



รายงานการวิจัย
เรื่อง

แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุใน
จังหวัดสมุทรสาคร

**GUIDELINES DEVELOPING RECREATION ACTIVITY AND
TOURISM OF THE ELDERLY IN SAMUT SAKHON PROVINCE**

กฤษณพัชญ์ บุญช่วย

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยศรีปทุม
ปีการศึกษา 2563

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาจาก ดร.รัชนิพร พุกยาภรณ์ พุกกะมาน อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีปทุม ที่ได้อนุมัติสนับสนุนทุนวิจัยสำหรับบุคลากรภายใน รองอธิการบดีและผู้บริหารมหาวิทยาลัยศรีปทุมทุกท่าน ที่ได้สนับสนุนงานวิจัยในทุกด้าน รวมถึงผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนา งานวิจัย รองศาสตราจารย์.ดร.สุบิน ยุระรัช ที่ให้โอกาสในการสร้างผลงานวิชาการทุนวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอกราบรำลึกถึง คุณูปการของ คณาจารย์ผู้เปิดโลกทัศน์ ทางด้านการจัดการนันทนาการการท่องเที่ยว และยึดรูปแบบวิธีในการประสานวิทยาการแก่นักศึกษาให้กับผู้วิจัยเป็นเวลานาน อีกทั้งยังเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา งานวิจัยฉบับนี้ คือ ศาสตราจารย์.ดร.สมบัติ กาญจนกิจ แห่งคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ท่านได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางด้านการจัดการนันทนาการการท่องเที่ยวให้ผู้วิจัย และทำให้ผู้วิจัยได้รู้จักกับการจัดการการท่องเที่ยวอย่างถ่องแท้ และทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างประเทศนั้นผู้วิจัยได้รับวิทยาการจาก ดร.กัมรัฐศาง พงษ์ หิรัญ แห่งคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้วิจัยได้นำวิทยาการที่ได้รับมอบมาประยุกต์ และถ่ายทอดความรู้ต่อการศึกษา งานวิจัย กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์.ดร.ปิยพร ตัน ณีกุล รวมถึง ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.สัน หกฤษณ์ บุญช่วย แห่งคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ผู้ทรงคุณวุฒิสำหรับองค์ความรู้ที่มอบให้ผู้วิจัยและนำมาปรับปรุงแก้ไขงานวิจัยฉบับนี้ให้เป็นอย่างดีอย่างสมบูรณ์ที่สุด

อีกหนึ่งแรงสำคัญที่ทำให้วิจัยเล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ตามเป้าประสงค์ ผู้วิจัยขอขอบคุณ พันโทนิธิรัชต์ ยุทธประเวชน์ หัวหน้าเทคโนโลยีสารสนเทศ กสพร.สพร.ภท. เป็นอย่างสูง ที่คอยสนับสนุนกระตุ้นเตือนและเป็นกำลังใจมอบให้ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

วิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะสามารถช่วยให้ผู้ที่กำลังศึกษาเรื่องเกี่ยวกับการจัดการการท่องเที่ยว มีความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการจัดการต่าง ๆ เกี่ยวกับการท่องเที่ยวมากขึ้น และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานในอนาคตได้

กฤษณพัชญ์ บุญช่วย

ผู้วิจัย

พฤษภาคม 2565

หัวข้อวิจัย	: แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร
ผู้วิจัย	: นายกฤษณพัชญ์ บุญช่วย
หน่วยงาน	: วิทยาลัยการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม
ปีที่พิมพ์	: พ.ศ. 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวและความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาครและเสนอแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงสำรวจ จากการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม จำนวน 400 ชุด โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยแบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องแต่ละข้อมากกว่า 0.50 แบบสอบถามนี้จึงสามารถใช้งานได้ โดยค่าความเชื่อถือเท่ากับ 0.81 ผู้วิจัยใช้กระบวนการเพื่ออธิบายถึงการศึกษาทางด้านพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ และการวิจัยเชิงพรรณานำมาวิเคราะห์โดยใช้ค่าร้อยละและเทียบกับข้อมูลเชิงคุณภาพจากเวทีสนทนาเพื่อหาข้อสรุป

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า พบว่าพฤติกรรมการท่องเที่ยวและความต้องการกิจกรรมนันทนาการกลุ่มตัวอย่าง ต่อวิธีกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด(ค่าเฉลี่ย = 4.44) เมื่อพิจารณาจำแนกการตอบแบบสอบถามกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย 10 กิจกรรม กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ กิจกรรมท่องเที่ยวธรรมชาติ (ค่าเฉลี่ย = 4.55) รองลงมา กิจกรรมการวิ่งออกกำลังกายและกิจกรรมโยคะ (ค่าเฉลี่ย = 4.54) เท่ากัน กิจกรรมท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม (ค่าเฉลี่ย = 4.53) กิจกรรมร่ำวง/เต็นท์ (ค่าเฉลี่ย = 4.50) หมากรุก (ค่าเฉลี่ย = 4.44) กิจกรรมด้านสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย = 4.35) กิจกรรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.34) กิจกรรมการจัดสัมมนาสำหรับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.31) และน้อยสุดเป็นกิจกรรมมวยเจ๊ก (ค่าเฉลี่ย = 3.29) พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นด้านการดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุทั้งหมด 10 กิจกรรม ภาพรวมทั้งหมด (ค่าเฉลี่ย = 4.43) อยู่ในระดับ เห็นด้วยมากที่สุด

แนวทางการพัฒนา กิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุ เริ่มจากการพัฒนาหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและมีส่วนรับผิดชอบผู้สูงอายุ ควรมีการกำหนดนโยบายที่เป็นรูปธรรมที่จะสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ และควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพิ่มเติมในเรื่องของนโยบายการพัฒนา การจัดกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุ ที่มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ความต้องการ บริบทและสถานการณ์ในปัจจุบัน

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, การท่องเที่ยว, กิจกรรมนันทนาการ

Research Title : Guidelines Developing Recreation Activity and Tourism of The Elderly in Samut Sakhon Province
Name of Researcher : Mr.Krissanabhat Boonchuay
Name of Institution : College of Tourism and Hospitality, Sripatum University
Year of Publication : B.E. 2565

ABSTRACT

This research aimed to study tourism behavior and needs of recreational activities of the elderly in Samut Sakhon Province and to propose guidelines for the development of recreational activities and tourism for the elderly in Samut Sakhon Province. This research was a survey study from collecting data from 400 copies of questionnaires. By using the Coefficient of search (Index of Item Objective Congruence: IOC), The Questionnaire has a consistency index of more than 0.50 in order to be able to use this query with a reliability of 0.81. The researcher used the process to explain the behavioral study of the elderly participation in recreational activities in Samut Sakhon Province by using indepth interview method and descriptive research. The data were analyzed using percentages and compared with qualitative data from a forum to draw conclusions.

The results of the research could be concluded that the sample expressed their opinions towards the method of determining recreational activities to promote tourism for the elderly in Samut Sakhon Province overall was at the highest level (mean = 4.44). When considering questionnaires classification, recreational activities consisted of 10 activities. The activities with the highest average were natural tourism activities (mean = 4.55). The following activities were jogging and yoga (mean = 4.54), which were equal, cultural tourism (mean = 4.53), Thai folk dance/dance (mean = 4.50), chess (mean = 4.44), health activities (mean = 4.35), flower arrangement activities for the elderly (mean value = 4.34), seminars for the elderly (mean = 4.31), and the lowest activity was boxing activity (average values = 3.29). It was found that the sample group expressed their opinions on the implementation of a format of recreation activities to

promote tourism for the elderly in all 10 activities. The overall result (mean = 4.43) was at the highest level of agreement.

Guidelines for developing recreation activity and tourism of the elderly begin with the development of related agencies and responsible for the elderly. There should be a concrete policy to support the organization of recreational activities for the elderly, and further action should be taken in regards to the policy of developing recreational activities and tourism for the elderly that were suitable for their physical condition, needs, context, and current situation, with further emphasis on the promotion, care, and prevention of long-term health of the elderly.

Keywords: Elderly, Tourism, Recreation activity

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของ ปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	5
นิยามคำศัพท์.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
2 วรรณกรรม และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	9
ความหมายของผู้สูงอายุ.....	9
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....	11
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ.....	15
การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ.....	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	46
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	58
ประเภทของงานวิจัย.....	58
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	59
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือวิจัย.....	60
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	60
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
การนำเสนอข้อมูล.....	64

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	65
การเสนอผลการวิจัย.....	65
วิธีกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุใน จังหวัดสมุทรสาคร.....	72
วิธีการดำเนินการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรสาคร.....	73
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	76
สรุปผลของการวิจัย.....	77
อภิปรายผลการวิจัย.....	79
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย.....	82
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป.....	83
บรรณานุกรม	84
ภาคผนวก	89
ภาคผนวก ก. แบบสอบถาม.....	89
ภาคผนวก ข. ประชุมเชิงปฏิบัติการการสนทนากลุ่ม (Focus group).....	98
ภาคผนวก ค. การอบรมวิจัยในมนุษย์ และใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	101
ภาคผนวก ง. แบบตอบรับการตีพิมพ์บทความลงวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติ.....	104
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	106

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	การสร้างควมสดชื่นขึ้นมาใหม่ (RE+Cretion).....	16
2	กิจกรรม (Activities).....	17
3	กระบวนการ (Process).....	18
4	ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากการใช้ชีวิต.....	18
5	สวัสดิการสังคม-สถาบันทางสังคม.....	19
6	อาณาเขตและพื้นที่ใกล้เคียงเทศบาลนครสมุทรสาคร	61
7	การแปลความหมายระดับประสิทธิภาพแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการ และการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร	63
8	ระดับความเหมาะสมของรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ.....	64
9	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ.....	65
10	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ.....	66
11	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างสถานะภาพ.....	66
12	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างระดับการศึกษา.....	67
13	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือน.....	67
14	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว.....	68
15	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่มีโรคความดันโลหิตสูง.....	68
16	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่มีโรคภูมิแพ้.....	69
17	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่มีโรคมาเรียม.....	69
18	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่มีโรคภาวะซึมเศร้า.....	70
19	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้.....	70
20	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ เช่น เคยสูบบุหรี่ / ยาเส้น หรือไม่.....	71
21	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ เช่น เคยดื่มแอลกอฮอล์ หรือไม่.....	71
22	วิธีกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ..	72

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
23	วิธีการดำเนินการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ.....	73

สารบัญภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการพัฒนาการท่องเที่ยวและกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ.....	4

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ทวีปเอเชียเป็นทวีปที่มีจำนวนประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลก โดยคาดว่าสัดส่วนผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ในทวีปเอเชียจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่นซึ่งถือเป็นประเทศที่มีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลกและถือเป็นประเทศแรก ๆ ของโลกที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว (Super-aged Society) โดยมีสัดส่วนของประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมดในประเทศ และ ในปี พ.ศ. 2573 ประชากรผู้สูงอายุในญี่ปุ่นเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 30,000 คนต่อเดือน ซึ่งคาดว่าจะมีมากถึงร้อยละ 37.3 ของประชากรทั้งหมดในประเทศ ประเทศเกาหลีใต้เผชิญกับสถานการณ์คล้ายคลึงกับ ประเทศญี่ปุ่น โดยคาดว่าในปี พ.ศ. 2573 ประชากรผู้สูงอายุจะมีจำนวนอยู่ที่ร้อยละ 31.4 ของจำนวนประชากรทั้งหมดซึ่งถือเป็นอันดับสองในเอเชีย รองจากประเทศญี่ปุ่น (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560) ประเทศมหาอำนาจอย่างประเทศจีนเองก็กำลังเผชิญหน้ากับปัญหาสังคมผู้สูงอายุที่เกิดจากนโยบายลูกคนเดียว (One-child Policy) ซึ่งทำให้จำนวนประชากรรุ่นใหม่น้อยลง โดยอัตราประชากรสูงอายุของจีนจะเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 15.2 ในปี พ.ศ. 2558 เป็นร้อยละ 25.3 ในปี พ.ศ. 2573 ในขณะที่ประเทศกัมพูชา ปากีสถาน และลาวยังคงเป็นประเทศที่มีประชากรสูงวัยน้อยที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่น ๆ ในทวีปเอเชีย โดยคาดว่าในปี พ.ศ. 2573 จะมีประชากรผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 10.4 ร้อยละ 8.4 และร้อยละ 8.1 ตามลำดับ (สมบูรณ์ นำทิพย์จันทาเจริญ, 2563)

ด้วยปัจจุบัน โครงสร้างของประชากรโลกได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ภูมิภาคต่าง ๆ ทั่วโลก กำลังประสบปัญหาจำนวนประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะ ในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกไม่ว่าจะเป็นประเทศญี่ปุ่นและเกาหลีใต้ที่มีอัตราการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรผู้สูงอายุเร็วที่สุดในโลกหรือที่ประเทศจีนที่กำลังประสบปัญหาเช่นกัน โดยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงแคในระยะเวลาเพียงหนึ่งช่วงอายุคนเท่านั้น สำหรับประเทศไทยก็คงหนีไม่พ้น ปัญหาที่ขณะนี้สังคมไทยกำลังถึงจุดเปลี่ยนที่น่าเป็นห่วงเนื่องจากประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) อย่างเต็มตัวแล้วทั้งนี้การที่ประเทศไทยจะถูก

จัดให้อยู่ใน “สังคมผู้สูงอายุ” ประเทศนั้นจะต้องมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ปัจจุบัน โครงสร้างของประชากรในประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก “ผู้สูงอายุ” หรือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ (จิราวัฒน์ จาคูพันธ์, 2551)

การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วของประเทศไทยในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา พบว่ามีการคาดประมาณจำนวนประชากรผู้สูงอายุใน ปี พ.ศ. 2569 ว่าจะมีจำนวนมากถึง 17.8 ล้านคน หรือร้อยละ 25 ของประชากรทั้งประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) โดยแสดงให้เห็นว่าในปัจจุบันและอนาคตอันใกล้ ผู้สูงอายุจะกลายเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศ อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และเทคโนโลยี มีผลทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวมากยิ่งขึ้น

เมื่อมนุษย์ก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ หลายสิ่งหลายอย่างก็เริ่มเสื่อมถอยลง ทั้งความแข็งแรงของร่างกาย การลดบทบาททางสังคม แต่คงมีสิ่งหนึ่งที่เพิ่มขึ้น นั่นคือ เวลาว่าง (Free time) โดย สมบัติ กาญจนกิจ ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า เวลาว่าง คือ สัดส่วนที่เวลาของบุคคลไม่ได้ใช้เวลาในการทำงาน เป็นการเลือกอย่างอิสระ ไม่ว่าจะทำงานหรือไม่ก็ตาม เข้าร่วมกิจกรรม เวลาว่างใช้รูปแบบต่างๆ เพื่อที่ส่งเสริมความต้องการของบุคคลเพื่อให้คุณค่าทางจิตใจ ผ่อนคลายความเครียดดึงเครียด ฟังพอใจ ช่วยให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544) สภาพสังคมในปัจจุบัน คนหนุ่มสาวจำเป็นต้องออกไปทำงาน ประกอบสัมมาอาชีพ ส่วนคนวัยเกษียณ มักจะมีชีวิตเรียบง่าย เนื่องจากมีเวลาว่าง ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยว จึงเป็นคำตอบให้กับผู้สูงอายุได้อย่างดีทีเดียว กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำในช่วงเวลาว่าง เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความผ่อนคลาย และพัฒนาร่างกาย ให้มีความสดชื่นและให้ผู้สูงอายุมีความตื่นตัวอยู่เสมอ การจัดกิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวมีส่วนเกี่ยวข้องกับการประกอบธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับ นันทนาการการท่องเที่ยวที่มีความหลากหลาย การผลิตสินค้าและบริการ ได้แก่ ของที่ระลึก การเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์ซึ่งหน่วยงาน ของภาครัฐและเอกชน ที่ทำหน้าที่ดูแลและสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ หน่วยงานภาครัฐ ได้แก่ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา หน่วยงานท้องถิ่น ได้แก่ องค์การบริหารส่วนจังหวัด องค์การบริหารส่วนตำบล หน่วยงานภาคเอกชน ได้แก่ บริษัททัวร์ สายการบิน เอกชน โรงแรมที่พัก ซึ่งจะต้องเพิ่มประสิทธิภาพของการบริหารหน่วยงานพร้อมกับยกระดับขีดความสามารถ โดยปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพคน อุปกรณ์สถานที่ เทคโนโลยีและการบริหารจัดการที่ดีเพื่อยกระดับกิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวให้มีมาตรฐานสูงขึ้น มีการคำนึงถึงความเหมาะสมและความชอบของผู้สูงอายุในแต่ละคน ที่สำคัญควรคำนึงถึงความปลอดภัย การ

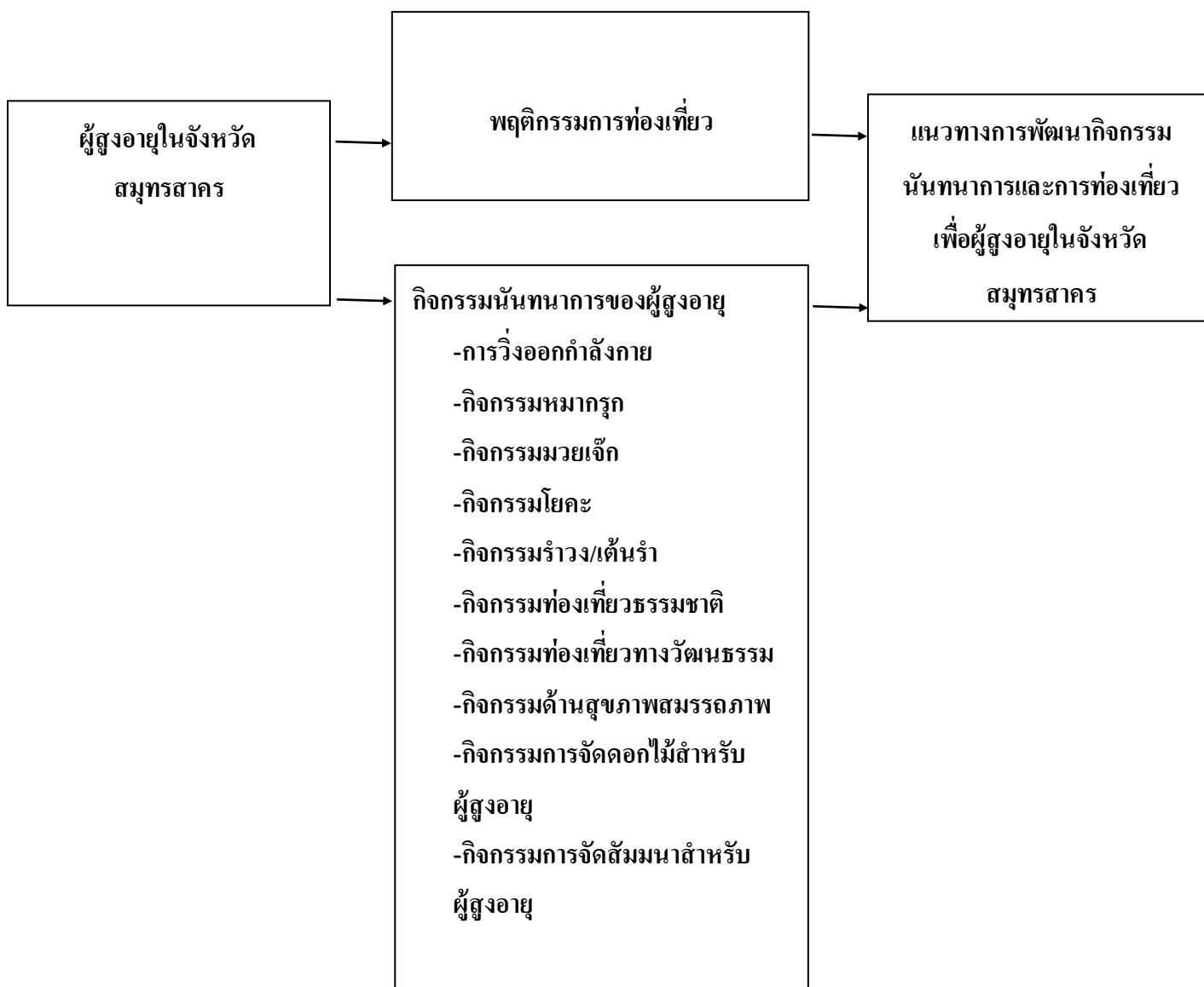
พัฒนาขีดความสามารถในการบริหารจัดการนันทนาการเพื่อการพาณิชย์ให้สามารถแข่งขันได้ในระดับนานาชาติ อีกทั้งการรองรับการร่วมมือของประชาคมอาเซียน ด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน ส่งเสริมผู้สูงอายุให้ประกอบกิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยว เพื่อแลกเปลี่ยนการเดินทางการท่องเที่ยวการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อแลกเปลี่ยนประเพณีศิลปะและวัฒนธรรม เพื่อนันทนาการทางด้านประเพณี ศิลปะและวัฒนธรรมของแต่ละประเทศให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน

สืบเนื่องบทนำข้างต้น จากการศึกษาวิจัยได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร พบว่าผู้สูงอายุในเขตจังหวัดสมุทรสาครมีความต้องการให้จัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทการส่งเสริมการท่องเที่ยวและกิจกรรมภายในชุมชน เพื่อเพิ่มแรงจูงใจและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุหันมาทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ หัวหน้าชุมชนจะต้องมีการกำหนดแผนและนโยบายการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุให้ชัดเจนและควรทำอย่างต่อเนื่อง พัฒนาและปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานหรือสิ่งอำนวยความสะดวกรวมถึงบริการต่าง ๆ ให้มีความพร้อมที่จะรองรับสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ศูนย์บริการนักท่องเที่ยว การปรับปรุงแหล่งท่องเที่ยวสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ การจัดโปรแกรมแบบ Slow Tourism ที่เป็นการท่องเที่ยวในลักษณะที่ไม่เร่งรีบ เรียบง่าย ปลอดภัย ปลอดภัย ปลอดภัย ไม่สร้างมลพิษ เน้นอาหารสะอาดเพื่อสุขภาพ การเตรียมความพร้อมบริการด้านความปลอดภัย จัดให้มีเจ้าหน้าที่ นำเที่ยวที่มีความรู้ด้านการปฐมพยาบาล จัดเตรียมพาหนะเดินทางที่เน้นการขึ้นลงสะดวก (พื้นไม่สูง ประตูกว้าง เป็นต้น) ตลอดจนเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น บริการรับส่งจากสนามบิน การดูแลยกกระเป๋า รวมถึงบริการตรวจร่างกายในโรงพยาบาล และกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นต้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวและความต้องการในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุเทศบาลนครสมุทรสาคร อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร
2. เสนอแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการพัฒนาการท่องเที่ยวและกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เพื่ออธิบายถึงการศึกษาทางด้านพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ (Interview Guide) และการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research)

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย

ประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลนครสมุทรสาคร อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลนครสมุทรสาคร อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 400 คน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งในจังหวัดสมุทรสาคร มีการสำรวจจากสำนักงานสถิติจังหวัดสมุทรสาคร พบว่าจำนวนประชากรในเขตพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร ในปี พ.ศ. 2563 มีประชากรรวมทั้งสิ้น 586,199 คน จำนวนประชากรชาย 282,723 คนและ จำนวนประชากรหญิง 303,476 คน ด้าน ข้อมูลประชากรผู้สูงอายุจากสำนักงานสถิติจังหวัดสมุทรสาคร ปี พ.ศ. 2563 มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ประชากรชาย 39,865 คน ประชากรหญิง 52,274 คน รวมทั้งสิ้น 92,139 คน

ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษาเรื่องแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร มุ่งศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อพฤติกรรม ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

ขอบเขตด้านสถานที่

การวิจัยครั้งนี้สถานที่ดำเนินการ คือ อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

ขอบเขตด้านเวลา

การวิจัยครั้งนี้มีระยะดำเนินงานตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2563 ถึงวันที่ สิงหาคม 2565

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในอำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร
2. ตัวแปรตาม คือ ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการท่องเที่ยว ในอำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

คำนิยามศัพท์

1. ผู้วิจัยได้กำหนดคำนิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้องไว้ดังนี้
 - 1.1 ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป อำเภอเมืองสมุทรสาคร
 - 1.2 ความพึงพอใจ หมายถึง ความชอบใจ ความพอใจ เป็นความชอบของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งความพึงพอใจเป็นความรู้สึกที่เกิดภายในจิตใจของมนุษย์ ที่ไม่สามารถมองเห็นได้ แต่จะแสดงออกผ่านทางร่างกาย การกระทำต่าง ๆ เช่น การยิ้ม เป็นต้น
 - 1.3 การให้บริการ หมายถึง การกระทำที่แสดงออกถึงการให้ความช่วยเหลือ หรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นในด้านของบุคคล หน่วยงาน องค์กร สังคม ประเทศ รวมไปถึงการทำงานที่ต้องสนับสนุนให้กับบุคคลอื่น ๆ บรรลุถึงเป้าหมายวัตถุประสงค์
 - 1.4 นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างจากงานประจำโดยไม่มีภารกิจบังคับ ผู้เข้าร่วมต้องเข้าร่วมด้วยความสมัครใจตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ทำแล้วเกิดความพึงพอใจ
 - กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts) หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือ งานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่างและไม่ได้ทำเป็นอาชีพ หรือหวังผลกำไรใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่มุขมนตรี
 - กิจกรรมเกมและกีฬา (Games and Sports) หมายถึง กิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์กัน ระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สติปัญญา ความอดทน และพลังกำลังของร่างกาย ในการประกอบกิจกรรมซึ่งบางกิจกรรมจะมีการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ลูกบอลใช้ไม้ตี และแร็กเกต ดูกมือ ฯลฯ โดย มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ

- กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ (Dances) หมายถึง กิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหวที่ใช้จังหวะดนตรีเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนาน เช่น ลีลาศ กิจกรรมเข้าจังหวะ
- กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก (Hobby) หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยในการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรมตามความสนใจ สัมผัส และกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง และเพื่อพัฒนาคุณค่าชีวิตของบุคคลและสังคมเช่น สะสมแสตมป์ วาด ภาพ ปลูกพืช เลี้ยงสัตว์
- กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลง (Music and Singing) หมายถึง การถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคล ชุมชน กลุ่มเคยกับดนตรี ทั้งในด้าน การเรียนรู้ การสื่อสาร การแสดงออกแห่งตน การทำทนาย การแสดงออกความสามารถขั้นสูงสุดที่ 7 บุคคลพึงกระทำได้ ดนตรีเป็นการระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงานหรือ เวลาว่าง
- กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) (Reading, Speaking and Writing) หมายถึง กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิด การพัฒนาจินตนาการ เช่น กิจกรรมการพูดคุย ใ้ว่าที่ การอ่านหนังสือประเภทต่างๆ ฟังวิทยุ กิจกรรมการเขียน ฯลฯ
- กิจกรรมนันทนาการบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service) หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรมจริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชนอันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ และการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการ โดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะและการสร้างคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัครเป็นการพัฒนาชุมชน และประเทศชาติ โดยอาศัยแรงงาน ความร่วมมือของกลุ่ม หน่วยงานเอกชน ชุมชนและองค์การ ธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน
- กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ หมายถึง กิจกรรมนันทนาการประเภท พัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็นกิจกรรมแบบผสมผสานเช่น การออกกำลังกาย โภชนาการ สุขภาพกาย สุขภาพจิต
- กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social Recreation) หมายถึง กิจกรรมนันทนาการทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์เช่น การพบปะ สังสรรค์การสมาคมสโมสร การรับประทานอาหารในโอกาสต่าง ๆ ฯลฯ

- กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special Events) หมายถึงกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นครั้งคราวแต่เป็นกิจกรรมตามประเพณีท้องถิ่นที่ประชาชนทั่วไปปฏิบัติกัน เช่น งานวันปีใหม่งานวันสงกรานต์ งาน เทศกาลประจำท้องถิ่น กิจกรรมทางศาสนา เช่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ฯลฯ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงความคิดเห็นรวมไปถึงพฤติกรรมความต้องการในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุเทศบาลนครสมุทรสาคร อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร
2. เพื่อให้ทราบแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสาครในปัจจุบันเป็นอย่างไร และนำไปใช้ในการกำหนดแนวทางที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ
3. ผลการศึกษาสามารถใช้เป็นข้อเสนอแนะต่อชุมชนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน นำไปใช้ประโยชน์สำหรับวางแผนแนวทางการพัฒนา กิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสาคร

บทที่ 2

วรรณกรรมและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งเป็นการกำหนดนโยบาย และการเสนอแนวทางการพัฒนา กิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เพื่อทราบปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีต่อการให้บริการด้านกิจกรรมนันทนาการ ในจังหวัดสมุทรสาคร เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยครั้งนี้

- 2.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
- 2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- 2.3 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
- 2.4 การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

วัยผู้สูงอายุหรือวัยชราเป็นระยะสุดท้ายของชีวิต ความชราของบุคคลไม่ได้หมายความว่า เป็นโรคหรือความเจ็บป่วย แต่หมายถึงพัฒนาการของชีวิตซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงที่ดำเนินไปสู่ความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ วัยนี้เป็นการยากที่จะกำหนดลงไปว่าเริ่มเมื่ออายุเท่าใดและจะจบลงเมื่ออายุเท่าไร โดยทั่วไปแล้วถือว่าเริ่มต้นตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพความเสื่อมของคนเรานั้นจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น กรรมพันธุ์ อาหาร อาชีพ สภาพความเป็นอยู่ดินฟ้าอากาศ ถิ่นที่อยู่อาศัย โรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนจิตใจและอารมณ์ร่วมด้วย ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ โดยจะพบว่าโครงสร้างของร่างกายจะค่อยๆ ร่วงโรย เซลล์ต่าง ๆ เริ่มหย่อนสมรรถภาพ เนื่องจากใช้งานมานานการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับตัวในวัยนี้ จะแสดงออกในด้านความล่าช้าในกิจกรรมทุกด้านของชีวิตเช่นความคิดอ่านความจำการรับรู้ทางประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว สมรรถภาพในการทำงานของร่างกายในด้านความต้านทานต่อความเจ็บป่วยก็ลดลงด้วยเช่นเดียวกัน ดังนั้นสิ่งหนึ่งที่คุณสูงอายุจะต้องเผชิญคือมีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่ายเช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคติดเชื้อ และโรคที่เกิดจากอุบัติเหตุ เป็นต้น (กนิกันันต์ หยกสกุล, 2551)

