D.= 0.74) และการท่องเที่ยวสถานที่ต่างๆ และทัศนศึกษา ($\bar{X} = 4.43$ S.D.= 0.78) สำหรับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่างๆ เช่น การเข้าร่วมงานกาชาด งานประเพณีต่างๆ ฯลฯ ($\bar{X} = 3.82$ S.D.= 0.72) การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือโทรศัพท์มือถือ ($\bar{X} = 3.49$ S.D.= 0.80) และการดูทีวี ชมภาพยนตร์ตามความสนใจ ($\bar{X} = 3.44$ S.D.= 0.81) ตามลำดับ

2.4 ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีความต้องการในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.54$ S.D.= 0.78) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การทำงานฝีมือ เช่น การเย็บปักถักร้อย การจักสาน ฯลฯ ($\bar{X} = 3.85$ S.D.= 0.86) การเลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว ปลา ฯลฯ ($\bar{X} = 3.65$ S.D.= 0.80) การวาดภาพ ($\bar{X} = 3.54$ S.D.= 0.78) การทำขนม อาหาร เครื่องดื่ม ($\bar{X} = 3.53$ S.D.= 0.74) และการประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ ($\bar{X} = 3.52$ S.D.= 0.78) สำหรับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การปลูกต้นไม้ ตกแต่งสวน เช่น ปลูกกล้วยไม้ ชวนชม พืชผักสวนครัว ฯลฯ ($\bar{X} = 3.39$ S.D.= 0.69) และการสะสมสิ่งของต่างๆ เช่น พระเครื่อง เหรียญที่ระลึก แสตมป์ ฯลฯ ($\bar{X} = 3.27$ S.D.= 0.81) ตามลำดับ

2.5 ด้านการส่งเสริมการอ่าน พุด เขียน พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีความต้องการในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.81$ S.D.= 0.79) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การจัดที่อ่านหนังสือ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 4.29$ S.D.= 0.77) สำหรับกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ การจัดกลุ่มพูดคุยเรื่องสถานการณ์บ้านเมือง และเรื่องทั่วไป ($\bar{X} = 4.03$ S.D.= 0.78) ส่วนกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ การเขียนบทความ /เรื่องราว /ประสบการณ์ชีวิต ($\bar{X} = 2.64$ S.D.= 0.76) และกิจกรรมที่กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุด ได้แก่ การเขียนตำรา/คู่มือต่างๆ ($\bar{X} = 2.51$ S.D.= 0.88) การโต้วาที/การอภิปราย/การบรรยายให้ความรู้ ($\bar{X} = 2.23$ S.D.= 0.84) การแต่งโคลง/ฉันท/กาพย์/กลอน ($\bar{X} = 2.12$ S.D.= 0.68) และการแปลหนังสือจากภาษาต่างๆ ($\bar{X} = 1.55$ S.D.= 0.82) ตามลำดับ

2.6 ด้านอาสาสมัคร พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีความต้องการในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.83$ S.D.= 0.77) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ร่วมบริจาคสิ่งของ เงินทอง เพื่อการกุศล ($\bar{X} = 3.74$ S.D.= 0.77) และเข้าร่วมช่วยเหลืองานภายในองค์กรต่างๆ เช่น วัด ชมรม สมาคม หน่วยงาน ฯลฯ ($\bar{X} = 3.62$ S.D.= 0.76) สำหรับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เป็นที่ปรึกษาในเรื่องงานที่ตนเคยมีประสบการณ์ในชมรม สมาคม หน่วยงาน ฯลฯ ($\bar{X} = 3.32$ S.D.= 0.80) และเป็นวิทยากรบรรยายเพื่อถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ของตนแก่ผู้อื่น ($\bar{X} = 2.98$ S.D.= 0.85) ส่วนกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ เป็นอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือสังคม และคนในชุมชน เช่น เป็นดีเจจัดรายการ เป็นพิธีกรในงานต่างๆ ($\bar{X} = 2.51$ S.D.= 0.68) ตามลำดับ

2.7 ด้านขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีความต้องการในภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.69$ S.D.= 0.62) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ ได้แก่ การเข้าร่วมงานพิธีต่างๆ ของจังหวัดที่จัดเป็นประจำทุกปี เช่น งานประเพณีของจังหวัดชัยนาท การ

