ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น

The needs for organizing recreational activities for senior citizens in ban lao sub-district, ban fang district, khonkaen province

นิตยา ทวีชีพ*
อมรรัตน์ มโนบาล**
ธนบดี อ่อนตา**

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น 2) ปัญหาและอุปสรรคของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุและ 3) แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการตามความต้องการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย ผู้สูงอายุซึ่งมีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิงที่พำนักอยู่ในตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 30 คน เพื่อนบ้าน จำนวน 2 คน ผู้นำชุมชน จำนวน 2 คน สมาชิกครอบครัวที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ร่วมด้วย จำนวน 2 คน และเจ้าหน้าที่รัฐ จำนวน 2 คน รวมทั้งสิ้น 38 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์เจาะลึกและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาผลการวิจัยพบว่า 1) ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการท่องเที่ยว 2) ปัญหาและอุปสรรคของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า เกิดจากตัวบุคคล ครอบครัว และชุมชน 3) แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการตามความต้องการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ต้องการให้หน่วยงานภาครัฐและเอกชนเข้ามาสนับสนุนและส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เพราะปัจจุบันยังไม่มีกิจกรรมมากนักที่สอดคล้องกับพัฒนาการของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย รวมถึงการจัดกิจกรรมบางอย่างในระยะเวลาที่ผ่านมาผู้สูงอายุไม่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

Abstract

The objectives of this research were to study 1) the needs for organizing recreational activities for senior citizens in Ban Lao Sub-district, Ban Fang District, KhonKaen Province, 2) examine problems and obstacles of organizing recreational activities for senior citizens, and 3) explore how to organize recreational activities according to the needs of senior citizens. This study is a qualitative

* อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น
**อาจารย์ประจำสาขาการสอนภาษาญี่ปุ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น

research whose key informants consisted of 30 senior citizens who were 60 years old or over, both male and female, residing in Ban Lao Sub-district, Ban Fang District, KhonKaen Province, 2 neighbors, 2 community leaders, 2 family members who lived with senior citizens, and 2 government officials, totaling 38 persons. The tools used for data collection included in-depth interview and non-participant observation. The data were analyzed using content analysis. The findings were as follows: 1) Regarding the needs for organizing recreational activities for senior citizens, it was found that the senior citizens wanted to take part in hobbies, social activities, exercise activities, and traveling activities, 2) Regarding problems and obstacles of organizing recreational activities for senior citizens, it was found that problems and obstacles came from personal, family, and community, 3) Regarding how to organize recreational activities according to the needs of senior citizens, it was found that public and private organizations should support and promote recreational activities for senior citizens as currently there are not so many activities suitable for senior citizens in each age group, and some activities in the past could not be applied in daily life.