ดังนั้น ในการกำหนดว่าบุคคลใดเข้าสู่วัยสูงอายุจึงย่อมมีความแตกต่างกันออกไป ตามสภาพ ปัจจัยที่แตกต่างกันของแต่ละพื้นที่ การให้ความหมายหรือการกำหนดว่าบุคคลจะเข้าสู่วัยสูงอายุ เมื่อใดขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน เช่น สภาพทางสังคม กฎหมาย และประเพณีปฏิบัติของแต่ละ ประเทศที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ มีผู้ให้ความหมายของผู้สูงอายุและการจัดว่าบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือไม่ไว้ดังนี้

1) องค์การอนามัยโลก อ้างถึงใน สุรชัย อยู่สาโก. (2550) แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุระยะต้น อยู่ระหว่าง 60-74 ปี, ผู้สูงอายุระยะกลาง อยู่ระหว่าง 75-89 ปี และ ผู้สูงอายุระยะสุดท้าย อายุ 90 ปีขึ้นไป

2) พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 กำหนดว่าผู้สูงอายุเริ่มเมื่ออายุเท่าใดนั้น ขึ้นอยู่กับความแตกต่างกันในแต่ละสังคมสำหรับสังคมไทยนั้นกำหนดว่าผู้สูงอายุหมายถึงบุคคลที่มีสัญชาติไทยและมีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

3) สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ (กระทรวงสาธารณสุข, 2551) แบ่งผู้สูงอายุ เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุ 60-69 ปี, กลุ่มอายุ 70-79 ปี และกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป

4) เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยาตันติผลาชีวะ (2528) ได้กล่าวถึงแนวคิดในการพิจารณาความมีอายุในแง่ต่าง ๆ ตามระยะเวลาที่เกิดขึ้นดังนี้

4.1 การพิจารณาความมีอายุในด้านการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เป็นการ มีอายุขั้นต้นที่บ่งชี้ว่าผู้นั้นกำลังจะเป็นผู้สูงอายุแล้ว การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้แก่ สายตายาว ผมหงอก หูตึง เห็นอย่างง่าย ถ้าเจ็บป่วยจะใช้เวลาการรักษาานขึ้นกว่าเดิม อย่างไรก็ตามในการ พิจารณาความมีอายุจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายยังไม่เป็นข้อบ่งชี้ชัดเจน เนื่องจากบางคนมีการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเร็วกว่าอายุมาก

4.2 การพิจารณาความมีอายุด้านสังคม ความมีอายุทำให้ผู้สูงอายุมีสังคม ที่กว้างขึ้น รู้จักกลุ่มต่าง ๆ ในสังคมนั้นเป็นจำนวนมากและมีความสำคัญในฐานะผู้มีประสบการณ์ แต่ทั้งนี้ก็ยังขึ้นอยู่กับการ มีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวของคนนั้น ๆ ด้วย แม้ว่าสังคมจะกว้างขึ้นมีคน รู้จักมากขึ้น แต่บทบาทและความรับผิดชอบอาจจะลดลงได้ เนื่องจากถูกจำกัดด้วยอายุและความสามารถ

4.3 การพิจารณาอายุในด้านจิตใจ ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นคนมีอายุจะมีลักษณะ ใจน้อย ไม่ยอมรับรู้สิ่งใหม่ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ยึดมั่นอยู่กับความคิดของตัวเองเป็นหลัก อารมณ์ไม่มั่นคง จู้จู้ขี้บ่น

4.4 การพิจารณาความมีอายุด้านกฎหมาย กฎหมายได้กำหนดความมีอายุตามปีปฏิทิน ซึ่งแตกต่างกันไปตามสภาพสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ โดยทั่วไปจะอยู่ระหว่างช่วง 55 - 65 ปี การกำหนดความมีอายุตามกฎหมายนี้ มีจุดมุ่งหมายใช้เป็นเกณฑ์ปลดเกษียณจากงานที่ปฏิบัติ

5) วิพรรณ ประจวบเหมาะ (2556) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปบริบูรณ์ขึ้นไป และนิยามนี้ใช้เป็นอายุที่เริ่มได้รับสิทธิ์ต่าง ๆ จากทางราชการ อายุเกษียณของข้าราชการ หรืออายุที่เริ่มได้รับเบี้ยยังชีพ

6) ชมพูนุท พรหมภักดี (2556) ได้ให้นิยามผู้สูงอายุว่า หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งมีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป โดยนับตั้งแต่อายุเกิด

7) ข่าวด (2550: ออนไลน์) รายงานองค์การสหประชาชาติได้จัดประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนาประเทศออสเตรียและได้ให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้ดังนี้ ผู้สูงอายุหมายถึงบุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และได้พิจารณาประเด็นสำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้ 3 ประการคือ ด้านมนุษยธรรม ด้านการพัฒนา และด้านการศึกษา

จากแนวคิดและการให้นิยามต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ประเทศไทยจึงใช้อายุ เป็นตัวกำหนดความสูงอายุ และการพิจารณาองค์ประกอบอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม หรือการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม แต่โดยทั่วไปแล้วในสังคมไทยพิจารณาจากอายุเป็นเกณฑ์ คือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (2546) จำแนกทฤษฎีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงผู้สูงอายุ ออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่คือทฤษฎีทางชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา และทฤษฎีทางสังคมวิทยา มีรายละเอียดดังนี้

2.2.1 ทฤษฎีทางชีววิทยา ประกอบด้วย 9 ทฤษฎีดังนี้

2.2.1.1 ทฤษฎีว่าด้วย คอน ลาจิน (Collagen Theory) เชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สารที่เป็นส่วนประกอบของคอนลาเจินและไฟบรัส โปรตีนจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และเกิดการจับตัวกันมาก ทำให้เส้นใยหดสั้นเข้า ปากกรวยย่นมากขึ้น ถ้าอยู่ตรงข้อต่อจะมองเห็นปุ่มกระดูกชัดเจน ซึ่งการจับตัวของเส้นใยจะมีมากในช่วงอายุ 30-35 ปี บริเวณที่มีการจับตัวได้แก่ ผิวหนัง กระดูก กล้ามเนื้อหลอดเลือดและหัวใจ

2.2.1.2 ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกัน (Immunological Theory) เชื่อว่าเมื่อมีอายุมากขึ้น ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันปกติลดลง พร้อม ๆ กับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้ไม่ดี เจ็บป่วยง่าย และภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองจะไปทำลายเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะเข้าไปทำลายเซลล์ที่เจริญเต็มที่แล้วไม่มีการแบ่งเซลล์ตัวใหม่เช่น เซลล์สมอง เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้หัวใจวายได้ง่าย

2.2.1.3 ทฤษฎีว่าด้วยยีน (Genetic Theory) เชื่อว่าการสูงอายุนั้นเป็นลักษณะที่เกิดจากกรรมพันธุ์ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลง โครงสร้างอวัยวะบางส่วนของร่างกายคล้ายคลึงกันหลายช่วงคนเมื่อมีอายุมากขึ้น เช่น ลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว

2.2.1.4 ทฤษฎีว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงและความผิดพลาดของเซลล์ร่างกาย (Somatic Mutation and Error Theories) ทฤษฎีแรกกล่าวถึง ภาวะการแบ่งตัวผิดปกติ (Mutation) ทำให้เกิดการสูงอายุเร็วขึ้น เช่น การได้รับรังสีเล็กน้อยเป็นประจำหรือได้รับขนาดสูงทันที จะมีผลทำให้เซลล์ชีวิตสั้นลง สำหรับทฤษฎีความผิดพลาด เชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลง โครงสร้าง DNA และถูกส่งต่อไปยัง RNA เป็นเอ็นไซม์ที่เพิ่งสังเคราะห์ใหม่ เอ็นไซม์ที่ผิดปกติจะผลิตสารภายในเซลล์ จะมีผลต่อกระบวนการเผาผลาญอาจเสื่อมหรือสูญเสียสมรรถภาพ ถ้าจำนวน RNA ลดลงมากจะมีผลให้เสียชีวิต

2.2.1.5 ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อมและถดถอย (Wear and Tear Theory) ทฤษฎีนี้เปรียบสิ่งมีชีวิตทั้งหลายเหมือนเครื่องจักร เชื่อว่าหลังใช้งานเสร็จแล้วมีการสึกหรอแต่สิ่งมีชีวิตต่างจากเครื่องจักรตรงที่สามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้เอง เช่น เนื้อเยื่อบางชนิดได้แก่ ผิวหนังเยื่อบุทางเดินอาหาร เม็ดเลือดแดง มีการสร้างเซลล์ใหม่มาทดแทนเซลล์เก่าที่หายไปอย่างต่อเนื่อง เป็นการชะลอความเสื่อมและถดถอยแต่ในระบบเซลล์อื่น ๆ เช่น เซลล์ประสาทและเซลล์กล้ามเนื้อ จะไม่มีการเพิ่มเซลล์ใหม่อีก ทั้งยังถูกทำลายทำให้มีการทำหน้าที่ของอวัยวะของระบบนั้น ๆ ลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

2.2.1.6 ทฤษฎีว่าด้วยการอดซึมบกพร่อง (Deprivation Theory) เมื่อคนมีอายุมากขึ้น จะมีการเปลี่ยนแปลงขึ้น เนื่องจากความเสื่อมที่เกิดขึ้นที่ผนังเซลล์ระบบต่างๆ ภายในร่างกายเป็นผลทำให้การดูดซึมหรือการส่งผ่านออกซิเจนและสารอาหารต่าง ๆ ในเลือดไปสู่อวัยวะต่างๆ ได้รับออกซิเจน สารอาหารไม่เพียงพอ อวัยวะจึงเสื่อมลง

2.2.1.7 ทฤษฎีว่าด้วยการสะสม (Accumulation Theory) กล่าวว่า ในน้ำเหลืองของคนหรือสัตว์ที่สูงอายุ พบว่า มีการสะสมของสารบางอย่าง ซึ่งมีผลทำให้หยุดการเจริญเติบโตของเซลล์และ สารนี้จะไม่พบในคน หรือสัตว์ที่มีอายุน้อย สารที่สะสมนี้มีผลแทรกแซง

ขบวนการเผาผลาญของเซลล์ ทำให้ประสิทธิภาพของการซึมผ่านของผนังเซลล์ลดลงในที่สุดจะทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลงและเสียไปในที่สุด

2.2.1.8 ทฤษฎีว่าด้วยสารอนุมูลอิสระที่เกิดจากการเผาผลาญ (Free Radical Theory) กล่าวถึงการใช้ออกซิเจนของเซลล์และการเผาผลาญ โปรตีน คาร์โบไฮเดรตและอื่น ๆ ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งทำลายผนังเซลล์ให้เสื่อมสลายลง สารนี้ถูกเร่งให้เกิดมากขึ้นจากการฉายรังสี โดยไปลดการเผาผลาญวิตามินเอ วิตามินซี และไนอาซิน

2.2.1.9 ทฤษฎีความเครียดและการปรับตัว (Stress and Adaptation Theory) กล่าวว่าความเครียดที่เกิดในชีวิตประจำวัน ส่งผลทำให้เซลล์ตายได้ บุคคลต้องเผชิญความเครียดบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่วัยสูงอายุเร็วขึ้น

สรุป ทฤษฎีทางชีววิทยา กล่าวว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางที่เสื่อมลงมากกว่าการสร้าง เช่น ผิวหนัง กระดูก กล้ามเนื้อ หลอดเลือด และหัวใจ ภูมิคุ้มกัน หรือภูมิต้านทานลดลง ผมหงอกเร็วขึ้น กระบวนการเผาผลาญ และระบบของร่างกายลดลง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลง และเสียหน้าที่ไปในที่สุด ผู้สูงอายุมีความจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่กำลังเผชิญ อาจทำให้เกิดภาวะเครียดส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยได้

2.2.2 ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychoanalytic Theory) ประกอบด้วย 2 ทฤษฎีดังนี้

2.2.2.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตด้วยความมั่นคง อบอุ่น มีความรักแบบถ้อยที่ถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของคนอื่นได้เป็นอย่างดีมักจะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างจะมีความสุข สามารถอยู่ร่วมกับลูกหลานและผู้อื่นได้โดยไม่เดือดร้อน ในทางกลับกัน ถ้าผู้สูงอายุเกิดมาอยู่ร่วมกับใครไม่ได้ ไม่อยากช่วยเหลือผู้อื่น จิตใจคับแคบ ผู้สูงอายุมักจะเป็นผู้ไม่ค่อยมีความสุข

2.2.2.2 ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) เชื่อว่าผู้สูงอายุที่ยังปราดเปรื่องและคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้เพราะเป็นผู้ที่มีความสนใจในเรื่องต่าง ๆ อยู่เสมอ มีการค้นคว้าและพยายามที่จะมีการเรียนรู้ตลอดเวลา ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีฐานะ เศรษฐกิจดีพอเป็นเครื่องเกื้อหนุน

สรุป ทฤษฎีทางจิตวิทยา กล่าวว่า ผู้สูงอายุ จะมีความสุข หรือความทุกข์ ขึ้นอยู่กับภูมิหลัง และการพัฒนาจิตของผู้นั้น ผู้สูงอายุที่ยังปราดเปรื่อง และคงยังเป็นปราชญ์ เนื่องจากผู้สูงอายุมิมีความสนใจที่จะค้นคว้าหรือเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา

2.2.3 ทฤษฎีสังคมวิทยา ประกอบด้วย 5 ทฤษฎีดังนี้

2.2.3.1 ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) มีแนวคิดว่า การปรับตัวการเป็นผู้สูงอายุ น่าจะเกี่ยวกับทฤษฎีบทบาท คือ บุคคลนั้นจะรับบทบาททางสังคมที่ต่างกัน ไปตลอดชั่วชีวิต เช่น บทบาทการเป็นพ่อ แม่ สามี ภรรยา ความเป็นคนถูกกำหนดโดยบทบาทหน้าที่ที่ตนกำลังรับผิดชอบ บุคคลจะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขได้ขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่ตนกำลังเป็นอยู่ได้เหมาะสมเพียงใด โดยอายุจะเป็นองค์ประกอบในการกำหนดบทบาทของแต่ละคน ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา

2.2.3.2 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมอยู่สม่ำเสมอ จะมีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง มีการกิจอย่างสม่ำเสมอทำให้มีความพึงพอใจในชีวิต ปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรม มีภาพพจน์ในด้านบวก ชอบเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ เป็นการทดแทนบทบาทที่เสียไปจากการที่ต้องเป็นหม้าย การเกษียณอายุจากการปฏิบัติงาน ซึ่งผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ ควรมีบทบาทหรือกิจกรรมทางสังคมตามสมควร เช่น มีงานอดิเรก การเป็นสมาชิก กลุ่มกิจกรรม สมาคม ชมรม

2.2.3.3 ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) เชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุไม่เกี่ยวข้องกับบทบาททางสังคม เป็นเพราะการถอนสถานภาพบทบาทของตนเอง ตามปกติผู้สูงอายุจะลดกิจกรรมลงในขณะที่ปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามปกติของกระบวนการผู้สูงอายุ

2.2.3.4 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ผู้สูงอายุจะแสวงหาบทบาททางสังคมให้มาทดแทนทางสังคมเก่าที่สูญเสียไป ยังคงปรับตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่อย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ

2.2.3.5 ทฤษฎีระดับชั้นอายุ (Age Stratification Theory) อายุเป็นหลักเกณฑ์สากลที่จะกำหนดบทบาท สิทธิ หน้าที่ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามชั้นอายุจากอายุหนึ่ง ไปสู่อีกอายุหนึ่ง

สรุป ทฤษฎีสังคมวิทยา กล่าวว่า บุคคลจะได้รับบทบาททางสังคมที่ต่างกัน ไปตลอดชีวิต เช่น เป็นพ่อ แม่ สามี ภรรยา และ บุคคลจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนว่าเหมาะสมเพียงใด และผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมอยู่สม่ำเสมอ จะมีบุคลิกกระฉับกระเฉง ขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุที่ไม่เกี่ยวข้องกับบทบาททางสังคม มักจะแยกตัวไปจากสังคม ผู้สูงอายุบางคนจะแสวงหาบทบาททางสังคมมาทดแทนสังคมเก่าที่สูญเสียไป และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่อย่างต่อเนื่อง

2.3 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 1) ได้กล่าวถึงความหมายของนันทนาการว่านันทนาการเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคมโดยใช้เวลาว่างหรือเวลาอิสระเข้าร่วมกิจกรรม ในรูปแบบที่หลากหลายตามความสมัครใจและความสนใจ

เทพประสิทธิ์ กุศลวัชวิชัย (2551 : 7-8) ได้กล่าวถึงความหมายของนันทนาการว่านันทนาการมาจากคำในภาษาอังกฤษ คือ "Recreation" ซึ่งมาจากคำว่า Re+Create คำว่า Re เป็น Prefix เมื่อนำไปเติมหน้าคำ จะแปลว่า อีก (คิด) ใหม่หรือ (ทำ) ใหม่ ส่วน Create แปลว่า สร้าง เมื่อนำคำสองคำมาทำเป็นคำใหม่จึงหมายถึง การสร้างขึ้นมาใหม่ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 คำว่า นันทน์ (แบบ) เป็นคำนาม แปลว่า ความสนุก, ความยินดี ความรื่นเริง เมื่อนำมารวมกับอาการทำให้ หมายถึง อาการสนุกสนาน ร่าเริง สำหรับความหมายของนันทนาการมีความหมายที่แท้จริงอย่างไรจะได้อีกต่อไป แต่ก่อนที่จะทราบความหมายนั้น ควรรู้จักกับคำต่างๆ เกี่ยวข้องและเคยนำมาใช้ในความหมายนันทนาการ ได้แก่การเล่นหรือ การละเล่น การพักผ่อน เวลาว่าง งานอดิเรก ในส่วนของคำที่มีความสัมพันธ์กับนันทนาการ ได้แก่ เกม กีฬา การออกกำลังกาย อาชีพ สมัครเล่น เป็นต้น

การเล่น หรือการละเล่น หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน ผ่อนอารมณ์ตรงกับภาษาอังกฤษว่า "Play"

การพักผ่อน (Rest) หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้เกิดความบันเทิง ผ่อนคลายร่างกาย
งานอดิเรก (Hobby) หมายถึง งานหรือกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง หรือหลังจากทำงานและจิตใจประจำตามความพอใจของบุคคล

เวลาว่าง (Free Time) หมายถึง เวลาที่ไม่ได้ใช้ในการประกอบกิจกรรมของร่างกายเพื่อการดำรงชีวิต และ/หรือเพื่อการหาเลี้ยงชีพ โดยผลจากการประกอบกิจกรรมในเวลาดังกล่าวจะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจและความเพลิดเพลินยินดี

เกม (Games) หมายถึง กิจกรรมการเล่นแข่งขันเพื่อชัยชนะ มีกฎ ระเบียบสั้น ๆ

กีฬา (Sports) หมายถึง กิจกรรมแข่งขันลักษณะเดียวกับเกม แต่มีกฎ กติกา และง่าย ๆ ระเบียบการเล่นสลับซับซ้อนมากกว่า และต้องเป็นที่สากลยอมรับ

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง กิจกรรมที่ต้องใช้ร่างกายเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวที่ หรือให้ร่างกายทำงาน

อาชีพ (Profession) หมายถึง การทำหน้าที่ที่กระทำเพื่อการครองชีพหรือดำรงชีพ แต่ถ้าเป็นกิจกรรมที่บุคคลที่เข้าร่วมมีความมุ่งมั่นและใช้ความคิดพิจารณาสร้างสรรค์ก่อให้เกิด

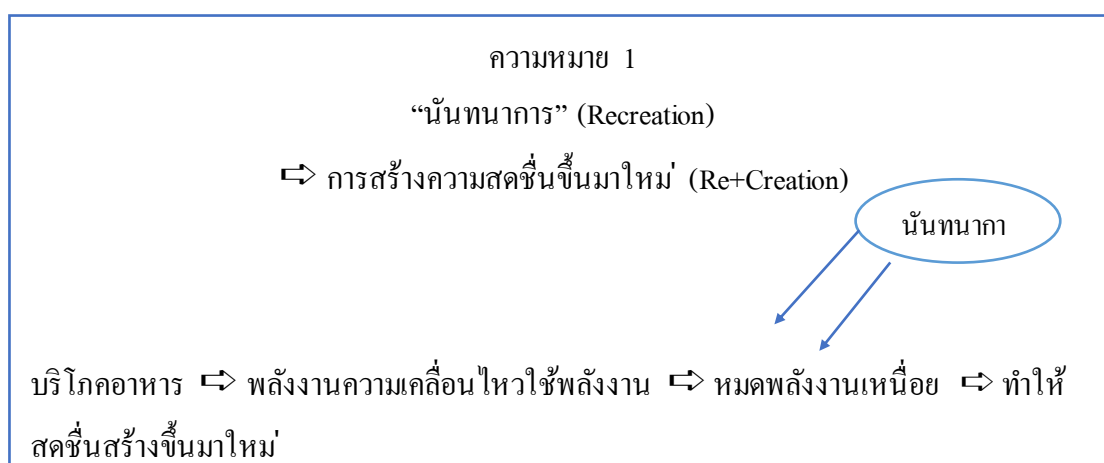
ผลงานที่มีคุณภาพ เป็นการพัฒนาการใช้เวลาว่างเพื่อประโยชน์ของบุคคลอย่างมีคุณค่าเช่นนี้ ประพันธ์ ลักษณะ พิสุทธิ เรียกว่า นันทนาการ (Leisure) แต่ราชบัณฑิตยสถานเสนอให้ใช้คำว่า “นันทนาการ(วรสักดิ์ เพียรชอบ, 2551 ข้อสังเกตบางประการโครงการพัฒนารายวิชา เพื่อการเรียนการสอนวิชา “การเป็นผู้นำนันทนาการ (Recreation Leadership) 3906303” ข้อ 5)

สมัครเล่น (Amateur) หมายถึง กิจกรรมหรือการปฏิบัติที่ไม่ยึดถือเป็นอาชีพ นันทนาการ (Recreation) หมายถึง “กิจกรรมเวลาว่างที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ มีคุณค่าสำหรับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจและส่งผลโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นเป้าหมายของนันทนาการ คือ การกระทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ นั่นคือ มีความสุขที่สมบูรณ์ ประกอบด้วย สองส่วน ได้แก่ สุขภาพทางกายและสุขภาพจิตใจ นอกจากนี้ยังมีผลพลอยได้อื่น ๆ อีกมากมาย

นอกจากนี้ สมบัติ กาญจนกิจ (2560 : 1) ยังกล่าวถึงความหมายของนันทนาการ ดังต่อไปนี้

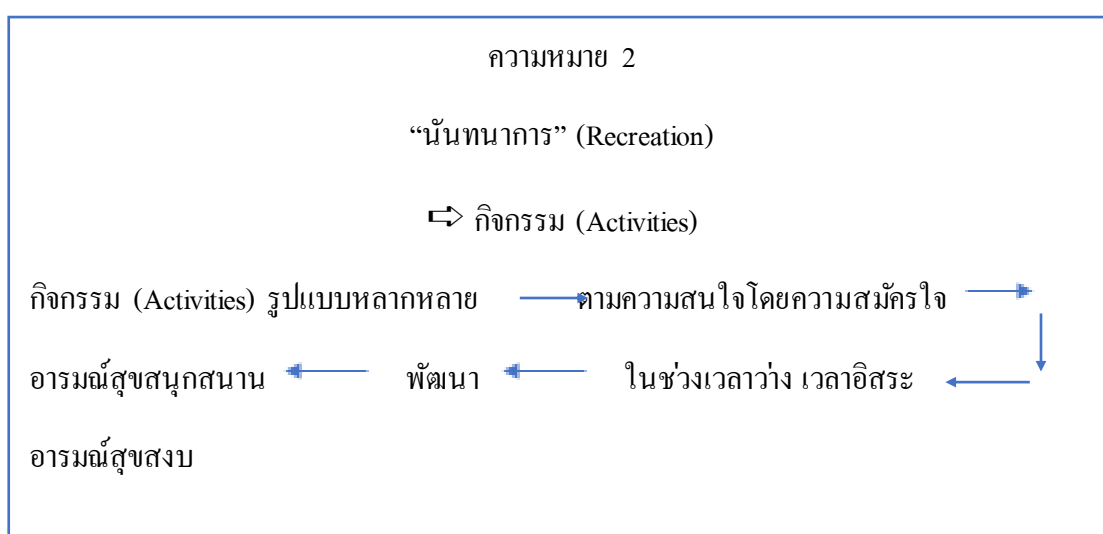
การทำให้สดชื่น หรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่ (Re+Fresh, Re+Creation) เป็นความหมายเริ่มแรกที่ได้มีการอธิบายว่า การที่บุคคลได้รับประทานอาหารเข้าไปแล้วเปลี่ยนเป็นพลังงานโดยแรงขับภายใน จะทำให้เขาต้องใช้พลังงานในรูปแบบของการเคลื่อนไหว หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ แล้วก่อให้เกิดการเหนื่อยเมื่อยล้า ดังนั้น บุคคลจึงต้องการนันทนาการ เพื่อสร้างพลังขึ้นมาใหม่หรือสร้างความสดชื่นขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง หรือการที่บุคคลมีความต้องการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความสดชื่นและพลังงานขึ้นมาใหม่ในรูปแบบของการเล่น การแสดงออกในด้านกีฬา ดนตรี งานอดิเรก หรือไปท่องเที่ยว เป็นต้น ถือเป็นนันทนาการ ดังแผนภูมิที่ 1

ตารางที่ 1 การสร้างความสดชื่นขึ้นมาใหม่ (Re+Creation)



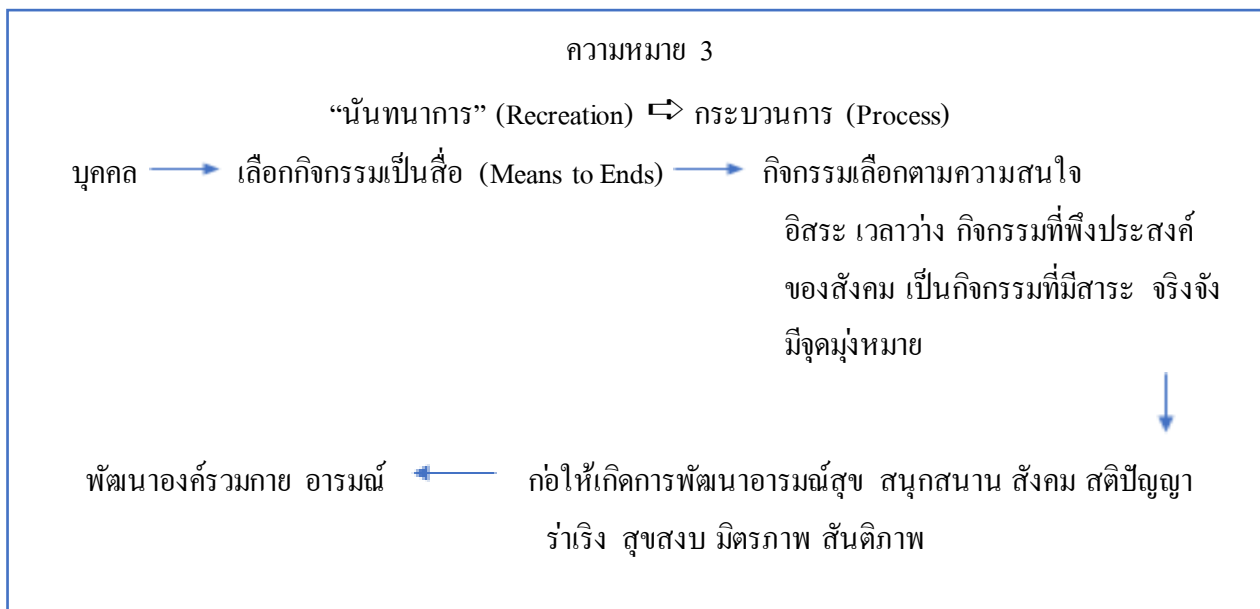
2. ในความหมายที่ 2 มีนักการศึกษาและนักสังคมศาสตร์อธิบายไว้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย การที่บุคคลหรือชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ตามความสนใจของตน แล้วก่อให้เกิดผลการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสุขสงบ กิจกรรมในที่นี้หมายถึง กิจกรรมประเภท เกม กีฬา ศิลปะ ดนตรี การแสดงละคร การเดินทางท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม งานอาสาสมัคร งานอดิเรก กีฬาทำทาย เป็นต้น ดังแผนภูมิที่ 2

ตารางที่ 2 กิจกรรม (Activities)



3. ในความหมายที่ 3 นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) กล่าวคือ นันทนาการ เป็นกระบวนการ ในการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรม นันทนาการต่าง ๆ เป็นสื่อในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมโดยอาสาสมัครใจหรือ มีแรงจูงใจ แล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสงบสุข ดังแผนภูมิที่ 3

ตารางที่ 3 กระบวนการ (Process)



ผลของการเข้าร่วมกระบวนการอาจเรียกว่า ประสบการณ์ชีวิต ซึ่งนักนันทนาการ เกรย์ (Grey, 1972) ได้สรุปประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากการใช้ชีวิต เลือกกิจกรรมนันทนาการ กลางแจ้งเป็นสื่อ แล้วก่อให้เกิดการพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ หรือเรียกว่าคุณภาพทางอารมณ์

