

# การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาล ตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา

THE MANAGEMENT OF THE ELDERLY RECREATION IN SIKIEW MUNICIPLA DISTRICT,  
SIKIEW DISTRICT, NAKHON RATCHASIMA PROVINCE

สุวรรณา เตชะธีระปรีดา

อาจารย์ประจำ คณะวิทยาการจัดการ

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

E-mail: suwannakim@hotmail.com

## บทคัดย่อ

การวิจัยการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาล ตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจ และความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการ 4 ประเภท คือ กิจกรรมทางสังคม การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว และงานอดิเรก และเพื่อศึกษาความสอดคล้องระหว่างความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการทางสังคม การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว และกิจกรรมงานอดิเรก กับ การดำเนินการด้านการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการที่ชุมชนและหน่วยงานราชการได้ดำเนินการแล้ว หรือกำลังดำเนินการ อยู่ให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาล โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ จัดเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุ และสัมภาษณ์ เจ้าหน้าที่เทศบาล วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์อุปนัย และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้ค่าทางสถิติพื้นฐาน คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการที่ชุมชนและหน่วยงานราชการจัดให้ทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก โดยกิจกรรมทางสังคมมีความพึงพอใจและต้องการ เข้าร่วมงานเทศกาลงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาลต่างๆ กิจกรรมการออกกำลังกาย มีความพึงพอใจและต้องการทำ กายบริหาร กิจกรรมการท่องเที่ยวมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมการเดินทางท่องเที่ยวตามโบราณสถานต่างๆ และกิจกรรม งานอดิเรกมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมเป็นวิทยากรในการอบรมวิชาการและวิชาชีพแก่สังคม และการละเล่นพื้นบ้าน สำหรับการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการที่หน่วยราชการได้ดำเนินการ คือ การปรับปรุงและดำเนินการจัดทำแผนการ โดยกำหนดช่วงเวลาการจัดกิจกรรมตามเทศกาลงานบุญต่างๆ และใช้เจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลหนองน้ำใสและอาสาสมัคร เป็นหลักในการติดต่อประสานงานดำเนินการร่วมกับชาวบ้านและผู้สูงอายุตามหมู่บ้าน ในการรวมกลุ่มจัดกิจกรรมนันทนาการ ทั้งในเวลาเย็นและช่วงเทศกาลต่างๆ

**คำสำคัญ:** การบริหารจัดการ กิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุ

## Abstract

The study of management for the elderly recreation in Nongnamsai municipal district, Sikiew district, Nakhonratchasima province has two main objectives: to study the satisfaction and desire of elderly concerning four aspects of elderly recreation, which are social activity, exercise activity, traveling activity, and leisure activity, and to study the consistency between elders' desire of recreation management, which are social activity, exercise activity, traveling activity, and leisure activity and the management of elderly recreation which the community and/or government agencies run for the elders. Research methodology concentrate on quantitative and qualitative research methods. Data collection was performed from elders, and municipal district officers. Inductive analysis was directed to study qualitative data, and percentage, mean and standard deviation analysis were conducted to quantitative data. The results showed that elders satisfied and desire to attend the four aspects of elderly recreation at high level in several forms namely: in social activity, most prefer attended in the important tradition festival, in exercise activity, most like to do kinds of exercise, in travelling activity, most appreciated in travelling to archaeological site, in leisure activity, most desire to be instructor of social training and most also attend in fold plays in their community. The part of elderly recreation management, the study found that official form of planning in elderly recreation in this area are developing and adjusting by assigned to volunteer and a few government officers in Nongnamsai municipal district to co-operate with elders in community to proceed the activities and to formulate elderly group in each village joining recreation activity in every evening and festival time.

**Keywords:** Management, Elderly Recreation, Elderly.

## บทนำ

สถานการณ์ทางประชากรของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลง ที่เป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่ทันสมัย ทำให้ประชากรมีสุขภาพอนามัยที่ดีและอายุยืนมากขึ้น ทำให้เกิดภาวะประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมากขึ้น ประกอบกับ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ได้คาดการณ์ว่า ประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 6.8-7.6 ล้านคนในปี พ.ศ. 2553 และ 11 ล้านคนในปี พ.ศ. 2563 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในอนาคตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจมีมากขึ้นทำให้ขาดความแคล่วคล่องว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดอ่านช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอยซึ่งทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาทางด้านสุขภาพและสิ่งที่ตามมา คือ ความสามารถในการประกอบอาชีพลดลง

(ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2544 : 7) อีกทั้งเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุหรือเกษียณอายุงานจะมีเวลาว่างมากขึ้น จึงเกิดความรู้สึกความเบื่อหน่าย และแยกตัวออกจากสังคม มีผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญกับปัญหาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นกิจกรรมยามว่างไม่ว่าเพื่อนันทนาการ หรือเพื่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือให้บริการผู้อื่น เป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากจะนำมาซึ่งความพึงพอใจ และรู้สึกว่าการมีชีวิตมีความหมายมากขึ้น

เทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอเสี้ยว จังหวัดนครราชสีมา มีพื้นที่ครอบคลุม 18 หมู่บ้าน มีประชากรผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก ส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการช่วยเหลือบุตรหลานของตนเองอยู่ที่บ้าน การรวมกลุ่มทางสังคมหรือการทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน

ยังมีน้อย ซึ่งการเข้าร่วมทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุเป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจให้มีคุณภาพดีขึ้น ในปัจจุบันเทศบาลได้จัดโครงการการดูแลผู้สูงอายุในส่วนของกิจกรรมนันทนาการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดตัวแทนอาสาสมัครของหมู่บ้าน จำนวนหมู่บ้านละ 2 คน ร่วมมือกับสถานีอนามัยของตำบล จัดโครงการนำผู้สูงอายุไปปฏิบัติธรรมในวันสำคัญทางศาสนา ส่วนการดำเนินการกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบอื่นยังไม่มีมีการดำเนินการเพิ่มเติมอย่างเป็นระบบ (เทศบาลตำบลหนองน้ำใส, 2553) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นแนวทางในการจัดโครงการกิจกรรมนันทนาการให้แก่ผู้สูงอายุ ให้ตรงกับความต้องการและสร้างความพึงพอใจ จึงเป็นที่มาของการศึกษาเรื่องการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาล ตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความพึงพอใจและความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการทางสังคม การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว และกิจกรรมงานอดิเรก
2. เพื่อศึกษาความสอดคล้องของความต้องการของผู้สูงอายุ เกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการทางสังคม การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว และกิจกรรมงานอดิเรก กับ การดำเนินการด้านการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการที่ชุมชนและหน่วยงานราชการได้ดำเนินการแล้ว หรือกำลังดำเนินการอยู่ ให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาล

## ขอบเขตของการวิจัย

### ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป และมีการตั้งบ้านเรือนอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมาจำนวน 1,062 คน และเจ้าหน้าที่ของเทศบาลที่รับผิดชอบการดูแลผู้สูงอายุในเขตเทศบาลในเขตเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา ใช้กลุ่มตัวอย่างใช้ผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปจำนวน 100 คน และการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ ของเทศบาลตำบลหนองน้ำใส จำนวน 3 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาแนวทางการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาล ตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา ด้านกิจกรรมยามว่างของ

ผู้สูงอายุ จากข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการเข้าร่วมทำกิจกรรมนันทนาการที่ชุมชนได้ดำเนินการแล้ว หรือกำลังดำเนินการอยู่ของผู้สูงอายุ และความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ คือ กิจกรรมทางสังคม การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว และงานอดิเรก

## ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบความพึงพอใจและความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการทางสังคม การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว และงานอดิเรก เพื่อใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา
2. ทำให้ทราบการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการที่ชุมชนและหน่วยงานราชการได้ดำเนินการแล้ว หรือกำลังดำเนินการอยู่ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนการพัฒนาปรับปรุงวิธีการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการในเขตเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา ในช่วงเวลาต่อไป

## แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

“คนชรา” หรือ “ผู้สูงอายุ” ในต่างประเทศ หมายถึง ชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยเกษียณจากงาน แต่ในประเทศไทยถือว่าเอาอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นเกณฑ์ปลดเกษียณจากราชการ และถือว่าเป็นการเริ่มต้นของวัยชรา แต่เนื่องจากเกณฑ์อายุการปลดเกษียณของประเทศไทยแตกต่างกันออกไป การกำหนดอายุวัยชราย่อมแตกต่างกันไปด้วย (ณรงค์ วันดี, 2542:115-116) สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการวัยสูงอายุ กรมประชาสงเคราะห์ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาในชีวิตที่มีวุฒิภาวะแล้ว ภายใต้อาณัติสภาวะสิ่งแวดล้อมและจะเปลี่ยนแปลงมากขึ้นตามอายุ แบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ (วิสุทธิ พันทาม, 2541: 9; สุทิน อ่อนอุบล, 2541 : 15-18) )

1. ความสูงอายทางร่างกาย (Biological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายลดน้อยลง เป็นผลจากความเสื่อมตามกระบวนการสูงอายุ (Life span) ของแต่ละบุคคล การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจจำแนกตามระบบของร่างกาย เช่น ระบบผิวหนัง ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบ

ไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินอาหาร ระบบประสาท ฯลฯ

2. ความสูงอายทางจิตใจ (Psychological Aging) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้มากยิ่งขึ้น ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ การรับรู้ การแก้ปัญหา เจตคติ ตลอดจนบุคลิกภาพ สิ่งเหล่านี้มีการพัฒนามากขึ้น แต่ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น ความเจ็บป่วย การเสื่อมของระบบต่างๆ ของร่างกายอาจจะทำให้เกิดความวิตกกังวล และความกดดัน นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจหรืออารมณ์ของผู้สูงอายุที่พบส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นการเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น เพื่อนฝูง บทบาทในการเป็นหัวหน้าครอบครัวและสังคม ทำให้มีความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ไร้ประโยชน์สูญเสียความภาคภูมิใจ หวาดระแวงเกี่ยวกับการเจ็บป่วย กลัวความตาย กลัวถูกทอดทิ้ง มีอารมณ์เศร้าหมองกำลังใจ ว่างเปล่า หงุดหงิด เบื่อสิ่งต่างๆ และเรียกร้องความสนใจ เป็นต้น