บทนำ

ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาแล้ว และกำลังจะกลายเป็นสังคมวัยชราโดยสมบูรณ์ในปี 2567 จากรายงานสถานการณ์การสูงวัยของประเทศไทย ในปี พ.ศ.2558 ประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวน 11 ล้านคน ร้อยละ 16.5 ของประชากรทั้งหมด เช่นเดียวกันในปี พ.ศ.2559 ประชากรสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีจำนวน 929 ล้านคน ร้อยละ 12.5 ของประชากรทั้งหมดและประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป จะเพิ่มขึ้นร้อยละ 5 ต่อปีอย่างรวดเร็ว ในปี 2564 และส่วนประชากรอายุ 80 ปีขึ้นไปเพิ่มด้วยอัตราสูงมากกว่าร้อยละ 6 ต่อปี(มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2559) ซึ่งจะเห็นได้ว่า ภาวะประชากรผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาวิทยาการในด้านต่างๆ มากขึ้น รวมถึงการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ทำให้การควบคุมโรคติดต่อการป้องกัน และรักษาโรคให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ประชากรมีอายุยืนยาวมากยิ่งขึ้น การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรวัยสูงอายุทั้งนี้ ในอนาคตจะมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่อาจจัดอยู่ในภาวะเปราะบาง และที่อยู่ตามลำพังคนเดียวหรือตามลำพังกับผู้สูงอายุด้วยกันจะมีแนวโน้มที่เพิ่มสูงขึ้น รวมถึงผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง มีประมาณ 4 แสนคน และเป็นโรคสมองเสื่อมมีประมาณ 6 แสนคน ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นซึ่งจะไม่เป็นปัญหามากนักถ้าประชากรกลุ่มนี้มีการวางแผนชีวิตบั้นปลายของตัวเองไว้ หรือมีการเตรียมความพร้อมในด้านกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างเพื่อลดความเบื่อหน่ายและการแยกตัวออกจากสังคมที่ต้องเผชิญทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ตลอดจนให้ผู้สูงอายุได้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่หรือให้บริการผู้อื่น เป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากจะนำมาซึ่งความพึงพอใจและรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากขึ้น อย่างไรก็ตามคนในวัยนี้มักจะมีปัญหาในการดำรงชีวิต เพราะว่าคนสูงอายุมักจะถูกลืมจากสังคมทั่วไป นอกจากกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้ควรจะให้มีกิจกรรมทางสังคมหรือกิจกรรมนันทนาการด้วย เพื่อส่งเสริมให้เขาได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับบุคคลอื่น ๆ จะทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้มีความผ่อนคลาย ช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีโอกาสแสดงความสามารถ

พิเศษ เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความอิสระ และก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ทั้งนี้ กิจกรรมนันทนาการจะเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาผู้สูงวัยทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ให้คนสูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเอง ยังเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม และไม่รู้สึกว้าเหว่หรือเครียดและถูกทอดทิ้งจากสังคม ตลอดจนยังช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข (ปริญญลักษมิ์ ตระกูลตั้งจิตรา,2558 :13) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hick (2000 อ้างถึงใน พัชรี แวงวรรณ,2553 :11) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียวในสถานดูแลผู้สูงอายุมักประสบปัญหาความว้าเหว่ โดยมีปัจจัยส่งเสริมคือการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นลดลง มีความต้องการพึ่งพาที่เพิ่มขึ้น จะเห็นได้ว่าความว้าเหว่เป็นปัญหาที่พบได้จริงในผู้สูงอายุที่อาศัยในบ้านพักคนชราและเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ หากไม่ได้รับการช่วยเหลือจะส่งผลต่อสุขภาพจิตที่รุนแรงมากขึ้น ทั้งนี้ กิจกรรมนันทนาการเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาผู้สูงวัยทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ให้สมบูรณ์และมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงานเพื่อดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข (วิมลทิพย์ สมัญญามาตุเรศ และสุชาติ ทวีพรปฐมกุล,2556 : 120) ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) รัฐบาลได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนเช่นเดียวกันโดยเฉพาะกับการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมมีคุณภาพและคุณค่าสามารถปรับตัวเท่าทันการเปลี่ยนแปลง และเป็นพลังในการพัฒนาสังคม ตลอดจนสนับสนุนให้มีการนำความรู้และประสบการณ์ของผู้สูงอายุมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาชุมชน โดยมุ่งหวังที่จะเห็นสังคมไทยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขด้วยความเสมอภาค นอกจากนี้ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) ได้ยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดีสำหรับคนไทย พัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี รับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม พัฒนาคนทุกช่วงวัยและเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ,2560 :1)