ตารางที่ 4 ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากการใช้ชีวิต

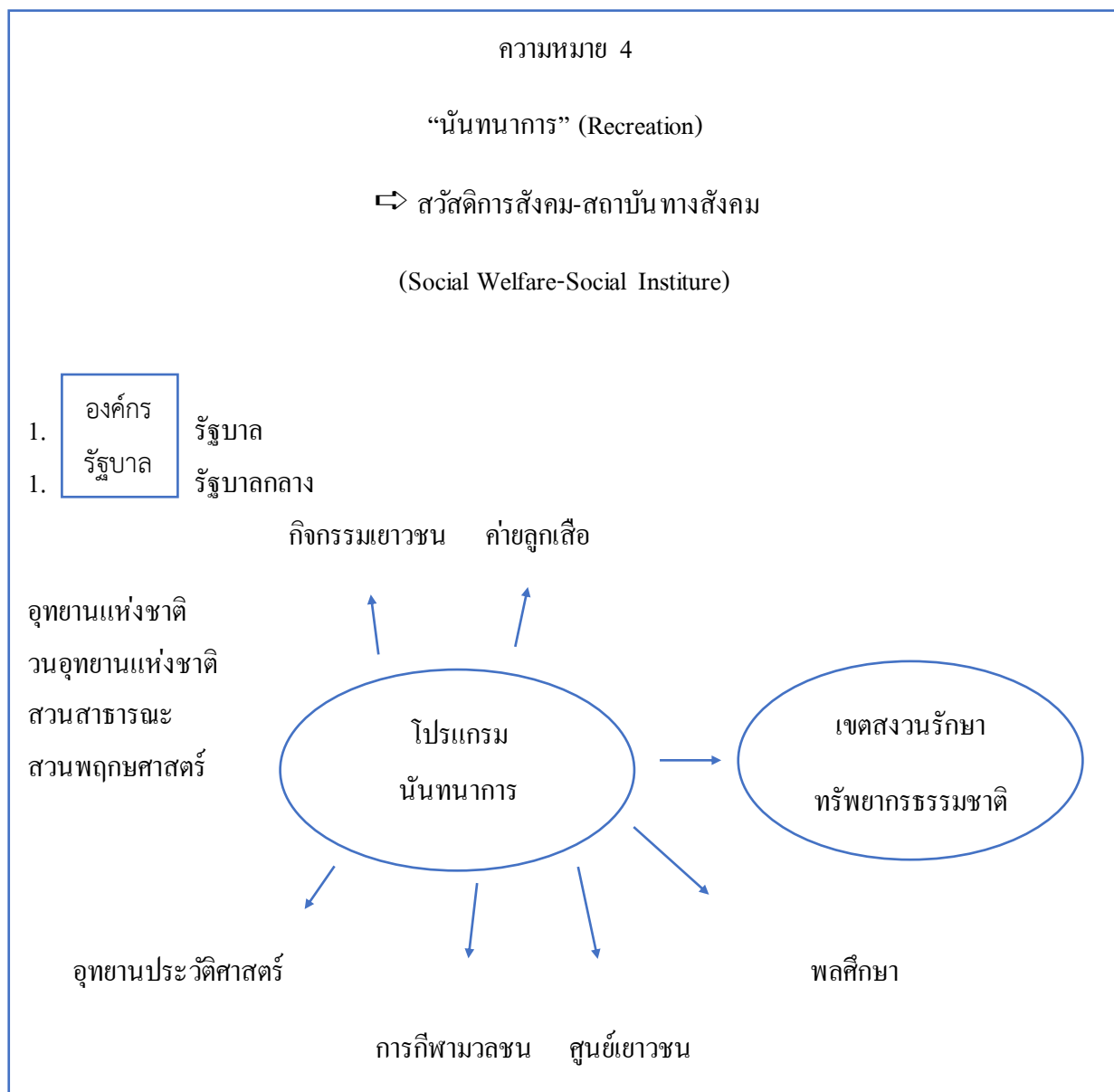
(Emotional Quality : E.Q.) ใน 12 อันดับ ดังนี้	- ความรู้สึกที่ดี (Better Feeling)
- ความสนุกสนานร่าเริง (Enjoyment)	- ความประทับใจ (Impression)
- ความสุขสงบทางจิตใจ (Fun, Enjoyment)	- สร้างแรงบันดาลใจ (Impression)
- ความตื่นเต้น (Excitement)	- การได้มีส่วนร่วม (Get Involvement)
- ความท้าทายและความเสี่ยงอันตราย (Challenge, Risk)	- ความสัมฤทธิ์ผล ความสำเร็จ (Achievement)
- ความรู้สึกหยุดเวลา หยุดโลก (Time Distortion)	- การผ่อนคลายและลดความตึงเครียด
- การได้บริการผู้อื่น (Service to Other)	- (Relaxation and Relief Tension)

4. ในความหมายที่ 4 นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการสังคม (Social Welfare)

นันทนาการ คือ สถาบันทาง สังคม สวัสดิการทางสังคม ซึ่งรัฐบาลและฝ่ายบริหารท้องถิ่นจะต้องมีหน้าที่จัดการให้บริการ ชุมชนเพื่อสร้างบรรยากาศของเมืองและของประเทศให้หน้าอยู่ มีความ

อบอุ่นใจ เช่น จัดอุทยาน แห่งชาติ วนอุทยานแห่งชาติ ศูนย์เยาวชน สวนสาธารณะ เป็นต้น ดัง
แผนภูมิที่ 4

ตารางที่ 5 สวัสดิการสังคม-สถาบันทางสังคม



ความสำคัญของนันทนาการ นันทนาการมีความสำคัญต่อบุคคล ชุมชน และประเทศชาติ เป็นปัจจัยที่สำคัญของทุก ชีวิตมนุษย์ ในอันที่จะนำ มาซึ่งความสุข ความพอใจ ความสนุกสนานร่า เริง และก่อให้เกิดความ มานะพยายามที่จะแสวงหาสรรพสิ่งทั้งหลาย เพื่อการดำ รงชีวิตที่เป็น

สุขอยู่ได้ในสังคม ฉะนั้น นันทนาการจึงมีความสำคัญกับสิ่งต่อไปนี้ (กรมพลศึกษา, 2544 หน้า 22-25)

1. ความสำคัญสำหรับบุคคล ในประเทศเสรีประชาธิปไตย บุคคลย่อมพอใจในความรับผิดชอบและสิทธิของเรา ตามความจริงแล้วความรับผิดชอบคือ สิทธิของเสรี ได้มีการอภิปรายกัน ถึงความจำเป็นของ นันทนาการที่มีต่อบุคคลแต่ละคนนั้น ในที่สุดก็พอสรุปได้ 4 ประเภทด้วยกัน คือ

1.1 บุคคลแต่ละคนมีสิทธิ์ที่จะใช้เวลาว่างของตนเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง ในฐานะที่เขาเป็นสมาชิกคนหนึ่งของชุมชน ท้องถิ่น จังหวัด และประเทศชาติ ประโยชน์จากกิจกรรมนันทนาการที่ได้เลือกสรรเข้าร่วมนั้นต้องให้ได้ผลทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และทางร่างกายเป็นอย่างดีด้วย นันทนาการที่เขาเลือกจะต้องรักษาไว้ซึ่งขนบธรรมเนียม ประเพณีของชุมชนและท้องถิ่นนั้น ๆ

1.2 บุคคลแต่ละคน มีความรับผิดชอบตามกฎหมาย ในอันที่จะสนับสนุนนันทนาการ โดยการเสียภาษีให้แก่อัฐบาล หน่วยงานต่าง ๆ ของรัฐบาล กล่าวคือ กระทรวง ทบวง กรม กอง เทศบาล และท้องถิ่น ซึ่งเป็นฝ่ายจัดให้มีสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวก และการบริการ นันทนาการให้แก่ประชาชน

1.3 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบในทางจิตใจ หรือทางศีลธรรมในอันที่จะให้การสนับสนุนและความช่วยเหลือต่าง ๆ โดยผ่านทางองค์การอาสาสมัครทั้งหลายอันเป็น มูลฐานของการนันทนาการในประเทศของเรา ความรับผิดชอบดังกล่าวนี้ ย่อมมีความสำคัญ ไม่น้อยไปกว่าความรับผิดชอบตามกฎหมาย ในอันที่จะช่วยรณรงค์นันทนาการของรัฐเพื่อ ประชาชน

1.4 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลาว่างของตนเองเพื่อใช้บริการต่อชุมชน และการเข้าร่วมลักษณะนี้ เขาย่อมได้ความพึงพอใจหรือความสุขใจ ซึ่งเป็นรากฐานของนันทนาการอยู่ในตัวเป็นเครื่องตอบแทน เพราะบุคคลที่รักและชอบอุทิศเวลาว่างของตนเพื่อช่วยเหลือบริการแก่ชุมชนที่จะทำ เมื่อเขาได้กระทำแล้วจะทำให้มีความสุข มีความพอใจก็นับว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการของเขาที่มีความรับผิดชอบที่ต้องทำ ในฐานะเป็นบุคคล ในสังคมเสรีประชาธิปไตย ทั้งนี้ รวมถึงผู้บริการอาสาสมัครทุกชนิดที่จะบริการต่อนันทนาการ

2. ความสำคัญสำหรับครอบครัว มูลฐาน ของกระสวน (รูปแบบของกิจกรรมนันทนาการที่ดี) ย่อมเกิดขึ้นแต่เด็ก ๆ ใช้ สำหรับเป็นที่เล่น ฉะนั้น บ้านจึงเป็นแห่งแรกของเด็กที่บ้านควรให้มีการทำฝักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ เลี้ยงกล้วยไม้ ปลูกไม้ประดับต่าง ๆ เล่นเกมกีฬา รวมทั้งไปเที่ยวปิกนิกในวันหยุดสุดสัปดาห์ จัดปาร์ตี้เป็นครั้งคราว มีห้องสมุด ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เล่า

นิทาน เป็นต้น กิจกรรมต่าง ๆ ที่บิดา มารดา ทำ เป็นตัวอย่างให้เด็กทำตาม เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กมีนิสัยหรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ความเป็นจริงในครอบครัวปัจจุบัน บิดา มารดาไม่ได้เอาใจใส่สำหรับนันทนาการ ในครอบครัวส่วนมากจะใช้เวลาว่างของตนเองนอกบ้าน โดยปล่อยให้เด็ก ๆ ใช้เวลาว่างของตน ตามใจชอบ ปราศจากการนำทาง เด็กจึงใช้เวลาว่างไปในทางที่ไม่เหมาะสม นอกจากนั้น ทางจิตวิทยา เด็ก ๆ ก็ไม่ได้รับความรัก ความอบอุ่นจากบิดา มารดาเท่าที่ควร เด็กเข้าใจว่าเขาได้ถูกทอดทิ้ง พฤติกรรมดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด “ปัญหาเยาวชน” ซึ่งเป็นปัญหาของสังคมในปัจจุบันนี้ ดังนั้น ถ้าหากบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง หันมาเอาใจใส่ลูกหลาน ของท่าน โดยบิดา มารดา และผู้ปกครองร่วมกิจกรรมกับเด็ก ๆ ด้วย ก็จะเป็นการสร้างความรัก ความอบอุ่น และความมั่นคงให้แก่ครอบครัว ครอบครัวนั้นก็จะมีแต่ความสุขซึ่งจะส่งผลดี ไปถึงสังคมและประเทศชาติด้วย

3. ความสำคัญสำหรับกลุ่มหรือคณะ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ย่อมมีการอยู่รวมกันเป็นหมู่พวก สมาคม หรือสโมสร ความรัก และความสามัคคีจะเกิดขึ้นได้ยากถ้าหากขาดกิจกรรมนันทนาการ เพราะกิจกรรมนี้จะเป็นสื่อ และเครื่องมือในการที่จะให้ทุกคนเกิดความสุขสนุกราน เพลิดเพลิน ความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและ หมู่คณะ ได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นก็ยังทำให้ทุกคนได้มี การแลกเปลี่ยน ประสบการณ์และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ในอันที่จะทำ ประโยชน์ให้แก่สังคม และประเทศชาติ ฉะนั้น ชุมชน สโมสร สมาคม องค์การ บริษัท โรงงาน ฯลฯ ต้องมีศูนย์กลาง ให้สมาชิกได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และพักผ่อนหย่อนใจด้วย กิจกรรมนันทนาการ ควรจัด สถานที่สำหรับประกอบกิจกรรมต่าง ๆ มีการแข่งขันกีฬา จัดทัศนศึกษา และจัดงานฉลอง ใน โอกาสต่าง ๆ กิจกรรมเหล่านี้ มีประโยชน์ต่อหมู่คณะและสังคมทั้งสิ้น

4. ความสำคัญสำหรับชุมชนทุกชุมชนไม่ว่าจะเป็นในเมืองหรือในชนบท นันทนาการย่อมมีความสำคัญทั้งสิ้น เพราะ ประชาชนทุกคนนั้นมีเวลาเป็นของตัวเองเพื่อสำหรับผ่อนคลายความตึงเครียดจากภารกิจ ประจำ วัน ซึ่งจะทำให้เขาเพลิดเพลินและมีความสุข ความพอใจในชีวิตมากขึ้น พร้อมทั้งจะ เฝ้าดูหน้ากับปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันต่อไป

ชุมชนที่ดี ควรได้จัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการเพื่อประชาชนในชุมชนนั้น ๆ จะได้ใช้เป็นที่ประกอบกิจกรรมและพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ศูนย์เยาวชนและนันทนาการ สนาม กีฬา สนามเด็กเล่น สวนสาธารณะ สถานที่สวยงาม โดยจัดให้มีสวนพฤกษชาติ วนอุทยาน สวนป่าไม้เพื่อนันทนาการ รักษาธรรมชาติที่สวยงามไว้เช่น น้ำตก ถ้ำ ลำธาร หาดทราย ชายทะเล สถานที่ตากอากาศ เป็นต้น นอกจากนั้น วัฒนธรรมและประเพณีของแต่ละชุมชน ควรจัดและ

รักษาไว้ให้อยู่ตลอดไป นอกจากประชาชนในชุมชนนั้น ๆ จะสนุกสนานกันเองแล้ว ก็ยังเป็นการรักษาไว้ให้ชุมชนอื่น ๆ ได้ศึกษาหาความรู้ และสนุกสนานเพลิดเพลินอีกด้วย

5. ความสำคัญสำหรับประเทศชาติ กล่าวโดยทั่วไปแล้วประเทศชาติจะมั่นคงและพัฒนาไปได้ จะเป็นทางเศรษฐกิจ ทางการเมือง ทางสังคม หรือทางการทหาร ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชน พลเมือง มีสุขภาพพลานามัยดี มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจ มีความแจ่มใสเพลิดเพลินในชีวิต รู้ว่า เวลา มีค่า รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ดังนั้น ประชาชนในชาติของเราต้องรู้จักเวลาพักผ่อน ในทางกิจกรรมนั้น ทนทานการ รู้จักใช้เวลา ในการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย และปฏิบัติกิจกรรมตามความพอใจของตน มีการ ประชุมปรึกษาหารือออกความคิดเห็นในอันที่จะช่วยกันพัฒนา กลุ่มชนและชุมชนของตนให้เจริญรุ่งเรือง ตลอดไป รู้จักใช้เวลาในการออกบริการในที่สาธารณะตามชุมชนและสังคมตามที่ตนเองถนัด และมีความสามารถ รัฐบาลมีนโยบายให้ประชาชนในชาติมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ดี โดยการ สร้างสถานที่ที่มีเครื่องอำนวยความสะดวก สนามกีฬา ศูนย์เยาวชน ศูนย์นันทนาการ และ สวนสาธารณะต่าง ๆ ขึ้นประจำ หมู่บ้าน ตำบล อำเภอ และประเทศ

6. ความสำคัญสำหรับนานาชาติ ประเทศ นั้น ทนทานการ ได้มีบทบาทสำคัญที่จะส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างประเทศเพื่อนบ้าน บนรากฐานแห่งความเข้าใจอันดีต่อกัน รวมทั้งรวมอยู่บนรากฐานแห่งความพึงพอใจในการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรม วรรณกรรมพื้นเมือง ฯลฯ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ตลอดจนให้ความร่วมมือและร่วมใจกันในอันที่จะ พัฒนาประเทศชาติ รวมทั้งสร้างความเข้าใจอันดีเพื่อลดความขัดแย้งและปัญหา ระหว่างประเทศ อีกทั้งเป็นองค์ประกอบเบื้องต้น ในอันที่จะเสริมสร้างความสามัคคีระหว่างมวลมนุษยย์ในโลก ได้เป็นอย่างดี

นันทนาการ นับว่าเป็น สิ่งจำเป็น สำหรับมนุษย์อย่างยิ่ง ในยุคที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็ว การดำเนินชีวิตของมนุษย์เรามีการเปลี่ยนแปลง ไปตามสภาพแวดล้อม จนบางครั้ง ทำให้เกิดปัญหา มากมายตามมาจึงต้องมีการปรับตัวให้ทัน ต่อเหตุการณ์ จาก การเปลี่ยนแปลงนี้เองทำ ให้ นันทนาการ เริ่มมีบทบาทและมีความจำ เป็นต่อสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก

นันทนาการมิได้มีความสำคัญแต่เฉพาะบุคคลทั่วไปเท่านั้น แม้แต่องค์กรศึกษา วิทยาศาสตร์และ วัฒนธรรม แห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ยังได้ เห็น ถึงความสำคัญของ นันทนาการด้วยการประกาศ “ปริญญาสาธิตด้วยสิทธิมนุษยย์” ที่เกี่ยวกับนันทนาการไว้ 3 ประการ คือ

1. ทุกคนมีสิทธิที่จะพักผ่อนและใช้เวลาว่าง

2. การศึกษาเป็นเครื่องช่วยใ้มนุษย์พัฒนาทางด้านบุคลิกภาพ

3. ทุกคน มีสิทธิ์ที่จะ เข้าร่วมใน กิจกรรมของ ชุมชน ด้าน วัฒนธรรม ศิลปะ ความก้าวหน้า ทางวิทยาศาสตร์ ตลอดจนผลประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้น

จะเห็นว่านันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก แม้แต่หน่วยงานต่าง ๆ ระดับนานาชาติ ก็ให้การสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้ สอดคล้องกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยจุดประสงค์ให้ประชาชนทั่วไป ได้รับ สุขความสบายจากการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ การพัฒนาเทคโนโลยีและการสื่อสารทำให้มีการแข่งขันทางเทคโนโลยี การแข่งขัน ทางด้านการค้า การแข่งขันเพื่อความเป็นอยู่จะมีผล ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความเครียด เราจึง ให้ความสำคัญทางด้านสุขภาพตนเองและ การพักผ่อนมากขึ้น

คุณลักษณะของนันทนาการ

การทำความเข้าใจในสิ่งที่กำลังศึกษาหรือสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับค่านั้น นับว่ามีความจำเป็นเพราะจะช่วยให้ผู้เกี่ยวข้องนั้น ๆ สามารถทำการวิเคราะห์หว่านสิ่งที่เรากำลัง เกี่ยวข้อง อยู่หรือไม่ และอาจสังเคราะห์ให้เป็นความรู้ใหม่ที่ดีถือว่าเป็นการต่อยอดความรู้ให้แตกฉานออกไป การทำความเข้าใจในลักษณะของกิจกรรมนันทนาการก็เช่นกัน จะช่วยให้ ผู้เข้าร่วมหรือผู้เกี่ยวข้องกับการให้บริการโดยตรง สามารถจัด โครงการนันทนาการได้ถูกต้อง ตรงเป้าหมายมีคุณภาพ มี ประสิทธิภาพ และประสิทธิผล กิจกรรมนันทนาการมีลักษณะ พอสรุปได้ ดังนี้ (เทพประสิทธิ์ กุล รัชชัย, 2551 : 8-9)

1. ต้องมีการกระทำ (Activity) คือ มีการแสดงออกถึงการกระทำ หรือกระทำ ปฏิบัติ เช่น ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นรูปแบบการปฏิบัติ 2. ต้องเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ (Voluntary)

2. กิจกรรมนั้นต้องกระทำ ในเวลาว่าง (Free Time) คือ เวลานอกเหนือจากกิจวัตรประจำวัน

3. กิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ให้การศึกษ (Education Activities) คือ ไม่เป็นอบายมุข และก่อให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษา

4. กิจกรรมนั้นต้องสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยตรงและทันที (Immediate and Direct Satisfaction)

5. กิจกรรมที่กระทำต้องไม่เป็นอาชีพ (Amateur)

6. กิจกรรมนั้นทนทานการต้องมีจุดหมาย (Objectives) เพื่อให้มีทิศทางในการปฏิบัติ ที่ถูกต้องตามความต้องการ

7. กิจกรรมมีความยืดหยุ่น สามารถดัดแปลงปรับให้เข้ากับสภาพที่เป็นอยู่ได้ (Flexibility)

8. นั้นทนทานการมีผลพลอยได้อีก (By-product) การจัดกิจกรรมเพื่อวัตถุประสงค์หนึ่ง อาจจะได้ผลด้านอื่นด้วย เช่น การทำสิ่งประดิษฐ์ เป็นการฝึกการใช้ฝีมือด้านศิลปะสร้างสรรค์ ที่อาจส่งผลด้านการสร้างความสามัคคีหรือการร่วมมือร่วมใจกันได้

นอกจากนี้ กรมพลศึกษา (2544 : 26) ได้กล่าวถึงหลักในการพิจารณากิจกรรม นั้นทนทานการว่า

1. กิจกรรมนั้นทนทานการนั้นต้องเป็นกิจกรรม (Activity) กล่าวคือ ต้องมีการกระทำ ร่างกาย กล้ามเนื้อ หรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง ได้มีการกระทำ หากอยู่เฉยๆ เช่น นอนหลับ ถือว่า ไม่เป็นกิจกรรมนั้นทนทานการ เพราะการนอนไม่ถือว่าเป็นกิจกรรม

2. การเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น ต้องเป็นการกระทำด้วยความสมัครใจ (Voluntarity) ความต้องการและการเลือกที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนั้นต้องทำ ด้วยความสมัครใจ ไม่มีใคร หรืออำนาจอื่นใด ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อมมาบังคับให้ทำกิจกรรมนั้น ๆ

3. กิจกรรมที่ทำ นั้นต้องกระทำ ในเวลาว่าง (Free Time) ได้แก่เวลาที่นอกเหนือจากการนอนหลับ เวลาทำงาน หรือเรียนหนังสือ เวลาในการเดินทางไปประกอบภารกิจ ประจำ วัน รับประทานอาหารและภารกิจส่วนตัวต่าง ๆ เวลานอกจากนั้นถ้าประกอบกิจกรรม ก็ถือว่าเป็น กิจกรรมนั้นทนทานการ

4. เป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม ไม่เป็นไปในทางอบายมุข แต่เป็นกิจกรรม ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษา (Educational Activities)

5. กิจกรรมนั้น ต้องนำมาให้เกิดความพึงพอใจในทันทีทันใด และ โดยตรงต่อ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น

6. กิจกรรมที่เลือกกระทำ นั้นต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่เป็นอาชีพ เช่น การตกปลาของ ชาวประมง ซึ่งการตกปลานั้นเป็นอาชีพของเขา การกระทำ นี้จึงไม่ถือว่าเป็นนั้นทนทานการ

ฉะนั้น จากลักษณะสำคัญที่กล่าวมาแล้วจะเป็น หลักเกณฑ์ในการวิเคราะห์ ที่พิจารณาว่ากิจกรรมนั้นเป็นนั้นทนทานการหรือไม่จะเห็นได้ว่ากิจกรรมนั้นทนทานการนั้นต้องเป็นการ แสดงออก ในทางกิจกรรมของแต่ละบุคคล ตามความต้องการ ความสนใจของตน เพื่อให้เกิด

ความพึงพอใจ เกิดความสุขกายสบายใจ เพลิดเพลินจากกิจกรรมนั้น อันจะส่งผลดีให้เกิดแก่ตนเอง หมุ่คณะ สังคม และประเทศชาติในที่สุด

นันทนาการเป็นเรื่องของการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง ก่อให้เกิดความสุข มีทั้งความเพลิดเพลิน สนุกสนานรื่นเริง และเป็นกิจกรรมที่มีความเจริญ งามกาย ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นันทนาการต้องเป็น กิจกรรมที่ถูกต้อง ตามกฎหมายและ วัฒนธรรมประเพณี ดร. โดแนลด์ ไวส์คอปป์ (D.Weiskopt, 1982 : 10-11) ได้กล่าวถึง ลักษณะของ นันทนาการไว้ดังนี้

1. นันทนาการเป็น กิจกรรมที่สมัครใจ (Volunteer) คือ การเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของแต่ละบุคคลจะต้องมีความสมัครใจ เต็มใจ ยินดีโดยไม่มีการบังคับ เป็นกิจกรรมที่ เกิดจากความสนใจของตัวบุคคลนั้น ๆ

2. นันทนาการเกิดขึ้นในเวลาว่าง (Leisure Time) คือ การใช้เวลาว่างหลังจาก ประกอบกิจวัตรประจำวัน เช่น ว่างจากการทำงาน การเรียน หน้าที่ประจำ หรือการทำกิจส่วนตัว เช่น การเดินทาง การรับประทานอาหาร การเข้านอน และ การเข้าห้องน้ำ

3. นันทนาการก่อให้เกิดความสนุกสนาน (Enjoyment) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับ ความสนุกสนาน มีความพึงพอใจในการเข้าร่วม และ ได้รับผล โดยตรง ความสนุกสนานทำให้เกิด ความสุข และยังเป็น การคลายเครียดได้ดี

4. นันทนาการเป็น กิจกรรมที่มีการกระทำ (Activities) คือ มีการกระทำ โดยใช้ ร่างกาย กล้ามเนื้อ หรืออวัยวะ ส่วนใดส่วนหนึ่ง ประกอบกิจกรรม กิจกรรมต่าง ๆ มีรูปแบบลักษณะ ที่แตกต่างกันออกไป เช่น การเล่นกีฬา งานศิลปะ หัตถกรรม งานอดิเรก ต้องมีการกระทำตลอด จะไม่ อยู่นิ่งเฉย การนอนหลับไม่ถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ

5. นันทนาการก่อให้เกิดวิสัยทัศน์ กว้างไกล (Broad in Concept) นันทนาการมี กิจกรรมหลายอย่าง มีขอบเขตกว้างขวาง รูปแบบของนันทนาการมีให้ เลือกตามความต้องการใน ทุกเพศทุกวัยนับตั้งแต่เด็ก วัยรุ่น และ วัยผู้ใหญ่ ทุกคนสามารถเลือก ได้ตามความพอใจในแต่ละ กิจกรรม

6. นันทนาการช่วยส่งเสริมความสุขสดชื่น มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี และ ก้าวหน้า (Refreshing Change of Pace) กิจกรรม ส่วนใหญ่จะทำให้ผู้ร่วมมีความกระปรี้กระเปร่า สดชื่น และพัฒนาไปในสิ่งที่ดีงาม ไม่หม่อมมุ่น อยู่กับอบายมุข สามารถยืดหยุ่นตามความต้องการ

7. นันทนาการเป็นสิ่งที่มีความคุณค่าและสร้างสรรค์ (Should be Wholesome and Constructive) นันทนาการเป็นสิ่งที่มีความคุณค่าและมีความสำคัญต่อตนเองและสังคม กิจกรรมนันทนาการ นอกจากจะทำให้มีความสุขสบายใจแล้วยังมีส่วนในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามด้วย

8. นันทนาการเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ (Should be Socially Accepted) กิจกรรมหลายอย่างที่ผู้เข้าร่วมชอบและสนใจกระทำ แต่ถ้าสังคมไม่ยอมรับหรือปฏิเสธ ก็ไม่ถือว่าเป็นนันทนาการ เช่น การแสดงของเด็กวัยรุ่นในเชิงก้าวร้าว มั่วสุมในการบันเทิง เป็นต้น ควรพิจารณาถึงการยอมรับของสังคมด้วย

9. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ให้ประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และ สร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม (Contribute to the Physical Mental and Moral Welfare of the Participant) ความมุ่งหมายของนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ที่จะแสดง ออกมาด้วยความสมัครใจ และเป็นที่ยอมรับของสังคม ดังนั้น

ความมุ่งหมายของนันทนาการ จึงมีด้วยกันหลายประการ ดังนี้ (จินดา ปั้นบรรจง และสุวรรณา แต่งอ่อน, 2547 : 16-17)

1. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของบุคคล (Promoting Personal Health) นันทนาการเป็นลักษณะกิจกรรมที่ไม่อยู่นิ่งเฉย เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ นอกจากนั้นยังช่วยส่งเสริมความสนุกสนานเพลิดเพลินแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย

2. เพื่อคลายเครียดในชีวิตรประจำวัน (Lessening the Strain and Tensions of Modern Life) สังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีการแข่งขันตลอดเวลา เพื่อที่จะได้มาด้วยปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต จึงต้องมีการต่อสู้ทุกวิถีทาง จึงมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ ความวิตกกังวล ทำให้ต้องหาทางระบายออก บางครั้งระบายออกในทางที่ผิด ๆ ซึ่งจะเห็นจากข่าวสารต่าง ๆ ความมุ่งหมายของนันทนาการจึงต้องการให้ผ่อนคลายความเครียด เช่น การประกอบกิจกรรมทางด้านกีฬา ดนตรี ร้องเพลง งานอดิเรก ทักษะศึกษา และทำบุญตักบาตร เป็นต้น

3. เพื่อให้มีความสุขกับชีวิตในครอบครัว (Encouraging happiness for Family Life) สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญมาก เพราะเป็นสถาบันแรกที่ทุกคนต้องใช้เวลาอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความสามัคคี ดังนั้น จึงควรมีการจัดนันทนาการที่เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกัน เช่น การชมโทรทัศน์ร่วมกัน การปลูกต้นไม้ การรับประทานอาหารในบ้านและนอกบ้าน ไปวัดทำบุญตักบาตร และไปเที่ยวหรือทัศนศึกษาพร้อมกันทั้งครอบครัว เป็นต้น

4. เพื่อพัฒนาการส่งเสริมการเป็นพลเมืองดีในสังคมประชาธิปไตย (Developing Good Citizenship and Democratic Society) นั้น ทนทานการเป็นการร่วมแสดงออกในทางที่ดีและเป็นที่ยอมรับของสังคม กิจกรรมนั้น ทนทานการประเภทกีฬา จะช่วยสอนให้รู้จักการรู้แพ้ รู้ชนะ การเสียสละ การมีน้ำใจต่อกัน รู้จักกฎกติกาหรือกฎระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา จะช่วยสอนกฎหมายหรือระเบียบต่าง ๆ ของสังคม คือทำผิดก็จะต้องถูกลงโทษแต่เมื่อทำถูกต้องจะได้รับคำสรรเสริญชมเชย นั้น ทนทานการจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพลเมืองให้เป็นคนดีในความเป็นสังคมประชาธิปไตย

5. เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ นั้น ทนทานการส่งเสริมความเจริญของงามของแต่ละบุคคล ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมสติปัญญา และจิตใจของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของแต่ละบุคคล กิจกรรมนั้น ทนทานการช่วยเสริมสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวในหมู่เพื่อน ช่วยให้เห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ช่วยประสานวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ช่วยสร้างความเป็นมิตรภาพ ของมนุษย์ในสังคมที่มีสังคมและการปกครองแตกต่างกัน

คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ

เทพประสิทธิ์ กุศลวัชวิชัย (2551 : 28-29) ได้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ ไว้ดังนี้ คุณค่าของนันทนาการ

1. ให้คุณค่าสำหรับบุคคลในด้านความเสมอภาค มีความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างบุคคลต่อบุคคล และบุคคลกับองค์กร
2. คุณค่าต่อครอบครัว สร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจในครอบครัว
3. คุณค่าต่อกลุ่มหรือหมู่คณะมีการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความสามัคคีและมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
4. คุณค่าต่อชุมชน สร้างความร่วมมือ รักหวงแหนและความผูกพันในชุมชน ตลอดจนวิถีชีวิตของชุมชน
5. คุณค่าต่อประเทศชาติ ในด้านสุขภาพของพลเมืองในชาติ การรักษาวัฒนธรรม ประเพณีการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
6. คุณค่าต่อนานาชาติหรือสากล การรักษานูรักษ่มรดกโลก ความร่วมมือซึ่งกันและกันระหว่างชาติ