3. ความสูงอายทางสังคม (Sociological Aging) หมายถึง บทบาท สถานภาพในครอบครัวและการงาน รวมทั้งความคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับอายุ การแสดงออกตามคุณค่าและความต้องการของสังคม ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทหรือพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติเป็นประจำ ทั้งนี้เนื่องจากการเกษียณอายุ ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น การกระทำกิจกรรมต่างๆที่เคยทำลดลง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม รู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า การสมาคมกับเพื่อนฝูงผู้ร่วมงานน้อยลง ทั้งยังทำให้ขาดรายได้จากเดิมที่เคยมีอยู่ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางครอบครัว โดยเมื่อลูกๆ เจริญเติบโตมีครอบครัวเป็นของตนเอง ก็ต้องการสร้างครอบครัวใหม่ บุคคลในครอบครัวที่เคยอยู่ด้วยกันก็แยกย้ายกันไป ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุจึงต้องเผชิญกับความสูญเสียมากขึ้น มองโลกในแง่ร้าย ซึมเศร้าและสิ้นหวัง ซึ่งอันตรายต่อสุขภาพจิตและเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคจิตในวัยชราได้ จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทั้งในด้านร่างกายที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ประสิทธิภาพการทำงานที่ต่างๆ ก็ลดลงด้วย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์จากการสูญเสียบุคคลที่เป็นที่รักมีความรู้สึกที่ตนเองไร้คุณค่าไร้ประโยชน์ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสถานภาพและบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ

## คุณค่าของผู้สูงอายุ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2551) วิเคราะห์คุณค่าของผู้สูงอายุในเชิงเศรษฐกิจ ซึ่งสามารถทำได้ในหลายมุมมอง ได้แก่

1. การมองคุณค่าผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นทุนมนุษย์ ซึ่งสามารถประเมินคุณค่าได้ ทั้งในระดับบุคคลระดับกลุ่ม (เช่น ชุมชนผู้สูงอายุในชุมชน) และระดับองค์กร (เช่น สมาคมผู้สูงอายุ สมาคมคลังปัญญาผู้สูงอายุ องค์กรอาสาสมัคร) (Flamholtz, 2005 อ้างถึงใน กุศล สุนทรธาดา, 2553)

2. การมองคุณค่าผู้สูงอายุในฐานะเป็นเครื่องมือ (Instrumental Value) เป็นการมองคุณค่าในเชิงอรรถประโยชน์ ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงในชีวิต และลดความเสี่ยงต่อความยากจน ซึ่งมีทั้งที่เห็นได้ชัดและวัดได้ ได้แก่ คุณค่าด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุด้านการทำงาน รายได้ และการออม (Lehreret al. 1996 อ้างถึงใน กุศล สุนทรธาดา, 2553) และคุณค่าที่ประเมินหรือตีค่าทางเศรษฐกิจออกมายาก (Immanent / Intrinsic value) เป็นการมองคุณค่าผู้สูงอายุที่ทำประโยชน์ให้แก่ชุมชนและสังคม โดยเฉพาะที่ไม่ได้รับค่าจ้าง หรือทำงานในลักษณะที่เป็นจิตอาสา (Lie et al. 2009 อ้างถึงใน กุศล สุนทรธาดา, 2553) เช่น ทำหน้าที่เป็นวุฒิสภา ผู้ทรงคุณวุฒิ กรรมการ ที่ปรึกษาบทความนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะชี้ให้เห็นว่า ปัจจุบันผู้สูงอายุไทยได้สร้างคุณค่าทางเศรษฐกิจให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคมอย่างไร ทั้งคุณค่าในเชิงอรรถประโยชน์ ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงในชีวิต ได้แก่ ด้านการทำงาน ว่าเป็นผู้สูงอายุกลุ่มไหน ทำงานในภาคเศรษฐกิจใด ช่วยเฝ้าการทำงานเป็นอย่างไร ทำให้ผู้สูงอายุต้องทำงาน มีปัจจัยอะไรที่ทำให้ผู้สูงอายุทำงาน ด้านรายได้ (ว่ามีรายได้มากน้อยเพียงใดเพียงพอหรือไม่ มาจากแหล่งใดบ้าง ด้านการออม ว่ามีเงินออมในรูปแบบใดบ้าง จำนวนเท่าใด) และคุณค่าในฐานะที่เป็นทุนมนุษย์ ที่มีต่อเศรษฐกิจและสังคมในภาพรวม เพื่อหาข้อเสนอแนะในการเตรียมการส่งเสริมคุณค่าทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุที่กำลังจะเพิ่มขึ้นในอนาคต