จากเหตุผลดังกล่าว ตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น เป็นตำบลหนึ่งที่มีประชากรผู้สูงอายุ และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันยังไม่มาก ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุเป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจให้มีคุณภาพที่ดีขึ้น เกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเองในการใช้ชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุข รวมถึงได้ใช้เวลาว่างในการรวมกลุ่มทางสังคม เพื่อทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการและสร้างความพึงพอใจให้กับผู้สูงอายุรู้สึกดีและอยากจะใช้ชีวิตต่อในระยะยาว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น
2. เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น
3. เพื่อหาแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการตามความต้องการสำหรับผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยพิจารณาจากสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559 และศึกษาจากลักษณะบริบทของชุมชนที่มีสัดส่วนประชากรสูงอายุในแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ประกอบกับปัญหาและอุปสรรคที่ยังมีความต้องการที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 38 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในแต่ละกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วยผู้สูงอายุ 60-69 ปีจำนวน 30 คนเพื่อนบ้าน จำนวน 2 คน ผู้นำชุมชน จำนวน 2 คน สมาชิกในครอบครัวจำนวน 2 คน และเจ้าหน้าที่รัฐ จำนวน 2 คน พิจารณาจากการให้ความร่วมมือในกิจกรรมนันทนาการที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ครบทุกครั้ง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักต้องพำนักอยู่ในตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่นโดยได้ดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ทำหนังสือจากมหาวิทยาลัยขอนแก่น คณะศึกษาศาสตร์ เพื่อขอความร่วมมือจากกลุ่มเป้าหมายโดยนัดหมายผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อทำการสัมภาษณ์เจาะลึก ประกอบด้วย ผู้สูงอายุ เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน สมาชิกในครอบครัวที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ร่วมด้วย และเจ้าหน้าที่รัฐ ที่สามารถให้ความร่วมมือตลอดการดำเนินการวิจัยทั้งชายและหญิง รวมทั้งสิ้น 38 คน

2. จากนั้นทำการสัมภาษณ์เจาะลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลัก ประเด็นความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุโดยข้อมูลสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว บริบทของพื้นที่ ชุมชน ครอบครัว สภาพการจัดกิจกรรมที่ผ่านมา ความคิดเห็นความรู้ความเข้าใจในความต้องการของผู้สูงอายุที่มีต่อการจัดกิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมการท่องเที่ยว

3. คณะผู้วิจัยสัมภาษณ์เจาะลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักเพิ่มเติม ประเด็นเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่ผ่านมาและในปัจจุบันเป็นอย่างไรรวมถึงแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ และหน่วยงานต่างๆ ที่เข้ามาร่วมสนับสนุนในงานจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุให้เกิดความต่อเนื่อง โดยดำเนินการสัมภาษณ์เจาะลึก เป็นระยะเวลา 2 เดือน

4. สรุปผลการสัมภาษณ์และเขียนรายงาน

5. ดำเนินการจัดทำรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์และจัดทำบทความตีพิมพ์เผยแพร่ระดับชาติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview) และแบบสังเกต สรุปรายละเอียดได้ดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์เจาะลึก ผู้วิจัยเตรียมแนวคำถามเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์โดยพัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยเนื้อหาในแบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ อาชีพ รายได้ การศึกษา ศาสนา สภาวะสุขภาพ สถานภาพในครอบครัว รวมถึงบริบทของพื้นที่ ชุมชน ครอบครัว คำถามเกี่ยวกับโครงสร้างสภาพการจัดกิจกรรมที่ผ่านมา ความคิดเห็นความรู้ความเข้าใจในความต้องการของผู้สูงอายุ การสนับสนุนจากครอบครัวและหน่วยงานต่าง ๆ รวมถึงประเด็นปัญหา อุปสรรค และปัจจัยที่มีผลต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นตอนในการสร้างแนวทางการสัมภาษณ์เจาะลึก

1.1 กำหนดกรอบในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ เป็นผู้สูงอายุ เพื่อนบ้านผู้นำชุมชน สมาชิกในครอบครัวที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ร่วมด้วย และเจ้าหน้าที่รัฐที่สามารถให้ความร่วมมือตลอดการดำเนินการวิจัย ทั้งชายและหญิง จำนวน 38 คน

1.2 ตรวจสอบเอกสารแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือแบบสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลหลัก

1.3 นำเนื้อหามาสังเคราะห์และจัดหมวดหมู่เพื่อสร้างโครงคำถามที่สอดคล้องกับเนื้อหาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