ประโยชน์ของนันทนาการ

1. พัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิต
2. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. พัฒนาส่งเสริมความคิดและสติปัญญาแก่บุคคล
4. ช่วยให้ได้พักผ่อนอันเป็นสิ่งจำเป็นของบุคคลอย่างหนึ่ง
5. ช่วยให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ
6. สร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสร้างความรู้สึกให้เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น
7. พัฒนาคณะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
8. ส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี
9. ช่วยแก้ปัญหาสุขภาพจิต
10. ช่วยลดปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเกเรของเด็ก
11. ช่วยบำรุงขวัญและสุขภาพบุคคลแต่ละกลุ่ม
12. ส่งเสริมและสร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจอันดีแก่สมาชิกภายในครอบครัว
13. ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติ
14. เป็นสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างชาติ
15. ช่วยถ่ายทอดประเพณีวัฒนธรรม อารยธรรมของมนุษย์

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

เทพ ประสิทธิ์ กุศลวิชิตชัย (2551 : 25-28) ได้กล่าวถึงประเภทของกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้ นันทนาการเน้นการมีส่วนร่วมต้องปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ของนันทนาการ ฉะนั้นกิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะนำมาใช้ปฏิบัติตามลักษณะของกิจกรรม นันทนาการได้ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการเกม กีฬาและการละเล่น
2. กิจกรรมนันทนาการ และศิลปะหัตถกรรม และงานฝีมือ
3. กิจกรรมนันทนาการการร้องเพลงและดนตรี
4. กิจกรรมนันทนาการ เข้าจังหวะและการเต้น
5. กิจกรรมนันทนาการด้านภาษาและวรรณกรรม
6. กิจกรรมนันทนาการการแสดงและการละคร
7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก

8. กิจกรรมนันทนาการ ทางสังคม
9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง หรือนอกสถานที่หรือนอกเมือง
10. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ
11. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัครและบริการ
12. กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา
13. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์
14. กิจกรรมนันทนาการความสงบสุขและเพื่อพัฒนาจิตใจ
15. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
16. กิจกรรมบันเทิงและสนทนา

รายละเอียดของกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ มีดังนี้

1. กิจกรรมเกม กีฬา และการละเล่น กิจกรรมเกม กีฬา และการละเล่น เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีลักษณะเป็นกิจกรรมที่ทำท่ายความสามารถผู้เล่น ซึ่งใช้ร่างกายเป็นสื่อแสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรมและจะส่งผลต่อการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. กิจกรรมศิลปะ หัตถกรรม และงานฝีมือ กิจกรรมศิลปะ หัตถกรรม และงานฝีมือ เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่ามาก ให้ความสุขใจ เกิดสุนทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติและผู้มีส่วนร่วม ได้ผลงานที่เป็นรูปธรรมในสิ่งที่ประดิษฐ์หรือสร้างสรรค์ขึ้นมา ทำให้เกิดความภูมิใจ อีกทั้งยังมีประโยชน์ในการฝึกสภาพจิตใจบุคคลในด้านต่าง ๆ ได้ดี กิจกรรมหนึ่ง ศิลปะถือเป็น มรดกของมวลมนุษยชาติ สະທ້ອນถึงแนวทางวิถีของมนุษย์

3. กิจกรรมการร้องเพลงและดนตรี กิจกรรมการร้องเพลงและดนตรี เป็นกิจกรรมบันเทิงใจที่สามารถร่วมกิจกรรมได้ง่าย และสะดวก สามารถเป็นได้ทั้งผู้ปฏิบัติหรือผู้ชมซึ่งต่างก็มีความสุข เป็นกิจกรรมที่จัดแบบง่าย ๆ ได้จนถึงขั้นที่มีความยิ่งใหญ่ ซึ่งกิจกรรมการร้องเพลงและเล่นดนตรียังแสดงออกถึงพื้นฐาน ความเป็นมาของบุคคลและเชื้อชาติ แสดงถึงความมีอารยธรรม และความแตกต่างของชนชาติ ต่าง ๆ

4. กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ดนตรี เสียงเพลง หรือเสียงที่กำหนดขึ้น เป็นกิจกรรมที่แสดงออกด้วยท่าทางลีลาต่าง ๆ สະທ້ອນความรู้สึก ภายในของบุคคลได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ กิจกรรมประเภทกิจกรรมเข้าจังหวะยังช่วยส่งเสริม ระบบประสาทสั่งงานของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ

ให้เคลื่อนไหวตามการสั่งการให้ลงจังหวะ เป็นการฝึกการควบคุมระบบสั่งการของกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อมองย้อนกลับไป กิจกรรมเข้าจังหวะในอดีตของบุคคลจะเป็นกิจกรรมแสดงถึงการถ่ายทอดบางส่วนของวิธีการ คำร้องซีพของบุคคลแต่ละบุคคลแต่ละเชื้อชาติได้

5. กิจกรรมด้านภาษาและวรรณกรรม กิจกรรมด้านภาษาและวรรณกรรม ภาษาแสดงถึงความเป็นชาติ กิจกรรมด้านภาษา จึงเป็นกิจกรรมที่สะท้อนถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมของแต่ละชาติและภาษา เป็นสิ่งบ่งบอก ความเป็นเอกราช อิสระ มีอารยธรรม ลักษณะกิจกรรมด้านภาษาและวรรณกรรม จึงเป็น กิจกรรมที่ส่งเสริมปัญญาความคิด ให้ความรู้สึกสุนทรีย์ทางอารมณ์ เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละชาติ แต่ละภาษา โดยเฉพาะของไทยมีกิจกรรมด้านวรรณกรรม อ่านเขียนมาช้านาน และการแต่ง บทประพันธ์ต่าง ๆ โดยเป็นกลอน วรรณคดี เรื่องสั้น ปริศนาคำ ทาย ฯลฯ

6. กิจกรรมการแสดงและการละคร กิจกรรมการแสดงและการละคร การแสดงและการละคร เป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่มี ความเป็นมาตามอารยธรรมของมนุษย์ทั้งในอดีตและปัจจุบัน สถานบันเทิงเป็นที่สร้างสรรค์ลีลาของบุคคลให้แสดงออกด้วยความสุนทรีย์ช่วยให้บันเทิงตลอดจนผ่อนคลาย แสดงออกซึ่ง ยุคสมัยของการใช้ชีวิตของกลุ่มคน หรือความเป็นอยู่ของชุมชน ในขณะนั้น ลักษณะ กิจกรรม การแสดง ได้แก่ ภาพยนตร์ ละคร รวมถึงการแสดงการเล่นต่าง ๆ ที่นำมาเสนอหรือแสดง ให้ชมเช่น มายากล การแสดงนานาชาติ เป็นต้น

7. กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมงานอดิเรก เป็นกิจกรรมของ บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่ใช้เวลาว่างทำ กิจกรรม เพื่อผ่อนคลายเพิกเฉย ซึ่งส่งผลต่อคุณค่าทางจิตใจของผู้กระทำ อีกทั้งยังส่งผลพลอยได้เป็นชิ้นงาน หรือเป็นรูปธรรมด้วยลักษณะของงานอดิเรกขึ้นอยู่กับความสนใจของแต่ละบุคคล ถ้าจะนำ กิจกรรมใดมาใช้กับตนเอง เช่น งานฝีมือ และงานประดิษฐ์ การปลูกต้นไม้ทำ สวน เลี้ยงสัตว์อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นดนตรี การสะสม ฯลฯ โดยทั่วไปมักจะคิดว่าการทำ งาน อดิเรกเป็นกิจกรรมเฉพาะคนวัยผู้ใหญ่หรือวัยสูงอายุเท่านั้น แต่ที่จริงแล้วงานอดิเรกนั้น เป็น กิจกรรมของบุคคลทุก ๆ วัย

8. กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมทางสังคมเป็น กิจกรรมที่ทำ ร่วมกับผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัว และบุคคล นอกครอบครัว เป็นงาน สังสรรค์กิจกรรมตามประเพณี หรือกิจกรรมของชุมชน โดยมักจะ ร่วมกับพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานคล้ายวันเกิด งานเลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ

9. กิจกรรมกลางแจ้ง หรือนอกสถานที่หรือนอกเมือง กิจกรรมกลางแจ้ง หรือนอกสถานที่หรือนอกเมือง เป็นกิจกรรมนอกเมือง เป็นกิจกรรม แสดงออกซึ่งความต้องการของมนุษย์ที่

ต้องการอิสระ ทำท่ายค้นหาสิ่งแปลกใหม่และเข้าหาธรรมชาติ ลักษณะกิจกรรมกลางแจ้ง ได้แก่ กิจกรรมค่าย การท่องเที่ยว กิจกรรมผจญภัย กีฬากลางแจ้ง ฯลฯ

10. กิจกรรมพิเศษ กิจกรรมพิเศษ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นหรือกระทำ เป็นพิเศษแล้วแต่กรณี เพื่อให้ เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือจัดขึ้นใน โอกาสต่าง ๆ เช่น กิจกรรมที่จัดในวันสำคัญต่างๆ การจัดกิจกรรมขึ้น โดยเฉพาะเพื่อจุดมุ่งหมายใดจุดมุ่งหมายหนึ่ง เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วม สามารถจัดได้ทั้งเป็น กิจกรรมบุคคล กิจกรรมของหน่วยงาน หรือองค์กร เป็นกิจกรรมของชาติ หรือนานาชาติ

11. กิจกรรมอาสาสมัครและบริการ กิจกรรมอาสาสมัครและบริการ เป็นกิจกรรมที่กระทำ เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ การบริการ สาธารณะเป็นความพึงพอใจ สมควรใจของผู้ปฏิบัติในการช่วยเหลือชุมชนหรือประเทศชาติ ตลอดจนสากลนานาชาติ ส่งผลต่อความสุขใจที่ได้กระทำ ช่วยให้สภาพสังคมดี มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ กิจกรรมอาสาสมัคร ได้แก่ กิจกรรมพัฒนาสถานที่พัฒนาชุมชน อาสาบรรเทาสาธารณภัย ตลอดจนกิจกรรมของชาติและนานาชาติ โดยมากมักจะเป็นบุคคลหรือองค์กรเอกชน เป็นผู้ดำเนินการ เช่น ชมรม สมาคม มูลนิธิต่าง ๆ เป็นต้น

12. กิจกรรมท่องเที่ยวทัศนศึกษา กิจกรรมท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมกลางแจ้งกิจกรรมหนึ่งซึ่งเป็นการเดินทาง การย้ายไปสถานที่ใหม่ชั่วคราวเป็นการเปลี่ยนจากที่เป็นเพื่อความเพลิดเพลิน สุขใจ และได้พบสิ่งใหม่ช่วยให้มีโลกทัศน์กว้าง ไกลต่างกับการอยู่ค่าย คือที่รูปเป็นการดำเนินการต่างกัน คือ การท่องเที่ยว ไม่จำเป็นต้องเป็นกิจกรรมที่เข้าไปใกล้กับธรรมชาติ เหมือนกับการอยู่ค่าย ลักษณะการท่องเที่ยวอาจมีจุดมุ่งหมายโดยจุดมุ่งหมายหนึ่งหรือหลายจุดก็ได้ ยกเว้นการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ (Biotourism) จะมีลักษณะเข้าหาธรรมชาติเช่นเดียวกับกิจกรรมค่าย

13. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลกับบุคคล เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าในด้านมนุษย์สัมพันธ์ รู้จักการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยมากมักจะทำสอดแทรกจุดประสงค์หรือเป้าหมายอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ร่วมกิจกรรม เช่น วิธีการทำงานร่วมกัน การพัฒนาบุคคลและองค์กร เป็นต้น

14. กิจกรรมเพื่อความสงบสุขและพัฒนาจิตใจ กิจกรรมเพื่อความสงบสุขและพัฒนาจิตใจ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้บุคคลมีความสุขทางใจเป็นสำคัญ เป็นกิจกรรมพัฒนาจิตใจผู้ร่วมกิจกรรมซึ่งในสถานการณ์ปัจจุบันการใช้ชีวิต ของบุคคลมีความวุ่นวาย สังกมลับสน ผู้คนเอารัดเอา

เปรียบ ขาดความเอื้ออาทร กิจกรรมเพื่อความสงบสุขและพัฒนาจิตใจ จะช่วยให้รู้จักการดำรง ชีวิต อย่างเป็นสุขมีความพอใจเพียงได้ เช่น การเข้าวัดฟังธรรม ปฏิบัติสมาธิ

15. กิจกรรมพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ กิจกรรมพัฒนาสุขภาพและ สมรรถภาพ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพ ที่ดีในรูปแบบของการออกกำลังกาย นอกเหนือจากกิจกรรมกีฬาแล้ว ยังมีทั้งการออกกำลังกายหรือบริหารร่างกาย โดยใช้อุปกรณ์และ ไม่ใช้อุปกรณ์ เช่น ตามสถานบริการ บางกิจกรรม ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ บางกิจกรรมใช้การ กำหนดลมหายใจ การใช้สมาธิประกอบการออกกำลังกาย ได้แก่ โยคะ ชิกง การเดินแอโรบิก กิจกรรมประกอบจังหวะ ฯลฯ

16. กิจกรรมบันเทิงและสนทนา กิจกรรมบันเทิงและสนทนา การสนทนาพูดคุย เป็นกิจกรรมที่มีมาดั้งเดิมของมนุษย์ เพื่อการสื่อสาร ซึ่งการสนทนาที่เกิดความสุขสนุกเพลิดเพลิน ได้สาระ จึงนับเป็นนันทนาการ ซึ่งรวมถึงการเล่าเรื่องต่าง ๆ เช่น การเล่านิทาน เล่าเรื่องขำขัน หรือ เรื่องราวให้แง่คิด ฯลฯ

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้นำนันทนาการ ความหมายของผู้นำนันทนาการ

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2551 : 60-61) ได้ให้ความหมายของผู้นำ นันทนาการ ไว้ว่า ผู้นำ นันทนาการ หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่ดำ เนินการหรืออำนวยการให้กิจกรรมนันทนาการ บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ ซึ่งการดำ เนินกิจกรรมนันทนาการประกอบด้วย จุดมุ่งหมายของ กิจกรรม การเลือกกิจกรรม การจัดเตรียมสถานที่ในการดำ เนินกิจกรรม วิธีการดำ เนินการ สวัสดิภาพและความปลอดภัยในการดำ เนินกิจกรรม และสุดท้ายการสรุป และการประเมินผล กิจกรรม

ผู้นำนันทนาการ (Recreation Leader) หมายถึง บุคคลที่มีหน้าที่จัดการบริการ แนะนำ ช่วยเหลือให้บุคคลหรือหมู่คณะ ได้เลือกกิจกรรมนันทนาการที่จะเข้าร่วมตามต้องการ ตาม ความสนใจของแต่ละบุคคลให้เขาได้รับความพอใจ ความสุขเพลิดเพลินจากกิจกรรมนันทนาการ นั้น ส่วนศิลปะการเป็นผู้นำ ทางนันทนาการ (Leadership in Recreation) นั้น หมายถึง ศิลปะ หรือ วิธีการต่าง ๆ ที่ผู้นำ นันทนาการจะนำไปใช้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับประสบการณ์ที่มีความพึงพอใจ มีทัศนคติและมีความสนใจในกิจกรรมนันทนาการ (สำนักงาน พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2547 : 4)

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2525 หรือ 139 อ้างถึงใน สำนักงานพัฒนาการกีฬาและ นันทนาการ, 2547 : 4) ได้ให้ความหมายของผู้นำ นันทนาการไว้ว่า ผู้นำ หมายถึง บุคคลที่มีหน้าที่

จัดการบริหาร แนะนำ ช่วยเหลือบุคคลหรือหมู่คณะ ได้เลือกกิจกรรมนันทนาการที่จะ เข้าร่วมตามความต้องการ ตามความสนใจของแต่ละบุคคลให้เขาได้รับความพอใจ

ฟอง เกิดแก้ว (2517 หน้า 132 อ้างถึงใน สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2547 : 4) กล่าวว่า ผู้นำนันทนาการต้องการให้ความรู้ความเข้าใจด้วยการสอน สาธิต คู่มือท่วงโย ดังเช่นครูผู้สอนพลศึกษา

กรมพลศึกษา (2544 : 61) กล่าวว่า ผู้นำ นันทนาการ (Recreation Leader) หมายถึง บุคคลที่มีหน้าที่จัดการบริการ แนะนำ ช่วยเหลือให้บุคคลหรือหมู่คณะ ได้เลือกกิจกรรมนันทนาการที่จะเข้าร่วมตามความต้องการ ตามความสนใจของแต่ละบุคคลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความพอใจ ความสุข และ ความเพลิดเพลินจากกิจกรรมนันทนาการนั้นศิลปะ

การเป็นผู้นำนันทนาการ (Leadership in Recreation) หมายถึง ศิลปะ หรือวิธีการต่าง ๆ ที่ผู้นำ นันทนาการจะนำไปใช้เพื่อผู้เข้าร่วมได้รับประสบการณ์ มีความพึงพอใจ มีทัศนคติ และมีความสนใจในกิจกรรมนันทนาการ

ความสำคัญของผู้นำนันทนาการ

ผู้นำนันทนาการมีความสำคัญต่อการนันทนาการมาก นอกจากมีหน้าที่ดังกล่าวแล้ว จะต้องทำหน้าที่ให้การระวังรักษาความปลอดภัยแก่ผู้เข้าร่วม และ จะต้องเป็นผู้จัดการวางแผนโครงการ เป็นผู้สอนให้เจ้าหน้าที่วิทยากรและนิเทศในด้านนันทนาการ จึงกล่าวได้ว่าผู้นำเปรียบประดุจ หัวใจของนันทนาการก็ว่าได้ ฉะนั้นผู้นำ นันทนาการจึงต้องเรียนรู้วิธีการศิลปะต่าง ๆ ของการ เป็นผู้นำ นันทนาการเพื่อประโยชน์สูงสุดของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

จุดมุ่งหมายของการเป็นผู้นำนันทนาการ คือ การให้คำแนะนำ ให้บริการ คู่มือ และ ทำให้กิจกรรมนันทนาการในยามว่างเป็นที่น่า สนใจแก่ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ต้องไม่ใช้วิธีการบังคับหลักของผู้นำนันทนาการ ผู้นำ นันทนาการจะต้องมีหลักการที่สำคัญ ๆ ในการดำเนินการเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการจัดงาน ดังนี้

1. ผู้นำนันทนาการจะต้องเห็นความสำคัญของนันทนาการว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นของชีวิตอย่างหนึ่ง ในอันที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสุข ดังนั้น จะต้องเข้าใจถึงวิธีการเลือกกิจกรรมนันทนาการเพื่อช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2. ผู้นำนันทนาการจะต้องเข้าใจและยอมรับในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลของสมาชิกภายในกลุ่ม และต้องหาวิธีการดำเนินงานเพื่อให้สอดคล้องกับความจำเป็นตาม สภาพดังกล่าว

3. ผู้นำนันทนาการจะต้องเข้าใจถึงเรื่องราวของการเล่นและการพักผ่อน ตลอดจนเห็นคุณค่าของทั้งสองอย่างนี้เพื่อจะช่วยให้การจัดดำเนินงานได้ตอบสนองสิ่งเหล่านี้ได้ถูกต้อง

4. ผู้นำนันทนาการจะต้องคอยติดตามการดำเนินงานตามโครงการอย่างใกล้ชิด โดยตลอด เพื่อให้ทราบถึงกระบวนการต่าง ๆ ว่ามีผลอย่างไรต่อสมาชิก เพื่อจะได้ปรับปรุง แก้ไขต่อไป นอกจากนี้ยังจะช่วยให้ทราบว่าการทำงานนั้นเป็นไปตามเป้าหมายมากน้อยเพียงใด
5. ผู้นำนันทนาการจะต้องดำเนินงาน โดยใช้เครื่องมือและวัสดุอุปกรณ์ และทรัพยากร ที่มีอยู่ให้ดีที่สุด หรือให้เต็มประสิทธิภาพมากที่สุด
6. ผู้นำนันทนาการจะต้องพยายามหาวิธีการดำเนินงาน โดยลดการแข่งขัน ซึ่งกันและกัน ควรเน้นให้สมาชิกได้ทำงานร่วมกันมากกว่าการแก่งแย่งชิงดี
7. ผู้นำนันทนาการจะต้องใช้ความระมัดระวังเป็นกรณีพิเศษ ถ้าหากว่าการทำงาน กิจกรรมนั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมของสังคมที่เห็นว่าไม่สมควร ผู้นำจะต้องรู้วิธีประยุกต์ กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว
8. ผู้นำนันทนาการควรต้องศึกษาค้นคว้าถึงเรื่องราวเกี่ยวกับวัฒนธรรมทางสังคม และควรนำมาปลูกฝังเพื่อให้สมาชิกได้รับสิ่งดังกล่าว ซึ่งจะส่งผลต่อการอยู่ร่วมกับสังคมต่อไป
9. ผู้นำนันทนาการควรหาทางส่งเสริมให้ชุมชนช่วยเหลือสนับสนุน ในการจัดบริการ ทางนันทนาการแก่คนที่มีความบกพร่องทางกาย และการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทางนันทนาการ ควรจะต้องหาทางป้องกันการเกิดปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นด้วย
10. ผู้นำนันทนาการที่สามารถประสบความสำเร็จในการจัดดำเนินงานได้นั้น จะต้อง เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อนักที่กล้าทำ และทดลองหรือค้นหาข้อมูลต่าง ๆ เพื่อให้ได้รายละเอียดที่เป็นจริงในสังคม ซึ่งเป็นประโยชน์ในการจัดทำโครงการให้บรรลุตามความเป็นจริง และความต้องการ

ลักษณะของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ

เทพประสิทธิ์ กุศลวัชวิชัย (2551 : 61-62) กล่าวถึงลักษณะของผู้นำนันทนาการไว้ดังนี้

1. มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการและการนำกิจกรรมอย่างดี โดยได้รับการอบรมศึกษา โดยตรงจากหน่วยงานหรือสถาบันที่เกี่ยวข้อง

2. มีความกระตือรือร้นที่จะทำงานและแสวงหาความรู้และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

3. มีทักษะหรือประสบการณ์ในกิจกรรมมาแล้ว

4. มีอารมณ์มั่นคงและอารมณ์ขันในบางขณะ

5. มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์

6. มีความเชื่อมั่นตัวเอง

7. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้ากับบุคคลได้ทุกเพศและทุกวัย

8. มีความเป็นนักประชาธิปไตย รักความยุติธรรม

9. เป็นผู้ตรงต่อเวลา รับผิดชอบในหน้าที่

10. มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

11. มีจิตวิทยา เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ มีจิตสำนึกหรือสัญชาตญาณในการ

ป้องกัน อุบัติภัย

12. มีความสุภาพทั้งกิริยาและ วาจา ตลอดจนการแต่งกายถูกกาลเทศะ

ลักษณะของผู้หน้านันทนาการ

พีระพงศ์ บุญศิริ (2542 : 124-125) กล่าวถึง ลักษณะของผู้หน้านันทนาการไว้ดังนี้

ลักษณะของผู้หน้านันทนาการ

1. ผู้นำต้องเกี่ยวข้องกับสมาชิก บุคคลต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา

2. ผู้นำ ต้องมีความสำนึกในคุณค่าแห่งตน โดยยอมรับในศักดิ์ศรี ความคิดเห็นของผู้อื่น มีความเข้าใจช่วยเหลือและสร้างทัศนคติให้เกิดขึ้น

3. ผู้นำต้องมีความตื่นตัว พร้อมอยู่เสมอที่จะให้ความช่วยเหลือ ชี้แนะให้กับผู้ร้องขอ โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ

4. ผู้นำต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เข้าใจในความสนใจและความต้องการ ของแต่ละบุคคล

5. ผู้นำจะต้องสร้างบุคลิกภาพเฉพาะของตนเอง

6. ผู้นำควรส่งเสริมให้สมาชิกค้นพบสิ่งใหม่ ๆ ด้วยตนเอง ตามความสามารถ และ

ทักษะของแต่ละบุคคล

7. ผู้นำควรยกย่องส่งเสริมให้สมาชิก ได้รับความยอมรับในสังคมอย่างเสมอภาค

8. ผู้นำต้องรู้จักชี้แนะให้บุคคลรู้จักการวางแผน และนำสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง

กว้างขวาง

9. ส่งเสริมกลุ่มในการแก้ปัญหาและสร้างความสัมพันธ์ของกลุ่ม
10. ส่งเสริมความเป็นระบบระเบียบ

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มงานและการสร้าง ประสบการณ์เพื่อชีวิต

สมบัติ กาญจน กิจ (2540) ได้กล่าวถึง ผู้นำนันทนาการว่า การจัด โครงการ นันทนาการ สำหรับชุมชนนั้น สิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง คือ การจัดบุคลากร หรือกำลังคนเป็นผู้จัดและ ดำเนินโครงการ ผู้จัดการหรือผู้บริหารเรียกว่า เป็นผู้นำนันทนาการ ผู้นำนันทนาการจึงมีบทบาทที่ สำคัญที่จะจัดโครงการนันทนาการให้มีประสิทธิภาพและประหยัด ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะ สรุปลักษณะและคุณสมบัติของผู้นำนันทนาการดังต่อไปนี้

1. ด้านความรู้ มีความรอบรู้ในเรื่อง
 - 1.1 นันทนาการชุมชน
 - 1.2 นันทนาการธุรกิจการค้า
 - 1.3 นันทนาการอาสาสมัคร
 - 1.4 แหล่งนันทนาการ
 - 1.5 การจัดการการบริหารงาน
 - 1.6 การวัดและการประเมินผล
2. ด้านการเป็นผู้นำกิจกรรม
 - 2.1 สามารถเลือกและตั้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้เหมาะสม
 - 2.2 สามารถกำหนดความคิดรวบยอดของกิจกรรมที่ทำ
 - 2.3 สามารถจัดโครงการระยะสั้นและระยะยาว โดยมีแผนงาน
 - 2.4 สามารถใช้แรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมมีความสนใจและได้แสดงออก
 - 2.5 สามารถสาธิตอธิบายกิจกรรมได้ชัดเจน ถูกต้อง
3. ด้านบุคลิกภาพ
 - 3.1 กระฉับกระเฉง ว่องไว และเฉลียวฉลาด
 - 3.2 มีท่าทางสง่าผ่าเผย ยิ้มแย้ม เป็นมิตร
 - 3.3 มีมารยาท สุภาพ เรียบร้อย ทั้งกายวาจาใจ
 - 3.4 รู้จักการวางตัวได้ถูกต้องและเหมาะสม ถูกกาลเทศะ
 - 3.5 มีความซื่อสัตย์ สุจริต และยุติธรรม
 - 3.6 มีคุณธรรม และจริยธรรม

3.7 มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

4. ด้านการบริการ

- 4.1 รู้จักการวางแผน การบริหาร และการจัดการองค์การ
- 4.2 รู้จักการบริหารบุคคล การพัฒนาบุคคล
- 4.3 รู้จักการบริหารการเงิน
- 4.4 รู้จักการบริหารงานพัสดุ
- 4.5 รู้จักการบริหารงานซ่อมบำรุง

5. ด้านความสามารถพิเศษ

- 5.1 มีความสามารถในการใช้เครื่องพิมพ์ดีดและคอมพิวเตอร์
- 5.2 มีความสามารถในการใช้เครื่องใช้สำนักงาน
- 5.3 รู้เรื่องกฎหมายแรงงาน
- 5.4 มีความสามารถในการประชาสัมพันธ์และการสื่อสาร

กรมพลศึกษา (2544 : 61-63) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้นำนันทนาการไว้ดังนี้

1. ผู้นำ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่องปรัชญาของนันทนาการ และการดำเนินงานทางนันทนาการ ซึ่งจะต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับบุคคล
2. ผู้นำ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องลักษณะของนันทนาการ ประวัติความเป็นมาและพัฒนาการ ตลอดจนความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของนันทนาการ
3. ผู้นำ จะต้องมีความรู้ในเรื่องขอบข่ายและความสำคัญของนันทนาการที่มีต่อชุมชน
4. ผู้นำ จะต้องมีความรู้ในเรื่องของนันทนาการที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งรัฐและเอกชน
5. ผู้นำ ต้องมีความสามารถในการเป็นผู้นำกลุ่ม ให้คำแนะนำปรึกษาแก่บุคคลต่าง ๆ ทางด้านนันทนาการได้เป็นอย่างดี
6. ผู้นำ จะต้องเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพในงานอาชีพ และมีทักษะในกิจกรรมที่ต้องเกี่ยวข้องเป็นอย่างดี
7. ผู้นำ จะต้องมีความรู้ความสามารถในการวางแผน และใช้สิ่งอำนวยความสะดวกที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ
8. ผู้นำ จะต้องมีความสามารถในการฝึกฝน กำกับดูแล และมอบหมายงานให้ผู้นำอาสาที่มาช่วยปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี

9. ผู้นำจะต้องมีความสามารถในการทำงานกับเพื่อนร่วมงานได้ดี และสามารถปฏิบัติงานภายในชุมชนได้ด้วย

10. ผู้นำควรจะต้องรู้ว่า มีหน่วยงานนั้น ทนทานการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในการให้บริการทาง นั้น ทนทานการ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับงานที่ได้ทำอยู่ว่ามีมากน้อยเพียงใด ในการปฏิบัติงานของผู้นำ นั้น ทนทานการ มีสิ่งที่ผู้นำ จะต้องคำนึงถึงเพื่อเป็นหลักของ การปฏิบัติงานทางนั้น ทนทานการ เคราส์ และเบ็ทส์ (Kraus and Bates) ได้เสนอแนะ หลักการไว้ 10 ประการ ดังนี้

1) ผู้นำจะต้องปฏิบัติงานอยู่บนพื้นฐานของปรัชญาทางนั้น ทนทานการ จะต้องระลึกเสมอว่านั้น ทนทานการเป็น ส่วนที่มีความสำคัญต่อชีวิต ในอันที่จะ ส่งเสริมการเจริญเติบโตของ มนุษย์ และพัฒนาการของชุมชน

2) ผู้นำต้องมีความเข้าใจอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีการเล่น ทั้งในอดีตและ ปัจจุบัน อีกทั้งจะต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการ ของมนุษย์ หลักการต่าง ๆ ทางจิตวิทยา ในอันที่จะช่วยสร้างแรงจูงใจของบุคคลและกลุ่ม

3) ผู้นำควรมีความรู้ในเรื่องกระบวนการกลุ่มเป็นอย่างดี และสามารถใช้ให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

4) ผู้นำควรจะต้องยอมรับความต้องการของแต่ละ บุคคลภายในกลุ่ม และมีความเข้าใจในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลในกลุ่มเป็นอย่างดี และในขณะที่เดียวกันจะต้องสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นภายในความต้องการ และสิทธิของคนภายในกลุ่ม