การทำความเข้าใจเรื่อง “คุณค่าของผู้สูงอายุ” “การส่งเสริมการเห็นคุณค่า” “การประเมินประมวล สะท้อนคุณค่าด้านต่างๆ ที่เป็นอยู่” รวมทั้งการทำความเข้าใจปัจจัยเชิงโครงสร้าง และบริบทในระดับต่างๆ จึงมีความสำคัญ และน่าจะช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจได้ถูกต้อง หรือสามารถช่วยทำให้การคาดการณ์ต่างๆ เป็นไปได้อย่างแม่นยำมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะต่อประเด็นที่ว่า ผู้สูงอายุและคนรุ่นหลัง จะสามารถ

อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้มากน้อยเพียงใด ทำอย่างไรจะเกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน จะเตรียมการให้ผู้สูงอายุ บุตรหลาน ครอบครัวและสังคม ได้มีชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณค่าได้หรือไม่อย่างไร และสังคมไทยมองและปฏิบัติต่อผู้สูงอายุอย่างไร ทั้งด้านบวกและด้านลบ

### นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามความต้องการ หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุจัดให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (พรชูลย์ นิลวิเศษ, 2550) ได้แก่

1. กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังเข้าร่วมอยู่ นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางส่วนยังเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุเองเห็นด้วยว่ามีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรเข้าสังคมพบปะกับ บุคคลต่างๆ ในสังคมบ้าง โดยเฉพาะการพบปะพูดคุยกับลูกหลาน ญาติ เพื่อนฝูง ตลอดจนการดูโทรทัศน์กับครอบครัว ศึกษาปฏิบัติธรรม และปลูกต้นไม้กับครอบครัวหรือเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

2. กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์แก่ผู้สูงอายุซึ่งมีการเปลี่ยนของร่างกายจากความเสื่อมจึงจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพและ พิจารณาของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ปวด และหัวใจ เป็นต้นการออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายคล่องตัว ไม่หนักง่าย และไม่อ้วนเกินไป ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ไช้มนในเลือดสูง หรือความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียดและทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นด้วย

กิจกรรมการออกกำลังกาย มีหลายรูปแบบ ได้แก่

- การทำกายบริหาร เช่น การรำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น การทำกายบริหารจะช่วยทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดี ไม่หนักง่าย

- การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่อง นานประมาณ 3-5 นาทีขึ้นไป เพื่อช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งควรได้รับการตรวจสุขภาพ และคำแนะนำจากแพทย์ก่อน ทั้งนี้ควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก สำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะและเหมาะสมสำหรับร่างกายของแต่ละคน ได้แก่ การวิ่งเหยาะ

หรือจ็อกกิ้ง การเดินเร็ว ซึ่งจักรยาน วายน้ำ การเดินแอโรบิก หรือการใช้อุปกรณ์บางอย่าง เช่น การเดินบนสายพาน

- การเล่นกีฬาหรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากรอกส กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง ทอยเกือกม้า และเกมต่าง ๆ เป็นต้น ผู้สูงอายุสามารถเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองชอบ เป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน และยังได้พบปะผู้อื่นเป็นการส่งเสริม ด้านการเข้าสังคมด้วยหลักทั่วไปในการ เลือกประเภทกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ เป็นกีฬาที่ไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการใช้กำลังมาก ไม่มีการกลั้วหายใจนาน ๆ ไม่มีการ กระแทก โดยมีช่วงพักเป็นระยะ ควรเป็นการเล่นเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อต้องการความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขัน อย่างเอาจริงเอาจัง

3. กิจกรรมการท่องเที่ยว ได้แก่ การเดินทางไกลใน โลกกว้าง การท่องเที่ยวในเมืองไทย ทั้งในกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด การเป็นมัคคุเทศก์หรือไกด์บรรยายในการท่องเที่ยว การเขียนหนังสือคู่มือการท่องเที่ยว เป็นต้น อาจเป็น การเข้าชมพิพิธภัณฑ์ อุทยานประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงเกษตรนิเวศน์ การท่องเที่ยวแบบร่วมอาศัย ที่บ้านเดียวกันกับคนในท้องถิ่นหรือโฮมสเตย์ การท่องเที่ยว แบบวิถีสุขภาพ ฯลฯ ซึ่งปัจจุบันสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่ง ให้ผู้สูงอายุเข้าชมโดยไม่เก็บค่าเข้าชม หรือถ้ามีการเก็บก็เพียง ครั้งเดียว นอกจากนี้ ยังมีบริการรถนั่ง เช่น รถกระบะเข้าไว้บริการ แก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งค่าโดยสารลดราคาให้กับผู้สูงอายุด้วย

4. กิจกรรมงานอดิเรก เช่น การทำงานฝีมือ งานเย็บ ปักถักร้อย ทอผ้า ทำอาหาร วาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้อง เพลง เป็นต้น เป็นการทำงานที่รักชอบ และเพื่อความผ่อนคลาย ความบันเทิงให้กับชีวิตตนเอง รู้สึกอิ่มเอมและพึงพอใจ กับผลงานที่ได้รับเป็นสุขใจมากยิ่งขึ้นเมื่อได้มอบสิ่งที่เป็น งานฝีมือเหล่านั้นแก่ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูง ทำให้ ผู้สูงอายุมีโอกาสได้บำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ เช่น การเป็น อาสาสมัคร การเป็นวิทยากรในการอบรมวิชาการและวิชาชีพ แก่สังคม เป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญา ทำให้มีการดำรงสืบทอด ศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่นและของชาติสืบไป