สืบสานวัฒนธรรมต่างๆ ฯลฯ ($\bar{X}=4.98$ S.D.= 0.59) การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ($\bar{X}=4.78$ S.D.= 0.63) การเข้าร่วมงานทางพุทธศาสนา เช่น งานมาฆบูชา/วิสาขบูชา/เข้าพรรษา/ออกพรรษา ฯลฯ ($\bar{X}=4.69$ S.D.= 0.62) การเข้าร่วมงานสำคัญๆ เช่น งานเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระราชินี ฯลฯ ($\bar{X}=4.61$ S.D.= 0.60) และการเข้าร่วมงานประเพณีของไทยต่างๆ เช่น ลอยกระทง สงกรานต์ ฯลฯ ($\bar{X}=4.41$ S.D.= 0.68) ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่ามีประเด็นที่สำคัญที่ควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการศึกษาสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ซึ่งได้ทำการศึกษากับเจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่า เทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านบุคลากรที่จัดกิจกรรม ด้านงบประมาณในการจัดกิจกรรม นันทนาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการกิจกรรมนันทนาการที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากปัจจุบันเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมนันทนาการที่จัดให้กับผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท คือ กิจกรรมวันผู้สูงอายุ กิจกรรมวันสำคัญทางพุทธศาสนา จัดสถานที่เพื่อให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น สวนสาธารณะ ช่างเข้-เย็น กิจกรรมส่งเสริมกลุ่มอาชีพสำหรับคนในชุมชนรวมถึงกลุ่มผู้สูงอายุ และกิจกรรมเกี่ยวกับการให้ผู้สูงอายุไปท่องเที่ยวทัศนศึกษายังสถานที่ต่างๆ เป็นต้น ซึ่งจากการวิจัยสอดคล้องกับจันทนา รณฤทธิ์วิช (2548: 46-47) ได้กล่าวถึงทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) ว่าผู้สูงอายุจะมีความพึงพอใจในชีวิตถ้ายังมีกิจกรรมในสังคม และส่วนใหญ่จะยังคงรักษาระดับของกิจกรรมให้คงไว้เหมือนช่วงที่อยู่ในวัยกลางคน และการมีกิจกรรมจะเป็นการส่งเสริมการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องมีแบบแผน จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์มากกว่ากิจกรรมที่มีแบบแผน การจัดกิจกรรมควรมีความหลากหลายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเลือกตามความสนใจ และการรักษาระดับของกิจกรรมให้คงไว้ ส่งเสริมให้มีสัมพันธภาพกับผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ส่งเสริมให้มีเพื่อนใหม่ การจัดกิจกรรมควรเป็นลักษณะของการใช้สติปัญญา ความสามารถมากกว่าการใช้กำลัง การมีกิจกรรมจะทำให้สภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมดีขึ้น อย่างไรก็ตามปัญหาของสุขภาพก็มีผลต่อการมีกิจกรรมในสังคมด้วย ผู้สูงอายุควรปรับตัวให้เข้ากับภาวะสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายที่จะเสื่อมถอยลงไปเรื่อยๆ ฉะนั้นผู้สูงอายุควรตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมรวมกันในสังคม เพื่อจะได้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า และมีความสุขสืบต่อไป จากผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุรีย์ ภัฏฐคุณ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษากิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุ ดินแดง ผลการศึกษาพบว่า สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมถึงบรรยากาศโดยรวม

มีความเหมาะสมกว้างขวาง ร่มรื่น อากาศถ่ายเทสะดวก และสะอาด ความพร้อมของโต๊ะเก้าอี้หนึ่งมีเพียงพอ สำหรับความปลอดภัยมีห้องพยาบาล ด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีความปลอดภัยดี และมีเจ้าหน้าที่ดูแล เป็นปัจจัยสำคัญที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ เป็นต้น และยังสอดคล้องกับภทริยา อินทร์สุวรรณ (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรในสถาบันราชภัฏจันทรเกษม พบว่า บุคลากรมีความคิดเห็นต่อสภาพด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย

2. ผลการศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่า ด้านที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ด้านขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ และด้านสังคม และส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข สำหรับกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสมรรถภาพร่างกาย และด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก ส่วนกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านอาสาสมัคร และด้านการส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากผู้สูงอายุก็เป็นบุคคลที่มีความต้องการทั้งด้าน ร่างกาย ด้านอารมณ์ สังคมและจิตใจ เป็นพื้นฐานเฉกเช่นเดียวกับทุกเพศทุกวัย แต่ทั้งนี้อาจจะมีความแตกต่างกันไปบ้าง แล้วแต่สภาพแวดล้อม บทบาทของแต่ละบุคคล หรือการได้รับความสำเร็จหรือไม่สำเร็จในแต่ละลำดับขั้นของความต้อการ ดังนั้นในการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ จึงเป็นการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองต่อความต้องการของตนเองในด้านต่างๆ อย่างเต็มที่ กล่าวคือเมื่อกิจกรรมใดเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุแล้วก็จะทำให้เกิดแรงจูงใจ (motivation) ที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ได้ และรู้สึกพึงพอใจในการที่ได้เป็นผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ดังที่ เสาวลักษณ์ จิรธรรมคุณ และพัสมณต์ คุ่มทวีพร (2549: 47-56) กล่าวว่าโดยทั่วไปเมื่อพูดถึงผู้สูงอายุมักจะมีความคิดถึงคนกลุ่มหนึ่งที่ไม่ทำอะไรทำ ว่างงาน อยู่เฉยๆ หรือกลุ่มคนที่มึนหน้าเฝ้าบ้าน ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และนอนหลับกลางวันเป็นประจำทุกวัน ซึ่งความเข้าใจดังกล่าวยังไม่ถูกต้องนัก ทั้งนี้ รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเห็นและความต้องการของผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุยังมีความต้องการที่จะทำให้ชีวิตของตนมีความสุขมีชีวิตชีวาและมีประโยชน์มากขึ้น เช่น การพบปะพูดคุยกันในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน การทำสวน ปลูกต้นไม้และการทำงานอดิเรกต่างๆ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะใช้เวลาที่เหลืออยู่ชีวิตตนร่วมกับบุคคลกลุ่มต่างๆ ของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวของตนเองมีผู้สูงอายุ จำนวนไม่น้อย ที่ช่วยทำหน้าที่เลี้ยงดูหลานและคอยให้คำแนะนำ ตลอดจนช่วยเหลือเมื่อครอบครัวตนประสบปัญหาในด้านต่างๆ นอกจากนั้น ยังมีผู้สูงอายุบางกลุ่มที่มีความคิดที่จะอุทิศตนให้เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมของตนเอง และยังสอดคล้องกับสมบัติ กาญจนกิจ(2533: 30-32) กล่าวว่ากิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุนั้น จะต้องเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับสภาพของบุคคลวัยสูงอายุด้วย กล่าวคือ ควรจะเป็นกิจกรรมที่ออกกำลังกายเบาๆ เน้นให้เกิดอารมณ์เพลิดเพลิน สนุกสนาน เช่นร้องเพลง เล่นดนตรี กายบริหารแบบท่าง่ายๆ ควรมีกิจกรรมเป็นกลุ่ม ให้เกิดอารมณ์

สุข ไม่เน้นการพัฒนากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ เพราะมีการเจริญเติบโตน้อยแล้ว เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านของความต้องการกิจกรรมนั้นพบว่าการ พบว่ามีความต้องการกิจกรรมนั้นพบว่าการอยู่ในระดับมากคือ ด้านประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเป็นกิจกรรมทางสังคมเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่นๆ เช่น กิจกรรมกีฬา กิจกรรมดนตรี กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมศิลปหัตถกรรม กิจกรรมดังกล่าวนี้ เป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยร่างกายในการเคลื่อนไหวและการประสานกันระหว่างประสาท กล้ามเนื้อ สายตา ที่สอดคล้องกัน ซึ่งผู้สูงอายุจะเชื่องช้าทำได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ มีผลทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและไม่สนใจ แต่ชอบที่จะร่วมมีกิจกรรมทางสังคม โดยมุ่งหวังการเคารพนับถือ ยกย่อง จากผู้อื่น โดยเฉพาะผู้อาวุโสน้อยกว่า หรืออยู่ในสังคมที่เป็นวัฒนธรรม ประเพณี เป็นต้น จากผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเศรษฐี ดอนรอกไพร (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ตำบลหนองบ่อ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรีผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 60-90 ปี มีการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมเพื่อชุมชน กิจกรรมทางการศึกษา และกิจกรรมนันทนาการ และยังสอดคล้องกับเบญจวรรณ วงษาดี (2550: บทคัดย่อ) การศึกษาความต้องการกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต ผลการศึกษารายงานพบว่า ความต้องการกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต โดยรวมอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากสูงไปต่ำคือ ด้านสังคมศาสนาและวัฒนธรรม ด้านสุขภาพอนามัยและโภชนาการ ด้านเศรษฐกิจและรายได้ และด้านสิทธิประโยชน์กฎหมายที่ใช้ในชีวิตประจำวันและข่าวเหตุการณ์บ้านเมือง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะจากการวิจัย ดังนี้

1. ควรมีการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ได้รับทราบข้อมูลเพื่อให้เข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มมากยิ่งขึ้น
2. ควรมีการจัดบุคลากรเพื่อรับผิดชอบด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุโดยตรง
3. ควรมีการจัดวิทยากรเพื่อให้ความรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
4. ควรมีการสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น
5. ควรมีการจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุในแต่ละชุมชน หรือให้มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในแต่ละชุมชน
6. ควรมีการจัดพื้นที่ หรือสถานที่เพื่อเป็นมุมกาแฟ ของผู้สูงอายุเพื่อเป็นการพบปะสังสรรค์พูดคุยกัน

7. เทศบาลควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมรายได้ อย่างง่ายให้กับผู้สูงอายุ เช่น การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การจักสาน ฯลฯ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ และเป็นการสร้างรายได้เสริม

8. ควรมีการมอบสิทธิพิเศษให้สำหรับผู้สูงอายุ ในการเข้าถึงบริการต่างๆ ของเทศบาล

9. ในช่วงเช้าจะมีผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย ในพื้นที่ต่างๆ ควรมีการจัดเสียงตามสายเพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารต่างๆ

10. ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อสังคม โดยให้ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมเพื่อเป็นการตอบแทนสังคมได้

11. เทศบาลควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมของทางเทศบาล

12. ควรมีการประเมินผลการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ที่จัดให้กับผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการปรับปรุงให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้นได้

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงผลการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่ที่มีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ

2. ควรมีการศึกษาถึงสภาพและปัญหาในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่ที่มีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ

3. ควรมีการศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่ที่มีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2542). คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรกานต์ ป้อมบุญมี. (2538). ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. เชียงใหม่ : วิทยานิพนธ์ พ.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- กาญจนา เรืองรจิตปกรณ. (2530). พฤติกรรมของมนุษย์. กรุงเทพฯ : อักษรวิทยา
- การะเกด หัตถกิจวิไล. (2556). ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). องค์การกับมนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ : อักษรวิทยา
- เกษม ตันติผลชีวะ และกุลยา ตันติผลชีวะ. (2528). การศึกษาสุขภาพในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.
- คอตเลอร์และอาร์มสตรอง แกรี่. (2545). หลักการตลาด. แปลโดยวารุณีตันติวงศ์วานิชและคณะ. กรุงเทพฯ : เพียร์สันเอดดูเคชั่น.
- จิตรา จันชนะกิจ. (2541). การศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ พ.ม. (สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จันทนา รณฤทธิรัช. (2548). หลักการพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : บุญศิริการพิมพ์.
- เจษฎา เจียรนัย และบันเทิง เกิดปรำงค์. (2543). นันทนาการ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ชุบ กาญจนปกรณ. (2520). รัฐประศาสนศาสตร์. กรุงเทพฯ : มงคลการพิมพ์.
- ชินุทัย กาญจนจิตรา และคณะ. (2550). สุขภาพคนไทย 2550. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
- เทศบาลเมืองชัยนาท. (2556). ข้อมูลเทศบาลเมืองจังหวัดชัยนาท ข้อมูลประชากร .สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2556, จาก. <http://www.chainatcity.go.th/>
- นิตยา ภาสุนันท์. (2548). การเปลี่ยนแปลงความรู้และเจตคติของนักศึกษาภายหลังเรียนวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ.วารสารพญาวินิตยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- นิตา ชูโต. (2525). คนชาวไทย. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิพนธ์ คันธเสวีเสถียร และเหลื่องอร่าม. (2525). ความต้องการของมนุษย์. กรุงเทพฯ : วีรพงษ์การพิมพ์.
- นิมมวล ศรีจาด. (2540). การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : วีรพงษ์การพิมพ์.