5) ผู้นำจะต้องระลึกเสมอว่า นั้น ทนทานการไม่ใช่สิ่งที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง หากแต่เป็นวิถีทางหนึ่งไปสู่เป้าหมาย ดังนั้น ความสำเร็จในการเล่น ชัยชนะในการแข่งขัน ความสนใจในสนามลื่นเป็นสิ่งที่จะช่วยให้บรรลุความมุ่งหมายที่สำคัญของชุมชน

6) ผู้นำจะต้องสร้างความยุติธรรมในการแข่งขันต่าง ๆ และความร่วมมือกัน ควรระลึก ไว้เสมอว่า ทั้งสองสิ่งเป็นสิ่งที่จำ เป็นของการดำเนินงานกิจกรรมกลุ่ม

7) ผู้นำควรสร้างองค์การให้มีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านการวางแผนและการดำเนินงาน ตามแผนให้ประสบความสำเร็จ โดยใช้เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ตลอดจนกิจกรรม และการให้บริการได้เป็นอย่างดี

8) ผู้นำควรจะต้องประเมินผล เพื่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการปฏิบัติหน้าที่ของผู้นำด้วยว่าได้รับผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์หรือไม่

9) ผู้นำจะต้องแสวงหาวิธีการดำเนินงาน ที่มีคุณค่าทางสังคมอยู่เสมอ และควรที่จะสร้าง ทัศนคติทางคุณธรรมให้แก่ผู้เข้าร่วม รวมทั้งการเป็นตัวอย่างแก่ผู้เข้าร่วมด้วย

10) ผู้นำที่ประสบผลสำเร็จจะต้องมีการเตรียมงานตามความรับผิดชอบเป็นอย่างดี กล่าวที่จะทดลองและริเริ่มโครงการใหม่ๆ เพื่อให้กิจกรรมนั้น หนา การมีความหมายยิ่งขึ้น คุณสมบัติเฉพาะของผู้นำนั้น หนา การที่ดีควรมีลักษณะที่พึงปรารถนาดังต่อไปนี้

พระพงศ์ บุญศิริ (2542 : 125-126) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้นำทางนั้น หนา การที่ดี ควรมีบุคลิกภาพ ดังนี้

1. รู้สึกและเข้าใจในคุณค่าของชีวิตและเกียรติของบุคคล
 2. เข้าใจในความสนใจและความต้องการของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม
- นั้น หนา การ
3. ตระหนักถึงความสำคัญของความร่าเริงในชีวิตและศิลปะ การดำ เนินชีวิต
 4. พร้อมที่จะบริการกิจกรรมนั้น หนา การแก่บุคคลที่เข้าร่วม
 5. กระตือรือร้นในหน้าที่การงาน
 6. มีทักษะในกิจกรรมนั้น หนา การ
 7. มีอารมณ์มั่นคง อดทน อดกลั้น ไม่เคร่งเครียด
 8. มีอารมณ์ขัน ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ
 9. สุขภาพ เรียบร้อย พุดจาดี บุคลิกภาพเหมาะสม
 10. ไม่รู้จักจุกจิกในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ
 11. มีสุขภาพพลานามัยดี
 12. มีลักษณะเป็นมิตรต่อคนทั่วไป
 13. ยุติธรรมไม่ลำเอียง
 14. มีความเชื่อมั่นตนเอง
 15. มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี
 16. เป็นประชาธิปไตย เข้าใจเห็นใจผู้อื่น
 17. เข้าใจหลักการบริการและการจัดการ
 18. หมั่นศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ

คุณสมบัติทั่วไปของผู้นำนั้น หนา การ

กรมพลศึกษา (2544 : 66-67) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติทั่วไปของผู้นำนั้น หนา การไว้ ดังนี้ Joseph Lee นักนั้น หนา การที่มีชื่อเสียงคนหนึ่ง กล่าวว่า “ผู้นำนั้น หนา การต้องเป็น บุคคลที่มีความรอบรู้ มีความเข้าใจในทุก ๆ ด้าน และมีนิสัยตรงไปตรงมา ด้วยบุคลิกภาพทั้งสอง ประการนี้

ผู้นำสามารถเข้าใจถึงจิตใจทั้งเด็กและผู้ใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ” ถ้าหากปราศจากคุณสมบัติพื้นฐานดังกล่าว ผู้นำนันทนาการจะไม่ได้ได้รับความภูมิใจในหน้าที่ของตนเลย นอกจากนี้ เขายังกล่าวเสริมว่า “ผู้นำนันทนาการต้องสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์อันแนบแน่น กับบุคคลแต่ละคนและหมู่คณะที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้น”

บุคคลที่จะเป็นผู้นำนันทนาการได้นั้น จะต้องมีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ ในกิจกรรมนันทนาการ มีความสนใจ มีความต้องการ มีทัศนคติต่อกิจกรรมนี้ ในกลุ่มชน และสังคม อยากรู้ให้บุคคลอื่นมีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ตนเองก็จะได้รับความพอใจ และมีความสุขด้วย ผู้นำต้องได้รับการศึกษาด้านวิชาการ เพราะตำแหน่งนี้มีความสำคัญ ซึ่งจะต้องมีความชำนาญพิเศษ หลังจากได้รับการฝึกอบรมในกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว เช่น การบริการ กิจกรรมกีฬา ศิลปะ หัตถกรรม ดนตรี ฯลฯ ทำให้เขามีความเชื่อมั่น สามารถดำเนินงานไปได้ด้วยความเรียบร้อย ต้องเรียนรู้จิตวิทยาการเรียน การเล่น จิตวิทยาวัยต่าง ๆ เพราะจะทำให้เข้าใจ และรู้ความต้องการของผู้เข้าร่วมได้ดีขึ้น

คุณสมบัติของผู้นำนันทนาการแต่ละบุคคล

คุณสมบัติที่พึงปรารถนาของแต่ละบุคคลของผู้ที่จะเป็นผู้นำนันทนาการเพื่อให้บริการแก่หน่วยงาน องค์กร และชุมชนต่าง ๆ ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. มีอารมณ์สนุกสนานร่าเริงอยู่เสมอ
3. มีความรู้และความสามารถในด้านการใช้จิตวิทยา
4. มีความรู้ทางด้านทักษะของกิจกรรมนันทนาการ
5. มีทัศนคติที่ดีและมีความเชื่อมั่นในตนเอง
6. มีความเฉลียวฉลาด และปฏิภาณไหวพริบดี
7. มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวง่าย
8. มีความสามารถที่จะศึกษาเรียนรู้และตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว
9. มีความรู้ทั่วไปดี
10. ทนต่อเหตุการณ์ และทันสมัยอยู่เสมอ
11. เป็นผู้ที่สุภาพ เป็นมิตรกับคนทั่วไป มีความเมตตา รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
12. เป็นผู้ที่มีความสามารถในการสร้างบรรยากาศให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมได้
13. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี และถูกต้องเหมาะสม

14. สามารถปรับตนเองให้เข้ากับทุกสถานการณ์ได้ดีและทุกโอกาส

ประเภทของผู้หน้านันทนาการ

กรมพลศึกษา (2544 : 63-64) กล่าวถึงประเภทของผู้หน้านันทนาการไว้ดังนี้ ผู้หน้านันทนาการที่พบในการจัดกิจกรรมนันทนาการนั้น สามารถแบ่งผู้หน้านันทนาการ ตามลักษณะของงาน ความรับผิดชอบไว้ 2 ประเภท คือ

1. ผู้หน้านันทนาการอาชีพ ได้แก่ผู้หน้าที่ได้รับค่าตอบแทนหรือค่าจ้างในการดำเนินงาน เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ เช่น ได้รับเงินค่าสอนทักษะ ทางนันทนาการ เงินจากค่าบริการงาน อาจจะเป็นประจำ เดือน หรือชั่วคราว

2. ผู้หน้านันทนาการอาสาสมัคร คือ บุคคลที่ให้การบริการ ช่วยเหลือดำเนินงานทางนันทนาการด้วยความสมัครใจ ไม่มีค่าตอบแทนหรือค่าจ้างแต่อย่างใด

นอกจากการแบ่งประเภทของผู้หน้านันทนาการดังกล่าวแล้ว ก็ยังแบ่งชนิดผู้หน้านันทนาการตามลักษณะงานที่ปฏิบัติ โดยยึดตำแหน่งหน้าที่เป็นสำคัญไว้ดังนี้

1. ผู้อำนวยการ (Superintendent) ได้แก่บุคคลที่เป็นหัวหน้าบริหารนันทนาการ รับผิดชอบระหว่างโรงเรียน เช่น กลุ่มโรงเรียน ผู้อำนวยการนันทนาการโรงเรียน เป็นต้น มีหน้าที่ในการรับผิดชอบส่งเสริมให้การบริการนันทนาการแก่นักเรียนและประชาชน ในชุมชนตลอดจนให้ความร่วมมือจากผู้ที่สนใจในชุมชนอื่น ๆ ด้วย

2. ผู้ช่วยผู้อำนวยการนันทนาการ (Assistant Superintendent) ได้แก่บุคคลที่มีตำแหน่งรองจากผู้อำนวยการนันทนาการ มีหน้าที่คอยให้ความช่วยเหลือในงานเช่นเดียวกันกับผู้อำนวยการนันทนาการ นอกจากนั้นคืองานที่ได้รับมอบหมายจากผู้อำนวยการ และ รักษาการแทนเมื่อผู้อำนวยการนันทนาการไม่อยู่

3. ฝ่ายเทคนิคทั่วไป (General Supervisors) ได้แก่ คณะกรรมการบริหาร รับผิดชอบในการบริการนันทนาการทั้งหลายในพื้นที่โรงเรียนหรือเขตชุมชนท้องถิ่น มีหน้าที่ให้คำแนะนำ เรื่อง โครงการกิจกรรม เครื่องอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์นันทนาการ ในหน่วยงานหรือองค์กรนั้น ๆ เช่น นันทนาการนิเทศในโรงเรียน นิเทศประจำศูนย์เยาวชน นิเทศเกี่ยวกับสนามเด็กเล่น และการนิเทศเครื่องอำนวยความสะดวก เป็นต้น

4. ฝ่ายนิเทศเฉพาะ (Special Supervisors) หมายถึง บุคคลที่ทำหน้าที่รับผิดชอบเฉพาะเป็นเรื่อง ๆ ไป เช่น นิเทศทางการกีฬา นิเทศทางดนตรี นิเทศทางกิจกรรมเฉพาะ สตรี นิเทศ

ด้านศิลปหัตถกรรม เป็นต้น เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถพิเศษเฉพาะเรื่อง และ ให้คำแนะนำ รับผิดชอบโดยตรงในเรื่องนั้นไป ส่วนมากจะเป็นครูที่สอนในวิชานั้น ๆ

5. ผู้อำนวยการศูนย์ (Director of Centers) ได้แก่ บุคคลที่รับผิดชอบในการ บริการ เครื่องอำนวยความสะดวกให้กับคณะผู้ทำงาน (Staff) และ โครงการของศูนย์นันทนาการ ศูนย์ใด ศูนย์หนึ่ง เช่น ผู้อำนวยการศึกษานันทนาการค่ายพักแรม ผู้อำนวยการนันทนาการในร่ม ผู้อำนวยการ ศูนย์เยาวชน เป็นต้น

6. ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์ (Assistant Director of Centers) ได้แก่ บุคคลที่ รับผิดชอบงานที่ผู้อำนวยการศูนย์มอบหมาย และ ช่วยเหลืองานตลอดจนรักษาการเมื่อผู้อำนวยการ ศูนย์ไม่อยู่

7. ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activity Leaders) คือ บุคคลที่อยู่ได้ บังคับบัญชาและใกล้ชิดของผู้ผู้อำนวยการศูนย์ เป็นผู้จัดกิจกรรมแก่ผู้เข้าร่วม จะเป็นบุคคลหรือเป็น ทีมตามความพอใจและตั้งใจของเขา รวมทั้งของศูนย์นันทนาการด้วย คือ จัดบริการ นันทนาการ ด้วยกิจกรรมต่าง ๆ แก่ทุก ๆ คน ที่ต้องการและสนใจ ผู้นำนันทนาการจึงเป็นบุคคล ที่จะให้ คำแนะนำ ในกิจกรรมนันทนาการ เช่น ผู้นำทางการกีฬา ผู้นำทางดนตรีศิลปหัตถกรรม การเต้นรำ เป็นต้น

8. ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Specialists) ได้แก่ บุคคลที่ทำหน้าที่จัดการ แนะนำ หรือ สอน กิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งโดยเฉพาะ เช่น ผู้เชี่ยวชาญพิเศษทางการเดินรำ ฟันเมือง วายน้ำ กีฬา ประเภทต่างๆ เป็นต้น

9. ผู้จัดการพิเศษ (Special Manager) สำหรับเครื่องอำนวยความสะดวก นันทนาการ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญที่มีหน้าที่จัดโปรแกรมอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น ผู้จัดการ สระ วายน้ำ สนามกีฬา ที่พักชายทะเล

หน้าที่ของผู้นำนันทนาการ

เทพประสิทธิ์ กุศลวิชิตชัย ได้กล่าวถึงหน้าที่ของผู้นำ นันทนาการไว้ดังนี้

1. ศึกษาทำความเข้าใจกับจุดประสงค์ของการจัดหรือทำกิจกรรม
2. วางแผนตามวัตถุประสงค์ว่าจะใช้กิจกรรมใดบ้างเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพต่าง ๆ และควรดูสถานที่และอุปกรณ์การเล่นให้พร้อม
3. ดำเนินการนำกิจกรรมโดยเป็นผู้เริ่มหรือผู้กำหนดให้สมาชิกคนหนึ่งคนใดเริ่ม เล่น และกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึงและเกิดความพอใจ

4. ควบคุมการดำเนินงานกิจกรรมตั้งแต่ต้นจนจบ ให้เป็นไปตามแผนและจุดมุ่งหมายที่กำหนด

5. ต้องระวังและป้องกันอันตรายและอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในการทำกิจกรรม

6. ประเมินการดำเนินงานกิจกรรมแต่ละ กิจกรรม ผลสรุปในการประกอบกิจกรรมแต่ละครั้ง 7. พัฒนาปรับปรุงลักษณะกิจกรรม และส่วนอื่นที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมให้ดีขึ้น

8. ในกรณีที่มีผู้นำมากกว่าหนึ่ง หรือมีผู้ช่วย ต้องกำหนดบทบาทหน้าที่ของทุกคนให้ทราบและปฏิบัติตาม

9. ถ้ามีงบประมาณ หรือมีงบประมาณ ต้องใช้อย่างประหยัด และจัดทำ หรือรวบรวมเอกสารใบสำคัญและใบเสร็จให้ถูกต้องชัดเจน การกิจและหน้าที่ของผู้นำ นันทนาการนั้น จะขึ้นอยู่กับสถานะของผู้นำนันทนาการ ในแต่ละโครงการ แต่ถ้าหากพิจารณาโดยทั่วไปแล้ว ผู้นำนันทนาการจะต้องเป็นผู้ที่ทำให้สมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการเกิดความสุขสนาน เพลิดเพลิน และประทับใจในวัฒนธรรมต่าง ๆ ของสังคม

ผู้นำนันทนาการควรได้รับการฝึกฝนเพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้การดำเนินงานตามโครงการบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ดังนั้น การกิจและหน้าที่ของผู้นำจึงมีดังต่อไปนี้ กรมพลศึกษา (2544 : 65-66)

1. สอนผู้นำนันทนาการจะต้องเป็นผู้สอน กิจกรรมต่าง ๆ และสามารถอธิบายรายละเอียดของกิจกรรมได้เป็นอย่างดี อีกทั้งจะต้องเรียนรู้ถึงเทคนิค วิธีสอนกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้การจัดการสอนเป็นไปอย่างถูกวิธีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. การสร้างบรรยากาศ ในการจัดกิจกรรมให้เป็นที่น่าสนใจ ผู้นำนันทนาการจะต้องรู้วิธีการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้นำนันทนาการควรจะได้ศึกษาและฝึกฝน เพื่อให้เกิดความชำนาญในการสร้างบรรยากาศที่ก่อให้เกิดความสุขสนานและน่าสนใจ ของสมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการ เทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้นำนันทนาการจะต้องพยายามหาความรู้ ความสามารถที่ฝึกฝนตนเองให้มีความสามารถเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ได้ไม่ยากนัก

3. การวางแผนการดำเนินงาน ผู้นำนันทนาการจะต้องเป็นที่รู้จักการวางแผน ในการดำเนินงานตามโครงการ คือ ควรจะรู้ถึงการจัดลำดับหรือขั้นตอน ในการดำเนินงาน ตามโครงการว่าควรจะเริ่มตรงไหนและไปสิ้นสุดตรงไหน ในแต่ละขั้นตอนควรมีรายละเอียด ในการ

ดำเนินงานอย่างไร ทั้งนี้คนี่ผู้นำนั้น ทนทานการควรจะต้องมีความรู้ความสามารถในการ จัด
ดำเนินงานดังกล่าว

4. การให้คำปรึกษาแนะนำผู้นำนั้น ทนทานการจะต้องเข้าใจถึงปัญหาต่าง ๆ ของ การ
ดำเนินงาน ตลอดจน ปัญหาของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ เพื่อจะได้ช่วยแนะนำ ผู้ร่วม งาน ตลอดจน สมาชิก
ที่เข้าร่วมโครงการที่เกิดปัญหาดังกล่าว จะ ได้ช่วยกันแก้ปัญหาคือเป็นอุปสรรคที่สำคัญ ในการ
ดำเนินโครงการให้บรรลุเป้าหมาย เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้นำนั้น ทนทานการควรได้รับการฝึกฝน เทคนิคและ
การให้คำปรึกษาควบคู่กันไปด้วย เพื่อช่วยสร้างความสามารถของผู้นำนั้น ทนทานการ และจะเป็น
หนทางที่สร้างให้ผู้นำนั้น ทนทานการเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเป็นที่ยอมรับ ของเพื่อนร่วมงาน
และสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ รวมทั้งจะส่งผลถึงการทำงานของผู้นำนั้น ทนทานการอีกด้วย

5. การประเมินผลการดำเนินงาน จากสภาพสังคมปัจจุบันจะมีการเปลี่ยนแปลง อยู่
เสมอๆ ดังนั้น ผู้นำนั้น ทนทานการควรจะต้องติดตามการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว และการดำเนินงาน ตาม
โครงการนั้น ควรจะเปลี่ยนแปลงพร้อมปรับปรุงเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพสังคมที่ได้เปลี่ยนแปลง
ไป และทำให้โครงการเป็น โครงการทันสมัยอยู่เสมอ อีกทั้งเป็นที่น่าสนใจของ สมาชิกในสังคม
นั้น ๆ

2.4 การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นการกระทำกิจกรรมยามว่าง เพื่อการพักผ่อน
หย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง โดยอาจกระทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ได้ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่
ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเหตุที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของระบบการทำงานใน
ร่างกาย ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการที่จะจัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรคำนึงถึงการให้โอกาส
ผู้สูงอายุมี ส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา และยืด
อายุการเจ็บป่วยออกไป (พรชูลี นิลวิเศษ, 2550)

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
ควรเป็นกิจกรรมเบาๆที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามความต้องการหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุจัดให้เหมาะสมกับ
ผู้สูงอายุกิจกรรมดังกล่าวได้แก่

4.1 กิจกรรมทางสังคม

ได้แก่ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรม
ภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังเข้าร่วมอยู่ นอกจากนั้นผู้สูงอายุบางส่วนยังเข้าร่วมเป็นสมาชิก
ชมรมหรือกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุเองเห็นด้วยว่ามีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุ
ควรเข้าสังคมพบปะกับบุคคลต่าง ๆ ในสังคมบ้าง โดยเฉพาะการพบปะพูดคุยกับลูกหลาน ญาติ

เพื่อนฝูง ตลอดจนการดูโทรทัศน์กับครอบครัวศึกษาปฏิบัติธรรมและปลูกต้นไม้กับครอบครัวหรือเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

4.2 กิจกรรมการออกกำลังกาย

เป็นสิ่งที่มิใช่ประโยชน์แก่ผู้สูงอายุซึ่งมีการเปลี่ยนของ ร่างกายจากความเสื่อมจึงจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพและพิการของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ปอด และหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายคล่องตัว ไม่หกล้มง่าย และไม่อ่อนเกินไป ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ไ้ไขมันในเลือดสูง หรือความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียดและทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายมีหลายรูปแบบได้แก่

1) การทำกายบริหาร เช่น การรำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น การทำกายบริหารจะช่วยทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรงทรงตัวดีไม่หกล้มง่าย

2) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่อง นานประมาณ 3-5 นาทีขึ้นไป เพื่อช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งควรได้รับการตรวจสุขภาพ และคำแนะนำจากแพทย์ก่อนทั้งนี้ควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะและเหมาะสมสำหรับร่างกายของแต่ละคน ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ การวิ่งเหยาะ หรือจ็อกกิ้ง การเดินเร็ว จักรยาน ว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก หรือการใช้อุปกรณ์บางอย่าง เช่นการเดินบนสายพานการขี่จักรยานอยู่กับที่

3) การเล่นกีฬาหรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากฮอส กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง ทอยลูกแก้ว และเกมต่าง ๆ เป็นต้น ผู้สูงอายุสามารถเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองชอบ เป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนานและยังได้พบปะผู้อื่นเป็นการส่งเสริมด้านการเข้าสังคมด้วยหลักทั่วไปในการเลือกประเภทกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ เป็นกีฬาที่ไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการใช้กำลังมาก ไม่มีการกลั้นหายใจนาน ๆ ไม่มีการเหวี่ยงหรือกระแทก โดยมีช่วงพักเป็นระยะ ถ้าเล่นกีฬานั้นนาน ๆ ควรเป็นการเล่นเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อต้องการความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันเอาจริงเอาจัง

4.3 กิจกรรมการท่องเที่ยว

ได้แก่ การเดินทางไกลใน โลกกว้าง การท่องเที่ยวในเมืองไทยทั้งใน กรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด การเป็นมัคคุเทศก์หรือไกด์บรรยายในการท่องเที่ยว การเขียนหนังสือคู่มือการท่องเที่ยว เป็นต้น เนื่องจากการเดินทางท่องเที่ยวเป็นการส่งเสริมประสบการณ์ของชีวิต เสริมสร้างความคิดให้ก้าวไกล ทำให้ชีวิตไม่ต้องอยู่กับที่ตลอดเวลา เหมือนกับได้ชาร์จไฟหรือ

แบบเตอร์ให้ตัวเอง ทำให้มองดูเปล่งปลั่งดังคนหนุ่มสาวอยู่เสมอ ชีวิตมีความสุขสนุกสนาน ไปอีกรูปแบบหนึ่ง แม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อยกับการเดินทางบ้างก็ตามแต่ก็เป็นการสร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจได้เป็นอย่างดี เมื่อหัวใจเป็นสุข ทุกข์ย่อมไม่มี เป็นการหนีความเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนวัยอันควรไม่มากนักน้อย

กิจกรรมการท่องเที่ยวนี้อาจเป็นการเข้าชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ วัดวาอาราม พระราชวัง อุทยาน ประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงเกษตรนิเวศน์ การท่องเที่ยวแบบร่วมอาศัยที่บ้านเดียวกันกับคนในท้องถิ่น หรือโฮมสเตย์ การท่องเที่ยวแบบวิถีสุขภาพ ฯลฯ ซึ่งปัจจุบันสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งให้ผู้สูงอายุเข้าชมโดยไม่เก็บค่าเข้าชมหรือถ้ามีการเก็บก็เพียงครั้งเดียว นอกจากนั้น ยังมีบริการรถนั่งเข็น รถกระเช้าไว้บริการแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งค่าโดยสารรถไฟ รถประจำทางรถปรับอากาศลดราคาให้กับผู้สูงอายุด้วย

4.4 กิจกรรมงานอดิเรกเช่น การทำงานฝีมือ งานเย็บปักถักร้อย ทอผ้า ทำหุ่น ทำอาหารคาวหวาน งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้ การจัดสวน เป็นต้น กิจกรรมงานอดิเรกนี้เป็นการทำงานที่ตนรักชอบและประสงค์ที่จะทำต่อไปเพื่อความผ่อนคลาย ความบันเทิงให้กับชีวิตตนเอง บางครั้งรู้สึกอึดอัดและพึงพอใจกับผลงานที่ได้รับ เช่นงานฝีมือต่าง ๆ และยังเป็นสุขใจมากยิ่งขึ้นเมื่อได้มอบสิ่งที่เป็นงานฝีมือเหล่านั้นแก่ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูง ซึ่งงานอดิเรกนี้บางครั้งทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เช่น การเป็นอาสาสมัคร การเป็นวิทยากรในการอบรมวิชาการและวิชาชีพแก่สังคม เป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากคนรุ่นหนึ่งสู่รุ่นต่อ ๆ ไป ทำให้มีการดำรงสืบทอดศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่นและของชาติสืบไป

สรุปได้ว่า นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมหรือแข่งขัน แต่ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม อันได้แก่ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการท่องเที่ยว และกิจกรรมงานอดิเรก

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บรรลุ ศิริพานิช และคณะ (2531) ได้ศึกษาพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืน ยาวและแข็งแรง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูง อายุระหว่าง 70-74 ปี จำนวน 1,574 คน เป็นชาย 653 คน เป็นผู้หญิง 921 คน ได้ทำการทดสอบวัดความสมบูรณ์ทางร่างกาย โดยวิธีของ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ พบว่ามีความสมบูรณ์ทางร่างกายร้อยละ 15.5 อีก 84.5 จัดอยู่ใน

กลุ่มอ่อนแอ และจากการศึกษาพบว่าปัจจัยทางด้านกรรมพันธุ์ โภชนาการ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี และฐานะทางเศรษฐกิจ น่าจะมีความสัมพันธ์กับการมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุ สำหรับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุไม่ค่อยสนใจในเรื่องสุขภาพของตนเองมากนัก ไม่เคยตรวจเช็คร่างกายของตนเองถึงร้อยละ 80.1 แต่เมื่อเจ็บป่วยส่วนใหญ่ร้อยละ 68.4 จะรักษาพยาบาลกับแพทย์แผนปัจจุบัน ส่วนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายพบว่ามีผู้สูงอายุไม่ออกกำลังกายเลยร้อยละ 39.5 ซึ่งกลุ่มที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงมีอัตราการออกกำลังกายมากกว่า และการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเรื่องของการเดิน สำหรับพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่น ๆ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ร้อยละ 80.2 ไม่เคยดื่มสุราเลย ร้อยละ 62.5 ไม่เคยสูบบุหรี่ ร้อยละ 90.9 ไม่เคยดื่มชา กาแฟ และพฤติกรรมนอนพบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 53.8 นอนหัวค่ำตื่นเช้า ซึ่งร้อยละ 90.3 เห็นว่ามีเวลานอนเพียงพอสำหรับปัญหาที่ผู้สูงอายุพบมากที่สุด เป็นเรื่องสุขภาพ รองลงมา เป็นเรื่องการเงิน

สุลิตทอง วิเชียรและพิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ (2532) ศึกษาการดูแลตนเองของผู้สูงอายุใน เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,077 คน ในเขตรับผิดชอบของศูนย์บริการสาธารณสุข สุข กรุงเทพมหานครจำนวน 6ศูนย์ซึ่งได้รับการคัดเลือกด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบประเมินการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่สร้างขึ้นตามแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองโดยทั่วไปของ โอริเอม ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการดูแลตนเองในระดับปาน กลางค่อนข้างดีแต่ส่วนใหญ่ขาดการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุเกือบครึ่งหนึ่งเป็นหม้ายหรือแยกกันอยู่กับคู่สมรส แต่ส่วนใหญ่ยังอาศัยอยู่กับบุตรหลาน และญาติสนิท มีส่วนร่วมกิจกรรมใน ครอบครัว ช่วยทำงานบ้าน เลี้ยงหลานและทำอาหาร ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุได้แก่ระดับอายุ เพศ สถานภาพทางเศรษฐกิจ ระดับการศึกษา ลักษณะการอยู่อาศัยสถานที่พักอาศัย

มยุรา นพพรพันธ์ (2534) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย ซึ่งมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาอิทธิพลของปัจจัยประชากร เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม พฤติกรรมอนามัยและการเข้าถึงบริการอนามัยที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยโดยใช้ข้อมูลจากโครงการวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม ประชากรของผู้สูงอายุในประเทศไทย

สิริพร สุทธิญา (2550) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนรมณีนาคกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเอง และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อเปรียบเทียบ

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุตามตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และสภาพการเป็นอยู่ 3) เพื่อ เปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ตามตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และสภาพการเป็นอยู่ 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุที่มารับบริการในสวนรมณีนาค กรุงเทพมหานคร จำนวน 120 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และ แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) ทดสอบค่าเอฟ (F-test) และ ค่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเอง โดยรวมในระดับสูง และผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจและสภาพการเป็นอยู่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมดูแลตนเองแตกต่างกัน ส่วน เพศ และสถานภาพสมรสมีพฤติกรรมดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน ในการศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และ ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่มีเพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และ สภาพการเป็นอยู่แตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน และพบว่า พฤติกรรมดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ($r = .740$) ทั้งหมดทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รุ่งอรุณ พึ่งแจ่ม (2551) ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองและความสุขของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุของ โรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์กรุงเทพมหานคร ความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษา 1) เปรียบเทียบพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้สูงอายุที่มีปัจจัยทางจิตสังคมที่แตกต่างกัน 2) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทาง สังคมกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้สูงอายุและ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมดูแล สุขภาพตนเองและความสุขของผู้สูงอายุ 4) ทำนายพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จากปัจจัยทางจิตและ ปัจจัยทาง สังคม กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไปและเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุของ โรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์กรุงเทพมหานคร จำนวน 362 คน

อรรถพล เกิดอรุณ สุขศรี (2560) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ บนพื้นฐานของปัจจัยส่วนบุคคล และแรงสนับสนุนทางสังคม การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ศึกษาจากประชากรที่

มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่เป็นสมาชิกและร่วมกิจกรรมใน ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลราชพิพัฒน์ จำนวน 247 คน ตั้งแต่ 1 มี.ค. 2560 ถึง 1 ก.ค. 2560 เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ความตรงเชิงเนื้อหา และความเชื่อมั่นของเครื่องมือมากกว่า 0.70 ประกอบด้วย 3 ส่วน คือแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับพฤติกรรม การดูแลตนเองและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัย โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์พอยท์ไบเซเรียล (point biserial correlation coefficient)