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการของ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ การพัฒนา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการซึ่งได้มี ผู้ดำเนินการวิจัยในเรื่องดังกล่าว พบว่า ธรรมชาติของ และ

หิรัญญา เดชอุดม (2550) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ประกอบไปด้วย พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย พฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดใช้กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ จังหวัดนครปฐม พบว่า การรับประทานอาหาร อยู่ในระดับดี การออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง การจัดการความเครียดอยู่ในระดับพอใช้ และการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย อยู่ในระดับดีควรให้องค์การบริหารส่วนตำบล หรือสถานีอนามัย จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ อาทิ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพความพร้อมของร่างกาย เช่น รำไม้พลอง รำไทเก๊ก เปตอง และมีการพบปะสังสรรค์ของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นระหว่างกัน แต่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีการกำหนดแนวทางการพัฒนาจากผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่ง สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ศึกษาเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิต วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต และเพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่าด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านความว้าเหว อ้างว้าง และปัจจัยด้านความสบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการดำรงชีพ และปัจจัยด้านรายรับและรายจ่าย คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ และปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี และสุดท้ายด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิด และปัจจัยการเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ นอกจากนี้ อารดา ธีระเกียรติจักร (2554) ได้สรุปปัจจัยที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ไว้ 3 เรื่อง คือ ด้านสิ่งแวดล้อม สุขภาพ และสังคม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบประเด็นหลักที่เป็นไปในลักษณะเดียวกันคือ สุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในท้องถิ่นจะดีได้ จำเป็นต้องมีพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย พฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านสภาพร่างกายที่ดี และด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ซึ่งเมื่อพิจารณาประเด็นดังกล่าว จึงพบว่าเครื่องมือหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่ดี คือ การจัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่ผู้สูงอายุโดยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาหนุนเสริมหรือบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ

## วิธีดำเนินการวิจัย

**การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล** กลุ่มตัวอย่าง (Sample) ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลหนองน้ำใส ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิจากหมู่บ้านทั้งหมด 18 หมู่ ดังแสดงในตารางที่ 1 และดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองน้ำใส จำแนกตามหมู่บ้าน

| หมู่ | จำนวนประชากรผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองน้ำใส | จำนวนประชากรที่สุ่มตัวอย่าง |
|------|------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1    | 79                                             | 7                           |
| 2    | 107                                            | 10                          |
| 3    | 49                                             | 5                           |
| 4    | 52                                             | 5                           |
| 5    | 106                                            | 10                          |
| 6    | 73                                             | 7                           |
| 7    | 87                                             | 8                           |
| 8    | 68                                             | 6                           |
| 9    | 53                                             | 5                           |
| 10   | 39                                             | 4                           |
| 11   | 29                                             | 3                           |
| 12   | 73                                             | 6                           |
| 13   | 28                                             | 3                           |
| 14   | 13                                             | 1                           |
| 15   | 29                                             | 3                           |
| 16   | 21                                             | 2                           |
| 17   | 85                                             | 8                           |
| 18   | 71                                             | 7                           |
| รวม  | 1,062                                          | 100                         |

ที่มา : องค์การบริหารส่วนตำบลเทศบาลตำบลหนองน้ำใส , 2554



1. ข้อมูลเชิงปริมาณเก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงวัย จำนวน 100 คน โดยใช้แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งประเสริฐ เป็นข้อมูลเพื่อศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจและความต้องการ

ของผู้สูงวัยเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการทางสังคม การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว และกิจกรรมงานอดิเรก



2. ข้อมูลเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่เทศบาลจำนวน 3 คน เป็นข้อมูลเพื่อศึกษาการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการที่ชุมชนและหน่วยงานราชการได้ดำเนินการแล้ว หรือกำลังดำเนินการอยู่ ให้แก่ผู้สูงอายุนในเขตเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสี่คิ้ว จังหวัดนครราชสีมา

3. วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติ การแจกแจง ความถี่ และหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และวิเคราะห์อุปนัยจากข้อมูลการดูแลผู้สูงวัยในส่วนของเทศบาลจากข้อมูลของเจ้าหน้าที่เทศบาล

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปริมาณด้านความพึงพอใจและความต้องการของผู้สูงอายุจะเป็นข้อมูลพื้นฐานประกอบกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุด้านการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อประมวลผลว่าการบริหารจัดการด้านการวางแผน การมอบหมายงาน การติดตามควบคุมดูแลที่ได้ดำเนินการไปแล้วหรือกำลังดำเนินการอยู่ได้สอดคล้องกับความพึงพอใจและความต้องการของผู้สูงวัยหรือไม่

## สรุปผลการวิจัย

จากการดำเนินการวิจัย เรื่อง “การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาล ตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา” พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม มีความพึงพอใจและความต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในประเด็นต่างๆ ในภาพรวมอยู่ในระดับ “ปานกลาง” เมื่อพิจารณากิจกรรมนันทนาการเป็นรายด้านเรียงลำดับความพึงพอใจและความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมสูงสุดคือ 1. กิจกรรมการเข้าสังคม 2. กิจกรรมการท่องเที่ยว 3. กิจกรรมการออกกำลังกาย และ 4. กิจกรรมงานอดิเรก เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายด้านพบว่า