1.4 นำแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาไปขอคำแนะนำจากที่ปรึกษาเพื่อตรวจแก้ไขเนื้อหาและความถูกต้องของภาษาและนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.5 ตรวจสอบความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือของข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์กับผู้รู้และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุตามหลักการตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (Triangulation) การจดบันทึกภาคสนาม และการตรวจสอบข้อมูลจากเอกสาร จากนั้นที่ปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหาจนแน่ใจว่าข้อมูลที่ได้มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้

1.6 ตรวจสอบคุณภาพแบบสัมภาษณ์ข้อมูลโดยวิธีสามเส้าเชิงวิธีการ (Methodology Triangulation) โดยทดลองใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลายวิธีการ ได้แก่ จากเอกสารการสังเกตและการสัมภาษณ์เจาะลึก

1.7 หลังจากนั้นนำแบบสัมภาษณ์เจาะลึกฉบับสมบูรณ์ไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

1.8 ดำเนินการจัดพิมพ์รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

2. แบบสังเกตคณะผู้วิจัยจะใช้การสังเกตในสิ่งที่คณะผู้วิจัยให้ความสนใจ เพื่อศึกษาสภาพบริบททั่วไปของชุมชน วิถีชีวิตของผู้สูงอายุ กิจกรรมต่างๆ ในชุมชนที่ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วม บทบาทการมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ ความสัมพันธ์ของคนในชุมชน แต่ไม่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ใช้วิธีการสังเกตและบันทึกข้อมูลตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัย

3. เทปบันทึกเสียง

4. กล้องถ่ายรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์เจาะลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักและการสังเกต เพื่อมาจำแนกหมวดหมู่ของข้อมูลให้เป็นระบบโดยจัดลำดับความสำคัญให้เกิดความเข้าใจในความหมาย และความสัมพันธ์ของข้อมูลในบริบทของความต้องการปัญหาและอุปสรรค รวมถึงแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการตามความต้องการสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้ในระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ผลตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ.2560 ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2561 รวมเป็นเวลา 1 ปี

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น พบว่า

1. กิจกรรมงานอดิเรก ผู้สูงอายุมีความต้องการเข้าร่วมทำกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับการทำงานฝีมือ งานประดิษฐ์ เป็นต้น เน้นวัสดุและอุปกรณ์ที่หาได้ในท้องถิ่น ราคาไม่สูง ทำได้ง่าย และสามารถนำไปต่อยอด รวมถึงขยายผลในพื้นที่อื่น ๆ ได้

2. กิจกรรมทางสังคม ผู้สูงอายุมีความต้องการเข้าร่วมทำกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับกิจกรรมที่เน้น การพบปะสังสรรค์และได้พูดคุยกัน การแสดงความสามารถของผู้อายุ การเรียนรู้วัฒนธรรมประเทศเพื่อนบ้าน และการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศเบื้องต้น

3. กิจกรรมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุมีความต้องการเข้าร่วมทำกิจกรรมนันทนาการที่มีความแปลกใหม่ เคลื่อนไหวได้ง่าย ทำได้ไม่ยาก ดนตรีที่แปลกใหม่และระยะเวลาในการทำกิจกรรมไม่ควรนาน

4. กิจกรรมการท่องเที่ยว ผู้สูงอายุมีความต้องการเข้าร่วมทำกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการดูวีดิทัศน์หรือสารคดีเกี่ยวกับวัฒนธรรมของประเทศอื่น ๆ เช่น ญี่ปุ่น จีน เป็นต้น

ตอนที่ 2 ปัญหาและอุปสรรคของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า

1. ปัญหาตัวบุคคลจะเกี่ยวกับสุขภาพที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การเคลื่อนไหว ความเหนื่อย การรับรู้ การได้ยิน ประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อมือ เป็นต้น

2. ปัญหาครอบครัวครอบครัวเป็นห่วงด้านสุขภาพและร่างกายของผู้สูงอายุ และการเดินทาง/ระยะทาง