เวณิกา ฐปพลทัฬห (2560) ศึกษาแนวทางการออกแบบปรับปรุง ที่อยู่อาศัย อาคาร และพื้นที่ภายนอกสำหรับผู้สูงอายุเขตชุมชนเมือง ในพื้นที่สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ กรณีศึกษา ชุมชนทรัพย์สินใหม่ ชุมชนทรัพย์สินเก่า และชุมชนคลองพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร โครงสร้างทางอายุของประชากรไทยในอดีตได้เปลี่ยนผ่านเป็น โครงสร้าง ประชากรผู้สูงอายุ ปรากฏการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นในกรุงเทพมหานคร ชุมชนเมืองไม่สามารถรองรับ ความต้องการหรือให้ความช่วยเหลือได้ เพราะมีความเป็นเมืองสูง การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาลักษณะทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ 2) วิเคราะห์รูปแบบทาง กายภาพ พฤติกรรม การใช้งาน และปัญหาการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุ 3) เสนอแนะแนวทางการออกแบบ ปรับปรุงทางกายภาพให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเลือกศึกษาพื้นที่ 3 ชุมชนในเขตวังทองหลาง ได้แก่ ชุมชนทรัพย์สินใหม่ ชุมชนทรัพย์สินเก่า และชุมชนคลองพลับพลา สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน 110 คน และนำมาคัดเลือกกรณีศึกษา 9 ตัวอย่าง เป็นแนวทางในการปรับปรุงที่อยู่อาศัย ผล การศึกษาพบว่า ปัจจุบันยังมีผู้สูงอายุในชุมชนที่ทำอาชีพหาเลี้ยงตนเอง และคนในครอบครัวอยู่ เนื่องจากฐานะ และรายได้ไม่สูงมากนัก ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุอยู่ติดบ้าน และไม่มีความไปทำ กิจกรรมในพื้นที่ส่วนกลาง กิจกรรมประจำวันส่วนใหญ่จะเป็นการพักผ่อน และทำอาชีพ พื้นที่ที่ ผู้สูงอายุใช้เวลาอยู่มากที่สุด คือ โถงหรือห้องนั่งเล่น ระยะเวลาเฉลี่ย 8 ชั่วโมง พื้นที่สำคัญรองลงมา คือ ห้องนอน และระเบียงหรือเฉลียง ตามลำดับ จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุร้อยละ 83 ไม่คิดย้ายที่อยู่ อาศัย เพราะคุ้นชินกับการอยู่อาศัยในที่เดิม มีความสัมพันธ์แบบเครือญาติ อยู่อาศัยกันมานาน มากกว่า 30 ปี ในพื้นที่สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ ซึ่งเป็นไปตามแนวความคิดการให้ ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging in place) ในด้านการเกิดอุบัติเหตุ พบว่า ผู้สูงอายุที่เคยได้รับ อุบัติเหตุในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา มีจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 31 ส่วนใหญ่ได้รับอุบัติเหตุภายใน บ้าน พื้นที่ที่ได้รับอุบัติเหตุบ่อยที่สุด คือ พื้นที่ชานบ้าน เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุออกมาพักผ่อนระหว่าง

วัน มักเกิดอุบัติเหตุเนื่องจากมีพื้นต่างระดับ และพื้นลื่น ร่องลงมากคือ ห้องน้ำ เนื่องจากพื้นห้องน้ำที่ลื่น และมีธรณีประตู เป็นต้น

จากกรณีศึกษาแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 5 ใน 9 คน พบว่า ผู้สูงอายุอนบบริเวณ โถงบ้านทำให้ไม่มีความเป็นส่วนตัว และเป็นสัดส่วน ดังนั้น ควรจะต้องมีการกั้นห้องให้ถูกสุขลักษณะ มีส่วนมิดชิด เพื่อใช้กับกิจกรรมการอยู่อาศัยเฉพาะบุคคล จากผลการศึกษารูปได้ว่า ควรจัดพื้นที่อยู่อาศัยที่ส่งเสริมอาชีพให้ผู้สูงอายุ และ ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะ บริเวณ โถงหรือห้องนั่งเล่นที่ผู้สูงอายุใช้งานบ่อย อีกทั้งเศรษฐกิจและการดำรงชีวิต เป็นปัจจัยหลักที่มีผลต่อผู้สูงอายุในชุมชนเมือง ในการปรับปรุงที่อยู่อาศัย ควรใช้วัสดุที่มีในท้องถิ่น นำมาออกแบบให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่ และ ในชุมชนควรมีการส่งเสริมช่างชุมชน เพื่อเป็นตัวกลางในการปรับปรุงที่อยู่อาศัย และพื้นที่ภายนอกให้เหมาะสมเพื่อความยั่งยืนภายในชุมชน

ถา เฉลยจรรยา (2560) แนวทางการออกแบบปรับปรุง ที่อยู่อาศัย อาคาร และพื้นที่ภายนอกสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ชานเมือง : กรณีศึกษา พื้นที่เขตเทศบาลเมืองบึงยี่โถ จังหวัดปทุมธานี งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ทำการศึกษาสภาพสังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเมืองบึงยี่โถ จังหวัดปทุมธานี รวมถึงวิเคราะห์พฤติกรรมการใช้งาน ปัญหา และความต้องการด้านที่อยู่อาศัย อาคาร และพื้นที่ภายนอกของพื้นที่ชุมชน เพื่อเสนอแนะแนวทางการออกแบบ และปรับปรุงพื้นที่ดังกล่าว รวมถึงพัฒนาสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ภูมิทัศน์ ให้มีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และผู้ใช้งานทุกสถานะทุกวัย จากข้อมูลการสอบถาม และสัมภาษณ์ รวมถึงการสำรวจพื้นที่ด้านที่อยู่อาศัย อาคาร และพื้นที่ภายนอกของพื้นที่ศึกษา คือ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 3 แห่ง ที่ตั้งอยู่ในโครงการจัดสรร ได้แก่ หมู่บ้านฟ้ารังสิต หมู่บ้านปิยวารมย์ คลอง 4 และหมู่บ้านสถาพร พบว่า ด้านที่อยู่อาศัย ลักษณะสภาพที่อยู่อาศัยในปัจจุบันส่วนใหญ่ คือ ทาวน์เฮ้าส์ และบ้านเดี่ยว มีปัญหา อุปสรรคของที่อยู่อาศัยปัจจุบันของผู้สูงอายุ ได้แก่ ห้องน้ำ ห้องครัว และบันได โดยมีสาเหตุมาจากพื้นที่ไม่เหมาะสมต่อการใช้งาน ส่วนด้านอาคาร และพื้นที่ภายนอกของพื้นที่ชุมชน มีปัญหาอุปสรรค ของการใช้งานพื้นที่ภายนอก ได้แก่ ทางเท้า ถนน ทางลาด และห้องน้ำ โดยมีสาเหตุมาจากพื้นที่ไม่เหมาะสมต่อการใช้งาน พื้นที่นั้น ๆ เสียหาย ไม่ได้รับการซ่อมแซม และไม่เพียงพอต่อการใช้งาน จึงควรเสนอแนะแนวทางการออกแบบและปรับปรุง ได้แก่ จัดเตรียมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมต่อสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุตามแนวคิดการออกแบบเพื่อทุกคน หรือ Universal Design เช่น แนะนำให้ผู้สูงอายุย้ายที่นอนลงมาชั้นล่าง ห้องนั่งเล่นควรมีประตูหน้าต่างบานใหญ่ที่เปิดออกสู่ภายนอก เพื่อให้ผู้สูงอายุจะได้เห็นบรรยากาศ

ภายนอกได้แม้จะอยู่ภายในบ้าน ควรเพิ่มเติม และปรับปรุงพื้นที่สวนของสโมสร หรือสวนสาธารณะ เพื่อช่วยเพิ่มกิจกรรมกลางแจ้งให้กับผู้สูงอายุได้ออกมาใช้งานมากขึ้น เช่น สวนเพื่อการบำบัด (Healing garden), สวนสมาธิ (Meditation garden), สวนกระตุ้นประสาทสัมผัส (Sensory garden)

นฤทธิ ขาววิเศษ (2559) ศึกษาสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไป กรณีศึกษา จังหวัดพังงา ภูเก็ต และกระบี่ จากจำนวนประชากรสูงอายุในประเทศไทยที่เพิ่มขึ้น อ้างอิงการสำรวจครั้งล่าสุดเมื่อปี พ.ศ. 2557 พบว่า จำนวนผู้สูงอายุวัยปลายเพิ่มขึ้นร้อยละ 9.4 ต่อปี จำนวนดังกล่าวมีอัตราการอดชีพไปเป็นคนร้อยละ 3.4 คนต่อปี การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตของคนร้อยละ เป็นสิ่งที่ควรศึกษา งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ

- 1) ศึกษาสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไป ด้านสภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ลักษณะ รูปแบบ และการปรับปรุงที่อยู่อาศัย
- 2) วิเคราะห์รูปแบบ สภาพ ลักษณะ และการปรับปรุงที่อยู่อาศัย
- 3) เสนอแนะแนวทางในการจัดการที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการที่อยู่อาศัยกับผู้สูงอายุวัยปลายสุดที่จะมีมากขึ้นในอนาคต

โดยผู้วิจัยทำการศึกษาสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป ในจังหวัดพังงา ภูเก็ต และกระบี่ จำนวน 20 คน ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุเลือกที่จะอยู่อาศัยในที่เดิมกับครอบครัวของลูกคนใดคนหนึ่ง โดยลูกคนดังกล่าวทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ หากผู้ดูแลมีความขัดสนทางเศรษฐกิจจะกระทบโดยตรงต่อผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมหรืองานอดิเรกเป็นประจำจะสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี กิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นการพักผ่อน โดยใช้พื้นที่ห้องนอนและห้องนั่งเล่นในตัวบ้าน พื้นที่สำคัญรองลงมาคือห้องน้ำ จากการสำรวจบ้านตามมาตรฐานที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ พบว่าพื้นที่ทั้ง 3 ส่วนที่กล่าวมายังมีส่วนประกอบที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และพบว่าบ้านที่อยู่อาศัยในปัจจุบันได้รับการสร้างใหม่หรือต่อเติม หรือปรับปรุง โดยคำนึงถึงความสะดวกในการเข้าถึงพื้นที่ระหว่างห้องนอน ห้องนั่งเล่นและห้องน้ำของผู้สูงอายุ จากผลการศึกษาได้ข้อเสนอแนะแนวทางในการจัดการที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ให้มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้อยู่อาศัยกับครอบครัวเดิมกับผู้ดูแลเดิม ผู้สูงอายุควรได้รับสวัสดิการเพียงพอในการดำรงชีวิตและยามเจ็บป่วย ส่วนผู้ดูแลควรได้รับการจัดสรรสวัสดิการพิเศษด้านรายได้ เพื่อให้มีเวลาเพียงพอในงานดูแลผู้สูงอายุ ผู้ดูแลควรได้รับการฝึกอบรมเพื่อให้มีความรู้ด้านการดูแลผู้สูงอายุทั้งในด้านสุขภาพ ด้านสภาพจิตใจ รวมถึงด้านการจัดสภาพ

แวดล้อมที่เหมาะสม กิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุเป็นการพักผ่อนและร้อยละ 90 เป็นการใช้พื้นที่ในภายในบ้าน บริเวณห้องนอน ห้องนั่งเล่น และห้องน้ำ เป็น 3 ลำดับแรกที่สูงอายุใช้มากและพบว่าห้องนั่งเล่นเป็นพื้นที่ทางสังคมจากในงานวิจัยยังพบว่าแม้ว่าบ้านผู้สูงอายุที่พบส่วนใหญ่จะได้รับการปรับปรุงแต่ยังมีองค์ประกอบที่ทำให้บ้านไม่ปลอดภัย การปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัยจึงมีความสำคัญ รวมถึงจัดพื้นที่เฉพาะสำหรับทำกิจกรรม หรืองานอดิเรก เพื่อให้ที่อยู่อาศัยมีส่วนกระตุ้นให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ด้วยตนเอง และงานอดิเรกอย่างสม่ำเสมอ ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพที่ดีและรักษาความสามารถในการพึ่งพาตนเองไว้ได้ โดยงานดูแลและงานที่เกี่ยวข้องข้างต้นสำหรับผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล รวมถึงประสานงานไปยังองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน ในการสนับสนุนเพิ่มเติมในแต่ละด้านความเชี่ยวชาญต่อไป จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้นพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพเป็นประเด็นหลัก ดังนั้นการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ตั้งสมมุติฐานว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุที่จะได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีต่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร

อุษณีย์ วันชัย (2563) ศึกษาเรื่อง ประสพการณ์ในการกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง: การศึกษาเชิงคุณภาพ. การวิจัยเชิงปรากฏการณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจประสพการณ์ในการกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง ผู้เข้าร่วมเป็นผู้สูงอายุจำนวน 30 คน ทั้งที่เป็นสมาชิกและไม่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดพิษณุโลกในปี 2561 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการของ Gioi ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยในการกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมแบ่งออกได้เป็น 2 ปัจจัยหลักคือ

- 1) การชักชวนผู้อื่น ได้แก่เพื่อนผู้ให้บริการด้านสุขภาพและสมาชิกในครอบครัว และ
- 2) การรับรู้ว่าจะ เป็นประโยชน์ต่อตนเองเช่น เป็นการได้รับความรู้ในการดูแลตนเองหาเพื่อนและมีความสุข เหตุผลในการเลือกไม่เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งได้เป็น 2 ปัจจัยหลักคือ
 1. มีหน้าที่ความรับผิดชอบหรืองานประจำที่ต้องทำหรือดูแลสมาชิกในครอบครัว
 2. บริการจากสโมสรไม่ตรงตามความต้องการเช่นการประชาสัมพันธ์ที่

ไม่ครอบคลุม ไม่ให้บริการรับส่งสำหรับสมาชิกและกิจกรรมบางประเภทนักวิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. กระตุ้นให้ผู้สูงอายุและครอบครัวตระหนักถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม
2. ขยายพื้นที่ในการทำกิจกรรมของชมรมและ
3. เพิ่มความหลากหลายของกิจกรรมช่องทางการประชาสัมพันธ์และอำนวยความสะดวกของ รถรับส่งสำหรับผู้ที่ต้องการเข้าร่วม

ประนอม โอทกานนท์ (2544) ศึกษาเรื่องการพัฒนารูปแบบผู้สูงอายุ การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบชมรมผู้สูงอายุ การพัฒนาแบ่งเป็น 3 ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพและปัญหาของชมรมผู้สูงอายุโดยการศึกษายปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ จำนวน 197 คน สัมภาษณ์ผู้บริหาร / แกนนำของชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 21 คน จาก 4 ภาค กำหนดกรอบแนวคิดของการสร้างรูปแบบ ระยะที่ 2 สร้างรูปแบบชมรมผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างความสามารถของผู้สูงอายุในการที่จะดูแลตนเองและชุมชน จากกรอบแนวคิดที่ได้ใน ระยะที่ 1 คือแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจประชาชนผู้สูงอายุ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาปรับปรุงแก้ไขรูปแบบที่สร้างขึ้น ตั้งชื่อรูปแบบที่แก้ไขว่า “รูปแบบชมรมผู้สูงอายุพลุดาหลวง” ระยะที่ 3 ทดสอบประสิทธิผลของรูปแบบว่าจะสามารถเสริมสร้างความรู้ พฤติกรรมสุขภาพ เสริมสร้างความเป็นผู้นำของผู้สูงอายุ รวมทั้งช่วยป้องกันและลดความว้าเหวของผู้สูงอายุได้เพียงใด ผลการทดลองใช้รูปแบบฯ ณ โรงพยาบาลสัตว์หีบ ก.ม. 10 ต.พลุดาหลวง อ.สัตว์หีบ จ.ชลบุรี พบว่ารูปแบบชมรมผู้สูงอายุพลุดาหลวง มีประสิทธิผลตามกำหนด ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างสามารถทำหน้าที่แกนนำของชมรมได้ดี สามารถบริหารจัดการและดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุพลุดาหลวง ซึ่งได้ร่วมกันก่อตั้งขึ้นมาได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ ซึ่งถือว่าการพัฒนาที่ยั่งยืน “รูปแบบชมรมผู้สูงอายุพลุดาหลวง” ที่พัฒนาขึ้นครั้งนี้เป็นการออกแบบโครงสร้างชมรมผู้สูงอายุที่ระบุนโยบายต่อไปนี้ 1) วัตถุประสงค์ของการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ 2) การดำเนินงาน (ในระยะก่อตั้ง ระยะดำเนินการ และระยะดำเนินการไประยะหนึ่ง) 3) คุณสมบัติของสมาชิก 4) กิจกรรมหลักของชมรม และ 5) สถานที่ตั้ง

เดชา สังขวรรณ (2560) รายงานการศึกษาวิจัยเรื่อง “มาตรการกลไกป้องกันการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุ” เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์เกี่ยวกับปัญหาการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุ รวมถึงศึกษามาตรการกลไกการป้องกันและแก้ไขปัญหาการละเมิดสิทธิของผู้สูงอายุในปัจจุบันทั้งในประเทศและต่างประเทศ และจัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

มาตรการกลไกในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการละเมิดสิทธิของผู้สูงอายุที่เหมาะสมในสังคมไทย และแนวปฏิบัติที่มีความเป็นไปได้และเหมาะสมกับสังคมไทยในการผลักดันให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมดำเนินการเพื่อช่วยป้องกันและลดปัญหาการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุ โดยดำเนินการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับมาตรการกลไกป้องกันการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุโดยการประชุมสนทนากลุ่ม (Focus group) ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ทั้งส่วนกลางและระดับภูมิภาค โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมประกอบไปด้วย ผู้เชี่ยวชาญและผู้ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการจัดการทำให้ความช่วยเหลือกฎหมาย สิทธิมนุษยชน สวัสดิการ และสวัสดิภาพสาธารณสุขประเด็นการคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ อาทิ ผู้นำชุมชนที่เกี่ยวข้อง นักวิชาการด้านประชากรศาสตร์ นักจิตวิทยา ตำรวจ เจ้าหน้าที่จากศูนย์พึ่งได้ และศูนย์ประชาบดี นักกฎหมาย นักสังคมสงเคราะห์ แพทย์และพยาบาล รวมทั้งผู้แทนจากชมรมผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่หรือผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องที่มีประสบการณ์ในงานที่เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์คนชรา เจ้าหน้าที่จากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ประจำจังหวัด (พมจ.) และพยาบาล / เจ้าหน้าที่ศูนย์พึ่งได้ (OSCC: One Stop Crisis Center) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตัวแทนในระดับชุมชน (อาสาสมัคร/ผู้ดูแล, ศาสนา, สถาบันการศึกษา, เครือข่าย/กลุ่มต่างๆ) และผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ

ผลการศึกษาพบว่า การละเมิดสิทธิผู้สูงอายุในสังคมไทยมีความหลากหลายในรูปแบบ ทั้งที่เป็นการละเมิดสิทธิที่มีความรุนแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจต่อผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ถูกละเมิดสิทธิจากบุคคลที่ใกล้ชิดซึ่งได้แก่สมาชิกในครัวเรือน ทั้งที่เป็นคู่สมรส บุตรหลานหรือเครือญาติอื่น ๆ การละเมิดส่วนใหญ่มักเป็นการละเมิดทางวาจาที่มีผลกระทบต่อภาวะทางอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุ ส่วนการละเมิดทางร่างกายนั้นพบว่าการละเมิดทั้งโดยการทำร้ายทางร่างกาย และยังมีกรณีที่เป็นการละเมิดทางเพศมักเกิดกับผู้สูงอายุที่ตกอยู่ในภาวะของการพึ่งพิงอันเนื่องมาจากการมีโรคประจำตัว หรือมีภาวะความจำเสื่อม การแสวงประโยชน์จากผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในทางการเงินและทรัพย์สินมีปรากฏให้เห็นอยู่ประจำ โดยผู้กระทำการละเมิดโดยการแสวงประโยชน์จากผู้สูงอายุมีทั้งสมาชิกในครอบครัวทั้งที่เป็นลูกหลานหรือเครือญาติและจากบุคคลภายนอกทั้งที่เป็นคนที่รู้จักและคนแปลกหน้า การละเมิดสิทธิผู้สูงอายุโดยการแสวงประโยชน์ปัจจุบันมีรูปแบบที่หลากหลายมากขึ้น เช่น การหลอกลวงให้เข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มฌาปนกิจสงเคราะห์ หรือการประกันสุขภาพหรือการประกันชีวิต ซึ่งปัจจุบันทิศทางการแสวงประโยชน์ดังกล่าวมีแนวโน้มที่สูงมากขึ้น โดยเฉพาะการแสวงประโยชน์โดยผ่านเครื่องมือและช่องทางในการสื่อสารในรูปแบบใหม่ต่าง ๆ ที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น ปัญหาการละเมิดสิทธิ

ผู้สูงอายุในอีกลักษณะหนึ่งที่พบมากขึ้นในสังคมไทยปัจจุบันได้แก่การทอดทิ้งผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ไว้ตามลำพัง โดยปราศจากการช่วยเหลือดูแลตามความเหมาะสม การละเมิดสิทธิประเภทนี้มักเกิดขึ้นกับครอบครัวที่มีฐานะยากจน ลูกหลานออกจากบ้านไปทำมาหากินต่างถิ่น ทำให้ขาดการติดต่อ ส่วนใหญ่มักถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังหรือให้อาศัยเพื่อนบ้านหรือเครือญาติในหมู่บ้านหรือชุมชน มีผู้สูงอายุบางรายถูกลูกหลานพาตัวไปทิ้งหรือให้ไปอยู่ในความดูแลของวัด ผู้เข้าร่วมการประชุมสนทนากลุ่มเห็นว่าการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งละเอียดในสังคมไทยนับวันจะมีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น สำหรับกลไกการป้องกันการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุในสังคมไทยในปัจจุบัน ผู้ร่วมการประชุมสนทนากลุ่มเห็นว่ากลไกที่มีอยู่ในปัจจุบันเป็นกลไกการป้องกันการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุที่ไม่เป็นทางการนั้น หมายถึงว่าเป็นกลไกและมาตรการทางสังคมเป็นหลัก การให้ข้อมูลความรู้ทั้งผู้สูงอายุเองในการป้องกันสิทธิของตน หรือการให้ข้อมูลความรู้กับผู้ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งบุตรหลาน เครือญาติและผู้ดูแลอื่นๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจและช่วยกันป้องกันการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุ นั้น ยังถือเป็นกลไกที่สังคมและชุมชน ให้ความสำคัญ ส่วนแนวทางในการปฏิบัติเกี่ยวกับกลไกการป้องกันการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการนั้น ผู้ร่วมประชุมสนทนากลุ่มยึดเอาแนวทางและมาตรการที่กฎหมายได้บัญญัติเกี่ยวกับสิทธิของผู้สูงอายุ ซึ่งได้แก่พระราชบัญญัติผู้สูงอายุในหมวดที่ว่าด้วยสิทธิของผู้สูงอายุเป็นแนวทางในการสร้างกลไกในระดับปฏิบัติ อย่างไรก็ตามผู้ร่วมประชุมการสนทนากลุ่มตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับหมวดว่าด้วยสิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุว่ากฎหมายยังไม่ได้มีการกำหนดบทลงโทษผู้ละเมิดสิทธิผู้สูงอายุไว้แต่ประการใด นอกเหนือจากการระบุว่าผู้สูงอายุที่ถูกละเมิดสิทธิจะได้รับการคุ้มครองหรือรับการเยียวยาด้วยมาตรการต่างๆ ตามพฤติกรรมการถูกละเมิดในแต่ละกรณีไป และโดยภาพรวมผู้ร่วมประชุมการสนทนากลุ่มมีความเห็นว่ากลไกและมาตรการการป้องกันการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุที่มีอยู่ยังไม่มีประสิทธิภาพในเชิงป้องกันได้อย่างเพียงพอและเห็นว่าควรมีการพัฒนาหรือสร้างระบบหรือมาตรการกลไกในการป้องกันการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพที่ดีกว่ากลไกและมาตรการที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงแนวคิดและนโยบาย

- 1.1 ข้อเสนอแนวคิดการป้องกันการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชนเป็นฐานในการป้องกัน
- 1.2 ข้อเสนอแนวทางดำเนินงานแบบบูรณาการ
- 1.3 ข้อเสนอการทบทวนปรับปรุงและแก้ไขกฎหมาย ข้อกำหนด และระเบียบต่าง ๆ สำหรับการพัฒนามาตรการและกลไกในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการละเมิด

สิทธิผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับสถานการณ์และปัญหาการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุใน
สังคมไทยปัจจุบัน

1.4 ข้อเสนอการพัฒนาศาสตร์และมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาการละเมิด
สิทธิผู้สูงอายุ

- ด้านการป้องกันการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุ
- ด้านการคุ้มครองพิทักษ์สิทธิและช่วยเหลือผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะด้าน โครงสร้างและองค์ประกอบของกลไกและระบบการป้องกัน
และแก้ไข ปัญหาการละเมิดสิทธิของผู้สูงอายุ

2.1 ข้อเสนอแนะกลไกในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการละเมิดสิทธิของผู้สูงอายุ
ระดับชาติ

2.2 ข้อเสนอแนะในการกำหนดโครงสร้างและองค์ประกอบของกลไกในการ
ป้องกันและแก้ไขปัญหาการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุในระดับจังหวัด

2.3 ข้อเสนอแนะการพัฒนาระบบการป้องกัน การคุ้มครองพิทักษ์สิทธิและการ
ช่วยเหลือผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะแนวทางปฏิบัติเพื่อการส่งเสริมสนับสนุนท้องถิ่นและ
ชุมชน โดยผ่านหน่วยงานและองค์กรจากภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม ให้มีส่วนร่วมใน
การป้องกันและแก้ไขการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุ

3.1 ดำเนินการรวบรวมข้อมูลและการสร้างฐานข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการละเมิด
สิทธิผู้สูงอายุในระดับพื้นที่และชุมชน

3.2 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อจำกัดและปัญหาอุปสรรคในการป้องกันและแก้ไขการ
ละเมิดสิทธิผู้สูงอายุในระดับพื้นที่และชุมชน

3.3 ดำเนินการพัฒนาประสิทธิภาพการป้องกันและแก้ไขปัญหาการละเมิดสิทธิ
ผู้สูงอายุ

3.4 ดำเนินการกำหนดมาตรฐานและการประเมินผลการดำเนินงานการป้องกัน
และแก้ไขปัญหาการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุ

4. ข้อเสนอแนะในการดำเนินการโครงการทดลอง (Pilot Project) การพัฒนา
ระบบการป้องกันและแก้ไขปัญหาการละเมิดสิทธิผู้สูงอายุที่มีความเหมาะสมในพื้นที่นำร่อง

กมลพัชร วิสุทธิภักดี และสิทธิ์ ธีรสรณ์ (2564) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาตัวชี้วัด

ความสำเร็จของการบริหารจัดการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจของการบริหารจัดการศูนย์บริการผู้สูงอายุ และพัฒนาตัวชี้วัดความสำเร็จของการบริหารจัดการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยผลการวิจัยพบว่าตัวชี้วัดผลงานความสำเร็จในการสร้างความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ ลำดับที่ 1 คือสัมพันธภาพปฏิสัมพันธ์ที่ดีของผู้ที่เกี่ยวข้องในศูนย์ผู้สูงอายุ เชื่อมโยงกับทฤษฎีความพึงพอใจได้แก่ มิติที่1 ความเป็นรูปธรรมของการบริการ มิติที่2 ความเชื่อถือไว้วางใจได้ มิติที่3 การตอบสนองต่อลูกค้า มิติที่4 การให้ความเชื่อมั่นต่อลูกค้า มิติที่5 การรู้จักและเข้าใจลูกค้า และทฤษฎีการบริหารจัดการ 5M โดยความเชื่อมั่นของผู้สูงอายุต่อการให้บริการด้านทรัพยากรบุคคล การบริหารจัดการที่เป็นระบบ มีผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุการเงินที่มีความมั่นคงเป็นลำดับที่ 2 และเทคโนโลยีการสื่อสารการตลาดที่ทันสมัยในการบริการด้านกิจกรรมต่างๆที่สร้างความพึงพอใจเป็นลำดับที่ 3

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงานวิจัย

3.1 ประเภทของงานวิจัย

การวิจัยเรื่องแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยผู้วิจัยใช้กระบวนการเพื่ออธิบายถึงการศึกษาทางด้านพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ (Interview Guide) และการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ในการบอกข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความต้องการท่องเที่ยวและความต้องการดำเนินกิจกรรมนันทนาการในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในการตอบแบบสอบถามและการร่วมเวทีสนทนาอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ประชากรที่ใช้ในการศึกษา มี 2 กลุ่มคือ

1. ผู้สูงอายุในที่พักอาศัยในเขตอำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร
2. ชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลนครสมุทรสาคร อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร มีการสำรวจจากสำนักงานสถิติจังหวัดสมุทรสาคร พบว่าจำนวนประชากรในเขตพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร ในปี พ.ศ. 2563 มีประชากรรวมทั้งสิ้น 586,199 คน จำนวนประชากรชาย 282,723 คนและ จำนวนประชากรหญิง 303,476 คน ด้านข้อมูลประชากรผู้สูงอายุจากสำนักงานสถิติจังหวัดสมุทรสาคร ปี พ.ศ. 2563 มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ประชากรชาย 39,865 คน ประชากรหญิง 52,274 คน รวมทั้งสิ้น 92,139 คน

การสุ่มตัวอย่างและแผนการสุ่ม

ประชากรที่ใช้ในการทำวิจัย คือ ผู้สูงอายุ มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลสมุทรสาคร และผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตอำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเวทีสนทนา กลุ่ม จำนวน 400 คน โดยวิธีการสุ่มเฉพาะแบบเจาะจง (Purposive sampling) ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบข้อมูลปฐมภูมิ (primary data) จะต้องเก็บรวบรวมจากผู้ให้ข้อมูลหรือแหล่งที่มาของข้อมูลโดยตรง ซึ่งผู้วิจัยได้ลงพื้นที่การสัมภาษณ์ จัดทำแบบสอบถาม และได้ใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ ซึ่งในหนังสือ รายงาน บทความหรือเอกสารต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ถูกต้องและครบถ้วน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

สมการคำนวณการกำหนดกลุ่มประชากรตัวอย่างของ Yamane (Yamane, 1973) จากทฤษฎีข้างต้นของ ทาโร' ยามาเน ได้ประกอบไปด้วย 3 ตัวแปรหลัก ซึ่งในการประยุกต์ใช้งานนั้น สามารถทำได้ง่ายดาย โดยการแทนค่าตัวแปรเข้าไปยังสมการ ทั้งหมดสามขั้นตอน ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนประชากรในการศึกษา

e = ค่าความคาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่าง

เมื่อแทนค่า

$$n = \frac{92,139}{1 + 92,139 (0.05^2)}$$

$$= 399 \text{ คน}$$

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่

1. แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเนื้อหาจากข้อมูลทฤษฎี หนังสือเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำมาประยุกต์ปรับให้เข้ากับการศึกษาการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยมีการตรวจสอบความถูกต้องจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งแบบสอบถามมีลักษณะถามแบบให้เลือกตอบ (Structured question) และคำถามปลายปิด (Close-Ended Questionnaire)