กิจกรรมการเข้าสังคม ในภาพรวมมีความพึงพอใจและความต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมอยู่ในระดับ “มาก” โดยผู้สูงอายุมีความความพึงพอใจและความต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมงานเทศกาลงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาลต่างๆ มากที่สุด รองลงมาคือ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา ฯลฯ และน้อยที่สุดคือการศึกษาปฏิบัติธรรม

กิจกรรมการท่องเที่ยว ในภาพรวมมีความพึงพอใจและความต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมอยู่ในระดับ “ปานกลาง” โดยผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและความต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมการเดินทางท่องเที่ยวตามโบราณสถานต่างๆ เช่น วัด อุทยานประวัติศาสตร์ ฯลฯ มากที่สุด รองลงมา การท่องเที่ยวเชิงเกษตรนิเวศน์ และน้อยที่สุดคือการท่องเที่ยวแบบวิถีสุขภาพ

กิจกรรมการออกกำลังกาย ในภาพรวมมีความพึงพอใจและความต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมอยู่ในระดับ “น้อย” โดยผู้สูงอายุมีความความพึงพอใจและความต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมการทำการบริหาร เช่น รำมวยจีน ฝึกโยคะ

รำไทเก็ก รำไม้พลอง ฯลฯ มากที่สุด รองลงมาคือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินแอโรบิก เดินเร็ว ขี่จักรยาน ฯลฯ น้อยที่สุดคือการเล่นกีฬาหรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากรอส กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง ทอยเกือกม้า และเกมต่างๆ

กิจกรรมงานอดิเรก ในภาพรวมมีความพึงพอใจและความต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมอยู่ในระดับ “น้อย” โดยผู้สูงอายุมีความความพึงพอใจและความต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมการเป็นวิทยากรในการอบรมวิชาการและวิชาชีพ แก่สังคม มากที่สุด รองลงมาคือการละเล่นพื้นบ้าน เช่น การรำกลองยาว การรำฟ้อน เล็บ ฯลฯ น้อยที่สุดคือ การเข้าร่วมกิจกรรมสิ่งประดิษฐ์ต่างๆ เช่น งานฝีมือ การแกะสลัก ฯลฯ

การดำเนินการด้านการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการที่ชุมชนและหน่วยงานราชการได้ดำเนินการแล้วหรือกำลังดำเนินการอยู่ให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองน้ำใส พบว่า การดำเนินการและกำลังดำเนินการมีระดับการปฏิบัติการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับ “ปานกลาง” ชุมชนและหน่วยงานราชการให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมนันทนาการเข้าสังคมของผู้สูงอายุในวันสำคัญต่างๆ มากที่สุด เนื่องจากเชื่อว่าเป็นการสะท้อนถึงขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่นรวมทั้งเป็นการเปิดโอกาสให้มีการรวมญาติเพื่อนพ้องให้มีกิจกรรมร่วมกัน การให้ความสำคัญรองลงมาคือการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการต่างๆ เช่น น้ำดื่ม น้ำใช้ โดยมีการบริหารจัดการหลักใน 4 ด้านคือ

1. ด้านการวางแผนการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่ผู้สูงวัย ยังดำเนินการเป็นไปตามงบประมาณที่ทางราชการจัดสรรให้ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการพัฒนาการเขียนแผนการจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างเป็นขั้นตอน การดำเนินการจัดกิจกรรมในปัจจุบันเป็นไปตามวิธีการที่ได้กระทำมาในปีที่ผ่านมา

2. ด้านการจัดองค์กร ได้มีการมอบหมายเจ้าหน้าที่รับผิดชอบในการตรวจสอบสุขภาพประจำปีให้แก่ผู้สูงวัย และมีการมอบหมายบุคลากรให้จัดกิจกรรมในเรื่องการออกกำลังกาย ประจำสัปดาห์ การจัดกิจกรรมในเทศกาลงานบุญต่างๆ ส่วนการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวได้มีการประสานงานจากกลุ่มอาสาสมัครในท้องถิ่น ร่วมกันรับผิดชอบดำเนินการ ส่วนการจัดตั้งชมรมผู้วัยได้มีการเริ่มดำเนินการบางส่วน แต่ยังไม่มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงวัยอย่างเป็นทางการ

3. ด้านการชี้้นำได้มีตัวแทนของผู้สูงวัยในแต่ละหมู่บ้าน เป็นผู้ประสานงานและชักนำผู้สูงวัยให้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ที่ทางราชการจัดให้ และมีการรวมตัวกันเพื่อเตรียมจัดตั้งชมรมผู้สูงวัยในอนาคต

4. ด้านการควบคุมการดำเนินการ ยังไม่มีการกำหนดอย่างเป็นระบบแต่ให้อาสาสมัครและผู้ที่เกี่ยวข้องติดตามประเมินเป็นระยะโดยการสังเกตการณ์