3. ปัญหาชุมชน กิจกรรมที่หน่วยงานหรือชุมชนเคยจัดให้ผู้สูงอายุยังไม่ค่อยมีมาก และไม่หลากหลายจะเน้นการจัดกิจกรรมแบบเดิม ๆ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะใช้ชีวิตต่างคนต่างอยู่ หรือไม่สะดวกในการเดินทาง

4. ปัญหาด้านอื่น ๆ เช่น หน่วยงานภาครัฐและเอกชนเข้ามาสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุมีไม่มากนักกับผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัยการประชาสัมพันธ์ยังไม่ทั่วถึง และกิจกรรมบางอย่างในระยะเวลาที่ผ่านมาผู้สูงอายุไม่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

ตอนที่ 3 แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการตามความต้องการสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า

1. ผู้นำชุมชนควรมีการจัดบุคลากรในชุมชนเพื่อรับผิดชอบและประสานงานด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุโดยตรง

2. ผู้นำชุมชนควรมีการจัดประชาสัมพันธ์ที่หลากหลายช่องทางและทั่วถึงเพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับทราบข้อมูลอย่างทั่วถึง

3. องค์การบริหารส่วนตำบล/เทศบาลและผู้นำชุมชนควรจะเข้ามามีส่วนร่วมในสำรวจความต้องการและติดตามผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในแต่ละปี ตลอดจนจัดสรรงบประมาณในการผลักดันให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมทำกิจกรรมนันทนาการในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

4. องค์การบริหารส่วนตำบล/เทศบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรจัดเวทีประชาคมเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ

อภิปรายผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น

1. กิจกรรมงานอดิเรก ผู้สูงอายุมีความต้องการเข้าร่วมทำกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับการทำงานฝีมือ งานประดิษฐ์ เป็นต้น ทั้งนี้ อาจเนื่องจากเพื่อช่วยในการฝึกสมาธิ พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการผ่อนคลายความตึงเครียด และได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง ชุมชน และสังคมได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริญญลักษมิ์ ตระกูลตั้งจิตรา(2558) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ผลงานวิจัยพบว่ากิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัย และสมรรถภาพร่างกายและด้านศิลปหัตถกรรม และงานอดิเรกสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mundy (1998) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างหรือเป็นงานอดิเรก เป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมเน้นให้เกิดทักษะพิเศษ ความสามารถเฉพาะ และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ นำไปสู่การผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ และให้ความรู้พิเศษ

2. กิจกรรมทางสังคม ผู้สูงอายุมีความต้องการเข้าร่วมทำกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการพบปะสังสรรค์และได้พูดคุยกัน การแสดงความสามารถของผู้อายุ การเรียนรู้วัฒนธรรมประเทศเพื่อนบ้านการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศเบื้องต้นทั้งนี้อาจเนื่องจากผู้สูงอายุทั้งหญิงและชายต้องการเตรียมตัว

ต่อการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ในยุคและสมัยที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ผู้สูงอายุเห็นด้วยว่ามีความจำเป็นที่จะต้องควรเข้าสังคมพบปะกับบุคคลต่างๆ หรือเพื่อนร่วมวัยเดียวกันในสังคมบ้าง จะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นระหว่างกันซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของนภเกตุ สุขสมเพียร (2549 : 26) กล่าวว่า กิจกรรมจะช่วยเพิ่มโอกาสทางสังคมให้กับผู้สูงอายุที่ต้องการแทนที่บทบาทของตนเองที่สูญเสียไป นอกจากนี้บางกิจกรรมอาจยังทำให้บุคคลนั้นมีความพึงพอใจในชีวิตทำให้มองโลกในทางบวก เกิดความสุข ไม่หดหู่ไม่เครียด และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. กิจกรรมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุมีความต้องการเข้าร่วมทำกิจกรรมนันทนาการที่มีความแปลกใหม่ เคลื่อนไหวได้ง่าย เพลงที่ใช้ออกกำลังกายเน้นเป็นดนตรีที่แปลกใหม่ เช่น เพลงญี่ปุ่น จีน เป็นต้น และระยะเวลาในการทำกิจกรรมที่ไม่ควรนานเกินไปทั้งนี้ อาจเนื่องจากการจัดกิจกรรมที่ผ่านมาจะใช้เพลงไทย ผู้สูงอายุจึงเกิดความรู้สึกเดิม ๆ และน่าเบื่อหน่าย ไม่มีความตื่นเต้น จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยากมีกิจกรรมใหม่ที่สร้างความบันเทิง เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แสงเดือน มุสิกรรมณี (2545) ได้ทำการศึกษาความต้องการด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมด้านการออกกำลังกายสอดคล้องกับงานวิจัยของ Beal (1986) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของการเต้นรำหรือโปรแกรมการเคลื่อนไหวสำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุช่วยส่งเสริมการทำงานทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายแบบเข้าจังหวะของกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ช่วยลดความวิตกกังวล และความกดดัน