2. การสัมภาษณ์เพื่อให้ได้รับรู้ข้อมูลที่เชิงลึก และรับรู้ถึงทัศนคติของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ทำให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือ

3. การจัดเวทีสนทนากลุ่ม (Focus group interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อทำการตรวจสอบและเพิ่มเติมข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม สรุปข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุของจังหวัดสมุทรสาครข้อมูลจาก

แบบสอบถามนำมาประมวลผลโดยใช้สถิติอย่างง่าย โดยหาค่าความถี่และค่าร้อยละ และจัดลำดับความสำคัญ

3.4 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือวิจัย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถาม และให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม โดยใช้การหาค่า สัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยแบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องแต่ละข้อมากกว่า 0.50 แบบสอบถามนี้จึงสามารถใช้งานได้โดยค่าความเชื่อถือเท่ากับ 0.8

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุ และอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ในเขตอำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร และได้จัดทำแบบสอบถามเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ เพื่อหาแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวและนันทนาการ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกผ่อนคลาย และมีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม และได้มีการจัดเวทีสนทนากลุ่ม (Focus group interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อทำการตรวจสอบและเพิ่มเติมข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม สรุปข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุของจังหวัดสมุทรสาคร

การเลือกพื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกพื้นที่ “ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลนครสมุทรสาคร” อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร โดยที่เทศบาลนครสมุทรสาครนั้นตั้งอยู่บริเวณริมน้ำฝั่งแม่น้ำท่าจีน ใกล้ปากอ่าวไทยห่างจากชายฝั่งทะเลประมาณ 5 กิโลเมตร อยู่ภาคกลางตอนล่างทางด้านทิศตะวันตกของประเทศไทย ระหว่างเส้นรุ้งที่ 13 องศา 25 ลิปดา ถึง 39 ลิปดา เหนือ และเส้นแวงที่ 100 องศา 0.5 ลิปดา ถึง 100 องศา 25 ลิปดา ตะวันออก สภาพโดยทั่วไปเป็นชุมชนเมืองมีบ้านเรือน โรงงานอุตสาหกรรมและประชากรหนาแน่น สภาพพื้นที่เป็นที่ราบลุ่มชายฝั่งทะเลสูงกว่าระดับน้ำทะเลประมาณ 1 เมตร ไม่มีเกาะ ภูเขาและแร่ธาตุมีแม่น้ำท่าจีนและคลองมหาชัยไหลผ่านลงสู่อ่าวไทยที่ ตำบลบางหญ้าแพรก

ข้อมูลประชากรจากข้อมูลตามทะเบียนราษฎร อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ประจำปี 2020 จำนวนทั้งหมด ชาย จำนวน 145,855 คน หญิง จำนวน 157,102 คน รวมจำนวนประชากรทั้งหมด 302,957 คน

ลักษณะภูมิอากาศ

ในเขตเทศบาลนครสมุทรสาครนั้นเป็นแบบฝนเมืองร้อนความชื้นในอากาศสูง ปริมาณฝนตกปานกลาง ฤดูร้อนเริ่มตั้งแต่กลางเดือนกุมภาพันธ์ ถึงกลางเดือนพฤษภาคม เป็นช่วงที่อากาศร้อนจัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเดือนเมษายน ซึ่งอุณหภูมิสูงสุดโดยเฉลี่ยสูงถึง 35.1 องศาเซลเซียส ฤดูฝน เริ่มต้นกลางเดือนพฤษภาคม ถึงเดือนตุลาคม เป็นช่วงที่ได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ ซึ่งพัดพาความชุ่มชื้นมาจากมหาสมุทรอินเดีย เดือนกันยายน เป็นเดือนที่ฝนตกชุก มีลมมรสุมทะเล เป็นลมเฉพาะถิ่น ซึ่งพัดในเวลากลางวันและกลางคืน

อาณาเขตและพื้นที่ใกล้เคียง

ตารางที่ 6 อาณาเขตและพื้นที่ใกล้เคียงเทศบาลนครสมุทรสาคร

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ	ตำบลท่าทราย
ทิศใต้	ติดต่อกับ	ตำบลบางหญ้าแพรก
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	ตำบลโคกขาม
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ	ตำบลท่าทรายและท่าจีน

โดยมีพื้นที่ทั้งหมด 10.33 ตารางกิโลเมตร ครอบคลุมพื้นที่ 3 ตำบล คือ ตำบลมหาชัย ตำบลโกรกกราก และตำบลท่าฉลอม

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเริ่มขึ้นหลังจากการเก็บข้อมูลแต่ละรายสิ้นสุดลงและนำข้อมูลที่ได้มาจัดระเบียบ (Data Organizing) ทั้งกายภาพและด้านเนื้อหาให้อยู่ในรูปแบบของเอกสารที่เป็นระเบียบและระบบโดยการนำเอาข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เพื่อหาข้อสรุปให้มีความสมเหตุสมผล ตามประเภทของแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวผู้สูงอายุเริ่มด้วยการนำข้อมูลที่ถูกจำแนกประเภทและจัดหมวดหมู่ของข้อมูลแล้วนำมาตีความหมายเปรียบเทียบเพื่อหาข้อแตกต่างจากปรากฏการณ์ที่มองเห็นมาสร้างข้อมูลเชิงรูปธรรมในกรณีที่ข้อมูลมีไม่ครบถ้วนหรือไม่ชัดเจนผู้วิจัยลงพื้นที่อีกครั้งเพื่อให้ข้อมูลมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้สถิติเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติความถี่และร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

1. ค่าร้อยละ (Percentage) ใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนที่ 1 เป็นการวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่างทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานะภาพ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างที่เป็น โรคประจำตัว และกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ซึ่งเป็นข้อมูลแบบบัญญัติ (Nominal Scales)

2. ค่ามัธยฐานเลขคณิตหรือค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนที่ 1 และส่วนที่ 3 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับประสิทธิภาพต่อแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งเป็นลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า

3. การทดสอบสมมติฐานด้วย t-test การทดสอบค่าเฉลี่ยสำหรับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติ t-test และ Ratio สำหรับหลายกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทดสอบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ได้ว่ามีความแตกต่างกันในทางสถิติหรือไม่

4. การทดสอบรายคู่ด้วยวิธี LSD. (Least Square Different) เพื่อพิจารณาตัวแปรอิสระและตัวแปรตามเป็นรายคู่ พิจารณาว่าคู่ใดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เกณฑ์เทียบระดับความคิดเห็นในแบบสอบถาม

แบบสอบถามในตอนที่ 2 เป็นคำถามที่ให้กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามแสดงความเห็นต่อประสิทธิภาพของแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งเป็นคำถามเป็นลักษณะของ แบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert's scale) มี 5 ระดับ เรียงจากน้อยไปหามาก ซึ่งมีเกณฑ์การกำหนดคะแนน วิธีกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาครมีดังนี้

ระดับคะแนน 5 หมายถึง มีประสิทธิภาพมากที่สุด

ระดับคะแนน 4 หมายถึง มีประสิทธิภาพมาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีประสิทธิภาพปานกลาง

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีประสิทธิภาพน้อย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง มีประสิทธิภาพน้อยที่สุด

เมื่อรวบรวมผลการเก็บข้อมูลเป็นความถี่แล้วผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการอภิปรายผลระดับคะแนนความถี่ โดยใช้เกณฑ์ในการอภิปรายค่าเฉลี่ยออกมาเป็นอันตรภาคชั้น (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, หน้า 103) โดยสามารถอธิบายค่าเฉลี่ยดังแสดงในตารางที่ 4 มีดังนี้

ตารางที่ 7 การแปลความหมายระดับประสิทธิภาพแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร

ค่าเฉลี่ย	วิธีกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร
4.21-5.00	เห็นด้วยมากที่สุด
3.41-4.20	เห็นด้วยมาก
2.61-3.40	เห็นด้วยปานกลาง
1.81-2.60	เห็นด้วยน้อย
1.00-1.81	เห็นด้วยน้อยที่สุด

แบบสอบถามในตอนที่ 3 แบบสอบถามถึงความคิดเห็นต่อรูปแบบการวิเคราะห์เพื่อการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ สำหรับแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการรวบรวม สังเกตข้อมูลพื้นฐานและการ สอบถามกลุ่มตัวอย่างเชิงลึกเพื่อได้ข้อมูลรูปแบบใหม่สำหรับวิธีการดำเนินการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาครซึ่งเป็นคำถามเป็นลักษณะของแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert's scale) มี 5 ระดับ เรียงจากน้อยไปหามาก ซึ่งมีเกณฑ์การกำหนดคะแนน การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ มีดังนี้

- ระดับคะแนน 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
- ระดับคะแนน 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก
- ระดับคะแนน 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
- ระดับคะแนน 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย
- ระดับคะแนน 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

เมื่อรวบรวมผลการเก็บข้อมูลเป็นความถี่แล้วผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการอภิปรายผลระดับคะแนนความถี่ โดยใช้เกณฑ์ในการ อภิปรายค่าเฉลี่ยออกมาเป็นอันตรภาคชั้น (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, หน้า 103) โดยสามารถอธิบายค่าเฉลี่ยดังแสดงในตารางที่ 5 มีดังนี้

ตารางที่ 8 ระดับความเหมาะสมของรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ค่าเฉลี่ย	วิธีการดำเนินการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุใน จังหวัดสมุทรสาคร
4.21-5.00	เห็นด้วยมากที่สุด
3.41-4.20	เห็นด้วยมาก
2.61-3.40	เห็นด้วยปานกลาง
1.81-2.60	เห็นด้วยน้อย
1.00-1.81	เห็นด้วยน้อยที่สุด

3.7 การนำเสนอข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลใช้วิธีการพรรณนา โดยใช้วิธีการแบ่งเนื้อหาออกเป็น 5 บท ได้แก่ บทที่ 1 บทนำ บทที่ 2 วรรณกรรมและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง บทที่ 3 วิธีการดำเนินงานวิจัย บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และบทที่ 5 สรุปงานวิจัยและข้อเสนอแนะ

บทที่ 4 ผลการวิจัย

การเสนอผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวและความต้องการในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ เทศบาลนครสมุทรสาคร อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งเป็นการศึกษาถึงทดลอง เป็นการศึกษากลุ่มเดียวที่ ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบ โปรแกรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุจำนวน 400 คน และวัดความพึงพอใจ โดยการตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน จึงนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ตรงกัน ผู้วิจัยดำเนินการกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

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

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 9 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	250	62.50
หญิง	150	37.50
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 9 จำแนกตามเพศ พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายมากที่สุดจำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 และเป็นเพศหญิงจำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50

ตารางที่ 10 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
60 - 65	167	41.75
66 - 70	135	33.75
71 - 75	98	24.50
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 10 จำแนกตามอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่สำรวจมากที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 60 – 65 จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 66 - 70 จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 33.75 และน้อยที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 71 – 75 จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 24.50

ตารางที่ 11 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สมรส	279	69.75
โสด	75	18.75
หย่าร้าง	28	7.00
อื่น ๆ	18	4.50
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 11 จำแนกตามสถานภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพสมรสมากที่สุด จำนวน 279 คน คิดเป็นร้อยละ 69.75 รองลงมาสถานภาพ โสดจำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 สถานภาพหย่าร้าง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00 สถานภาพอื่น ๆ น้อยที่สุด จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50

ตารางที่ 12 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประถมศึกษา	381	95.25
มัธยมศึกษา	0	0
อาชีวศึกษา	0	0
ไม่ได้รับการศึกษา	19	4.75
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 12 จำแนกตามการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างระดับประถมศึกษา มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 381 คน คิดเป็นร้อยละ 95.25 รองลงมา ระดับประถมศึกษาและระดับอาชีวศึกษาไม่พบจำนวนของกลุ่มตัวอย่างในข้อนี้ และไม่ได้รับการศึกษาน้อยที่สุด จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.75

ตารางที่ 13 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1 – 1,000	69	17.25
1,000 – 3,000	81	20.25
3,001 – 4,000 ขึ้นไป	250	62.50
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 13 จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้เฉลี่ยสูงสุด มีรายได้เฉลี่ยอยู่ที่ 3,000 – 4,000 บาทขึ้นไป จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 รองลงมา มีรายได้เฉลี่ย อยู่ที่ 1 – 3,000 บาท จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 20.25 และรายได้เฉลี่ยน้อยที่สุดอยู่ที่ 1 – 1,000 บาท จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 17.25

ตารางที่ 14 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว

ผู้สูงอายุที่มีโรคเบาหวาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ไม่มีโรคประจำตัว	197	49.25
2. มี/กินยาประจำ	152	38.00
3. มี/ไม่ได้กินยา	51	12.75
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 14 จำแนกตามประเภทผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัวมีมากที่สุด จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 49.25 รองลงมา มีโรคประจำตัวและกินยาเป็นประจำจำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00 กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวแต่ไม่ได้กินยาน้อยที่สุดจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 12.75

ตารางที่ 15 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่มีโรคความดันโลหิตสูง

ผู้สูงอายุที่มีโรคความดันโลหิตสูง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ไม่มีโรคประจำตัว	133	33.25
2. มี/กินยาประจำ	216	54.00
3. มี/ไม่ได้กินยา	51	12.75
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 15 จำแนกประเภทผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่สูงที่สุดคือ มีโรคความดันโลหิตสูงและมียากินเป็นประจำจำนวน 216 คน คิดเป็นร้อยละ 54.00 รองลงมาไม่ได้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 33.25 และน้อยที่สุดคือเป็นโรคความดันโลหิตสูงแต่ไม่ได้กินยาประจำ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 12.75

ตารางที่ 16 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่มีโรคภูมิแพ้

ผู้สูงอายุที่มีโรคภูมิแพ้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ไม่มีโรคประจำตัว	260	65.00
2. มี/กินยาประจำ	129	32.25
3. มี/ไม่ได้กินยา	11	2.75
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 16 จำแนกประเภทผู้สูงอายุที่ป่วยเป็น โรคภูมิแพ้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่สูงที่สุดคือ ไม่ได้เป็นโรคภูมิแพ้ จำนวน 260 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 รองลงมาเป็น โรคภูมิแพ้และมียากินเป็นประจำ จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 32.025 และน้อยที่สุดคือเป็น โรคภูมิแพ้แต่ไม่ได้กินยาเป็นประจำ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.75

ตารางที่ 17 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่มีโรคมะเร็ง

ผู้สูงอายุที่มีโรคมะเร็ง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ไม่มีโรคประจำตัว	247	61.75
2. มี/กินยาประจำ	153	38.25
3. มี/ไม่ได้กินยา	0	0
รวม	400	100.0

จากตารางที่ 17 จำแนกประเภทผู้สูงอายุที่ป่วยเป็น โรคมะเร็ง พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่สูงที่สุดคือ ไม่ได้เป็น โรคมะเร็ง จำนวน 245 คน คิดเป็นร้อยละ 61.75 รองลงมาเป็น โรคมะเร็งและมียากินเป็นประจำ จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 38.25 และน้อยที่สุดคือเป็น โรคมะเร็งแต่ไม่ได้กินยาเป็นประจำ จำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 00.00

ตารางที่ 18 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่มีโรคภาวะซึมเศร้า

ผู้สูงอายุที่มีโรคภาวะซึมเศร้า	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ไม่มีโรคประจำตัว	278	69.50
2. มีกินยาประจำ	45	11.25
3. มี/ไม่ได้กินยา	77	19.25
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 18 จำแนกประเภทผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคภาวะซึมเศร้า พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่สูงที่สุดคือ ไม่ได้เป็นโรคภาวะซึมเศร้า จำนวน 278 คน คิดเป็นร้อยละ 69.50 รองลงมาเป็นโรคภาวะซึมเศร้าและไม่มียาเป็นประจำ จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 19.25 และน้อยที่สุดคือเป็นโรคซึมเศร้าและกินยาประจำ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 11.25

ตารางที่ 19 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ช่วยเหลือตนเองได้	137	34.25
2. มีคนช่วยเหลือบ้างบางครั้ง	216	54.00
3. มีคนช่วยเหลือตลอดเวลา	47	11.75
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 19 จำแนกประเภทผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่สูงที่สุดคือ ผู้มีคนอื่นช่วยเหลือบ้างบางครั้ง จำนวน 216 คน คิดเป็นร้อยละ 54.00 รองลงมาช่วยเหลือตนเองได้จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.25 และน้อยที่สุดคือ มีคนช่วยเหลือตลอดเวลา จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 11.75

ตารางที่ 20 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ เช่น เคยสูบบุหรี่ / ยาเส้น
หรือไม่

เคยสูบบุหรี่ / ยาเส้นหรือไม่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ไม่เคย	256	64.00
2. บางครั้ง	90	22.50
3. เป็นประจำ	54	13.50
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 20 จำแนกประเภทผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ เช่น เคยสูบบุหรี่ / ยาเส้น พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น เคยสูบบุหรี่ / ยาเส้น มากที่สุดคือ ไม่เคยสูบบุหรี่ / ยาเส้น จำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 รองลงมาคือ เคยสูบบุหรี่ / ยาเส้น บางครั้ง จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 และ กลุ่มตัวอย่างที่เคยสูบบุหรี่ / ยาเส้น เป็นประจำ น้อยที่สุด จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 13.50

ตารางที่ 21 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ เช่น เคยดื่มแอลกอฮอล์
หรือไม่

เคยดื่มแอลกอฮอล์ หรือไม่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ไม่เคย	354	88.50
2. บางครั้ง	35	8.75
3. เป็นประจำ	11	2.75
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 21 จำแนกประเภทผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ เช่น เคยดื่มแอลกอฮอล์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น เคยดื่มแอลกอฮอล์ มากที่สุดคือ ไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 354 คน คิดเป็นร้อยละ 88.50 รองลงมาคือ กลุ่มตัวอย่างที่เคยดื่มแอลกอฮอล์เป็นบางครั้ง จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.75 และ กลุ่มตัวอย่างที่เคยดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ น้อยที่สุด จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.75

4.2 วิธีกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรสาคร

ตารางที่ 22 วิธีกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ

ลำดับที่	กิจกรรมนันทนาการ	X	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1.	การวิ่งออกกำลังกาย	4.54	0.62	เห็นด้วยมากที่สุด
2.	หมากรุก	4.44	0.76	เห็นด้วยมากที่สุด
3.	มวยเจ๊ก	4.29	0.75	เห็นด้วยมากที่สุด
4.	โยคะ	4.54	0.58	เห็นด้วยมากที่สุด
5.	รำวง/เต้นรำ	4.50	0.65	เห็นด้วยมากที่สุด
6.	ท่องเที่ยวธรรมชาติ	4.55	0.64	เห็นด้วยมากที่สุด
7.	ท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม	4.53	0.62	เห็นด้วยมากที่สุด
8.	กิจกรรมด้านสุขภาพ	4.35	0.69	เห็นด้วยมากที่สุด
9.	กิจกรรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ	4.34	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด
10.	กิจกรรมการจัดสัมมนาสำหรับผู้สูงอายุ	4.31	0.73	เห็นด้วยมากที่สุด
	รวม	4.44	0.06	เห็นด้วยมากที่สุด

ตารางที่ 22 จำแนกกิจกรรมนันทนาการ พบว่ากลุ่มตัวอย่าง แสดงความคิดเห็นที่มีต่อวิธีกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.44) เมื่อพิจารณาจำแนกการตอบแบบสอบถามกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย 10 กิจกรรม กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ กิจกรรมท่องเที่ยวธรรมชาติ (ค่าเฉลี่ย = 4.55) รองลงมา กิจกรรมการวิ่งออกกำลังกายและกิจกรรมโยคะ (ค่าเฉลี่ย = 4.54) เท่ากัน และกิจกรรมท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม (ค่าเฉลี่ย = 4.53) และกิจกรรมรำวง/เต้นรำ (ค่าเฉลี่ย = 4.50) และหมากรุก (ค่าเฉลี่ย = 4.44) และกิจกรรมด้านสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย = 4.35) และกิจกรรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.34) และกิจกรรมการจัดสัมมนาสำหรับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.31) และน้อยสุดเป็นกิจกรรมมวยเจ๊ก (ค่าเฉลี่ย = 3.29) พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้

แสดงความคิดเห็นด้านการดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งหมด 10 กิจกรรม ภาพรวมทั้งหมด (ค่าเฉลี่ย = 4.43) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด

4.3 วิธีการดำเนินการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร

ตารางที่ 23 วิธีการดำเนินการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ

ลำดับที่	กิจกรรมนันทนาการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1.	การเปิดหลักสูตรฝึกอบรม	4.71	1.54	มากที่สุด
2.	ความพึงพอใจในการเลือกสถานที่ฝึกอบรม	4.52	0.62	มากที่สุด
3.	วิธีการดำเนินกิจกรรมและเวลาที่ใช้ได้อย่างเหมาะสม	4.40	0.68	มากที่สุด
4.	กิจกรรมที่ได้นำเสนอขึ้นมาเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจเป็นอย่างดี	4.30	0.75	มากที่สุด
5.	กิจกรรมที่ได้นำเสนอขึ้นมาที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจง่ายและได้รับความรู้ที่หลากหลาย	4.24	0.77	มากที่สุด
6.	คำถามและกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นผู้ดำเนินการได้รับการสนับสนุนจากผู้สูงอายุที่ให้ความสนใจเพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุนั้นได้คิดวิเคราะห์ และสามารถพูดคุยถึงความต้องการได้เป็นอย่างดี	4.24	0.75	มากที่สุด
7.	อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.54	0.69	มากที่สุด
8.	ให้คำแนะนำและชี้แนะแนวทางให้กับผู้สูงอายุ	4.46	0.65	มากที่สุด

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ลำดับที่	กิจกรรมนันทนาการ	X	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
9.	ด้านความสะดวกสบายระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม	4.44	0.69	มากที่สุด
10.	ผู้สูงอายุมีความสนใจในระดับใดของขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมกิจกรรม	4.34	0.72	มากที่สุด
	รวม	4.43	0.27	มากที่สุด

จากตารางที่ 23 จำแนกกิจกรรมนันทนาการ พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นด้านการดำเนินการ จัดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งหมด 10 ขั้นตอนภาพรวมทั้งหมด (ค่าเฉลี่ย = 4.43) อยู่ในระดับ เห็นด้วยมากที่สุด สืบเนื่องจากความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างสรุปได้ดังนี้

ลำดับที่ 1 ขั้นตอนที่กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจมากที่สุด คือ การเปิดหลักสูตรฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ย = 4.71) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ผู้สูงอายุมีความประทับใจมากในการเข้าร่วมกิจกรรม เพราะมีความหลากหลาย ของ กิจกรรมและ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนั้น ได้ท่องเที่ยวในรูปแบบที่เหมาะสมและตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

ลำดับที่ 2 การนำอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่มีการคัดกรองอย่างดี และมีคุณภาพเหมาะสมกับการนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.54) อยู่ในระดับที่เห็นด้วยมากที่สุด

ลำดับที่ 3 ความพึงพอใจในการเลือกสถานที่ฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ย = 4.52) อยู่ใน ระดับเห็นด้วยมากที่สุด จากแบบสอบถามผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจมากในการเลือกใช้สถานที่ เพื่อดำเนินกิจกรรม เพราะสถานที่ที่จัดนั้น มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย มีอากาศถ่ายเท อีกทั้งภายในและภายนอกบริเวณมีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ

ลำดับที่ 4 ให้คำแนะนำและชี้แนะแนวทางให้กับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.46) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ผู้สูงอายุได้รับฟังคำแนะนำ และสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพ และการใช้ชีวิตประจำวัน ได้เป็นอย่างดี

ลำดับที่ 5 ด้านความสะดวกสบายระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย = 4.44) อยู่ใน ระดับเห็นด้วยมากที่สุด กิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมนั้นมีสิ่งอำนวยความสะดวกตลอด

ทั้งก่อนเริ่มกิจกรรมและสิ้นสุดกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสะดวกสบายระหว่างดำเนินกิจกรรม เพื่อสร้างความประทับใจให้ผู้สูงอายุ

ลำดับที่ 6 วิธีการดำเนินกิจกรรมและเวลาที่ใช้อย่างเหมาะสม (ค่าเฉลี่ย = 4.40) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด กลุ่มตัวอย่างได้ให้ความคิดเห็นในขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรมว่ามีความประทับใจ และเลือกสรรระยะเวลาได้อย่างเหมาะสมและมีกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพ รวมถึงทำให้มีโอกาสรับรู้สิ่งใหม่ๆ จากประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับที่ 7 ผู้สูงอายุมีความสนใจระดับใดในขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย = 4.34) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด จากการตอบกลับแบบสอบถามก็ได้ลงความคิดเห็นว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้น ทัศนคติเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในขั้นตอนการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ

ลำดับที่ 8 กิจกรรมที่ได้นำเสนอขึ้นมา นั้นผู้สูงอายุสามารถเข้าใจง่ายและได้รับความรู้ที่หลากหลาย (ค่าเฉลี่ย = 4.30) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุดจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน

ลำดับที่ 9 คำถามและกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้น ผู้ดำเนินการได้รับการสนับสนุนจากผู้สูงอายุที่ให้ความสนใจเพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้คิดวิเคราะห์และสามารถพูดคุยถึงความต้องการได้เป็นอย่างดี (ค่าเฉลี่ย = 4.24) อยู่ในระดับมากที่สุด

ลำดับที่ 10 กิจกรรมที่ได้นำเสนอขึ้นมาเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจเป็นอย่างดี (ค่าเฉลี่ย = 4.24) อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ซึ่งผู้สูงอายุได้ให้ความสนใจกับทุกกิจกรรมที่ได้จัดขึ้น และเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยได้รับรู้ถึงความต้องการความรู้สึกที่แท้จริงของผู้สูงอายุว่ามีความต้องการอย่างไร หากมีการจัดกิจกรรมและเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวให้กับผู้สูงอายุให้เกิดการผ่อนคลายและมีความในการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาพฤติกรรมกรรมการท่องเที่ยวและความต้องการในการจัดกิจกรรม
นันทนาการของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ลักษณะของการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey
research) จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถาม (questionnaire) เป็นเครื่องมือ
ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม วิธีการหาค
รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาครและ
ขั้นตอนการดำเนินการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุซึ่งมี
แนวทางในการศึกษาค้นคว้า สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

5.1 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการท่องเที่ยวและความต้องการในการจัดกิจกรรม
นันทนาการของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรสาคร
2. เสนอแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ
ในจังหวัดสมุทรสาคร

วิธีการดำเนินการวิจัยและกลุ่มเป้าหมาย

การวิจัยเรื่องแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อ
ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยผู้วิจัยใช้กระบวนการ
เพื่ออธิบายถึงการศึกษาทางด้านพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มผู้สูงอายุใน
จังหวัดสมุทรสาคร โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ (Interview Guide) และการวิจัยเชิงพรรณนา
(Descriptive Research) ในการบอกข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความต้องการท่องเที่ยวและความต้องการ
ดำเนินกิจกรรมนันทนาการในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในการตอบแบบสอบถามและการร่วมเวที
สนทนาอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ประชากรที่ใช้ในการศึกษา มี 2 กลุ่มคือ

1. ผู้สูงอายุในที่พักอาศัยในเขตอำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร
2. ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลนครสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับ

ผู้สูงอายุในอำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

2. ตัวแปรตาม คือ ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาการจัด

กิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการท่องเที่ยว ในอำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

การวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลใช้วิธีการพรรณนา โดยใช้วิธีการแบ่งเนื้อหาออกเป็น 5 บท ได้แก่ บทที่ 1 บทนำ บทที่ 2 วรรณกรรมและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง บทที่ 3 วิธีการดำเนินงาน วิจัย บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และบทที่ 5 สรุปงานวิจัยและข้อเสนอแนะ

5.2 สรุปผลการวิจัย

1. เพศ พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายมากที่สุดจำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 และเป็นเพศหญิงจำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50
2. อายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่พบมากที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 60 – 65 จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 66 - 70 จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 33.75 และ น้อยที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 71 – 75 จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 24.50
3. สถานภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพสมรสมากที่สุดจำนวน 279 คน คิดเป็นร้อยละ 69.75 รองลงมาสถานภาพโสดจำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 สถานภาพหย่าร้าง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00 สถานภาพอื่น ๆ น้อยที่สุด จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50
4. ด้านการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างระดับประถมศึกษาที่มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 381 คน คิดเป็นร้อยละ 95.25 รองลงมา ระดับประถมศึกษาและ ระดับอาชีวะไม่พบจำนวนของกลุ่มตัวอย่างในข้อนี้ และ ไม่ได้รับการศึกษาน้อยที่สุด จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.75
5. รายได้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้เฉลี่ยสูงสุด มีรายได้เฉลี่ยอยู่ที่ 3,000 – 4,000 บาทขึ้นไป จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 รองลงมา มีรายได้เฉลี่ยอยู่ที่ 1 – 3,000 บาท จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 20.25 และ รายได้เฉลี่ยน้อยที่สุดอยู่ที่ 1 – 1,000 บาท จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 17.25

6. ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว

6.1 โรคเบาหวาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัวมีมากที่สุด จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 49.25 รองลงมาไม่มีโรคประจำตัวและกินยาเป็นประจำจำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00 กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวแต่ไม่ได้กินยาน้อยที่สุด จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 12.75

6.2 โรคความดันโลหิตสูง พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่สูงที่สุดคือ มีโรคความดันโลหิตสูงและมียากินเป็นประจำ จำนวน 216 คน คิดเป็นร้อยละ 54.00 รองลงมาไม่ได้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 33.25 และน้อยที่สุดคือเป็นโรคความดันโลหิตสูงแต่ไม่ได้กินยาประจำ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 12.75

6.3 โรคภูมิแพ้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่สูงที่สุดคือ ไม่ได้เป็นโรคภูมิแพ้ จำนวน 260 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 รองลงมาเป็นโรคภูมิแพ้และมียากินเป็นประจำ จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 32.025 และน้อยที่สุดคือเป็นโรคภูมิแพ้แต่ไม่ได้กินยาประจำ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.75

6.4 โรคมะเร็ง พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่สูงที่สุดคือ ไม่ได้เป็นโรคมะเร็ง จำนวน 245 คน คิดเป็นร้อยละ 61.75 รองลงมาเป็นโรคมะเร็งและมียากินเป็นประจำ จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 38.25 และน้อยที่สุดคือเป็นโรคมะเร็งแต่ไม่ได้กินยาประจำ จำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 00.00