## อภิปรายผล

ผลของการวิจัย แสดงให้เห็นได้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในเขตเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสัตตื๋ จังหวัดนครราชสีมา ยังคงมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และใช้เวลาว่างในการปลูกต้นไม้/ดายหญ้า มีความพึงพอใจและความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการการเข้าสังคม โดยเข้าร่วมกิจกรรมงานเทศกาลงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาลต่าง ๆ และการมีส่วนร่วมเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ หรือกลุ่มศาสนา ส่วนกิจกรรมนันทนาการด้านการออกกำลังกายผู้สูงอายุมีความต้องการให้มีการจัดกิจกรรม การทำการบริหาร เช่น รำมวยจีน ฝึกโยคะ รำไทเก็ก รำไม้พลอง ฯลฯ หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เต้นแอโรบิก เดินเร็ว ขี่จักรยาน ฯลฯ กิจกรรมในด้านการท่องเที่ยวผู้สูงอายุมีความความพึงพอใจและความต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมการเดินทางท่องเที่ยวตามโบราณสถานต่างๆ เช่น วัด อุทยานประวัติศาสตร์ ฯลฯ หรือการท่องเที่ยวเชิงเกษตรนิเวศน์ ส่วนกิจกรรมด้านงานอดิเรกโดยภาพรวมมีความพึงพอใจและความต้องการเป็นวิทยากรในการอบรมวิชาการและวิชาชีพให้แก่สังคม หรือการรวมตัวเพื่อการละเล่นพื้นบ้านเช่น การรำกลองยาว การรำฟ้อนเล็บ ฯลฯ ความพึงพอใจและความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทั้ง 4 ประเภทของผู้สูงอายุเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การรวมกลุ่มทางสังคม ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อีกทางเลือกหนึ่งนอกจากใช้เวลาว่างในการปลูกต้นไม้/ดายหญ้า สอดคล้องกับงานวิจัยของสุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ที่พบว่าคุณภาพของผู้สูงอายุในระดับค่อนข้างมากอยู่ที่ดีด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การรวมกลุ่มทางสังคม และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต คือ ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี การมีปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน และงานวิจัยของธราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม (2550) พบว่าพฤติกรรม

สุขภาพของผู้สูงอายุจะขึ้นอยู่กับ การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และ งานวิจัยของอารดา ธีระเกียรติจักร (2554) ที่พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ สิ่งแวดล้อม สุขภาพและสังคม แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มคน การรวมกลุ่มกันทางสังคม สามารถเป็นแนวทางในการเพิ่มคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่เจ้าหน้าที่เขตเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสัตตื๋ จังหวัดนครราชสีมาได้มีการดำเนินการและกำลังดำเนินการ มีระดับการปฏิบัติการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับ “ปานกลาง” พบว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุในวันสำคัญต่างๆ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการต่างๆ เช่น น้ำดื่ม น้ำใช้ การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการในด้านต่างๆสามารถสรุปได้คือ ด้านการวางแผนการดำเนินการ จัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่ผู้สูงวัย ยังดำเนินการเป็นไปตามงบประมาณที่ทางราชการจัดสรรให้ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการพัฒนาการเขียนแผนการจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างเป็นทางการ การดำเนินการจัดกิจกรรมในปัจจุบันเป็นไปตามวิธีการที่ได้กระทำมาในปีที่ผ่านมา ส่วนด้านการจัดองค์กร ได้มีการมอบหมายเจ้าหน้าที่รับผิดชอบในการตรวจสอบสภาพประจำปีให้แก่ผู้สูงวัย และมีการมอบหมายบุคลากรให้จัดกิจกรรมในเรื่องการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ การจัดกิจกรรมในเทศกาลงานบุญต่างๆ ส่วนการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวได้มีการประสานงานจากกลุ่มอาสาสมัครในท้องถิ่นร่วมกันรับผิดชอบดำเนินการ ส่วนการจัดตั้งชมรมผู้สูงวัยได้มีการเริ่มดำเนินการบางส่วน แต่ยังไม่มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงวัยอย่างเป็นทางการ ด้านการชี้ นำได้มีตัวแทนของผู้สูงวัยในแต่ละหมู่บ้าน เป็นผู้ประสานงานและชักนำผู้สูงวัยให้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ที่ทางราชการจัดให้ และมีการรวมตัวกันเพื่อเตรียมจัดตั้งชมรมผู้สูงวัยในอนาคต ส่วนด้านการควบคุมมีการดำเนินการแต่ยังไม่เป็นระบบที่ชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับอาชญญา รัตนอุบล และคณะ (2553) พบว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงานควรมีการเตรียมตัวด้าน งานอดิเรกและนันทนาการ ฯลฯ หลักการจัดกิจกรรมใช้หลักการบูรณาการแบบองค์รวม มีวิธีการและรูปแบบการจัดกิจกรรมทาง

การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ใช้การสนับสนุนเครือข่ายการจัดกิจกรรมอย่างร่วมมือร่วมใจ และการส่งเสริมให้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องเครือข่ายการจัดกิจกรรมเป็นกระบวนการในการจัดระบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่มบุคคล ชุมชนองค์กร และหน่วยงานต่างๆ ให้เกื้อกูลและเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน และธรราร ดวงแก้ว และ หิรัญญา เดชอุดม. (2554) ได้แสดงความเห็นว่าองค์กรการบริหารส่วนตำบลหรือสถานีนามัยควรว จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ อาทิ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และสภาพความพร้อมของร่างกาย เช่น ไร่ไม้พลอง ไร่ไก่เก็ก เปตอง และมีการพบปะสังสรรค์ของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นระหว่างกัน

### ข้อเสนอแนะ

ความพึงพอใจและความต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุพบว่ามีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ชุมชนและหน่วยงานราชการจัดให้ทั้ง 4 ด้านโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก แต่การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการของชุมชนและหน่วยงานราชการที่ได้มีการดำเนินการและกำลังดำเนินการอยู่โดยภาพรวมอยู่ในระดับ “ปานกลาง” ดังนั้น สมาชิกของชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรพิจารณาดำเนินการเข้าร่วม สนับสนุน ดำเนินการอย่างเป็นระบบ มีการจัดทำแผนกิจกรรมนันทนาการเป็นตลอดทั้งปี มีการจัดสรรงบประมาณ และฝึกอบรมอาสาสมัครอย่างเป็นรูปธรรมและมีมาตรฐานเพื่อการดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกวิธี เสริมการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมงานอดิเรกให้เพิ่มมากขึ้นและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุในเขตตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทั้ง 4 ด้านอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการและกำหนดระเบียบวิธีปฏิบัติภายในชมรมอย่างเป็นทางการและมีการจัดระบบการควบคุม ติดตามประเมินผลการทำงานของชุมชนและหน่วยงานราชการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง อีกทั้งมีการทำความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งด้านวิชาการ การสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา ชมรมผู้สูงอายุในท้องถิ่นอื่นๆ ในการเข้ามาดำเนินการร่วมกันในการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมาให้เป็นระบบ และมีการพัฒนามากยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยในครั้งนี้ใช้เพียงสถิติเชิงพรรณนา ดังนั้น เพื่อเพิ่มคุณค่าให้แก่งานวิจัยครั้งต่อไปควรใช้สถิติเชิงวิเคราะห์ เช่น Multiple Regression เป็นต้น

### เอกสารอ้างอิง

- กรมประชาสัมพันธ์. 2530. รายงานการประชุมสมัชชาชมรมผู้สูงอายุทั่วประเทศครั้งที่ 3 เรื่องบทบาทชมรมผู้สูงอายุกับการดำเนินงานของสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย วันที่ 23-25 มีนาคม 2530. การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุใน ชุมชนวัดธาตุ เทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น.
- กุศล สุนทรธาดา. 2553. **คุณค่าด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุไทย**. เอกสารวิชาการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล หมายเลข 372. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม.
- ณรงค์ วันดี. 2542. **สวัสดิการสังคม โครงการตำราวิชาการเฉลิมพระเกียรติเนื่องในวโรกาส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระเจริญพระชนมพรรษา 6 รอบพุทธศักราช 2542**. กรุงเทพฯ : สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ.
- เทศบาลตำบลหนองน้ำใส. 2553. **ข้อมูลทั่วไป**. ค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2554. จาก <http://nongnamsaicity.go.th/index.php>.
- ธรราร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม. 2550. **พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่ออำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม**. โปรแกรมวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครปฐม.
- พรสุลีย์ นิลวิเศษ. 2550. **จิตสังคมผู้สูงอายุ**. ค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2554. จาก [http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1\\_10.html](http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_10.html).
- วิสุทธิ พันธังาม. 2541. **การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนวัดธาตุ เทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพัฒนาสังคม บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2551. **สรุปผลที่สำคัญการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550.** กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

สุทิน อ่อนอุบล. 2541. **ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบท จังหวัดชัยภูมิ** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยาการพัฒนาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัซขอนแก่น.

สุทธิพงศ์ บุญผดุง. 2554 **การวิจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1).** มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ. 2553. **การเตรียมความพร้อมผู้ใหญ่วัยแรงงานเข้าสู่ผู้สูงอายุใน สุขาตา ทวีสิทธิ์ และสวรัย บุญยมนานท์ (บรรณาธิการ). ประชากรและสังคม 2553: คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย.** เอกสารวิชาการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล หมายเลข 372. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม.

อารดา ชีระเกียรติกำจร 2554. **คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่.** Veridian E-Journal Silpakorn University. 4 (3): 49-62.

Flamholtz, Eric. 2005. Conceptualizing and measuring the economic value of human capital of the third kind. **Journal of Human Resource Costing and Accounting.** 9 (2) : 78-93.

Lehrer, E. L., G.S. Shosana and W. Leasure. 1996. A theory of the value of children. **Demography.** 33 (1) : 133.

Lie, Mabel, Susan Baines and Jane Wheelock. 2009. Citizenship, Volunteering and Active Ageing. **Social Policy and Administration.** 43 (7) : 702-718.