4. กิจกรรมการท่องเที่ยว ผู้สูงอายุมีความต้องการเข้าร่วมทำกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการดูวีดิทัศน์หรือสารคดีเกี่ยวกับวัฒนธรรมของประเทศอื่นๆ เช่น ญี่ปุ่น จีน เป็นต้นทั้งนี้ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สามารถเดินทางไกลได้ แต่มีความต้องการพัฒนาตนเองด้านความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ใหม่ ๆ โดยหาความรู้จากการศึกษาดูวีดิทัศน์หากเป็นวัฒนธรรมของต่างชาติจะช่วยให้เกิดความสนุกสนานและการสร้างเครือข่ายทางสังคมที่ดีได้ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิมลทิพย์ สมัญญามาตุเรศ และสุชาติ ทวีพรปฐมกุล (2556) ได้ทำการศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการตามความต้องการของบุคลากร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ พบว่าส่วนใหญ่มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษาเช่นเดียวกับแนวคิดของ สำนักส่งเสริมสุขภาพ (2560 : 3-4) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวจะช่วยทำให้ร่างกายสดชื่น ท้าทาย กระตุ้นเตือนเปลี่ยนแนวคิด และได้สัมผัส กับคนอื่นรวมทั้งทำให้จิตใจตื่นตัวอยู่เสมอและมีชีวิตชีวา

ตอนที่ 2 ปัญหาและอุปสรรคของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

1. ปัญหาด้านตัวบุคคลจะพบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งอาจจะมีผลต่อการเข้าร่วมในบางกิจกรรมได้ เช่น การเคลื่อนไหว ความเหนื่อย การรับรู้การได้ยิน ประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อมือ เป็นต้นทั้งนี้ เนื่องจากเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสุขภาพจะมีการเสื่อมโทรมลงไปตามช่วงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจึงส่งผลต่อการเข้าร่วมของผู้สูงอายุในการที่จะต้องใช้การเคลื่อนไหวทั้งร่างกาย และอาจจะส่งผลต่อสภาพด้านจิตใจและอารมณ์ได้ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สำนักส่งเสริมสุขภาพ (2560 : 4-5) ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุแต่ละคนแตกต่างกันทั้งทางพื้นฐานทางร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายจึงเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

และการต้องพึ่งพิงผู้อื่นสิ่งนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกด้อยในสายตาของบุคคลทั่วไป และมีผลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วย

2. ปัญหาด้านครอบครัวครอบครัวเป็นห่วงด้านสุขภาพและร่างกายของผู้สูงอายุ และการเดินทาง/ระยะทาง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สำนักส่งเสริมสุขภาพ (2560 : 4-5) ได้กล่าวว่า เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ บุตรหลานมักจะไม่ให้ทำงาน และร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ภายในครอบครัว และนอกครอบครัวมักจะให้อยู่บ้านเฉย ๆ กิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยทำจะกลายเป็นผู้ดูเท่านั้น

3. ปัญหาด้านชุมชน กิจกรรมที่หน่วยงานหรือชุมชนเคยจัดให้ผู้สูงอายุยังไม่ค่อยมีมาก และไม่หลากหลาย จะเน้นการจัดกิจกรรมแบบเดิม ๆ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะใช้ชีวิตต่างคนต่างอยู่ หรือไม่สะดวกในการเดินทางซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีของ Nash (1960 อ้างถึงในถิรพร แสงพิรุณ และสุมนรตี นิ่มเนติพันธ์, 2559 : 52) ได้กล่าวว่าการใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมของแต่ละบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นด้วยความสุขเช่นการร้องเพลงการเต้นรำการเรียนรู้ ประสบการณ์ใหม่ ๆ อ่านสิ่งใหม่ๆเพื่อให้เกิดความรู้ความเพลิดเพลิน และมีจินตนาการที่กว้างไกล หากกิจกรรมที่เคยเข้าร่วมเป็นกิจกรรมแบบเดิม ๆ ที่ไม่สร้างความแปลกใหม่ หรือไม่สอดคล้องกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ก็จะส่งผลให้เกิดความไม่พึงพอใจที่ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมได้

ตอนที่ 3 แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการตามความต้องการสำหรับผู้สูงอายุ

1. ผู้นำชุมชนควรมีการจัดบุคลากรในชุมชนเพื่อรับผิดชอบและประสานงานด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่นโดยตรงซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุวรรณา เตชะธีระปรีดา (2557) ได้ทำการศึกษาการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ชุมชนและควรใช้เจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลหนองน้ำใสและอาสาสมัครเป็นหลักในการติดต่อประสานงานดำเนินการร่วมกับชาวบ้านและผู้สูงอายุตามหมู่บ้านในการรวมกลุ่มจัดกิจกรรมนันทนาการทั้งในเวลาเย็นและช่วงเทศกาลต่างๆ

2. ผู้นำชุมชนควรมีการจัดประชาสัมพันธ์ที่หลากหลายช่องทางและทั่วถึงเพื่อให้ผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่นได้รับทราบข้อมูลอย่างทั่วถึงซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิมลทิพย์ สมัญญามาตุเรศ และ สุชาติ ทวีพรปฐมกุล(2556) ได้ทำการศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการตามความต้องการของบุคลากรสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการพบว่า ควรมีการจัดกิจกรรมนันทนาการและสิ่งอำนวยความสะดวกให้มากขึ้นกำหนดระยะเวลาที่เปิดให้บริการในเวลาที่เหมาะสมตลอดจนมีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมนันทนาการอย่างทั่วถึง

3. องค์การบริหารส่วนตำบล/เทศบาลและผู้นำชุมชนควรจะเข้ามามีส่วนร่วมในสำรวจความต้องการและติดตามผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่นในแต่ละปี ตลอดจนจัดสรรงบประมาณในการผลักดันให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมทำกิจกรรมนันทนาการในชุมชนอย่างต่อเนื่องซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิมลทิพย์ สมัญญามาตุเรศและสุชาติ ทวีพรปฐมกุล (2556) ได้ทำการศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการตามความต้องการของบุคลากร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการพบว่าควรมีการจัดสรรงบประมาณเพื่อสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการให้บุคลากรได้เลือกทำกิจกรรมนันทนาการตามที่ตนสนใจ

เพื่อพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

4. องค์การบริหารส่วนตำบล/เทศบาล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรจัดเวทีประชาคมเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สมบัติ กาญจนกิจ (2557 : 50-52) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า นันทนาการจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างประชาชาติ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรม วรรณกรรมพื้นเมืองการแลกเปลี่ยนความคิด และส่งผลให้เกิดความขัดแย้งน้อยลง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. องค์การบริหารส่วนตำบล/เทศบาล สถาบันการศึกษา สำนักพัฒนาชุมชน และผู้นำชุมชน สามารถนำผลสำรวจความต้องการและแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุไปใช้ในการจัดกิจกรรมฝึกอบรม/โครงการ จัดการเรียนการสอน และการจัดทำเป็นหลักสูตรพัฒนาผู้สูงอายุได้

2. องค์การบริหารส่วนตำบล/เทศบาล สำนักพัฒนาชุมชน ตลอดจนหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ควรมีส่วนร่วมในการหาแนวทางหรือมาตรการรองรับด้านการส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุให้เกิดความต่อเนื่อง ตลอดจนสนับสนุนงบประมาณในแต่ละปี เพื่อติดตามและส่งเสริมกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

3. ผู้นำชุมชนควรร่วมมือกับกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ องค์การบริหารส่วนตำบล/เทศบาล สถาบันการศึกษา ตลอดจนหน่วยงานภาครัฐและเอกชน เพื่อสร้างเครือข่ายในการขับเคลื่อนมาตรการส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง อันจะช่วยส่งผลให้ผู้สูงอายุจากสภาพที่ต้องเครียดซึมเศร้าอยู่โดดเดี่ยวหรือใช้ชีวิตตามลำพังที่ไม่มีลูกหลานคอยดูแล สามารถที่จะพึ่งพาตนเองได้ต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยในครั้งนี้ใช้เพียงวิธีการเก็บข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนั้น เพื่อเพิ่มคุณค่าให้แก่งานวิจัยต่อไปควรมีการศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเชิงปริมาณ โดยมีการใช้สถิติเชิงวิเคราะห์ เช่น Multiple Regression เป็นต้น

2. การวิจัยในครั้งนี้ใช้เครื่องมือเพียงการสัมภาษณ์เจาะลึก ควรมีการพัฒนาเครื่องมือที่หลากหลายและเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุให้มากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

ถิรพร แสงพิรุณ และสุมนรตี นิ่มเนติพันธ์. (2559). การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนในชุมชน คลองรางจระเข้ อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. **วารสารวิชาการ การท่องเที่ยวไทยนานาชาติ**12 (1) : 47-64.

นภเกตุ สุขสมเพียร. (2549). **รูปแบบการจัดการศึกษาหลังเกษียณอายุสำหรับข้าราชการพลเรือนไทย**. ปริญญานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปริญญลักษม์ ตระกูลตั้งจิตรา. (2558). สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท. **วารสารพยาบาลทหารบก**61(1) : 12-17.

พัชรี แวงวรรณ.(2553). **ผลของกิจกรรมการเล่นอังกะลุงร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่มต่อความว้าเหว่ของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2559). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559**. กรุงเทพฯ: ทีคิวพี.

วิมลทิพย์ สมัญญามาตุเรศ และสุชาติ ทวีพรปฐมกุล. (2556). แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการตามความต้องการของบุคลากร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. **วารสารวิชาสถาบันการพลศึกษา**5(3) : 117-137.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2557). **นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ.(2560). **บทบาทผู้สูงอายุต่อสังคม ครอบครัวชุมชน**.[ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 1 มกราคม 2560. เข้าถึงได้จาก http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about/soongwai/topic006.php.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). **สรุปสาระสำคัญแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง พ.ศ.2560-2564**. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.

สุวรรณา เตชะธีระปรีดา. (2557). การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา. **วารสารวิชาการบริหารธุรกิจ**3 (2) : 89- 100.

แสงเดือน มุสิกรรมณี. (2545). **ความต้องการด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ**.วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการโครงการสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

Beal, R. K. (1986). The Effect of a Dance/ Movement Activity Program on the Successful Adjustment to Aging in the Active Independent older Adult. DissertationAbstracts International 16(5) : 25.

Min-Haeng, C.(2000). **A study of availability, accessibility, and promotion of recreation, physical fitness, and sports opportunities for elderly people in Taejon, SouthKorea**. UnpublishedDoctoral Dissertation: University of New Mexico, Albuquerque.

Mundy, J. (1998). **Leisure Education: Theory and Practice**. Illinoins: Sagamore Publishing.