- เบญจวรรณ วงษาดี. (2550). การศึกษาความต้องการกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์. ถ่ายเอกสาร.
- บันเทิง เกิดปรำงค์ และเจษฎา เจียรนัย. (2543). นันทนาการ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- บัวลัย เจริญใจ. (2551). การเรียนรู้และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครลำปาง. ลำปาง : บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง. ถ่ายเอกสาร.
- ปัญญา ธีระวิทยเลิศ. (2545). แนวทางการประเมินโครงการวิจัย. รวมบทความทางวิธีวิทยาการวิจัย เล่ม 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปจรรย์ บุตรกีนี. (2549). สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการของข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1-9. กรุงเทพฯ : ปรินิพนธ์ วท.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต. (2538). มนุษย์กับสังคม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษา และจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พิสมัย พลายงาม. (2539). ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : ปรินิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2542). นันทนาการและการจัดการ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- พัสมนต์ คุ่มทวีพร และเสาวลักษณ์ จิระธรรมคุณ. (2549). การบริหารชีวิตและสุขภาพของผู้สูงอายุ สุขภาพดี. กรุงเทพฯ : วารสารพยาบาลทหารบก.
- เพื่อนใจ รัตตากร. (2539). กิจกรรมบำบัดในผู้สูงอายุ. เชียงใหม่ : คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ภทรียา อินทร์สุวรรณ. (2547). สภาพและความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรในสถาบันราชภัฏจันทรเกษม. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. ถ่ายเอกสาร.
- ภาคินิช ต่วนชะเอม. (2545). ผลของกลุ่มระลึกความหลังที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ วท.ม. มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาเพื่อผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2551). การศึกษาผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : บางกอกทูเดย์.

- มนต์ชัย โลหะการ. (2552). การศึกษาความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่
อำเภอเมือง จังหวัดพังงา.พังงา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต วิทยาเขตพังงา.
ถ่ายเอกสาร.
- โยธิน ศันสนยุทธ.(2530). มนุษย์สัมพันธ์ จิตวิทยาการทำงานในองค์กร. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). พจนานุกรมในไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. กรุงเทพฯ :
อักษรเจริญทัศน์.
- วันดี แยมจันทร์ฉาย. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะของตนเองกับการรับรู้ภาวะ
สุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องงานๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้.
กรุงเทพฯ : ข่าวการวิจัยและการศึกษา. 1 (14) กุมภาพันธ์ – มีนาคม 2538.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2548). ความเจ็บป่วยในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: วารสารพัฒนาวิทยาและเวช
ศาสตร์ผู้สูงอายุ ปีที่ : 6 ฉบับที่ : 1. บุญศิริการพิมพ์
- ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์. (2540). การพยาบาลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน.ในอรรถวรรณ อุทัยเสน
(บรรณาธิการ).การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ชีรพงษ์การพิมพ์.
- เศรษฐี ดอนรอกไพร. (2551). การศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ตำบล
หนองบ่อ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี.กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ราชภัฏนครปฐม. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2544).นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์. (2551). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2550. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนา
ผู้สูงอายุไทย(มส.ผส.)และ กองทุนผู้สูงอายุ คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ.
(พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : บริษัท ที่คิวพีจำกัด.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ. (2545). ผู้สูงอายุในประเทศไทย. รายงานทบทวนองค์ความรู้และ
สถานการณ์ในปัจจุบันตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2545). การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ:
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สุชาจันท์เอม. (2542). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด
- สุรีย์ ทัศนคุณ (2550). กิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง
กรุงเทพมหานคร.กรุงเทพฯ : ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม) บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- เสถียร เหลืองอร่าม และนิพนธ์ คันทะเสวี. (2525). *ความต้องการของมนุษย์*. กรุงเทพฯ :
ธีรพงษ์การพิมพ์.
- เสถียร เหลืองอร่าม. (2519). *ทฤษฎีความต้องการของ Dr. Abraham H. Maslow*. กรุงเทพฯ :
ธีรพงษ์การพิมพ์.
- สำนักนันทนาการกรมพลศึกษา. *แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (2555 – 2556)*
กรุงเทพฯ : กระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา
- สำนักพัฒนากีฬาและนันทนาการ (2556). *ความหมายของนันทนาการ*. สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม
2556, จาก. <http://www.dpe.go.th/link/forlive/meaning.htm>
- เสาวลักษณ์ จิรธรรมคุณ และพัสมณต์ คุ่มทวีพร. (2549). *การบริหารชีวิตและสุขภาพของผู้สูงอายุ*
สุขภาพดี. กรุงเทพฯ : วารสารพยาบาลทหารบก.
- อภิวัดน์ เสือปาน. (2549). *ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ*
โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี. กรุงเทพฯ : ปริญญาานิพนธ์ วิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อนิชาวี แก้วจำนงค์. (2552). *การจัดการทรัพยากรมนุษย์*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาบริหารธุรกิจ คณะ
เศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยทักษิณ. ถ่ายเอกสาร.
- อุทัย หิรัญโต. (2525). *เทคนิคการบริหาร*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- อเนก หงส์ทองคำ. (2542). *นันทนาการกับสังคมในเอกสารประกอบการสอน นันทนาการกับสังคม*.
กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฤทัย กาญจนะจิรา และคณะ. (2550). *สุขภาพคนไทย 2550*. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและ
สังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- Ahijevych, K. and Bernhard, L. (1994). "Health – Promoting Behaviors of African American
Women". *Nursing Research*. 43(2): 86-89.
- Cunningham, W.E. (1989). *Health Promoting Self Care Behavior in the Community Older
Adult*. *Medical Care* 33,739-745.
- Lamb, Charles W., Jr.; Hair, Joseph F., Jr.; and McDaniel, Carl. (2000). *Marketing*. 5th
ed. South-Western College Publishing.
- Lusk, S.L, Kerr, M.J, and Ronis, D.L. (1995, Jan-Feb). "Health Promoting Lifestyles of Blue
Collar Skill Trade and White Collar Worker". *Nursing Research* 44(1): 20-24.
- Maslow, A.H. (1943, July). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review* 50(4):
370-396.
- Simon, Herbert A. (1957). *Administration behavior*. New York : McMillan.
- Tsai and Wu. (2005). *Overview analysis of bioenergy from livestock manure management in
Taiwan*. *Renewable and Sustainable Energy Reviews* 13: 2682-2688.

- Walker T., S.N. and Other (1988, October). *"Health-promotion lifestyles of older adults : comparisons With young and middle aged adulth. Correlates patternsAdvances in Nursing Science 79-90.*
- Walker S.N., Personal communication.(1999). *Tealth promoting Lifestyle Older Adult : Comparisons with Young and Middle age Adults.Correlation and Pattern, J Adv. Nurs, New York.*
- Watson, J.F. (1997,January).*The Impact of Leisure Attitude and Motivation on thePhysical Recreation Leisure Participation Time of College Students.Dissertation Abstracts International 57(7): 251.*



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรื่อง
สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท
(สำหรับเจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของเทศบาล)

ชื่อ-สกุล ผู้ให้สัมภาษณ์.....
ตำแหน่ง.....

1. ปัจจุบันเทศบาลเมืองชัยนาทมีการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท หรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....

2. สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

2.1 เทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท มีการจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อรองรับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท หรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....

2.2 เทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทมีการจัดบุคลากรที่จัดกิจกรรม เพื่อรองรับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท หรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

.....

.....

2.3 เทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทมีการจัดงบประมาณในการจัดกิจกรรม
นันทนาการเพื่อรองรับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท
จังหวัดชัยนาท หรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2.4 เทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทมีการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อรองรับการ
จัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท หรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....
 วัน/เดือน/ปีที่สัมภาษณ์.....
 ผู้สัมภาษณ์.....



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
 เรื่อง
 ความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
 ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท
 (สำหรับผู้สูงอายุ)

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับ
ผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือจากท่านช่วยกรอกแบบสอบถามฉบับนี้ ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามจะ
ไม่ได้รับผลกระทบจากการตอบแบบสอบถามแต่ประการใด

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าของท่านในการให้ความร่วมมือใน การ
ตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ตามความเป็นจริง

1. เพศ

(1) ☐ ชาย

(2) ☐ หญิง

2. อายุ

(1) ☐ 60-70 ปี

(2) ☐ 70 ปีขึ้นไป

3. ท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการหรือไม่

(1) ☐ เคยเข้าร่วม

(2) ☐ ไม่เคยเข้าร่วม

4. ในเขตพื้นที่เทศบาลเมืองชัยนาทมีการจัดกิจกรรมนันทนาการหรือไม่

(1) ☐ มี

(2) ☐ ไม่มี

5. กิจกรรมนันทนาการที่ท่านเข้าร่วมคือกิจกรรมใดตอบได้มากกว่า 1 ข้อ (โปรดระบุ)

(1).....

(2)

(3).....

(4)

6. สาเหตุที่ท่านสนใจทำกิจกรรมนันทนาการ

(1) ☐ เพื่อสุขภาพของตนเอง

(2) ☐ เข้าสังคม พบปะสังสรรค์

(3) ☐ เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ

(4) ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ.....)

7. ท่านทราบข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการจากแหล่งใดบ้าง

- (1) ☐ บุคคลที่รู้จัก เช่น บุตร หลาน ญาติพี่น้อง และเพื่อนๆ
- (2) ☐ เสี่ยงตามสายของชุมชน
- (3) ☐ ผู้นำชุมชน
- (4) ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ.....)



ตอนที่ 2 ความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ☒ ลงใน ☐ ตามความเป็นจริง

ที่	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด

	<u>กิจกรรมนันทนาการด้านเสริมสร้างสุขภาพ พลานามัยและสมรรถภาพร่างกาย</u>					
1	การสนทนา เรื่องสุขภาพ					
2	การนวดเพื่อสุขภาพเพื่อผ่อนคลาย					
3	การเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ					
4	การปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ					
5	การบริหารร่างกายและการออกกำลังกายใน สวนสาธารณะ/สวนสุขภาพ					
6	การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องออกกำลังกาย (เครื่องฟิตเนส เครื่องบริหารร่างกาย ฯลฯ)					
7	การเต้นแอโรบิค					
8	การรำมวยจีน ไทเก๊ก					
9	การรำกระบอง/ไม้พอง					
10	การเล่นเปตอง					
11	การเล่นหมากลุก					
12	การเดินลีลาศ					
13	การเล่นโยคะ					
14	การเล่นกีฬาอื่นๆ					
	<u>กิจกรรมนันทนาการด้านสังคมและส่งเสริม พัฒนาอารมณ์สุข</u>					
1	การเข้าวัดทำบุญ ฟังเทศฟังธรรม					
2	การนั่งวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อฝึกสมาธิ					
3	การท่องเที่ยวสถานที่ต่างๆ และทัศนศึกษา					

ที่	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
4	การรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อทำกิจกรรมดนตรี เช่น การขับร้องเพลง เล่นดนตรี และฟังดนตรี					
5	การดูทีวี ชมภาพยนตร์ตามความสนใจ					
6	การจัดสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น					

	เกี่ยวกับสถานการณ์					
7	การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่างๆ เช่น การเข้าร่วมงานกาชาด งานประเพณีต่างๆ ฯลฯ					
8	การเล่นคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือ โทรศัพท์มือถือ					
	<u>กิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม และงานอดิเรก</u>					
1	การประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ					
2	การทำงานฝีมือ เช่น การเย็บปักถักร้อย การจักสาน ฯลฯ					
3	การทำขนม อาหาร เครื่องดื่ม					
4	การสะสมสิ่งของต่างๆ เช่น พระเครื่อง เหรียญที่ระลึก แสตมป์ ฯลฯ					
5	การปลูกต้นไม้ ตกแต่งสวน เช่น ปลูกกล้วยไม้ ชวนชม พืชผักสวนครัว ฯลฯ					
6	การเลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว ปลา ฯลฯ					
7	การวาดภาพ					
	<u>กิจกรรมนันทนาการด้านการส่งเสริมการอ่าน พูด เขียน</u>					
1	การจัดที่อ่านหนังสือ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ฯลฯ					
2	การจัดกลุ่มพูดคุยเรื่องสถานการณ์บ้านเมือง และเรื่องทั่วไป					
3	การโต้วาที/การอภิปราย/การบรรยายให้ความรู้					

ที่	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4	การเขียนบทความ /เรื่องราว /ประสบการณ์ชีวิต					
5	การเขียนตำรา/คู่มือต่างๆ					
6	การแปลหนังสือจากภาษาต่างๆ					
7	การแต่งโคลง/ฉันท/กาพย์/กลอน					

	<u>กิจกรรมนันทนาการด้านอาสาสมัคร</u>					
1	เป็นที่ปรึกษาในเรื่องงานที่ตนเคยมีประสบการณ์ให้ชมรม สมาคม หน่วยงาน ฯลฯ					
2	เข้าร่วมช่วยเหลืองานภายในองค์กรต่างๆ เช่น วัด ชมรม สมาคม หน่วยงาน ฯลฯ					
3	เป็นอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือสังคม และคนในชุมชน เช่น เป็นดีเจจัดรายการ เป็นพิธีกรในงานต่างๆ					
4	เป็นวิทยากรบรรยายเพื่อถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ของตนแก่ผู้อื่น					
5	ร่วมบริจาคสิ่งของ เงินทอง เพื่อการกุศล					
	<u>กิจกรรมนันทนาการด้านขนบธรรมเนียมวัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ</u>					
1	การเข้าร่วมงานประเพณีของไทยต่างๆ เช่น ลอยกระทง สงกรานต์ ฯลฯ					
2	การเข้าร่วมงานทางพุทธศาสนา เช่น งานมาฆบูชา/วิสาขบูชา/เข้าพรรษา/ออกพรรษา ฯลฯ					
3	การเข้าร่วมงานสำคัญๆ เช่น งานเฉลิมพระชนพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชินีนาถ ฯลฯ					
4	การเข้าร่วมงานพิธีต่างๆ ของจังหวัดที่จัดเป็นประจำทุกปี เช่น งานประเพณีของจังหวัด ชัยนาท การสืบสานวัฒนธรรมต่างๆ ฯลฯ					
5	การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง



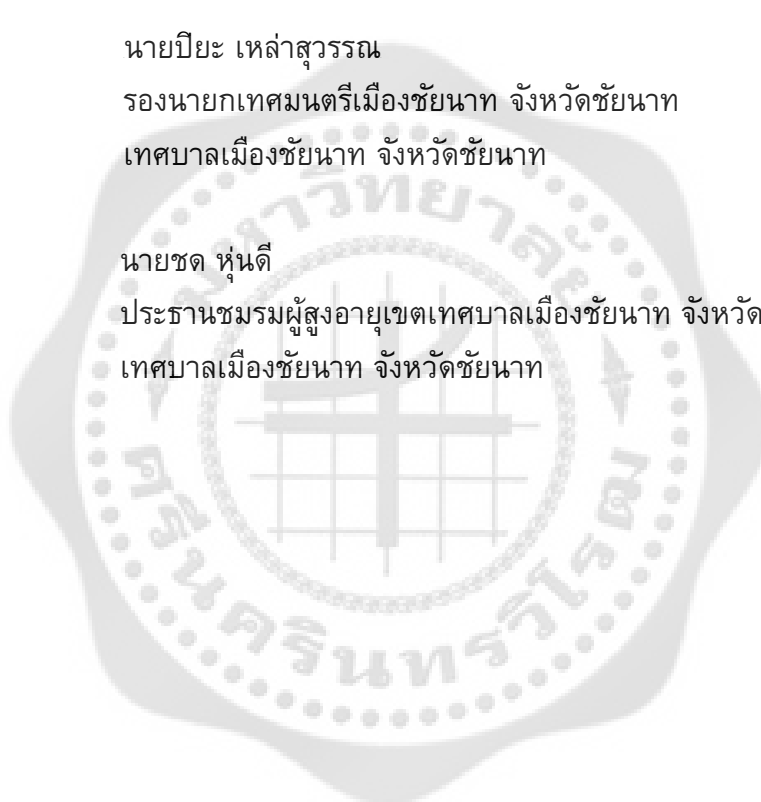
ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญในการวิจัย



รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|---------------|---------------------------------------|
| 1. ชื่อ-สกุล | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์ |
| ตำแหน่ง | อาจารย์ |
| ตำแหน่งบริหาร | อาจารย์ประจำภาควิชาสันตนาการ |
| สถานที่ | คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

2. ชื่อ-สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง
ตำแหน่ง อาจารย์
ตำแหน่งบริหาร หัวหน้าภาควิชาสันตนาการ
สถานที่ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อ-สกุล นายเจษฎา สีพี่น้อง
ตำแหน่ง นายกเทศมนตรีเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท
สถานที่ เทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท
4. ชื่อ-สกุล นายปิยะ เหล่าสุวรรณ
ตำแหน่ง รองนายกเทศมนตรีเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท
สถานที่ เทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท
5. ชื่อ-สกุล นายชด หุ่นดี
ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท
สถานที่ เทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท



ประวัติผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	ปริญญาลักษณ์ ตระกูลตังจิตร
วันเดือนปีเกิด	15 พฤษภาคม 2529
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	325/1 ถนนทางหลวง 340 ตำบลบ้านกล้วย อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท 17000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เจ้าของกิจการ จำหน่ายอะไหล่รถแทรกเตอร์ (ร้านนมเจริญ)
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2540	ประถมศึกษา ปีที่ 6 จาก โรงเรียนสวนบัว จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2546	มัธยมศึกษา ปีที่ 6 จาก โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2551	ระดับปริญญาตรี วุฒិการศึกษาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) สาขานันทนาการ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2558	ระดับปริญญาโท วุฒิการศึกษามหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาการจัดการนันทนาการ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