6.5 โรคซึมเศร้า พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่สูงที่สุดคือ ไม่ได้เป็นโรคสภาวะซึมเศร้า จำนวน 278คน คิดเป็นร้อยละ 69.50 รองลงมาเป็นโรคสภาวะซึมเศร้า และไม่มียากินเป็นประจำ จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 19.25 และน้อยที่สุดคือเป็นโรคซึมเศร้าและกินยาประจำ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 11.25

7.การช่วยเหลือตนเอง พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่สูงที่สุดคือ ผู้มีคนช่วยเหลือบ้าง บางครั้งจำนวน 216 คน คิดเป็นร้อยละ 54.00รองลงมาช่วยเหลือตนเองได้จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.25 และน้อยที่สุดคือ มีคนช่วยเหลือตลอดเวลา จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 11.75

8. พฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ

8.1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น เคยสูบบุหรี่ / ยาเส้น มากที่สุดคือไม่เคยสูบบุหรี่ / ยาเส้น จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 รองลงมาคือ เคยสูบบุหรี่ / ยาเส้น บางครั้งจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 และ กลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่ / ยาเส้น เป็นประจำน้อยที่สุดจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 13.50

8.2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น เคยดื่มแอลกอฮอล์ มากที่สุดคือ ไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 354 คน คิดเป็น ร้อยละ 88.50 รองลงมาคือ กลุ่มตัวอย่างที่เคยดื่ม แอลกอฮอล์เป็นบางครั้ง จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.75 และ กลุ่มตัวอย่างที่เคยดื่มแอลกอฮอล์ เป็นประจำ น้อยที่สุด จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.75

5.3 การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการ ท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ผู้วิจัยสามารถนำผลการศึกษามาสรุปและอภิปราย ผลการวิจัยได้ดังนี้

กิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจมากที่สุด

จากตารางที่ 22 พบว่าพฤติกรรมการท่องเที่ยวและความต้องการกิจกรรม นันทนาการกลุ่มตัวอย่าง ต่อวิธีกำหนด รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด(ค่าเฉลี่ย = 4.44) เมื่อพิจารณา จำแนกการตอบแบบสอบถามกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย 10 กิจกรรม กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ย มากที่สุด คือ กิจกรรมท่องเที่ยวธรรมชาติ (ค่าเฉลี่ย = 4.55) รองลงมา กิจกรรมการวิ่งออกกำลังกาย และกิจกรรมโยคะ (ค่าเฉลี่ย = 4.54) เท่ากัน กิจกรรมท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม (ค่าเฉลี่ย = 4.53) กิจกรรมร่ำวง/เต้นรำ (ค่าเฉลี่ย = 4.50) หมากรุก (ค่าเฉลี่ย = 4.44) กิจกรรมด้านสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย = 4.35) กิจกรรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.34) กิจกรรมการจัดสัมมนาสำหรับผู้ สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.31) และน้อยสุดเป็นกิจกรรมมวยเจ๊ก (ค่าเฉลี่ย = 3.29) พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้ แสดงความคิดเห็นด้านการดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว สำหรับผู้สูงอายุ ทั้งหมด 10 กิจกรรม ภาพรวมทั้งหมด (ค่าเฉลี่ย = 4.43) อยู่ใน ระดับเห็นด้วยมาก ที่สุด

ขั้นตอนการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับที่ 1 ขั้นตอนที่กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจมากที่สุด คือ การเปิดหลักสูตร ฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ย = 4.71) อยู่ใน ระดับเห็นด้วยมากที่สุด ผู้สูงอายุมีความประทับใจมากในการเข้า ร่วมกิจกรรม เพราะมีความหลากหลาย ของกิจกรรมและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนั้น ได้ท่องเที่ยวใน รูปแบบที่เหมาะสมและตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

ลำดับที่ 2 การนำอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม ซึ่งเป็น อุปกรณ์ที่มีการคัดกรอง อย่างดี และมีคุณภาพเหมาะสมกับการนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับ ผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.54) อยู่ในระดับที่เห็นด้วยมากที่สุด

ลำดับที่ 3 ความพึงพอใจในการเลือกสถานที่ฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ย = 4.52) อยู่ใน ระดับเห็นด้วยมากที่สุด จากแบบสอบถามผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจมากในการ เลือกใช้สถานที่ เพื่อดำเนินกิจกรรม เพราะสถานที่ที่จัดนั้น มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย มี อากาศถ่ายเท อีกทั้งภายในและภายนอกบริเวณมีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ

ลำดับที่ 4 ให้คำแนะนำและชี้แนะแนวทางให้กับผู้สูงอายุ (ค่าเฉลี่ย = 4.46) อยู่ใน ระดับเห็นด้วย มากที่สุด ผู้สูงอายุได้รับฟังคำแนะนำและสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วม กิจกรรมไปพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพ และการใช้ชีวิตประจำวัน ได้เป็นอย่างดี

ลำดับที่ 5 ด้านความสะดวกสบายระหว่างการเดินทางเข้าร่วมกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย = 4.44) อยู่ใน ระดับเห็น ด้วยมากที่สุด กิจกรรมนั้น หนทางการที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมนั้น มีสิ่งอำนวยความสะดวก ตลอดทั้งก่อน เริ่มกิจกรรมและสิ้นสุดกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสะดวกสบาย ระหว่างดำเนินกิจกรรม เพื่อสร้างความประทับใจให้ผู้สูงอายุ

ลำดับที่ 6 วิธีการดำเนินกิจกรรมและเวลาที่ใช้อย่างเหมาะสม (ค่าเฉลี่ย = 4.40) อยู่ใน ระดับเห็น ด้วยมากที่สุด กลุ่มตัวอย่างได้ให้ความคิดเห็นในขั้น ตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรมว่า มีความประทับใจ และเลือกสรรคเวลาได้อย่างเหมาะสมและมีกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนา ศักยภาพรวมถึงทำให้มีโอกาสรับรู้สิ่งใหม่ๆ จากประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับที่ 7 ผู้สูงอายุมีความสนใจระดับใดในขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรม กิจกรรม (ค่าเฉลี่ย = 4.34) อยู่ใน ระดับเห็น ด้วยมากที่สุด จากการตอบกลับแบบสอบถามก็ได้ลง ความคิดเห็น ว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้น หนทางการเห็นด้วยอย่างยิ่งในขั้นตอนการดำเนินงานใน การจัดกิจกรรมส่งเสริมการ ท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ

ลำดับที่ 8 กิจกรรมที่ได้นำเสนอขึ้นมานั้นผู้สูงอายุสามารถเข้าใจง่ายและได้รับความรู้ที่หลากหลาย (ค่าเฉลี่ย = 4.30) อยู่ใน ระดับเห็น ด้วยมากที่สุด จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน

ลำดับที่ 9 คำถามและกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นผู้ดำเนินการได้รับการสนับสนุนจากผู้สูงอายุที่ให้ความสนใจ เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุนั้น ได้คิดวิเคราะห์ และสามารถพูดคุยถึง ความต้องการได้เป็นอย่างดี (ค่าเฉลี่ย = 4.24) อยู่ใน ระดับมากที่สุด

ลำดับที่ 10 กิจกรรมที่ได้นำเสนอขึ้นมาเป็น กิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจเป็น อย่างดี (ค่าเฉลี่ย = 4.24) อยู่ใน ระดับเห็น ด้วยมากที่สุด ซึ่งผู้สูงอายุได้ให้ความสนใจกับทุกกิจกรรม ที่ได้จัดขึ้น และเป็น สิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยได้รับรู้ถึงความต้องการความรู้สึกที่แท้จริงของผู้สูงอายุว่า มี ความต้องการอย่างไร หากมีการจัดกิจกรรมและเพื่อส่งเสริมการ ท่องเที่ยวให้กับผู้สูงอายุให้เกิดการ ผ่อนคลายและมีความใน การใช้ชีวิตอย่าง มีประสิทธิภาพ

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบ

แบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุ 60 – 65 ปี สถานภาพสมรส การศึกษาระดับประถมศึกษา มีรายได้เฉลี่ย 3,001 – 4,000 บาทขึ้นไป ไม่มีโรคประจำตัว มีคนช่วยเหลือบ้างบางครั้ง ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งสอดคล้องกับ สุทธิพงษ์ บุญผดุง (สุทธิพงษ์ บุญผดุง, 2011) ได้วิจัยศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศชายโดยผู้สูงอายุเพศชายมีอายุ 60- 63 ปี และมีระดับการศึกษาประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุได้รับการดูแล เอาใจใส่จากคนในครอบครัว มีการพบปะหรือร่วมกิจกรรมนันทนาการกับมิตรสหายและเพื่อนบ้าน

2. การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ผู้สูงอายุเป็นการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ เพื่อสร้างและพัฒนา บริการทางด้านนันทนาการที่มีการพัฒนารูปแบบให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการสามารถส่งเสริมพฤติกรรม ความเจริญงอกงามของบุคคลตามความสนใจและความต้องการของบุคคล (สมบัติ กาญจน กิจ.2535:42) และยังสอดคล้องกับที่สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2553:193) ที่กล่าวถึงความสำเร็จของผู้สูงอายุ คือผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตที่สามารถ ดัดแปลงไปสู่ระดับการมีทักษะ ความสามารถและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ทำให้มีอารมณ์ของ การเติมเต็มต่อชีวิต ปัจจัยหลักของความสำเร็งนี้ก็คือ ยังคงเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ทางสังคม และ การรับรู้ ผู้สูงอายุต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพราะมีเวลาว่างมากขึ้นและการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่การปรับตัวในสังคม และการพัฒนา กิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตัวเองเป็นการใช้ ศักยภาพในตัวเองทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะ เผชิญกับความเป็นจริงของชีวิต ได้จึงเป็นการทำตามทฤษฎี การสูงอายุวิทยา (Engagement Theory) ซึ่งเชื่อว่าการให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่างปกติจะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมลง ได้การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น ซึ่งกัน และกันมีความสุขได้ แสดงออกลดความเหงาได้ผ่อนคลายความเครียดที่มียึดเหนี่ยวทางจิตใจจะรู้สึกว่าตัวเองมีค่ามีประโยชน์ตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมจะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายหดหู่จิตใจจะเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว (พีระพงษ์ บุญศิริ , 2542 35) โดยความสำเร็จในการบริหารงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุนั้นมีปัจจัยประกอบหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นองค์กรที่รับผิดชอบการดำเนินการ การจัดโครงการ ซึ่งสอดคล้อง

กับที่อินทิตรา สำเนียงดี (2553:116) ที่ได้ศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับบุคลากรขององค์กร พบว่า ผู้วางโครงการนั้นจำเป็นต้องใช้ผู้มีประสบการณ์และทำงานที่เกี่ยวข้อง เป็นผู้บริหารระดับสูงขององค์กรหรือเป็นตัวแทนจากฝ่ายต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องอีกทั้งบุคลากรในการดำเนินงานการจัดกิจกรรมนันทนาการควรรู้ให้ความสำคัญทั้งในเรื่องของการสรรหาเจ้าหน้าที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการที่ต้องมีความเหมาะสมตามการใช้งานการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีคุณสมบัติครบถ้วน มีประสบการณ์ด้านงานการจัดกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุมีบุคลิกลักษณะ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ สามารถนำองค์กรให้ประสบความสำเร็จได้ ฯลฯ

3. ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการศึกษาแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจโดยภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือด้าน สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านเนื้อหาของหลักสูตร ด้านบุคลากรในการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ และ ด้านวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุมีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพราะมีเวลาว่างมากขึ้นและ การที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ การปรับตัวในสังคมและการพัฒนากิจกรรมจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตัวเองเป็นการใช้ศักยภาพในตัวเองทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตได้จึงเป็นการทำตามทฤษฎีการสูงอายุวิทยา (Engagement Theory) ซึ่งเชื่อว่าการให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่างปกติจะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมลงได้ การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อน วัยเดียวกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความสุข ได้แสดงออก ลดความเหงา ได้ผ่อนคลายความเครียด มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะรู้สึกว่ามีคุณค่า มีประโยชน์ ซึ่งตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรม จะมีความรู้สึกเบื่อหน่าย หดหู่ จิตใจจะเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว (พีระพงษ์ บุญศิริ 2542 : 35)

5.4 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะและข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

5.3.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและมีส่วนรับผิดชอบผู้สูงอายุ ควรมีการกำหนดนโยบายที่เป็นรูปธรรมที่จะสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ และควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

5.3.2 เพิ่มเติมในเรื่องของนโยบายการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ ที่มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ความต้องการ บริบทและสถานการณ์ในปัจจุบัน โดยให้ความสำคัญกับเรื่องของการส่งเสริมการดูแล การป้องกันสุขภาพของผู้สูงอายุในระยะยาวต่อไป

5.5 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

5.4.1 ควรมีการทำวิจัยเพิ่มเติมบูรณาการการทำงานของกรมกิจการผู้สูงอายุร่วมกับหน่วยงาน

อื่น ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อให้กลไกขับเคลื่อนเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุได้หลายมิติเกิดความต่อเนื่องและมีผลลัพธ์ที่ชัดเจนมากขึ้น

5.4.2 ควรมีการเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุต่างชาติเพิ่มเติมในครั้งต่อไป เนื่องจากพื้นที่จังหวัดสมุทรสาครเป็นจังหวัดที่มีแรงงานข้ามชาติมากที่สุดเป็นอันดับ 2 รองจากกรุงเทพมหานคร (สำนักบริหารแรงงานต่างด้าวกรมการจัดหางาน, 2563)

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กณิกนันต์ หยกสกุล. (2551). การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551
- กมลพัชร วิสุทธิภักดี และสิทธิ ชีรสรณ์. (2564). ได้ทำการศึกษาการพัฒนาตัวชี้วัดความสำเร็จของการบริหารจัดการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ปีที่ 13 ฉบับที่ 2.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2554). แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ พ.ศ. 255-2559. [Online]. Available : http://intelligencecenter.tat.or.th/ewt_d1_link.php?nid=24. [27 พฤศจิกายน 2557]
- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2553). แนวโน้มการท่องเที่ยวภาคเหนือ. กรุงเทพฯ : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย.
- จิราวัฒน์ จากุพันธ์. (2551). ไทยหนีไม่พ้นวิกฤตสังคมผู้สูงอายุ.[Online]. Available : <http://www.healthcorners.com>
- ฉันทัช วรรณถนอม. (2552). อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ : วิรัตน์เอ็ดดูเคชั่น.
- ชาญโชติ ชมพูนุท. (2549). หัวใจของธุรกิจท่องเที่ยวอยู่ที่การจัดการ. [Online]. Available : <https://www.gotoknow.org/posts/409977>. [2 ธันวาคม 2557].
- ชูชีพ เยาวพัฒน์. (2543). นันทนาการ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ณิชานันท์ เอี่ยมเพชร. (2556). การท่องเที่ยวไทยในอาเซียนและทิศทางการเปิด AEC. [Online]. Available: <http://www.24hourshoponline.com/13986517/การท่องเที่ยวไทยในอาเซียนและทิศทางการเปิด AEC>. [9 ธันวาคม 2557].
- ท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, สภาอุตสาหกรรม. (2557, มีนาคม-เมษายน). รายงานสถานการณ์ท่องเที่ยวตลอด ปี2556 และแนวโน้มการท่องเที่ยวในปี2557. จดหมายข่าวสภาอุตสาหกรรมท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (TCT News.), 1(4), 4.
- นิตา ชัยกุล. (2550). อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรชุลี นิลวิเศษ. (2550). นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ. [Online]. Available: https://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_10.html. [21 พฤศจิกายน 2550].
- พีระพงษ์ บุญศิริ. (2542). นันทนาการและการจัดการ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559.
นครปฐม: พรินเตอร์.
- รุ่งอรุณ พึ่งแจ่ม. (2551). ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาล สังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร
- ศรัณญา วรากุลวิทย์. (2546). ปฐมนิเทศอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว : Orientation to Tourism industry. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เฟื่องฟ้า พรินติ้ง .
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2533). การเป็นผู้นำนันทนาการ. เอกสารคำสอนคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2544). นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว. (พิมพ์ครั้งที่ 1).
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- สมบุรณ์ นาทิพย์จันทาเจริญ. (2563). ประชากรสูงวัยและแนวโน้มในอนาคต [ออนไลน์].
Available:<https://intelligence.busesseventsthailand.com/th/insight/aging-trends-01-Th>
- สมาคมการตลาดเพื่อการท่องเที่ยว. (2555). สถานการณ์ และแนวโน้มด้านการท่องเที่ยว
แผนพัฒนาการ ท่องเที่ยวแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2559. [Online]. Available :
<http://www.attm.biz/news/326755>. [9 ธันวาคม 2557].
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). สถิติบอกระไร ผู้สูงวัยปัจจุบันและอนาคต [ออนไลน์].
Available:http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/Press_Release/2561/N10-04-61-1.aspx
[10 เมษายน 2561].
- สำนัก. (2551). แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2550-2554). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2555). แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559).
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักบริหารแรงงานต่างด้าวกรมการจัดหางาน. (2563). จำนวนคนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาต
ทำงานในประเทศไทยรวมทุกมาตรา [ออนไลน์]. Available:
<https://www.prachachat.net/csr-hr/news-579770>.

- สิริพร สุทธิญา. (2550) พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ
 ในสวนรมณีนาถ กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
 สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ : เอคิสันเพรสโพร
 ดักส์. พัฒนาการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, สำนักงาน. (2546).
 อินทรีรา สำเนียงดี. (2553). รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับบุคลากรขององค์กร.
 กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
 อรรถพล เกิดอรุณสุขศรี. (2560). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
 โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ บนพื้นฐานของปัจจัยส่วนบุคคลและแรงสนับสนุนทางสังคม.
 โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร เอกสารชุดฝึกอบรมทางไกล
 หลักสูตรการจัดการการท่องเที่ยวชุมชนอย่างยั่งยืน.
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ สำนักงานพัฒนากีฬาและ
 นันทนาการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา,
 Brightbill, C.K. & Mayer U. (1972). Principles of health, physical education, and
 recreation. New York : Ronald Press.
 Butler, G.D. (1959). Introduction to community recreation. New York : McGraw– Hill.
 John Locke. (1693). Some Thoughts Concerning Education, ed. By John W. and Jean
 S. Yolton. Oxford, 1989. 1st ed.
 Joseph Lee. (1911). Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society. Massachusetts
 Boston : Jones and Bartlett Publishers.
 Lawson, F. & Baud-Bovy, M. (1977). Tourism and Recreation Development, London :
 Architectural Press.
 Longenecker, J. G., & Pringle, C. D. (1981). Management. Ohio : Merril.
 Martin H. Neumeyer & Esther S. Neumeyer. (1958). Leisure and Recreation. New York :
 Ronald Press, p. 17.
 Nash, J.B (1965). Philosophy of recreation and leisure. William Brown, Dubuque, I.A.
 Neumeyer. (1958). Leisure and Recreation. New York : Ronald Press.
 Richard Kraus. (1978). Recreation and Leisure in Modern Society. Santa Monica, CA,
 Good Year.

World Tourism Organization. (1968). Concepts, Definitions and Classifications for Tourism Statistics, Technical Manual, 1, 126.

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

**แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการศึกษารื่องแนวทางการพัฒนา
กิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรสาคร**

คำชี้แจง : เครื่องมือนี้สร้างขึ้นเพื่อสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการศึกษารื่องแนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรสาคร เพื่อนำคำตอบที่ได้ในเครื่องมือนี้ไปใช้เป็นข้อมูล เพื่อปรับปรุงรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงไม่มีผลใด ๆ ต่อตัวท่าน เครื่องมือฉบับนี้มี 3 ส่วน ดังนี้

1. ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. ส่วนที่ 2 การเลือกกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ
3. ส่วนที่ 3 วิธีการดำเนินการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1. เพศ

<input type="checkbox"/> ชาย	<input type="checkbox"/> หญิง
------------------------------	-------------------------------
2. อายุ

<input type="checkbox"/> 60 - 65	<input type="checkbox"/> 66 - 70	<input type="checkbox"/> 71 - 75
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------
3. สถานภาพ

<input type="checkbox"/> สมรส	<input type="checkbox"/> โสด	<input type="checkbox"/> หย่าร้าง
-------------------------------	------------------------------	-----------------------------------
4. ระดับการศึกษา

<input type="checkbox"/> ประถม	<input type="checkbox"/> มัธยมต้น
<input type="checkbox"/> มัธยมปลาย	<input type="checkbox"/> ไม่ได้เรียนหนังสือ

5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

- () ไม่มีรายได้
 () 1 - 1,000
 () 1,001 – 3,000
 () 3,001 – 5,000

6. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ (ตอบทุกข้อ) ดังต่อไปนี้

6.1 โรคเบาหวาน

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| () ไม่มี | () มี/กินยาประจำ |
| () มี/ไม่ได้กินยาประจำ | () ไม่ทราบ/ไม่เคยตรวจ |

6.2 โรคความดันโลหิตสูง

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| () ไม่มี | () มี/กินยาประจำ |
| () มี/ไม่ได้กินยาประจำ | () ไม่ทราบ/ไม่เคยตรวจ |

6.3 โรคมะเร็ง

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| () ไม่มี | () มี/กินยาประจำ |
| () มี/ไม่ได้กินยาประจำ | () ไม่ทราบ/ไม่เคยตรวจ |

6.4 ภูมิแพ้

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| () ไม่มี | () มี/กินยาประจำ |
| () มี/ไม่ได้กินยาประจำ | () ไม่ทราบ/ไม่เคยตรวจ |

6.5 ภาวะซึมเศร้า

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| () ไม่มี | () มี/กินยาประจำ |
| () มี/ไม่ได้กินยาประจำ | () ไม่ทราบ/ไม่เคยตรวจ |

7. ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน

- () ช่วยเหลือตนเองได้
 () มีคนช่วยเหลือบ้างบางครั้ง
 () มีคนช่วยเหลือตลอดเวลา

8. พฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ

8.1 ท่านเคยสูบบุหรี่หรือยาเส้น หรือไม่

- () ไม่เคย () บางครั้ง () เป็นประจำ

8.2 ปัจจุบันท่านเคยดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่

- () ไม่เคย () บางครั้ง () เป็นประจำ

ส่วนที่ 2 การเลือกกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

- 5 หมายถึงท่านเห็นด้วยมากที่สุด
 4 หมายถึงท่านเห็นด้วยมาก
 3 หมายถึงท่านเห็นด้วยปานกลาง
 2 หมายถึงท่านเห็นด้วยน้อย
 1 หมายถึง ท่านเห็นด้วยน้อยที่สุด

วิธีกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริม การท่องเที่ยวสำหรับ ผู้สูงอายุ ใน จังหวัด สมุทรสาคร	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1.การวิ่งออกกำลังกาย					
2.หมากรุก					
3.มวยเจ๊ก					

4. โยคะ					
5. รำวง/เต้นรำ					
6. ท่องเที่ยวธรรมชาติ					
7. ท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม					
8. กิจกรรมด้านสุขภาพ					
9. กิจกรรมการจัดดอกไม้สำหรับผู้สูงอายุ					
10. กิจกรรมการจัดสัมมนาสำหรับผู้สูงอายุ					

ส่วนที่ 3 วิธีการดำเนินการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

- 5 หมายถึง ท่านเห็นด้วยมากที่สุด
 4 หมายถึง ท่านเห็นด้วยมาก
 3 หมายถึง ท่านเห็นด้วยปานกลาง
 2 หมายถึง ท่านเห็นด้วยน้อย
 1 หมายถึง ท่านเห็นด้วยน้อยที่สุด

วิธีการดำเนินการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
กิจกรรมนันทนาการ					
การเปิดหลักสูตรฝึกอบรม					
ความพึงพอใจในการเลือกสถานที่ฝึกอบรม					

วิธีการดำเนินกิจกรรมและเวลาที่ใช้ที่เหมาะสม					
กิจกรรมที่ได้นำเสนอขึ้นมาเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจเป็นอย่างดี					
กิจกรรมที่ได้นำเสนอขึ้นมาที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจง่ายและได้รับความรู้ที่หลากหลาย					
คำถามและกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นผู้ดำเนินการได้รับการสนับสนุนจากผู้สูงอายุที่ให้ความสนใจเพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้คิดวิเคราะห์และสามารถพูดคุยถึงความต้องการได้เป็นอย่างดี					
อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
กิจกรรมนันทนาการ					
การเปิดหลักสูตรฝึกอบรม					
วิธีการดำเนินการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
ให้คำแนะนำและชี้แนะแนวทางให้กับผู้สูงอายุ					
ด้านความสะดวกสบายระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม					
ผู้สูงอายุมีความสนใจระดับใดในขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมกิจกรรม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ค่าความเชื่อมั่น Reliability Statistics

[DataSet1] C:\Users\USER\Downloads\Untitled1.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	400	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	400	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.924	83

SAVE OUTFILE='C:\Users\USER\Desktop\งานวิจัย/ศึกษาศาญ\Research SFU\Untitled1_Motivation_Cruise.sav'
/COMPRESSED.

SAVE OUTFILE='C:\Users\USER\Desktop\งานวิจัย/ศึกษาศาญ\Research '+
'SFU\Untitled1_Motivation_Cruise.test_reliability.sav'
/COMPRESSED.

RELIABILITY
/VARIABLES=gender age Level Number Been Travel Income P1 P2 P3 P4 P5 P6 P7 P8 P9 P10 P11 P12 P13 P14 P15
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

Ac
Cn

ภาพที่ 1 ค่าความเชื่อมั่นทั้ง 400 ชุด

ค่าความเชื่อมั่น Try out

```
SAVE OUTFILE="C:\Users\USER\Desktop\งานวิจัย\วิจัย\Research "+
  'SPU\Untitled1_Motivation_Cruise_test_reliability.sav'
/COMPRESSED.
RELIABILITY
/VARIABLES=gender age Level Number Been Travel Income F1 F2 F3 F4 F5 F6 F7 F8 F9 F10 F11 F12 F13 F14 F15 F16 F17 F18 F19 D1 D2 D3
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability

[DataSet1] C:\Users\USER\Desktop\งานวิจัย\วิจัย\Research SPU\Untitled1_Motivation_Cruise_test_reliability.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.888	63

Activate Windows

ภาพที่ 2 ค่าความเชื่อมั่น Try out

ภาคผนวก ข

ประชุมเชิงปฏิบัติการการสนทนากลุ่ม (Focus group)

ประชุมเชิงปฏิบัติการการสนทนากลุ่ม (Focus group) / สัมภาษณ์เชิงลึกในเวทีเสวนาสมาชิกชมรม
ผู้สูงอายุเทศบาลนครสมุทรสาคร อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร
โดย รองศาสตราจารย์.ดร.ปิยพร ตันฉีกุล
ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนวิจัย





ภาคผนวก ค

การอบรมวิจัยในมนุษย์ และใบรับรองจริยธรรมการวิจัยใน
มนุษย์

การอบรมวิจัยในมนุษย์



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

หมายเลขใบรับรอง: PIM-REC 009/2565


ข้อเสนอการวิจัยนี้ และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์แล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้


ชื่อข้อเสนอโครงการ: แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร

รหัสข้อเสนอการวิจัย (ถ้ามี): ไม่มี


หน่วยงาน: มหาวิทยาลัยศรีปทุม


ผู้วิจัยหลัก: อาจารย์กฤษณพัชร์ บุญช่วย

ลงนาม 
(อาจารย์ ดร.พิเชษฐ์/ มูเสกสะโปตค)
ประธานกรรมการ

ลงนาม 
(อาจารย์ภัทรนิษฐ์ ศรีบุรีรักษ์)
กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

วันที่รับรอง: 26 เมษายน 2565

ลงนาม 
(อาจารย์อริญชัย โชคเสรีสุธรรม)
กรรมการและเลขานุการ

ลงนาม 
(ดร.หทัยกานต์ กุลวิเชียรธรรม)
กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

วันหมดอายุ: 26 เมษายน 2566

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

1. โครงการวิจัย
2. ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมจากกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
3. ผู้วิจัย
4. แบบสอบถาม

เงื่อนไขการรับรอง

1. นักวิจัยดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
2. นักวิจัยรายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงกิจกรรมวิจัยใดๆต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ภายในกำหนด
3. นักวิจัยมีรายงานความก้าวหน้าต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ตามเวลาที่กำหนดหรือเมื่อได้รับการร้องขอจากคณะกรรมการฯ
4. หากการวิจัยไม่สามารถดำเนินการเสร็จสิ้นภายในกำหนดผู้วิจัยต้องยื่นขออนุมัติใหม่ก่อนอย่างน้อย 1 เดือน
5. หากการวิจัยเสร็จสิ้นสมบูรณ์ ผู้วิจัยต้องแจ้งปิดโครงการตามแบบฟอร์มที่กำหนด

ภาคผนวก ง
แบบตอบรับการตีพิมพ์บทความลงวารสารวิชาการ
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

แบบตอบรับการตีพิมพ์บทความลงวารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

TNSU2564/51



Academic Journal of Thailand National Sports University

333 Moo 1, Sukhumvit Road, Nongmaidang district, Muang, Chonburi,
20000, Thailand Tel: +66 38054217, Email: journalipe@hotmail.com

เรื่อง ตอบรับการตีพิมพ์บทความลงวารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

เรียน นายกฤษณพงษ์ บุญช่วย

ตามที่ท่านได้ส่งบทความ เรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจการন্নันทนาการและการท่องเที่ยว
เพื่อผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร” เพื่อเผยแพร่ในวารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ นั้น
บัดนี้ กองบรรณาธิการฝ่ายจัดการ ยินดีรับบทความดังกล่าว ซึ่งจะลงตีพิมพ์ในวารสารวิชาการมหาวิทยาลัย
การกีฬาแห่งชาติ ปีที่ 14 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนกันยายน – ธันวาคม 2565 (Academic Journal of
Thailand National Sports University, Volume.14 No.3 September - December, 2022)

กองบรรณาธิการ ขอขอบพระคุณที่ท่านให้เกียรติส่งบทความลงตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาวิชาการของประเทศสืบไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิมานะ ภู่อำ)

บรรณาธิการวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal/index>



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายกฤษณพัชญ์ บุญช่วย
วัน-เดือน-ปีเกิด	วันที่ 6 ตุลาคม 2529
สถานที่เกิด	โรงพยาบาล
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	105/137 ถ.เจริญสนิทวงศ์ แขวงบางบำหรุ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	อาจารย์ประจำวิทยาลัยการท่องเที่ยวและ การบริการ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2549 – พ.ศ. 2552	ศิลปศาสตรบัณฑิต (สาขารัฐศึกษา) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พ.ศ. 2554 – พ.ศ. 2556	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาการจัดการ นันทนาการการท่องเที่ยว) จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย