

รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ
ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2561

**A Model of Recreation Activities to Develop Adaptability of the Elderly in
Mueang District, Udon Thani Province**

Mr. Somchai Sapa



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Nonformal and Informal Education

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2018

หัวข้อวิทยานิพนธ์ รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของ
ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

ชื่อและนามสกุล นายสมชาย สภา

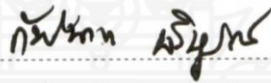
แขนงวิชา การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร.สารีพันธ์ุ์ สุภวรรณ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ชนกนารถ บุญวัฒน์กุล

วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2562

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร.กัมปนาท บริบูรณ์)



..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สารีพันธ์ุ์ สุภวรรณ)



..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนกนารถ บุญวัฒน์กุล)



..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษณา รุ่งโรจน์วิชัย)

ชื่อวิทยานิพนธ์ รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ
ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

ผู้วิจัย นายสมชาย สภา รหัสนักศึกษ 2582900128

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร.สาริพันธ์ สุภวรรณ (2) รองศาสตราจารย์ ดร.ชนกนารถ บุญวัฒนะกุล
ปีการศึกษา 2561

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) พัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี (2) ศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี และ (3) เสนอแนวทางการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ (1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสอบถามความต้องการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วยผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 399 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน และ (2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วยผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 30 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมนันทนาการ (2) รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ (3) แบบวัดความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ และ (4) แนวทางการสนทนากลุ่ม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานีมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในระดับมาก (2) รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย เนื้อหา กิจกรรม สื่อ และการประเมินผล (3) ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี พบว่าหลังการทดลอง ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับตัวสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และ (4) แนวทางการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้มีดังนี้ ในด้านวิทยากร ควรมีทักษะในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ด้านวิธีการจัดกิจกรรม ควรจัดกิจกรรมกลุ่มที่ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มอย่างทั่วถึง ควรเป็นกิจกรรมในลักษณะที่สนุกสนานเป็นหลัก ด้านสื่อการสอน ส่วนใหญ่ใช้สื่อบุคคลเป็นหลัก ด้านการประเมินผล ควรหาวิธีการประเมินผลตามสภาพจริง ด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ควรยืดหยุ่นตามสภาพของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ รูปแบบ กิจกรรมนันทนาการ ความสามารถในการปรับตัว ผู้สูงอายุ อุดรธานี

Thesis title: A Model of Recreational Activities to Develop Adaptability of the Elderly in Mueang District, Udon Thani Province

Researcher: Mr. Somchai Sapa; **ID:** 2582900128;

Degree: Master of Education (Non-Formal and Informal Education);

Thesis advisors: (1) Dr. Sareepan Supawan, Associate Professor;

(2) Dr. Chanoknat Boonwattanakul, Associate Professor; **Academic year:** 2018

Abstract

The objectives of this research were (1) to develop a model of recreational activities to develop adaptability of the elderly in Mueang district, Udon Thani province; (2) to study the try-out results of using the recreational activities model to develop adaptability of the elderly in Mueang district, Udon Thani province; and (3) to propose guidelines for using the recreational activities model to develop adaptability of the elderly in Mueang district, Udon Thani province.

The research population comprised the elderly, 60 years old or over, who resided in Mueang District, Udon Thani Province. The research sample consisted of two groups. The first group was the group to be used as the sample for assessing the needs for the recreational activities model, which consisted of 399 elderly people, 60 years or older, who resided in Mueang district, Udon Thani province, obtained by multi-stage random sampling. The second group was the group to be used as the sample for the try-out of the developed recreational activities model, which consisted of 30 purposively selected elderly people, 60 years old or over, who resided in Mueang district, Udon Thani province. The employed research instruments were (1) a questionnaire to assess the needs for the recreational activities model; (2) the recreational activities model to develop adaptability of the elderly; (3) a scale to assess adaptability of the elderly; and (4) a form containing guidelines for group discussion. Data were analyzed using the frequency, percentage, mean, standard deviation and content analysis.

The research results were as follows: (1) the needs of the elderly in Mueang district, Udon Thani province for recreational activities to develop adaptability were at the high level; (2) the developed model of recreational activities to develop adaptability of the elderly in Mueang district, Udon Thani province was composed of the objectives, target groups, contents, activities, media, and evaluation; (3) try-out results of the recreational activities model showed that the post-try out adaptability level of the elderly was significantly higher than their pre-try out counterpart level at the .05 level; and (4) the guidelines for using the recreational activities model to develop adaptability of the elderly in Mueang district, Udon Thani province were as follows: in the element of resource persons, the resource persons should have skills in organizing activities for the elderly; in the element of methods for organizing activities, the activities should be those that allow the elderly to participate thoroughly, and they should mainly be focused on the elderly having a lot of fun; in the element of media, the majority of activities should have people as the media; in the element of evaluation, the authentic evaluation should be adopted; and in the element of time for the activities, the flexibility of time for activities should be adopted based on conditions of the elderly.

Keywords: model; recreational activities; adaptability, elderly, Udon Thani

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยความกรุณาจากรองศาสตราจารย์ ดร.สาริพันธุ์ ศุภวรรณ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำ และ ติดตามการทำวิทยานิพนธ์ ครั้งนี้อย่างใกล้ชิดเสมอมาตั้งแต่เริ่มทำ ระหว่างทางที่เกิดปัญหา ได้คอยให้กำลังใจเพื่อให้วิทยานิพนธ์ สำเร็จเรียบร้อย ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับอย่างยิ่ง และขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ชนกนารถ บุญวัฒนะกุล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพชรพ่อง มยุขโชติ ในความกรุณาให้ความรู้ ให้คำแนะนำ ทั้งตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เพื่อให้เกิดความถูกต้องมีความสมบูรณ์รวมทั้ง และอาจารย์ ดร. กัมปนาท บริบูรณ์ ประธานกรรมการ สอบวิทยานิพนธ์ที่เสนอแนะให้งานวิทยานิพนธ์ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ องค์กรบริหารส่วนตำบลนาโพธิ์ ในการให้ใช้สถานที่จัดกิจกรรมสำหรับ งานวิจัยฉบับนี้ ขอขอบคุณ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ในการให้ความร่วมมือโดยการให้ข้อมูล การตอบแบบสอบถาม เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้

ผู้วิจัยขอขอบคุณกำลังใจที่สำคัญจากครอบครัว พร้อมทั้งรุ่นพี่และเพื่อนๆ มสธ. ในการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่อกัน และ คอยให้กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ตลอดมา

สมชาย สภา

ธันวาคม 2561

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	3
คำถามการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาตลอดชีวิต	6
แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว	10
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	24
บริบทของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี	59
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	61
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	65
วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถ ในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี	65
วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนา ความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี	69
วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อศึกษาแนวทางการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้เพื่อ พัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี	73

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	74
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบ แบบสอบถาม	74
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความต้องการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนา ความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี	77
ตอนที่ 3 วิเคราะห์ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนา ความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี	85
ตอนที่ 4 วิเคราะห์แนวทางในการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้ เพื่อพัฒนา ความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี	88
บทที่ 5 ต้นแบบชิ้นงาน	91
บทที่ 6 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	104
วัตถุประสงค์การวิจัย	104
วิธีดำเนินการวิจัย	104
สรุปการวิจัย	105
อภิปรายผล	111
ข้อเสนอแนะ	113
บรรณานุกรม	115
ภาคผนวก	125
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ	126
ข เครื่องมือวิจัย	129
ประวัติผู้วิจัย	139

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1	สรุปสุขภาวะที่ดี..... 43
ตารางที่ 2.2	รูปแบบความสนใจในการทำกิจกรรม..... 58
ตารางที่ 2.3	ข้อมูลผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี..... 59
ตารางที่ 4.1	จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคล..... 75
ตารางที่ 4.2	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)ของความต้องการของผู้สูงอายุ..... 78
ตารางที่ 4.3	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)ของความต้องการทางด้านร่างกาย..... 78
ตารางที่ 4.4	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)ของความต้องการทางด้านจิตใจ..... 79
ตารางที่ 4.5	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)ของความต้องการด้านสังคม..... 80
ตารางที่ 4.6	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)ของความต้องการด้านสติปัญญา..... 81
ตารางที่ 4.7	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)ของความสามารถในการปรับตัว ด้านร่างกาย..... 82
ตารางที่ 4.8	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)ของความสามารถในการปรับตัวด้าน จิตใจ..... 83
ตารางที่ 4.9	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความสามารถในการปรับตัวด้าน สังคม..... 83
ตารางที่ 4.10	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)ของความสามารถในการปรับตัวด้าน สติปัญญา..... 84
ตารางที่ 4.11	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)ของความต้องการรูปแบบการจัด กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ..... 85
ตารางที่ 4.12	การทดสอบค่าที ของความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ก่อนจัดกิจกรรมและหลังจัดกิจกรรม..... 88
ตารางที่ 4.13	ค่าเฉลี่ยและส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อกิจกรรม นันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี..... 89

ญ

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย..... 3



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในยุคปัจจุบันโครงสร้างประชากรของทั่วโลก ได้มีจำนวนผู้สูงอายุได้เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ประเทศไทยก็เช่นเดียวกัน กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) คือบุคคลมีอายุ 60 ปี เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ซึ่งมีแนวโน้มคล้ายกับทั่วโลก และประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จากการสำรวจการเปลี่ยนแปลงด้านอายุของประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่าประเทศไทยก้าวเข้าสู่“สังคมสูงอายุ” ตั้งแต่ปี พ.ศ.2558 และพบว่าประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 10 และประมาณปี พ.ศ.2564 ประเทศไทยจะกลายเป็น สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ เมื่อประชากรสูงอายุเพิ่มถึงร้อยละ 20 และจะเป็น”สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” (super aged society)เมื่อประชากรสูงอายุเพิ่มถึงร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด ประมาณ ปี พ.ศ.2578 (ปราโมทย์ ประสาทกุล 2557:29) โดยจากการศึกษาข้อมูลจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน พบว่า ในปี พ.ศ. 2503 จำนวนผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวน 44.8 ล้านคน หรือร้อยละ 5.5 ต่อปี ส่วนในปี พ.ศ. 2560 จากจำนวนประชากรทั้งหมด 66.18 ล้านคน มีจำนวนผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวน 10,225,322 คน หรือร้อยละ 16.8 ต่อปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560)

จากการที่มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ส่งผลต่อการดำรงชีวิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งด้านสุขอนามัย รายได้ การทำงาน ด้านสังคมและวัฒนธรรม ผู้สูงอายุต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้เกิดความเครียด 3ลักษณะคือความเครียดทางด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา (วัชรินทร์ เสมามอญ, 2556) ดังนั้น ผู้สูงอายุจะเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ที่ควรให้ความสำคัญและเตรียมความพร้อมตั้งแต่นั้น ๆ เพื่อสร้างให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีศักยภาพ มีอิสระ ไม่เป็นภาระของคนอื่น เพื่อให้มีหลักประกันความมั่นคงในชีวิต เพื่ออุดช่องว่างในสิ่งที่จะก่อให้เกิดอันตรายหรือ ผลกระทบในชีวิต รวมทั้งเป็นการสนับสนุนให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงสุขภาพ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญาของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุบางคนรับไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น บางคนกับข้องใจในตนเอง บางคนมีความขัดแย้งกับลูกหลานหรือคนใกล้ชิด จึงเป็นที่มาของความเครียด อาการซึมเศร้าและการไม่มีความสุข การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้น สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุควรจะทำ คือ การปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง โดยเริ่มจากการปรับใจของตนเองให้ได้ ด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและสิ่งใหม่ๆ ในสังคม เปิดรับและยอมรับความคิดเห็นของลูกหลานและคนอื่นให้มากขึ้น ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวเองออกจากครอบครัวหรือสังคม พยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชนหรือสังคม มีความ

ยึดหยุ่นในเรื่องต่าง ๆ ให้คิดอยู่เสมอว่า ทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกับครอบครัวและคนอื่นให้ได้อย่างดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ทำอย่างไรที่จะให้มีความขัดแย้งกันน้อยที่สุด ตลอดจนพยายามช่วยตนเองในด้านต่าง ๆ ให้มากที่สุด และยอมรับความช่วยเหลือและการดูแลของลูกหลานเมื่อถึงเวลาที่จำเป็นด้านสติปัญญาคือเรียนรู้และยอมรับความจริง ก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (พรทิพย์ เกษุรานนท์, 2559) กิจกรรมที่ผู้สูงอายุจะใช้แก้ปัญหาและช่วยให้มีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ จึงควรจะเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้พัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา (ฉัตรจิตตา เทวเลิศสกุล, 2559)

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมและเป็นวิธีการที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (สุวิมล ตั้งสัจพจน์, 2547) เนื่องจากนันทนาการเป็นกระบวนการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือสังคมสามารถทำให้บุคคลหรือชุมชนเกิดความเพลิดเพลินและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับทุกกลุ่มอายุทุกพื้นฐานและทุกชนชั้น กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุเนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพทั้งทางกาย จิตใจ สังคม เป็นกลยุทธ์ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขภาคีและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (วัชรินทร์ เสมามธัญ, 2556) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจะรู้สึกภูมิใจว่าตนเองยังมีความสามารถมีความสำคัญและมีคุณค่าต่อสังคม และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสม่ำเสมอจะรู้สึกพอใจในชีวิตตนเองสูงขึ้น จากการสรุปผลการวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยด้านสังคมและนันทนาการ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำกิจกรรมนันทนาการอยู่บ้าง แต่ไม่ทราบว่าป็นกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการถูกพิจารณาว่าไม่เพียงแต่การมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมในกิจกรรมเท่านั้น แต่ยังมีส่วนสำคัญต่อประสบการณ์ของมนุษย์ในการรับรู้ต่อความสำเร็จ การค้นพบตัวเอง ความเจริญเติบโตอย่างสร้างสรรค์ การทะนุถนอมหรือการให้ออกาสในสังคมที่มีการติดต่อสื่อสารกัน อย่างไรก็ตามการจกกิจกรรมนันทนาการเพื่อช่วยในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ก็มีกิจกรรมที่หลากหลายประเภท ดังนั้นก็ควรที่จะเลือกประเภทที่เหมาะสมกับเพศ วัยและอายุของผู้สูงอายุ รวมทั้งจะต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้สูงอายุด้วย เพื่อที่จะได้จัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม

จังหวัดอุดรธานี มีจำนวนประชากรที่เป็น ผู้สูงอายุทั้งสิ้น 212,868 คน เป็นชาย 96,147 คน เป็นหญิง 116,721 คน (กรมการปกครอง, 2560) ซึ่งถือว่ามีจำนวนประชากรที่เป็นผู้สูงอายุจำนวนมาก และเป็นสังคมที่ผู้สูงอายุมีปัญหาในการปรับตัวเช่นเดียวกับผู้สูงอายุทั่วประเทศ ดังนั้นการนำกิจกรรมนันทนาการมาช่วยในการปรับตัวก็น่าจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถมีชีวิตได้อย่างมีความสุขได้ แต่ในปัจจุบันนี้ยังไม่มีการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี มีเพียงแต่การจัดกิจกรรมนันทนาการทั่วไปเท่านั้น จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ซึ่งประกอบด้วยการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา ซึ่งผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ อันจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

2. วัตถุประสงค์

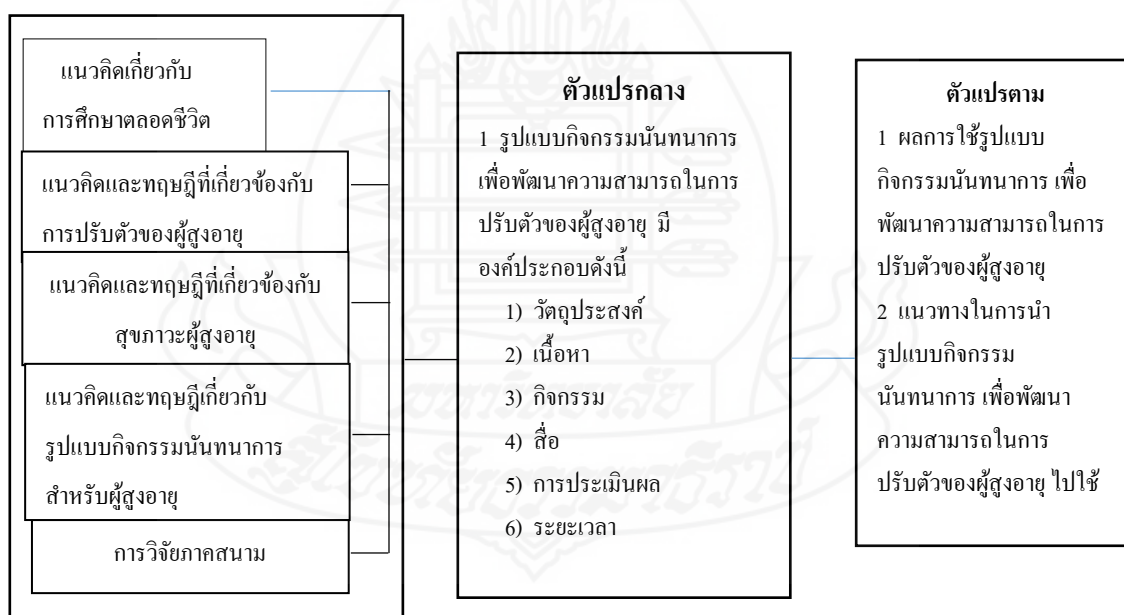
2.1 เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

2.2 เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

2.3 เพื่อศึกษาแนวทางการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ไปใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยเรื่องรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

4. คำถามการวิจัย

4.1 รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี มีองค์ประกอบอะไรบ้าง

4.2 ผลการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี เป็นอย่างไร

4.3 การนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี มีแนวทางอย่างไร

5. ขอบเขตการวิจัย

5.1 ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 116,721 คน

5.2 ขอบเขตด้านตัวแปร ตัวแปรที่ศึกษาได้แก่

5.2.1 *ตัวแปรต้น* ได้แก่ รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม สื่อ การประเมินผล และระยะเวลา

5.2.2 *ตัวแปรตาม* ได้แก่

1) ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ

2) ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ

3) แนวทางในการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ

5.3 ระยะเวลา 1 เดือน

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

6.2 รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กระบวนการในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี มีองค์ประกอบดังนี้ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม สื่อ การประเมินผล และระยะเวลา

6.3 การปรับตัวของผู้สูงอายุ หมายถึง การปฏิบัติตัว การกระทำ ความรู้สึก ความคิดเห็นที่แสดงออกและตอบสนองต่อการปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญาของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

6.4 การปรับตัวของผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย หมายถึงการปฏิบัติตัวเพื่อเป็นการรองรับการเปลี่ยนแปลงทางด้าน โครงสร้างของร่างกายได้อย่างเหมาะสม

6.5 การปรับตัวของผู้สูงอายุทางด้านจิตใจ หมายถึง การปรับสภาพจิตใจให้ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุของตนเอง

6.6 การปรับตัวของผู้สูงอายุทางด้านสังคม หมายถึง การปรับตัวในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งจะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กัน เพื่อให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

6.7 การปรับตัวของผู้สูงอายุทางด้านสติปัญญา หมายถึง การปรับตัวในด้านการรับรู้ ด้านความเข้าใจและนำผลการปรับตัวไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ได้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

7.2 เป็นแนวทางในการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี ไปใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี ผู้วิจัยนำเสนอรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาตลอดชีวิต
2. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว
3. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
4. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ
5. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับนันทนาการกิจกรรมของผู้สูงอายุ
6. บริบทของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี
7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โดยมีรายละเอียดมีดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาตลอดชีวิต

1.1 ความหมายการศึกษาตลอดชีวิต

การศึกษาตลอดชีวิต เป็นการศึกษาที่เกิดขึ้นตลอดชีวิตของมนุษย์ เป็นการศึกษาที่เกิดขึ้นตั้งแต่เกิดจนตาย จากการศึกษาความหมายของการศึกษาตลอดชีวิต ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ (2548) กล่าวว่า การศึกษาตลอดชีวิต หมายถึงภาพรวมของการศึกษาทุกประเภทที่เกิดขึ้นตลอดชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่ เกิดจนตาย เป็นการศึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาบุคคลให้ปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลงในทุกช่วงชีวิตของ บุคคลและพัฒนาต่อเนื่องไปให้เต็มศักยภาพของแต่ละบุคคล การศึกษาตลอดชีวิตครอบคลุม การศึกษาทุกรูปแบบ ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาแบบไม่เป็นทางการ จากทุกแหล่งความรู้ในชุมชนและสังคม และเกิดขึ้นได้ทุกที่ โดยไม่จำกัดเวลาและสถานที่ การศึกษา ตลอดชีวิตเป็นการศึกษาที่สัมพันธ์กับชีวิตและผสมผสานกลมกลืนกับการดำเนินชีวิตของบุคคล

สุนทร สุนันท์ชัย (2545) กล่าวว่า การศึกษาตลอดชีวิต หมายถึง การจัด กระบวนการอันบังเกิดผลต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตของบุคคลซึ่งอาจทำโดยวิธีการศึกษาในระบบ การศึกษานอก

ระบบและการศึกษาที่ไม่เป็นทางการ เพื่อมุ่งให้คนเราได้พัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เป็นอยู่ตลอดเวลาในปัจจุบัน และพัฒนาต่อไปให้เต็มศักยภาพของแต่ละบุคคล

สุมาลี สังข์ศรี (2548) กล่าวถึง การศึกษาตลอดชีวิตว่า การศึกษาตลอดชีวิต ครอบคลุมการศึกษาทุกลักษณะ ทุกรูปแบบ เป็นการศึกษาโดยรวมทั้งหมดไม่ว่าจะมองการศึกษาในส่วนตัว หรือการศึกษาลักษณะใดล้วนเป็นการศึกษาตลอดชีวิตทั้งสิ้น การศึกษาตลอดชีวิตไม่ได้เป็นระบบการศึกษา แต่เป็นหลักการจัดการศึกษา ซึ่งรวมการศึกษาทุกระบบ ทุกหน่วยทุกแหล่งไว้ด้วยกันทั้งหมด และเป็นการพัฒนาการศึกษาในทุกส่วน การศึกษาตลอดชีวิตไม่เป็นเพียงแนวคิดเท่านั้น แต่เป็นแนวปฏิบัติ เป็นปรัชญาเป็นยุทธวิธี เพื่อความเปลี่ยนแปลงเพื่อการพัฒนาไปสู่สังคมแห่งการศึกษา สังคมแห่งการเรียนรู้ และมนุษย์จำเป็นต้องมีการศึกษา และจำเป็นต้องศึกษาไปจนตลอดชีวิต ทั้งนี้เพราะชีวิต ต้องการดำรงอยู่ด้วยดีและเจริญงอกงาม การดำรงอยู่ด้วยดีและเจริญงอกงามนั้น เป็นสภาพที่ชีวิต ต้องทำให้เกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิตของบุคคล ต้องเผชิญกับการบีบคั้น จำกัด ขัดขวาง ที่จะสกัดกั้น ไม่ให้ไปสู่ผลดังกล่าว ซึ่งเรียกว่า “ทุกข์” สิ่งที่ต้องทำคือ พัฒนาค้นขึ้นไปให้มีความรู้ ให้มีสิ่งทีเรียกว่า ปัญญา ให้มีวิชา พร้อมทั้งความสามารถอื่นๆ ที่จะช่วยให้แก้ปัญหาได้ เมื่อแก้ปัญหาได้ ก็คือดับทุกข์ ได้ ดังนั้น การศึกษาจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต เมื่อศึกษาดีแล้วก็แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง สามารถ ดำรงชีวิตอยู่ด้วยดีและเจริญงอกงาม เข้าถึงจุดหมายที่พึงต้องการ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.(2542) และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 4 ให้ความหมายของการศึกษาตลอดชีวิตว่า เป็นการศึกษาที่เกิดขึ้นจากการผสมผสาน ระหว่างการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อให้สามารถพัฒนา คุณภาพชีวิต ได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

ศรีสว่าง เลี้ยววาริณ (2555) กล่าวว่า การศึกษาตลอดชีวิต เป็นการจัดเตรียม กระบวนการหรือประสบการณ์ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่เหมาะสมตลอดชีวิต

จากความหมายของการศึกษาตลอดชีวิตที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปความหมายได้ว่า การศึกษาตลอดชีวิต หมายถึง การจัดการศึกษาผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งการศึกษาตลอดชีวิตเป็นการศึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาบุคคลให้ปรับ ตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลงในทุก ช่วงชีวิตของบุคคลและพัฒนาต่อเนื่องไปให้เต็มศักยภาพของแต่ละบุคคล ครอบคลุมการศึกษา ทุก รูปแบบ ทั้งการศึกษาในระบบการศึกษานอกระบบ และการศึกษาแบบไม่เป็นทางการจากทุกแหล่ง ความรู้ในชุมชนและสังคม และเกิดขึ้นได้ทุกที่ โดยไม่จำกัดเวลาและสถานที่ การศึกษาตลอดชีวิตเป็น การศึกษาที่สัมพันธ์กับชีวิตและผสมผสานกลมกลืนกับการดำเนินชีวิตของบุคคล เป็น กระบวนการ ศึกษาที่มีผลต่อการเรียนรู้ของบุคคล ในรูปแบบของการศึกษาในระบบการศึกษานอกระบบ และ การศึกษาตามอัธยาศัย ที่เกิดขึ้นตลอดชีวิตของบุคคลตั้งแต่เกิดจนตาย เพื่อมุ่งให้บุคคลได้

พัฒนาตนให้ ทนต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาต่อเนื่องไปให้เต็มศักยภาพ โดยบุคคลนั้นจะต้องมีแรงจูงใจที่จะ ศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง และเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

1.2 ความสำคัญของการศึกษาตลอดชีวิต

สุนทร สุนันท์ชัย (2545) กล่าวว่าการศึกษาตลอดชีวิต มุ่งสร้างคนให้เป็น “คนใหม่” มีความอยากรู้อยากเห็นตลอดชีวิต มีทักษะ ความสามารถที่จะเรียนตลอดชีวิตได้ มองเห็นลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ และสามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล มีจิตใจที่เป็นประชาธิปไตย

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ (2548) กล่าวถึง ว่า การดำเนินงานการศึกษาตามแนวคิดของการศึกษาตลอดชีวิต โดยบุคลากรทางการศึกษาสามารถอาศัยแนวทางจากหลักการสำคัญของการศึกษาตลอดชีวิตในการจัดการศึกษาได้อย่างกว้างขวาง 5 ประการ คือ

1. จะต้องมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมโดยรวม
2. ควรระดมทรัพยากรท้องถิ่นรวมทั้งสื่อมวลชนมาใช้ประโยชน์ทางการศึกษาในรูปแบบต่างๆ ให้ได้มากที่สุด
3. ส่งเสริมให้บุคคลแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา
4. ขยายขอบเขตของการศึกษาเพื่อให้บริการแก่มวลชนได้ทั่วถึงอย่างแท้จริง ทำให้เกิดความเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษาตามหลักการประชาธิปไตย
5. ประสมประสานกิจกรรมการศึกษาทุกรูปแบบเข้ากับการดำเนินชีวิตให้สอดคล้อง กัน เพื่อช่วยให้บุคคลและสังคมได้พัฒนาอย่างเต็มที่

กล่าวโดยสรุป การศึกษาตลอดชีวิต มีความสำคัญดังนี้

1. ช่วยให้ผู้คนมีโอกาสเรียนรู้ทุกช่วงชีวิต
2. ช่วยให้ผู้คนได้รับโอกาสทางการศึกษาอย่างเสมอภาค อย่าง เท่าเทียมกัน
3. ช่วยให้ผู้คนได้รับการศึกษาในรูปแบบที่เหมาะสมกลมกลืน กับสภาพการดำเนินชีวิตจริง เพราะการศึกษาตลอดชีวิตเป็นการบูรณาการศึกษากับชีวิต
4. ช่วยให้ผู้คนได้รับการศึกษาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับ ชีวิตจริงได้
5. ช่วยให้ผู้คนได้รับการศึกษาที่สอดคล้องกับการทำงาน ช่วยให้ บุคคลสามารถเลือกอาชีพและพัฒนาอาชีพได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์กับสภาพที่เปลี่ยนไป
6. ช่วยให้ผู้คนมีความรู้ ทักษะที่จะแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต
7. ช่วยให้ผู้คนมีอิสระในการเรียนรู้สามารถเลือกเรียนในสิ่งที่ ตรงกับระดับความสามารถของตนเอง

8. ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ
 9. ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถพึ่งพาตนเองได้และนำตนเองได้ในการ เรียนรู้
 10. ช่วยให้ผู้บุคคลได้พัฒนาตนเอง ตลอดทุกช่วงชีวิตและพัฒนา คุณภาพชีวิตของตนเอง
 ได้อย่างเหมาะสม

11. เป็นการศึกษาที่ช่วยให้ผู้ด้อยโอกาสในสังคมได้มีโอกาสในการศึกษา ในการ
 พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง

12. ช่วยให้ผู้บุคคลและองค์กรในสังคมมีส่วนร่วมในการจัด การศึกษา

13. ช่วยสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

14. สรุปได้ว่า การศึกษาตลอดชีวิตช่วยให้บุคคลมี โอกาสเรียนรู้ทุกช่วงชีวิต เสมอ
 ภาค อย่างเท่าเทียมกันสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เลือกลงและ
 พัฒนา อาชีพได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์กับสภาพที่เปลี่ยนไป และช่วยสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้
 ตลอด ชีวิต

1.3 หลักการและแนวปฏิบัติของการศึกษาตลอดชีวิต

จากการประชุมกลุ่มย่อยในการสัมมนาทางวิชาการเรื่อง นโยบายส่งเสริม
 การศึกษา ตลอดชีวิตของประเทศไทย ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2543 น.51-52) ใน
 เรื่อง หลักการของการศึกษาตลอดชีวิต ที่ประชุมกลุ่มย่อยได้สรุปหลักการของการศึกษาตลอดชีวิต รวม
 13 หลักการ คือ

1.3.1 หลักความจำเป็นต้องทำ ให้ทุกคนตระหนักว่าการศึกษาตลอดชีวิตเป็นงาน
 จำเป็น

1.3.2 หลักความเชื่อมั่น ต้องเชื่อมั่นว่าบุคคลสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต ไม่ว่าจะอยู่
 ใน วัยใดก็ตาม

1.3.3 หลักความครอบคลุม การศึกษาตลอดชีวิตครอบคลุมการศึกษาทุกประเภท
 ทุก ระดับ

1.3.4 หลักความเสมอภาค ประชาชนทุกคนควรได้รับ โอกาสทางการศึกษาอย่าง
 เท่าถึง และเสมอภาคกันทุกรูปแบบ โดยปราศจากข้อจำกัดในเรื่องเพศ อายุ ร่างกายสติปัญญา
 อาชีพ พื้นฐานการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม

1.3.5 หลักการผสมผสาน ในแต่ละช่วงอายุ บุคคลควรได้รับการศึกษาหลาย
 รูปแบบ ผสมผสานกัน เพื่อการพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพ

1.3.6 หลักการเทียบโอนควรมีการเทียบโอนหลักฐานการศึกษาหรือการเรียนรู้กันได้ ทั้งในการศึกษาประเภทเดียวกัน และระหว่างการศึกษาทั้งสามประเภทเพื่อให้บุคคลมีโอกาสศึกษา ต่อเนื่องตลอดชีวิต และสามารถเลือกเรียนด้วยการศึกษาประเภทใดก็ได้ตามความต้องการ

1.3.7 หลักความหลากหลายและเป็นประชาธิปไตย ควรจัดบริการการศึกษาที่ หลากหลาย มีสาขาวิชาและกิจกรรมให้ผู้เรียน ได้เลือกเรียนและฝึกฝนอย่างอิสระตามความต้องการ ความสนใจ และความถนัด

1.3.8 หลักความยืดหยุ่น สร้างความยืดหยุ่นในกฎเกณฑ์ระเบียบต่าง ๆ ทั้งใน ประเด็น ของวิธีเวลา และสถานที่

1.3.9 หลักความต่อเนื่อง การจัดการศึกษาตลอดชีวิตควรจัดอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ มี แหล่งการเรียนรู้บริการ โดยสนองความประสงค์ของผู้เรียน ได้เพียงพอ การเรียนรู้ควรเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่

1.3.10 หลักความกลมกลืนและสัมพันธ์กับชีวิต ควรจัดการศึกษาให้สัมพันธ์ โดยตรง และกลมกลืนกับการดำเนินชีวิตของบุคคลและชุมชน เพื่อให้ทุกคนตระหนักชัดว่าการศึกษา เป็นส่วน หนึ่งของวิถีชีวิต

1.3.11 หลักในการแสวงหาความรู้ กระบวนการเรียนรู้มุ่งให้ความสำคัญแก่ตัว ผู้เรียน หรือบุคคลเป็นหลัก จึงส่งเสริมให้แต่ละบุคคลพัฒนาเต็มศักยภาพ ให้กำหนดหรือเลือกวิธีการ เรียนรู้ที่ เหมาะสมกับตนเอง และรู้วิธีแสวงหาความรู้ที่ก่อประโยชน์สร้างสรรค์

1.3.12 หลักความสำคัญของครอบครัวและชุมชน ครอบครัวและชุมชนเป็นแหล่ง การ เรียนรู้ที่สำคัญทั้งด้านวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต ฯลฯ

1.3.13 หลักการมีส่วนร่วม การศึกษาตลอดชีวิตจะประสบผลสำเร็จได้ด้วยความ ร่วมมือ ของทุกฝ่าย ทั้งจากสถาบันการศึกษาและแหล่งความรู้ทุกประเภท

2. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

2.1 ความหมายของการปรับตัว

การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลปรับตัว ให้เข้ากับผู้อื่นได้ ในการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งจะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์หรือแข่งขันกัน คนในสังคมจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้โดยการ ปรับปรุงไม่ให้เกิดความขัดแย้งจนถึงต้องแตกกลุ่มกัน แม้ว่าแต่ละคนอาจจะมิสนใจหรือ ผลประโยชน์แตกต่างกัน การปรับตัว เป็นผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่

เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่มีบุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้

2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

ระบบการปรับตัวของบุคคลเป็นระบบเปิด ภายในมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดนิ่ง มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา (Roy, 1991) รอยมองว่า บุคคลประกอบด้วย กาย จิต และสังคม มีความเป็นองค์รวม ไม่สามารถแยกจากกันได้เพื่อความปกติสุข หรือภาวะสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ ยังขึ้นอยู่กับระดับ การปรับตัว (Adaptation level) ซึ่งเป็นปัจจัยนำเข้าสู่ระบบการปรับตัวของบุคคลอีกตัวหนึ่ง ระดับการปรับตัว ก็คือระดับหรือขอบเขตที่แสดงถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองทางบวกต่อสถานการณ์หนึ่ง หรือเป็นผลจากการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นเอง ทั้งนี้ รอยได้แบ่งระดับการปรับตัวออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

2.2.1 ระดับการปรับตัวที่มีการผสมผสานกันได้ดี (Integrated level of adaptation)

หมายถึง ระดับของการปรับตัวที่โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกาย สามารถทำงานประสานกันได้อย่างเหมาะสม ตอบสนองความต้องการของบุคคลได้ เช่น สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ สามารถตอบสนองความต้องการของร่างกายได้ เมื่อมีเหตุการณ์ใดเข้ามาสามารถยอมรับได้ บุคคลมีความมั่นคงในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมสามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสมและขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นตามความเหมาะสมเช่นกัน

2.2.2 ระดับการปรับตัวที่อยู่ในระยะของการชดเชย (Compensatory level of adaptation) หมายถึง ระดับที่กลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ถูกกระตุ้นการทำงานเพื่อ ที่จะให้เกิดกระบวนการปรับตัวอย่างผสมผสาน

2.2.3 ระดับการปรับตัวที่อยู่ภาวะอันตราย/ไม่ดี (Compromised level of adaptation)

หมายถึง ระดับการปรับตัวที่ยังไม่เพียงพอที่จะไปถึงระดับของการปรับตัวที่ผสมผสานกันได้ดี และระดับการปรับตัวในระยะของการชดเชยทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวในระยะการปรับตัวที่ไม่ดีนี้ เมื่อสิ่งเร้าที่มากกระทบนั้นอยู่ในขอบเขตความสามารถในการปรับตัวของบุคคล บุคคลจะสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าสิ่งเร้านั้นอยู่นอกขอบเขตความสามารถของบุคคลจะเกิดการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งระดับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล จะมีลักษณะเฉพาะตัว และมีขอบเขตจำกัด แต่ถ้าหากบุคคลเคยประสบความสำเร็จในสถานการณ์เช่นนี้มาก่อนแล้ว ขอบเขตระดับความสามารถในการปรับตัวจะกว้างขึ้นในสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นคล้ายกันหากระดับการปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพจะส่งผลสะท้อนกลับสู่ระดับการปรับตัวใหม่ เพื่อให้บุคคลนั้นอยู่ในสมดุลได้ต่อไปเมื่อสิ่งเร้าเข้ามากระทบทำให้ระบบเกิดการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวให้เข้าสู่สมดุลของระบบ โดยใช้กลไกการเผชิญปัญหา เป็นกระบวนการที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดย

อัตโนมติ โดยที่บุคคลไม่ต้องคิด (Roy, 1984) การปรับตัวนั้นอาศัยกลไก ที่ทำงานประสานกัน 2 กลไก ได้แก่

1) กลไกการควบคุม (Regulator mechanism) กลไกการควบคุม เป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนองโดยอัตโนมติเพื่อรักษาสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่างๆ โดยอาศัยระบบประสาทของร่างกาย สารเคมี และระบบต่อมไร้ท่อ กระบวนการเผชิญปัญหาทำงาน จากการศึกษาที่สิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายใน ผ่านการรับรู้ความรู้สึก เข้าสู่ระบบประสาท ระบบไหลเวียน และระบบต่อมไร้ท่อ ผ่านวิถีประสาทโดยอัตโนมติ ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมติ และจะมีผลต่อกลไกการคิดรู้อย่าง

2) กลไกการคิดรู้อยู่ (Cognator mechanism) รอย มองว่าเป็นกลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านทางกระบวนการการคิดรู้อยู่และอารมณ์ มี 4 วิธีทาง ได้แก่ กระบวนการรับรู้หรือรับข้อมูล คือ กิจกรรมการเลือกรับข้อมูล เก็บรหัส และจดจำข้อมูล นั้นเอง ผ่านกระบวนการการเรียนรู้ จะเกี่ยวข้องกับ การเลียนแบบ การได้รับรางวัลผ่านกระบวนการตัดสินใจ และการแสดงอารมณ์ตลอดจนกลไกการป้องกันทางจิตแล้วเกิดเป็นพฤติกรรมตอบสนองออกมาการทำงานของกลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้อยู่มีการทำงานร่วมกันอย่างแยกจากกันไม่ได้ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ ซึ่งตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรม การปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่

(1) การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางด้านร่างกายและสารเคมีที่เกี่ยวข้องกันในเรื่องการทำหน้าที่และกิจกรรมของระบบอวัยวะ โดยจะเป็นการทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่ออวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายของบุคคลเป็นการปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงด้านร่างกาย (Physiologic integrity) ได้แก่ อากาศ น้ำ อาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน การขับถ่าย การควบคุมภาวะสมดุลของร่างกาย ยังรวมถึงการทำหน้าที่ของกลไก การควบคุม คือ การรับรู้ความรู้สึก สารน้ำ และอิเล็กโทรไลต์ การทำหน้าที่ของระบบประสาทและการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ เป้าหมายสูงสุดเป็นการปรับตัวเพื่อเข้าสู่สมดุลของร่างกาย การประเมินพฤติกรรมปรับตัวด้านร่างกายเป็นการประเมินพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความต้องการพื้นฐานด้านร่างกายสามารถประเมินได้จากการสังเกต การวัด การตรวจร่างกาย การตรวจพิเศษ การสัมภาษณ์และการรายงานด้วยตนเอง

(2) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) ประกอบขึ้นจากความเชื่อ และความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในช่วงเวลาหนึ่ง เกิดขึ้นจากการรับรู้ในตนเองและจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง (Roy, 1999) ซึ่งรอยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ

ก) อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self) เป็นการประเมินตนเองด้านร่างกายของบุคคลอันประกอบด้วยคุณลักษณะทางด้านร่างกาย การมีเพศสัมพันธ์ ภาวะสุขภาพและการ

เจ็บป่วย และลักษณะที่ปรากฏ รอย (Roy,1999) แบ่งเป็นด้านการรับรู้ความรู้สึกของร่างกาย (Body sensation) และด้านภาพลักษณ์ (Body image)

ข) อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Personal self) เป็นการประเมินของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับลักษณะนิสัย ความคาดหวัง ความรู้สึกมีค่า การให้คุณค่า อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลนี้ประกอบด้วย ด้านความมั่นคงในตนเอง (Self consistency) ด้านอุดมคติของตนเอง (Self ideal) ด้านศีลธรรมจรรยาและจิตวิญญาณแห่งตน (Moral ethical spiritual self)

(3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการปรับตัวเพื่อตอบสนองทางด้านความมั่นคงหรือได้รับการยอมรับในสังคม (Social integrity) เป็นการกระทำหน้าที่ตามความคาดหวังของสังคม เน้นบทบาทตำแหน่งหน้าที่ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เป็นสิ่งกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์หนึ่ง ๆ โดยบุคคลจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังไว้อย่างเหมาะสม หากไม่สามารถปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่ได้จะเกิดปัญหาคือการไม่สามารถแสดงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ineffective role transition) การแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง (Role distance) ความขัดแย้งในบทบาท (Role conflict) และความล้มเหลวในบทบาท (Role failure)

(4) การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence mode) เป็นการปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคมเช่นกันเป็นการตอบสนองต่อ ความต้องการที่จะมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลการให้ได้รับความรัก ความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากปฏิบัติตัวหรือปรับตัวไม่เหมาะสมจะเกิดการพึ่งพาผู้อื่นไม่เหมาะสม (Dysfunction dependence) และการพึ่งพาตนเองไม่เหมาะสม (Dysfunction independence) แต่โดยปกติแล้วบุคคลจะพยายามพึ่งพาตนเองและผู้อื่นภายในขอบเขตที่เหมาะสมและสังคมยอมรับ มีการรับและให้ความเอาใจใส่ดูแล พึ่งพาอย่างสม่ำเสมอ มีปฏิสัมพันธ์และการอยู่คนเดียวอย่างเหมาะสม ซึ่งถือว่าการปรับตัวด้านนี้ที่มีความเหมาะสม

3.3 สาเหตุของการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2536) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว มีดังนี้

3.3.1 แรงขับและความต้องการ ในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย และความต้องการทางจิต ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิวเป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรน แสวงหา เพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองตอบความต้องการ ไม่สามารถหามาบำบัดความอยากได้ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้คลายจากความกระวนกระวายอันเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานทรมานนี้เรียกว่า การปรับตัว

3.3.2 แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือการที่มี สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ราคาสิ่งของแพงขึ้น แฟชั่นแต่งกาย การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ ต่างก็กระตุ้นให้มนุษย์ วิ่งตามตลอดเวลาต้องตกภายใต้อิทธิพลของสังคม มีปัญหาเดินแถวกันมาให้แก้ตลอดเวลา ถ้าแก้ได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจจึงหาทางปรับตัว โดยวิธีการต่างๆ

3.3.3 เจตคติ ความสนใจ จุดหมายของชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้อง ปรับพฤติกรรม

วารินทร์ สายโอบเอื้อ (2522) ได้อธิบายถึงสาเหตุของการปรับตัวว่าอาจเกิดจาก สิ่งต่อไปนี้

1) ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะ อุปสรรคที่เนื่องมาจากตัวเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ และมีความคับข้องใจ ตามมา

2) เกิดจากความขัดแย้ง ความขัดแย้งหมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถจะ ตัดสินใจเลือกการกระทำทั้งสองอย่างได้ในขณะเดียวกัน แต่จะต้องเลือกกระทำเพียงอย่างเดียว มี 3 ลักษณะคือ

(1) ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่จะต้องเลือก เพียงอย่างเดียวในสิ่งที่ตัวเองชอบเท่าๆ กัน ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากทุกอย่างยิ่งเลือกยากกว่าจะ เลือกได้ก็ต้องใช้เวลา ถึงจะเลือกแล้วก็ยังเสียดายสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือก

(2) ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่ตัวเองต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบเลย ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจเพราะสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเราไม่ชอบเลย แต่เราก็ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

(3) ความขัดแย้งในทางบวกและลบ เกิดขึ้นในกรณีที่มีสิ่งต่างๆ หรือบุคคล หรือสัตว์ที่เราต้องเลือกนั้นมีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจเราในระดับที่เท่าๆ กันทั้งหมดตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไปแต่ เราก็ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

สรุปได้ว่า บุคคลมีสาเหตุของการปรับตัวที่แตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่จะ ปรับตัวเพื่อแก้อุปสรรคหรือข้อขัดข้องใจของตนเอง เช่นการปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตก กังวล ความคับข้องใจ และความเครียด เพื่อตอบสนองความต้องการแห่งตน หรือที่ตน ไม่สามารถจะ กระทำได้

3.4 ปัญหาของการปรับตัว

สถานะที่ทำให้บุคคลเกิดความวุ่นวายทางจิตใจนั้น อาจจะมีสาเหตุมาจากสภาพทางร่างกาย สภาพทางจิตใจ หรือสภาพทางสังคมของบุคคลนั้น และเมื่อสภาวะดังกล่าว เกิดขึ้น ก็อาจจะส่งผลกระทบต่อให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางพฤติกรรม ตลอดทั้งความรู้สึกนึกคิด แต่ในบางโอกาส นอกเหนือจากที่ปรากฏว่า สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจอาจจะเป็นต้นกำเนิดของความล้มเหลว หรือความทุกข์ กลับพบว่าสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจบางประการได้ช่วยให้บุคคลตระหนัก และพยายามทำความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ หรือเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ดีขึ้น และเป็นแรงผลักดันให้บุคคลได้พยายามปรับปรุงตนเอง ตลอดทั้งพยายามสร้างเสริมในสิ่งที่มีคุณค่าทั้งแก่ตนเอง และสังคมมากยิ่งขึ้น

สำหรับปัญหาต่าง ๆ ของการปรับตัวนั้น สามารถแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 3 ประเภทคือ ประเภทที่ 1 ความคับข้องใจ (Frustration) ประเภทที่ 2 ความขัดแย้ง (Conflicts) และประเภทที่ 3 ความกดดัน (Pressure) โดยมีรายละเอียดต่อไปนี้

3.4.1 ความคับข้องใจ (Frustration) ความคับข้องใจ หมายถึง สภาพทางจิตใจ หรือความรู้สึกที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากความปรารถนาที่เรามุ่งหวัง หรือสิ่งที่เราปรารถนานั้นถูกขัดขวาง ทำให้เราไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย ทุกๆ ชีวิตไม่สามารถตอบสนองความปรารถนา หรือความต้องการของตนเองได้ทุกประการ ทั้งนี้เพราะว่าชีวิตแต่ละชีวิตจะต้องเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ อุปสรรคต่างๆ นี้ บางสิ่งบางอย่างอาจจะเกี่ยวข้องกับบุคคลนั้น โดยตรง แต่บางสิ่งบางอย่างอาจจะเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น สิ่งแวดล้อม ระเบียบ ประเพณี หรือแม้กระทั่งศาสนา ฯลฯ และในบางโอกาส อุปสรรคบางอย่างนั้น เราสามารถผ่านพ้น หรือเอาชนะได้ง่ายๆ แต่อุปสรรคบางอย่างกลับมีอิทธิพล และขัดขวางความต้องการ หรือความพยายามของเรา ผลสืบเนื่องที่เราจะได้รับคือ ความหงุดหงิด กระวนกระวายใจ กลุ้มใจ ฯลฯ สถานะต่างๆ ดังกล่าวนี้เรียกว่า ความคับข้องใจ

3.4.2 ความขัดแย้ง (Conflicts) ความขัดแย้ง หมายถึง สภาพการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีความขัดแย้งในตนเอง เมื่อต้องเผชิญต่อสภาพการณ์นั้น ๆ โดยบุคคลนั้น จะเกิดความลำบากใจ หนักใจ หรืออึดอัดใจในการตัดสินใจ ตกลงใจที่จะเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสภาพการณ์ที่เขาไม่สบายใจ แล้วสนองความต้องการอยู่เสมอไม่มีจบสิ้น เมื่ออิ่มแล้วก็จะมีความสุขอยู่พักหนึ่งก็เผชิญอยู่นั้น โดยสิ่งต่าง ๆ ในสภาพการณ์นั้น ๆ เขาอาจจะชอบมากเท่า ๆ กัน หรือชอบน้อยมากทั้งหมด หรือไม่ชอบทั้งหมด

3.4.3 ความกดดัน (Pressure) ความกดดัน หมายถึง สภาพการณ์บางประการที่ผลักดัน หรือเรียกร้อง หรือบังคับให้บุคคลจำต้องกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความกดดันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และการปรับตัวของแต่ละบุคคล ตัวอย่าง หากเราทราบว่ามีบิตามารดาของเราต้องอุทิศแรงกาย

แรงใจหาทุนทรัพย์มาส่งเสียให้เราเล่าเรียน และบิดามารดาก็คาดหวังว่าเราจะตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด ความรู้สึกนี้อาจจะทำให้เราตั้งใจเล่าเรียน ไม่ทำสิ่งใดให้บิดามารดาเสียใจ แม้แต่อยากจะเกร หรือหนีเรียนก็ไม่พยายามกระทำ เพราะยังนึกถึงพระคุณของบิดามารดา ความกดดันในลักษณะดังกล่าวนี้จะทำให้เราเพิ่มความมานะพยายาม และสนใจการเรียนมากขึ้น แต่ในบางครั้งก็อาจจะก่อให้เกิดความอึดอัดใจ ไม่สบายใจแก่เราได้ หรือเราอาจจะรู้สึกได้ว่า ตนเองตกอยู่ภายใต้ความกดดัน หรือถูกบีบบังคับ

3.5 กลวิธีในการปรับตัว

กลวิธีในการปรับตัวมีมากมาย เราพอจะแบ่งประเภทของการปรับตัวออกได้เป็น 5 แบบ ด้วยกันคือ 1. การปรับตัวแบบสู้ (adjustment by defense) 2. การปรับตัวแบบหลบหนี (adjustment by isolation) 3. การปรับตัวในรูปความกลัวต่าง ๆ (adjustment involving local fear) 4. การปรับตัวในรูปความป่วยไข้ต่าง ๆ (adjustment by ailments) 5. ความวิตกกังวล (anxiety) ดังมีรายละเอียดดังนี้

3.5.1 การปรับตัวแบบสู้ (adjustment by defense) การปรับตัวแบบสู้เป็นการปรับตัวที่มีหลายวิธีมากกว่าแบบอื่นใดทั้งสิ้น การที่เราหาทางสู้เพื่อเอาชนะอุปสรรคที่เป็นสาเหตุของความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งได้แก่

1) การเรียกร้องความสนใจ (attention - getting) เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์เราจึงต้องการเป็นที่ยอมรับ เป็นที่สนใจของกลุ่มชนอยู่บ้าง ไม่มากก็น้อย จะเห็นได้ว่าความต้องการเป็นที่สนใจของผู้อื่นนี้มีปรากฏให้เห็นได้แม้กระทั่งทารก เด็กทารกเมื่อถูกทิ้งให้อยู่ลำพังผู้เดียวจะเริ่มเปล่งเสียง และในที่สุดจกร้องไห้ การร้องไห้จะเปลี่ยนเป็นหยุดยิมทันทีเมื่อมีผู้เข้าไปเยี่ยมเล่นด้วย วิธีการของเด็กแสดงถึงการปรุงปรับแบบเรียกร้องความสนใจได้เป็นอย่างดี ผู้ใหญ่ก็เช่นเดียวกันการถูกเพิกเฉย ละเลย การไม่ได้รับความรักความเอาใจใส่ ความสนใจเท่าที่ควรย่อมก่อให้เกิดความคับข้องใจซึ่งมักจะบ่าบัด โดยการแสดงพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจขึ้น พฤติกรรมนั้นจะดี หรือร้ายก็ได้เพราะอย่างน้อย การที่ตนถูกกล่าวขวัญถึงจะในแง่ดี หรือร้ายก็ตามก็ยังเป็นการทำให้ตนเป็นจุดสนใจของคนทั่วไป

2) การอ้างเหตุผล (rationalization) การอ้างเหตุผล คือ การยกเหตุผล นานาประการมาประกอบการกระทำของเราเพื่อให้เห็นว่า การกระทำของเราถูกต้อง หรือ “ก็ไม่ได้เลว จนเกินไปนัก” เพื่อรักษาชื่อเสียง หรือช่วยลดความคับข้องใจ หรือภาวะความขัดแย้งในใจลง ซึ่งคล้ายคลึงกับการหาเหตุผลอ้างเพื่อแก้ตัวให้ตัวเองพ้นผิดจะได้หายกังวลใจ ตัวอย่างการอ้างเหตุผล เช่น อ้างว่าชอบ หรือไม่ชอบ ตัวอย่างนาย ก. ไม่ได้รับเชิญไปในงานเลี้ยงรื่นเริงของชมรมกีฬา ความจริง นาย ก. รู้สึกหงุดหงิด และเกิดความคับข้องใจมาก แต่เพื่อรักษาหน้า นาย ก. จึงเปลี่ยนใจตนเองว่าความจริงก็ไม่ชอบงานรื่นเริงเท่าใดนัก และพูดกับเพื่อน ๆ ว่าไม่ชอบงานรื่นเริงเท่าใดนัก ถึงได้เชิญก็จะไม่ไป เป็นต้น

3) การโทษผู้อื่น หรือสิ่งอื่น (projection) โทษผู้อื่น หรือวิธีป่ายความชั่วให้ผู้อื่น เป็นวิธีการที่จะลดความตึงเครียดในจิตใจ เนื่องจากความกังวลใจจากความไม่สำเร็จ หรือความสำนึกผิด ได้ดีวิธีหนึ่ง ใน Projection ที่แท้จริง ผู้หนึ่งมักจะมีความโน้มเอียงสูงมากที่จะ Project ความผิดให้ผู้อื่น และมักเน้นเกินจริงไปมากโดยที่ในบางครั้งตนเองก็ลืมไปว่านั่นคือสิ่งที่ตนต้องการอยากได้ อยากทำ เช่นเดียวกัน

4) การเลียนแบบ (identification) การเลียนแบบคือการเลียนคุณลักษณะ ที่ดีของผู้อื่น ให้เป็นของเรา ตัวอย่างที่พบเห็นในภาพยนตร์ โทรทัศน์ หรือหนังสือพิมพ์มักเป็นตัวอย่างที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการเลียนแบบของบุคคล

5) ปฏิกริยาตรงข้าม (reaction – formation) บุคคลมีพฤติกรรมแบบนี้เมื่อ บุคคลนั้นต้องการที่จะปิดบัง Motive ของตน โดยสำนึกผิด และเกิดความละอายใน Motive หรือพฤติกรรมของตน จึงแสดงปฏิกริยาต่อต้านกับความรู้สึกในใจของตนเองอย่างรุนแรงในทางตรงข้าม ตัวอย่างเช่น แม่ที่ไม่รักลูก แต่ละอายเนื่องด้วยคิดหลักสังคมนิยม และเพื่อที่จะปิดบัง Motive ของตนจึงปรนเปรอลูกในทางที่ผิด

6) การชดเชย (compensation) การชดเชยคือความพยายามสู้ความล้มเหลว หรือ จุดอ่อนของตนเองโดยมุ่งความสำเร็จในเรื่องอื่น ตัวอย่างเช่น คนที่มีจุดอ่อนเกี่ยวกับความอ่อนแอของร่างกาย อาจจะชดเชยโดยตั้งตนเป็นหัวโจกในหมู่เพื่อนฝูง คนที่ไม่ใคร่จะสวยอาจจะเอาดีในทางการเรียน ซึ่งถ้าสติปัญญาของเขามีส่วนส่งเสริมอยู่ด้วยแล้ว เขาก็อาจจะประสบความสำเร็จเป็นอย่างยิ่งก็ได้

3.5.2 การปรับตัวแบบหลบหนี มีบุคคลเป็นจำนวนมากไม่น้อยที่ใช้การหลบหนีเป็นกลวิธีในการปรับตัวของตนเพื่อหลบ ไม่ให้ต้องเผชิญกับสภาพความตึงเครียดอันเกิดจากความคับข้องใจ หรือสภาวะความขัดแย้งอีกต่อไป วิธีการนี้แบ่งออกเป็น

1) การถอยหนี (withdrawal) ในกรณีของความขัดแย้งที่เรื้อรังมานาน บุคคลอาจจะหาทางออกโดยแยกตัวเองจากสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งนั้น ๆ โดยสิ้นเชิง ทำคล้ายกับว่ามีกำแพงกั้นที่ตัดบุคคลนั้น ไม่ให้ต้องเผชิญสถานการณ์นั้นอีกต่อไป อย่างนี้เรียกว่า การถอยหนี

2) การเพ้อฝัน (fantasy) หรือการฝันกลางวัน (day – dreaming) เป็นวิธีการสร้างมโนภาพเพื่อบำบัดความต้องการซึ่งมีไม่ได้ หรือไม่มีโอกาสที่จะมีได้ในชีวิตจริง การเพ้อฝันอย่างน้อยที่สุดก็ให้เกิดความสุขชั่วระยะหนึ่งซึ่งก็ยังคงคิดว่าไม่มีการบำบัดใด ๆ เลย

3) การปฏิเสธ (negativism) เนื่องจากความคับข้องใจอันเกิดจากการไม่ได้บำบัดในสิ่งที่ตนต้องการอย่างรุนแรงบุคคลนั้นนอกจากจะหนีบุคคล หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความ

คับข้องใจแล้ว ยังทำให้เจตคติที่ไม่ดีที่เข้มข้มขึ้นต่อบุคคล หรือสถานการณ์นั้น ๆ อีกด้วย บุคคลจึงเลือกวิธีการปฏิเสธ

4) การถดถอย (regression) เมื่อบุคคลบางคนประสบความผิดหวังในชีวิต บุคคลจะเลือกการปรับตัววิธีนี้คือการหวนกลับไปแสดงพฤติกรรมในอดีตซึ่งเคยได้รับความสำเร็จมาแล้ว ตัวอย่างเช่น เด็กที่ได้รับความคับข้องใจอย่างรุนแรง บุคคลจะหนีต่อสถานการณ์นั้น โดยการควบคุมมือ ในกรณีที่เด็กย้อนกลับไปมีพฤติกรรมในอดีตอีกนั้น นักจิตวิทยาหลายคนเชื่อกันว่าเนื่องจากเด็กต้องการความมั่นคงทางจิตใจ เพื่อต่อสู้กับความคับข้องใจที่เกิดขึ้น

5) ปฏิกริยาโรคจิตเภท (schizophrenic reaction) เป็นวิธีการปรับตัวที่รุนแรงที่สุด บุคคลที่มีการปรับตัวประเภทนี้จะมีการรุนแรงบางครั้งเรียกว่าโรคจิต หรือพวกวิกลจริตนั่นเอง เมื่อมีปัญหาคับข้องใจรุนแรง บุคคลจะเลือกวิธีหนีจากสังคม โดยสิ้นเชิงขาดความสนใจในสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว โดยเด็ดขาด หหมดความสามารถที่จะเข้าใจ และติดต่อกับบุคคลอื่นได้ แม้พฤติกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ก็กระทำด้วยความเชื่องช้า เลื่อนลอย และไม่ติดต่อกัน

3.5.3 การปรับตัวในรูปของความกลัวต่าง ๆ ความกลัวอันเกิดจากการเรียนรู้ต่อสิ่งเร้า เฉพาะ ความกลัวเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีการกระทำที่สูงมาก เป็นความกลัวที่เกิดในจิตไร้สำนึก มนุษย์เราก็คงเรียนรู้ที่จะมีความกลัวต่อสิ่งเร้า และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ตัวอย่างเช่น บุคคลที่เคยตกจากที่สูง อาจกลัวที่สูง ไปตลอดชีวิต เป็นต้น จะเห็นได้ว่าแต่ละบุคคลก็มีความกลัวอันเกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์หนึ่ง ๆ ของคนซึ่งไม่เหมือนกัน ความกลัวอันเกิดจากการเรียนรู้ต่อสิ่งเร้าเฉพาะ จึงเป็นความกลัวเนื่องจากอินทรีย์เกิดปฏิกริยาตอบสนองกับสิ่งเร้า หรือสถานการณ์นั้น โดยเหตุที่สถานการณ์สร้างความไม่พอใจอย่างรุนแรง หรือเป็นตัวการสร้างความผิดหวัง อินทรีย์จึงไม่สามารถปล่อยให้ระลึกอยู่ได้ และพยายามกดดันให้เก็บฝังอยู่ในจิตได้สำนึกเสีย เมื่อกาลเวลาผ่านไปนาน ๆ เข้า สถานการณ์ หรือเหตุการณ์นั้นจึงถูกลืมไปสนิทโดยไม่มีทางที่จะระลึกกลับมาได้ใหม่อีก อย่างไรก็ตาม ไรก็ดีเมื่ออินทรีย์อยู่ในสภาวะการณ์ที่เร้าเหมือนเดิม อินทรีย์จะเกิดปฏิกริยาตอบโต้อย่างรุนแรงไปอีก โดยที่เจ้าตัวก็หาสาเหตุไม่ได้เลยว่าเป็นเพราะอะไรจึงได้มีปฏิกริยาเช่นนั้น

3.5.4 การปรับตัวในรูปความป่วยไข้ต่าง ๆ เมื่อบุคคลไม่สบายใจ อินทรีย์ที่ประกอบด้วยกาย และจิตเป็นของที่แยกจากกันไม่ได้ แยกจากกันไม่ขาด ดังนั้นเมื่อใจป่วยอันเนื่องจากความคับข้องใจ ความอึดอัด ความวิตกกังวล ความกระวนกระวายใจ ร่างกายก็จะจึงป่วยไปด้วย การปรับตัวโดยสร้างความป่วยไข้ หรือการสร้าง ความพิการทางกายนี้ มีชื่อเรียกว่า ไซโคนิวโรซิส (psychoneurosis) วิธีการนี้เป็นการปรับตัวที่ผิดปกติซึ่งมีน้ำหนักไปในทางไม่ดัดนัก แต่ก็ยังมีน้ำหนักน้อยกว่าเป็นโรคจิต (psychosis) ลักษณะอาการของผู้ป่วยประเภทนี้ ได้แก่ ฮิสทีเรีย (hysteria) การเป็นไข้

การติดอ่าง การเป็นอัมพาต การชักกระตุก การเป็นลม การคลื่นไส้ วิงเวียน การรักษาเป็นเทคนิคขั้นสูงซึ่งควรได้รับการตรวจ และรักษาจากแพทย์ที่เรียนทางจิตเวชมาโดยเฉพาะ

3.5.5 ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลนี้เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพความข้องคับใจที่ยังไม่ได้บำบัดแก้ไข หรือสภาพความขัดกันทางจิตใจที่ยังไม่ได้ตัดสินใจ แก้ปัญหาให้เสร็จสิ้นไป เมื่อเป็นเช่นนี้สภาพความตึงเครียดทางใจจึงยังคงอยู่ ความวิตกกังวลมีผลมาจากการกระทบกระเทือนต่อกายภาพของบุคคลมาก เพราะบุคคลนั้นจะหงุดหงิด อัตราการเผาผลาญภายในร่างกาย (metabolism) สูง นอกจากนี้ความกระวนกระวายใจยังมีผลกระทบกระเทือนต่อประสิทธิภาพการทำงานของบุคคลเป็นอย่างมาก เพราะบุคคลนั้นจะ งุ่นง่าน หมดสมาธิ และคิดไม่ได้ถูกต้องเฉียบแหลมเท่าที่ควร การลดความวิตกกังวล ผู้นั้นควรหาที่ปรึกษาที่ตนเชื่อถือศรัทธา เพื่อที่จะได้ปรึกษาลงวิธีแก้ปัญหา เมื่อแก้ปัญหา หรือตัดสินใจได้ความกระวนกระวายใจจะหมดสิ้นไปเอง

อย่างไรก็ตาม คนส่วนใหญ่จะใช้กลไกป้องกันตัวเองเพื่อแก้ปัญหาของตนเอง หรือเพื่อลดความวิตกกังวล ความเครียด หรือความคับข้องใจ ดังนั้น กลไกป้องกันตัวเองจึงสามารถนำไปใช้ได้หลาย ๆ ทางแต่การนำไปใช้ก็จะต้องมีขอบเขตหากใช้บ่อยครั้งเกินไป และใช้โดยปราศจากเหตุผล ก็มักจะมีความโน้มที่จะเกิดโทษมากกว่าประโยชน์ และจะมีผลกระทบต่อการปรับตัวของบุคคลนั้น เพราะฉะนั้นหากนำไปใช้โดยยึดทางสายกลางเป็นหลัก โอกาสที่จะช่วยในการปรับตัวให้เรียบร้อย และอยู่ได้ด้วยความสุขก็จะเพิ่มขึ้น

3.6 วิธีการในการปรับตัว

วิธีการในการปรับตัวมีลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

3.6.1 อ่างเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) เป็นการอ้างเหตุผลที่คิดว่าคนอื่นยอมรับ เพื่อรักษาศักดิ์ศรีของตนเอง หรือเพื่อให้ตัวเองสบายใจขึ้น อาจแสดงออกในรูปของงุ่นง่านเปรี้ยวหรือมะนาวหวาน

3.6.2 การปรับตัวแบบหาสิ่งอื่นมาทดแทน (Substitution) เป็นการหาสิ่งอื่นมาชดเชยสิ่งที่ตัวเองขาด ซึ่งมี 2 ลักษณะได้แก่

1) การชดเชย (Compensation) เมื่อขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ไปหาสิ่งอื่นมาชดเชยเป็นการเปลี่ยนความต้องการหรือเป้าหมายใหม่ เช่น เด็กที่ไม่สวย อาจขยันเรียนเป็นเด็กดีของโรงเรียน เด็กที่เรียนอ่อนอาจจะหันไปฝึกซ้อมด้านกีฬา หรือด้านศิลป์ หรือคนร่างเตี้ยอยากสูง มีวิธีการชดเชยโดยวางท่าใหญ่หรือเสียงดังฟังชัด หรือพูดจาโอ้อวด

2) การทดแทน (Displacement) วิธีนี้ไม่เปลี่ยนเป้าหมายแต่พยายามหาสิ่งทดแทนอย่างอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับความต้องการเดิมและสิ่งใหม่นี้ตัวเองพอจะหาทางตอบสนองได้ เช่น คนก้าวร้าว อยากทำร้ายตบตีชกต่อยคนอื่น แต่สังคมไม่ยอมรับก็พยายามหาสิ่งทดแทนที่สังคม

ยอมรับ เช่น เป็นนักมวย จัดชกมวย เป็นทหาร ตำรวจ เป็นต้น หรือคนนอกหัก ก็หาทางระบายด้วยการเขียนนิยายรักรันทดใจ เป็นต้น

3.6.3 การปรับตัวแบบโทษผู้อื่นหรือการโยนบาป (Projection) เป็นการอ้างความผิดของคนอื่นขึ้นมา ลบความผิดของตน เช่น ฉันไม่ได้ ๒ ชั้น เพราะถูกเจ้านายกลั่นแกล้ง หรือเราลอกข้อเดียว แต่คนอื่นลอกการบ้านทุกข้อเลย เป็นต้น

3.6.4 การนับตนเป็นพวกเดียวกับปัญหา (Identification) เป็นทำนองว่าถ้าเอาชนะใครไม่ได้ก็ยอมเป็นพวกเขาแต่โดยดี

3.6.5 ความก้าวร้าว (Aggression) เป็นการลดความคับข้องใจโดยให้ผู้อื่นได้รับความกระทบกระเทือน ซึ่งส่วนใหญ่จะเนื่องมาจากความโกรธ

3.6.6 การเปลี่ยนหน้ามือเป็นหลังมือ (Reaction Formation) เป็นการปรับตัวแบบหน้าไหว้หลังหลอกโดยที่เจ้าตัวไม่รู้สึกรู้สีก เช่น แม่ที่ปกป้องลูกขนาดหนัก จนลูกช่วยตัวเองไม่เป็นตลอดชีวิต หารู้ไม่ว่าส่วนลึกนั้นชิงชังลูกอย่างเหลือเกิน การตามใจลูกเป็นการแสดงหน้าจากเท่านั้น

3.6.7 การเก็บกด (Repression) เป็นการปรับตัวโดยการทำเป็นลืม ทำไม่สนใจ ไม่คิด ไม่กังวล พยายามปิดออกไปจากจิตสำนึก โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่ทำให้เราเดือดร้อน มีความทุกข์ ความละอายหรือความเจ็บปวดหรือเจ็บแค้นแสนสาหัส นานๆ เข้าอาจจะลืมได้ วิธีการแบบนี้บุคคลไม่ได้ระบายความวิตกกังวลเลย ความวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจจึงมีอยู่ตลอดเวลา นานๆ เข้าจะทำให้เป็นคนเจ้าทุกข์ เจ้าคิด เจ้าแค้น ไม่มีเวลาสำหรับความรื่นรมย์ใดๆ ในชีวิตเลย

3.6.8 การปรับตัวแบบถอยกลับ (Regression) เป็นวิธีการที่บุคคลถอยกลับไปใช้วิธีการแบบเด็กๆ อีก เพื่อเรียกร้องความสนใจ เช่น การดูดนิ้ว (ในเด็กอายุเกิน ๒ ขวบ) หรือการปัสสาวะรดที่นอน (ในเด็กอายุเกิน ๔ - ๕ ขวบ) หรือผู้ใหญ่ที่ทำตนเป็นวัยรุ่น เป็นต้น

3.6.9 การติดชะงัก (Fixation) ปกติคนเราชอบมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพตามขั้นตอนวัยแตกต่างกันออกไป และคนเราชอบจะก้าวจากขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นหนึ่งเรื่อยๆ ไปจนกว่าจะบรรลุความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว แต่บางคนอายุมากแล้ว แต่ยังคงติดชะงักอยู่ในวัยเด็กอยู่นั่นเอง เป็นเพราะว่าเขาเกิดความกลัวว่าขั้นต่อไปจะเต็มไปด้วยความลำบากยากแค้น พวกนี้จึงเป็นพวกเลี้ยงไม่รู้จักโต หรือพวกที่เจ้าระเบียบแบบกระดิกตัวไม่ได้ หรือพวกที่ยึดมั่นอยู่กับสิ่งเดียวตลอดชาติ ก็เป็นพวกติดชะงักเช่นเดียวกัน

3.6.10 การสร้างจุดเด่นให้แก่ตนเอง (Geocentricism) เกิดแก่บุคคลที่เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น โดยการคุยโอ้อวดความมั่งมี คุยอวดความเก่งกล้าสามารถ หรือแต่งตัวผิดแปลกไปจากคนอื่นหรือพูดจาไม่เหมือนคนอื่น เป็นต้น

3.6.11 การปรับตัวแบบต่อต้านหรือปฏิเสธตลอดเวลา (Negativism) เป็นการเรียกร้องความสนใจ และเป็นการแก้แค้นวิธีหนึ่ง เช่น การชอบทำอะไรในสิ่งที่คนอื่นไม่ยอมให้ทำ หรือเขามอบไม่ให้เราจะทำหรือเราจะทำแต่พอเขามอบให้ทำ กลับไม่ทำเลย

3.6.12 การปรับตัวแบบเพื่อฝันหรือฝันกลางวัน (Fantasy or Day dreaming) เป็นการลดความคับข้องใจโดยหนีไปสร้างความสุขโดยการฝันเฟื่อง หรือเหม่อลอยชั่วขณะ ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขชั่วครั้งชั่วคราว

3.6.13 การปรับตัวแบบหลบหนี (Withdrawal) เป็นการหลบเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหาหรือคนอื่นๆ ชั่วขณะ อาจจะเก็บตัวหรืออาจจะเจ็บป่วยทางร่างกายโดยหาสาเหตุทางกายไม่พบก็ได้ หรืออาจจะหันเหหาหาสุรา กัญชาหรือยาเสพติดประเภทต่างๆ ได้

3.7 ลักษณะการปรับตัว

บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี มีโชผู้ที่ปราศจากปัญหา แต่เป็นผู้ที่กล้าจะเผชิญปัญหาอุปสรรค และความยุ่งยากในชีวิตอย่างมีสติ และไม่หวาดหวั่น ตลอดจนเป็นผู้ที่พร้อมจะเผชิญทั้งความสุข และความทุกข์ในชีวิต บางครั้งแม้จะประสบความผิดหวังและล้มเหลวในชีวิต ก็ยังมีความเข้มแข็งที่จะดำเนินชีวิตต่อไปโดยไม่ยอมพ่ายแพ้ หรือทอดถอย (มาลินี อยู่โพธิ์, 2525) กัณฑ์กนิษฐเกษมพงษ์ทองดี. (2546) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นงานประจำที่บุคคลจะต้องแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดจากตัวเอง สิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับ บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การปรับตัวแบ่งเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้ (อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ, 2532)

3.7.1 ปรับตัวเอง (Self Adjustment) ได้แก่ การที่บุคคลจะปรับตัวเองได้ดีต้องมีลักษณะดังนี้

1) ความเป็นตัวของตัวเอง (Self Reliance) หมายถึง การที่บุคคลทำอะไรได้ด้วยตนเองไม่พึ่งผู้อื่น เป็นอิสระจากผู้อื่น มีความมั่นคงทางอารมณ์และรับผิดชอบการกระทำของตนเอง

2) การมองเห็นคุณค่าของตน (Sense of Personal Worth) หมายถึง การที่บุคคลเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ผู้อื่นเชื่อถือในความสามารถของเขา มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความพอใจและเชื่อมั่นในความสามารถและมีเหตุผล

3) ความรู้สึกเป็นอิสระของตนเอง (Sense of Personal Freedom) หมายถึง การที่บุคคลพอใจในอิสรภาพ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ตัดสินใจในการกระทำและวางแผนชีวิตของตนเอง รวมทั้งมีเสรีภาพในการคบเพื่อน และการใช้จ่าย

4) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Feeling of Belonging) หมายถึง การที่บุคคลได้รับความอบอุ่นในครอบครัว ในหมู่เพื่อนฝูง จึงทำให้มีความภูมิใจในบ้าน โรงเรียน เป็นต้น

5) ความรู้สึกไม่มีแนวโน้มที่จะถอยหนี (No withdrawing Tendencies)

6) ความรู้สึกไม่มีอาการทางประสาท (No Nervous Symptom)

3.7.2 การปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment) ได้แก่ การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีต้องประกอบด้วยลักษณะดังนี้

1) ปทัสถานทางสังคม (Social Standards) หมายถึง การที่บุคคลมีความเคารพในสิทธิของผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม บุคคลประเภทนี้จะเข้าใจถึงความถูกต้องของสังคม

2) ทักษะทางสังคม (Social Skill) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้ากับเพื่อนและคนแปลกหน้า เป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่นและมีความสนใจปัญหาต่าง ๆ และสนใจกิจกรรมต่าง ๆ

3) แนวโน้มทางสังคม (Social Tendencies) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้าสู่สถานการณ์หรือสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปของสังคม

4) ความสัมพันธ์ในครอบครัว (Family Relation) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรักการดูแลอย่างดีในครอบครัว มีความอบอุ่นปลอดภัย และมั่นใจตนเองในความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว

5) ความสัมพันธ์ในโรงเรียน (School Relation) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรักจากครู มีความสุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อน นักเรียนรู้สึกทำงานมีความเหมาะสมและความสนใจและวุฒิภาวะของตน

6) ความสัมพันธ์กับชุมชน (Community Relation) หมายถึง การที่บุคคลเข้ากับเพื่อนบ้านได้อย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนตนเอง เข้าสมาคมกับคนแปลกหน้าได้ มีความพอใจในกฎเกณฑ์ และสวัสดิภาพของชุมชน

สรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นจริง มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเต็มความสามารถ

3.8 กระบวนการปรับตัว

กระบวนการปรับตัวจะอธิบายถึงระดับของกระบวนการปรับตัว และลักษณะของกระบวนการปรับตัว และปัญหาการปรับตัว มี 2 ข้อ ดังนี้คือ

3.8.1 ระดับของกระบวนการปรับตัว สำหรับกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้น แบ่งได้เป็น 2 ระดับคือ

1) การปรับตัวระดับที่เรารู้ตัว (Conscious Attempt of Adjustment) การปรับตัวแบบนี้สามารถกระทำได้ 2 ทางคือ

(1) การเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรค หรือความยุ่งยากที่เกิดขึ้น และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

(2) การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบ หรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้บุคคลก็จะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่แทน

3.8.2 การปรับตัวระดับที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (*Unconscious Attempt of Adjustment*)

การปรับตัวแบบนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นทางออกอย่างหนึ่งของบุคคล เมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้ง หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหาไม่ได้ บุคคลก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งโดยใช้ กลวิธานในการป้องกันตัวในลักษณะต่างๆ เรียกว่า กลวิธานทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลวิธานในการป้องกันตนเอง (Self-Defense Mechanism) การใช้กลไกดังกล่าวนี้ บุคคลใช้เพื่อรักษา หรือคุ้มครอง “หน้า” หรือ “ศักดิ์ศรี” ของตนเอง หรือเพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองเกิดความวิตกกังวลมากเกินไป หรือเพื่อความสบายใจของตนเองสำหรับสถานการณ์นั้นๆ หรือเพื่อต้องการจะหลบหลีกให้พ้นจากความวิตกกังวลเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้น

3.8.3 ลักษณะของกระบวนการปรับตัว สำหรับกระบวนการปรับตัวดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1) การปรับตัวที่สมบูรณ์ เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ แล้ว สามารถแก้ปัญหาได้ และเมื่อแก้ปัญหาได้แล้วทำให้ตนเอง เกิดความสบายใจ ไม่มีข้อข้องใจ หมองใจเหลืออยู่เลย บุคคลก็มีความสุข และสามารถกระทำการต่างๆ ได้เต็มศักยภาพ

2) การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหา หรืออุปสรรคแล้ว ไม่สามารถแก้ปัญหานั้น ๆ ได้ แต่บุคคลก็มีวิธีการที่จะทำให้ความเครียดภายในจิตใจ หรือความกระวนกระวายใจลดลงได้บ้าง แต่ร่องรอยของความไม่สบายใจยังคงมีอยู่ การปรับตัวแบบนี้ จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ และการปรับตัวแบบนี้จะอาศัยกลวิธานทางจิต หรือกลไกป้องกันตนเอง

3.9 ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวดี

ลักษณะของบุคคลบุคคลที่มีการปรับตัวดีกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2539) ได้ให้ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีดังนี้คือ

3.9.1 มีความเป็นตัวของตัวเอง ทำอะไรด้วยตนเอง

3.9.2 พอใจ และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

3.9.3 มองเห็นคุณค่าในตน รู้ว่าตนเป็นคนมีคุณค่า

3.9.4 มีความมั่นคงทางอารมณ์

3.9.5 รับผิดชอบการกระทำของตน

3.9.6 มองชีวิตตามความเป็นจริง

3.9.7 รู้สึกเป็นอิสระ พอใจในอิสรภาพ

3.9.8 ตัดสินใจและวางแผนชีวิตด้วยตนเอง

3.9.9 เคารพสิทธิของผู้อื่น

3.9.10 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

3.9.11 รู้สึกว่าตนได้รับความรัก ความอบอุ่นจากผู้อื่น

3.9.12 มีชีวิตชีวา กระตือรือร้น สนใจทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

โดยสรุป สิ่งที่สำคัญที่ต้องคำนึง ในการปรับตัวคือเรื่องต้องมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ต้องมีจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกได้ ในทางสังคมต้องเป็นผู้ที่ยอมรับความจริงและยอมรับผู้อื่นได้ มองโลกตามความเป็นจริง ต้องยอมรับเรื่องมนุษย์มีความแตกต่างกัน ด้านสติปัญญาคือเรียนรู้ที่จะคิดวิเคราะห์แก้ไขปรับปรุงพัฒนา ทั้งหมดนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถในการปรับตัวได้ทั้ง 4 ด้านคือทั้งทางกาย จิต สังคมและสติปัญญาปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

3.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

นิตา ชูโต (2525) ได้ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึงผู้ที่มีอายุวัดด้วยจำนวนปีตามปฏิทินของเวลาที่มิชีวิตอยู่ เวลาจะเป็นเครื่องชี้หนึ่ง แต่การจำแนกว่าจะใช้จำนวนปีเท่าใดนั้น ขึ้นอยู่กับสังคมนั้น

กรมประชาสงเคราะห์ (2530) ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลที่สังคมได้กำหนดเกณฑ์เมื่อมีชีวิตอยู่ในวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม

บรรลุ ศิริพานิช (2534) ได้ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่สูญเสียความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสังคม มีความอ่อนแอ มีปัญหาสุขภาพกายและจิตใจ ตลอดจนความเป็นอยู่ในสังคม

สุรกุล เจนอบรม (2534) ได้จำกัดความผู้สูงอายุว่า หมายถึงบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งเริ่มตั้งแต่วัยหนุ่ม วัยสาว วัยผู้ใหญ่และวัยชรา ในเกณฑ์การกำหนดว่าใครเป็นผู้สูงอายุนั้น

พิจารณาจากบทบาทของบุคคลนั้นๆ ในสังคม ในปัจจุบันมักใช้อายุเป็นเกณฑ์ บางประเทศกำหนด 55 ปี บางประเทศกำหนด 75 ปี ซึ่งนับจากเกณฑ์การปลดเกษียณ

คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุ วุฒิสภา (2534) ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่าเป็นบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความเสื่อมตามวัย ความต้านทาน โรคลดลง

กชกร สังขชาติ (2536) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุตามวันเกิด หรือ ปฏิทิน ครบ 60 ปีขึ้นไป

สุพัตรา สุภาพ (2540) ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุหรือวัยชรา (The old age) ในแต่ละประเทศหรือแต่ละสังคมกำหนดไว้แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับการทำงานหรือสภาพร่างกาย ในบางครั้งอายุมิได้บอกว่าใครเป็นผู้สูงอายุแต่เป็นเพียงแนวทางให้เราทราบว่าใครสมควรเป็นคนชรา หรือผู้สูงอายุ

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ (2545) ได้ให้คำนิยามของผู้สูงอายุว่า เป็นบุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์หรือมากกว่า

เพ็ญแข ประจวบจันทน์ (2545) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า เป็นบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งถือว่าเป็นช่วงสุดท้ายของชีวิต และเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม อาจแบ่งได้เป็นผู้สูงอายุตอนต้น ตอนกลาง ตอนปลาย

Anderson (1971) ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุกำหนดจากหลายองค์ประกอบ เช่น ประเพณีนิยม การทำงานของสภาพร่างกายและจิตใจ ความสามารถในการประกอบอาชีพ

Barrow and Smith (1979) นักวิชาการด้านการศึกษาผู้สูงอายุ กล่าวว่าผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่ก้าวสู่สภาพหรือบทบาทใหม่ในสังคม

จากความหมายข้างต้น จะเห็นได้ว่ามีผู้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้มากมาย ซึ่งเกณฑ์ในการกำหนดความเป็นผู้สูงอายุนั้นมีความแตกต่างกัน ตามสภาพสังคม และระยะเวลาของผู้สูงอายุ ดังนั้นที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging) จึงกำหนดให้ผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ (Elderly) และใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก (บุญมาส สิ้นธุประมา, 2539)

3.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

จากการศึกษาเกี่ยวกับภาวะผู้สูงอายุ ได้มีทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในลักษณะของเนื้อหาสาระที่แตกต่างกันไป ทั้งในระดับจุลภาคและ มหาภาค อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีต่างๆ ที่กล่าวถึงต่อไปนี้ เกิดจากความสนใจในการศึกษาเรื่องผู้สูงอายุและภาวะสูงอายุในปัจจุบัน เรื่องราวที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นที่สนใจกันอย่างกว้างขวางตามจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น จึงมีการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ จนเกิดเป็นศาสตร์ใหม่ขึ้นคือ “พหุฒาวิทยา” หรือ “วิทยาการ

ผู้สูงอายุ” (Gerontology) ซึ่งแบ่งการศึกษาเป็นหลายสาขา เช่น ชีววิทยา สังคมวิทยา แพทย์ พยาบาล และ สาขาการศึกษา เป็นต้น

ทฤษฎีต่างๆ แบ่งตามศาสตร์ที่ทำการศึกษากับผู้สูงอายุ สามารถสรุปและแบ่งเป็น 5 กลุ่มทฤษฎีใหญ่ ดังนี้

3.2.1 ทฤษฎีด้านชีววิทยา (Biological Theory) เป็นทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุของความชราในเชิงชีววิทยา ดังนี้

1) ทฤษฎีพันธุศาสตร์ (Genetic Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า คนชราเกิดขึ้นตาม พันธุกรรม มีการเปลี่ยนแปลง โครงสร้าง อวัยวะบางส่วนของร่างกาย คล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุคน แสดงออกเมื่ออายุเพิ่มขึ้น เช่น ผมหงอก ศีรษะล้าน เป็นต้น

2) ทฤษฎีเนื้อเยื่อด้วยคอลลาเจน (Collagen Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความชรา เกิดจากการมีสารประกอบของเนื้อเยื่อกระดูกเพิ่มขึ้น และมีการรวม Collagen Fiber หดสั้นในวัยสูงอายุ ทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่น ดึงบริเวณ โคนกระดูก

3) ทฤษฎีทำลายตนเอง (Auto-Immune Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความชราเกิดขึ้น จากการที่ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติลดน้อยลง ทำให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดี ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายและเมื่อเกิดขึ้นอาจเกิดความรุนแรงถึงแก่ชีวิต

4) ทฤษฎีความผิดพลาด (Error Catastrophe Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อบุคคล อายุมากขึ้น จะค่อยๆ เกิดความผิดพลาด และผิดพลาดมากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งทำให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายเสื่อมและหมดอายุลง

5) ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าภายในร่างกายของ มนุษย์และสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมที่มีเรดิคัลอย่างอิสระอยู่มากมายตลอดเวลา เรดิคัลเหล่านี้ทำให้ยีนผิดปกติ ทำให้คอลลาเจนและอีลาสตินซึ่งเป็น โปรตีน องค์ประกอบของเนื้อเยื่อยึดเหนี่ยวเกิดขึ้นมาก ทำให้เสียความยืดหยุ่น

3.2.2 ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคม (Social Theories of Aging) ซึ่งกล่าวถึงจิตวิทยา ทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งนักชราภาพวิทยาสังคม (Social Gerontologist) ได้เสนอเป็นหลายแนวคิดทฤษฎี ดังนี้ (สุรกุล เจนอบรม, 2541)

1) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) เสนอว่า ผู้สูงอายुरับบทบาททางสังคมที่ แตกต่างกันในตลอดชั่วชีวิต เช่น บทบาทของการเป็นนักเรียน พ่อ แม่ ภรรยา ลูกสาว นักธุรกิจ ปู่ ย่า ตา ยาย ฯลฯ โดยที่อายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่ง ในการที่กำหนดบทบาทของแต่ละคนแต่ละ ช่วงชีวิตที่ดำเนินไปของบุคคลนั้น ดังนั้นบุคคลจะปรับตัวต่อบทบาทของผู้สูงอายุได้ดี ขึ้นอยู่กับการ

ยอมรับบทบาทที่ผ่านมาจากตนเอง อันส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาทที่ผ่านมาในแต่ละช่วงชีวิตของตนเองที่กำลังจะเปลี่ยนไปในอนาคต

2) ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้จากการมีกิจกรรมและเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและตระหนักว่าตนเองเป็นประโยชน์ต่อสังคม

3) ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุส่วนมากค่อยๆ ถดถอยออกจากสังคม ทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุและในกลุ่มคนวัยอื่นๆ ด้วยเป็นการลดภาวะกดดันทางสังคมบางประการ และหนีความตึงเครียดโดยการถอนตัว (Withdrawal) ออกจากสังคม

4) ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุมีความสุขได้ต่อเมื่อได้ทำกิจกรรมหรือปฏิบัติตัวแบบที่เคยทำมาก่อน บุคคลใดคุ้นเคยกับการอยู่ร่วมกับคนหมู่มาก จะกระทำต่อไป บุคคลใดพอใจชีวิตที่สุขสงบ สันโดษ อาจแยกตนเองออกมาอยู่ตามลำพัง ทฤษฎีนี้กล่าวถึงพฤติกรรมของผู้สูงอายุอย่างกว้างๆ ว่าต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น การตายของสามีหรือภรรยา การเกษียณอายุ และรายได้ที่ลดลง เป็นต้น

5) ทฤษฎีระดับชั้นอายุ (Age Stratification Theory) ทฤษฎีนี้ศึกษาความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นระหว่างชั้นอายุที่แตกต่างกัน โดยถืออายุเป็นเกณฑ์สากลในการกำหนดบทบาทหน้าที่ สิทธิ ฯลฯ เช่น อายุที่ต้องทำบัตรประชาชน อายุที่ต้องเกณฑ์ทหาร อายุที่ต้องเกษียณ ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงทฤษฎีกับอายุโดยตรง

3.2.3 ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) เป็นทฤษฎีที่สามารถอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไป ประกอบด้วย

1) ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้น ขึ้นอยู่กับสภาพภูมิหลังและพัฒนาการทางจิตของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตมาด้วยความอบอุ่นมั่นคง มีความรักผู้อื่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข สามารถอยู่กับลูกหลานหรือผู้อื่นได้ ในทางกลับกันหากผู้สูงอายุไม่เคยร่วมมือกับใคร จิตใจคับแคบ รู้สึกว่าตนเองทำคุณกับใคร ไม่ค่อยขึ้น มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุข

2) ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุยังปราดเปรื่องและคงความเป็นนักปราชญ์อยู่ได้ ด้วยความเป็นผู้ที่สนใจเรื่องราวต่างๆ อยู่ตลอดเวลา มีการค้นคว้าและสนใจในการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ทำให้ผู้มีลักษณะเช่นนี้ได้ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี และมีฐานะทางเศรษฐกิจดีพอเป็นเครื่องเกื้อหนุน

3) ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การพัฒนาด้านจิตวิทยาสังคมของผู้สูงอายุนั้น เป็นช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า มั่นคง หรือท้อแท้หมด

กำลังใจ สำหรับบุคคลที่มีความรู้สึกว่าชีวิตนั้นมีคุณค่า ถ้ามีความมั่นคง จะมีความรู้สึกพึงพอใจในผลของความสำเร็จจากช่วงชีวิตที่ผ่านมา เกิดความรู้สึกสุข สงบทางใจ และสามารถยอมรับได้ว่าความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และไม่ต้องการให้มีชีวิตยืดยาวออกไปอีก เกิดความที่อดอย สิ้นหวัง คับข้องใจ รู้สึกว่าตนนั้น ไม่มีคุณค่า และความสามารถที่จะเผชิญกับภาวะสูงอายุลดน้อยลงด้วย

4) ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evaluations Theory) เป็นทฤษฎีที่มีแนวคิดว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีวิวัฒนาการอยู่เสมอ และขั้นตอนการพัฒนาของมนุษย์ได้กำหนดไว้เรียบร้อยแล้ว โดยเริ่มต้นเป็นขั้นตอนตั้งแต่ เกิด แก่ และตายในที่สุด

5) ทฤษฎีของเพค (Peck's Development Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุวัยต้น (55 - 75 ปี) มีความแตกต่างกันทั้งลักษณะนิสัย และผู้สูงอายุวัยปลาย (75 ปีขึ้นไป) มีความแตกต่างกันทั้งด้านลักษณะนิสัยและการปฏิสัมพันธ์ ทางด้านสังคม มีความเชื่อว่าผู้สูงอายุมีพัฒนาการ 3 ประการคือ

(1) ความสามารถในการแยกความแตกต่างของตนกับบทบาทช่วงชีวิตที่ผ่านมา ความภาคภูมิใจในตนเอง และความรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า ขึ้นอยู่กับบทบาทของหน้าที่การงานในทางตรงกันข้าม เมื่อเกษียณอายุ บางคนมีความรู้สึกที่ตนเองไร้คุณค่า และถ้าความรู้สึกภาคภูมิใจและความมีคุณค่าของงานไม่ได้มาจากตำแหน่งหน้าที่ที่เคยทำหลังเกษียณอายุ ความรู้สึกนั้นยังคงมีอยู่ เช่น ผู้สูงอายุที่ชอบปลูกต้นไม้ จะพึงพอใจหลังเกษียณอายุ ที่ได้ทำสิ่งที่ต้องการแทนงานอาชีพที่เคยทำประจำ

(2) ความสามารถทางร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ถ้าผู้สูงอายุนึกถึงสภาพร่างกายยังมีความแข็งแรง จะทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความสามารถทางร่างกายที่ลดลง และพยายามปรับตัวให้เหมาะสม ชีวิตจะมีความสุข แต่ถ้าผู้สูงอายุนึกถึงความถดถอยของร่างกายทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและความพึงพอใจลดลง

(3) ความสามารถในการยอมรับว่าร่างกายของตนเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติกับร่างกายก่อนสูงอายุ การยอมรับร่างกายตามธรรมชาตินี้ ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความตายโดยไม่รู้สึกหวาดกลัว การยอมรับนี้ รวมไปถึงกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับความตายด้วย ในทางตรงข้ามผู้ที่ยึดติดกับสภาพร่างกายขณะที่อยู่ในวัยน้อยกว่า จะพยายามยืดชีวิตไว้ให้ยาวนานที่สุด โดยไม่พึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ และมีความหวาดกลัวกับความตาย

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุทั้งหมดที่ได้กล่าวมานี้ สามารถสรุปได้ว่า ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเป็นการศึกษาค้นคว้าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ และยังคงกล่าวถึงหน้าที่ของสังคมในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

3.3 สถานการณ์ในภาพรวมของผู้สูงอายุ

สภาพของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไปในแต่ละช่วงอายุ ซึ่ง ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) ได้กล่าวถึงสภาพด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

3.3.1 สภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ (Physical Status Aging) เมื่อก้าวเข้าสู่วัย ผู้สูงอายุ ระบบในร่างกายของผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงและ ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ อัตราการเผาผลาญในร่างกายลดน้อยลง การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ ทำให้เหยื่อย่น การเปลี่ยนแปลงทางเดิน โลหิต การเสื่อมของกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลง ในระบบสมอง ระบบย่อยอาหาร การขับถ่าย และระบบอื่นๆ ของร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุรับโรคและเกิด โรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย เกิดปัญหาแก่ผู้สูงอายุ ครอบครัว และบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยเป็นอย่างมาก ทำให้เกิด การเจ็บป่วยในระยะเวลาที่ยาวนาน และภาวะทุพพลภาพทำให้เกิดปัญหาด้านค่าใช้จ่าย จิตใจและสังคม ตามมา

3.3.2 สภาพทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ (Psychological Status of Aging) สภาพ ทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ส่วนหนึ่งเกิดจากการเสื่อมถอยของอวัยวะต่างๆ ความผิดปกติของระบบ ประสาทและสมอง ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทลดลง มีผลกระทบต่อระบบ ความทรงจำ เกิดอาการหลงลืม และความทรงจำย้อนกลับ สามารถจดจำเหตุการณ์ในอดีตได้ดีกว่า เหตุการณ์ในปัจจุบัน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการสับสน

นอกจากนั้นสภาพการเจ็บป่วย และการสูญเสียด้านต่างๆ ก่อให้เกิดความ เปลี่ยนแปลงสภาพทางจิตใจมากมาย ดังนี้

1) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากบุคคลที่ใกล้ชิด เช่น คู่สมรส ญาติ สนิท เพื่อนเสียชีวิต หรือแยกย้าย ไปอยู่ที่อื่น ทำให้เกิดการซึมเศร้าอันเนื่องมาจากการพลัดพรากจาก บุคคลอันเป็นที่รัก

2) การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เนื่องจากการออกจากงาน หรือหมดภาระที่ ต้องรับผิดชอบ ทำให้รู้สึกไร้ค่า

3) การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากบุตร ธิดา ส่วนใหญ่แยกตัว ออกไปสร้างครอบครัวใหม่ จากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่าง ผู้สูงอายุกับบุตรหลานลดลง บทบาทในการให้คำอบรมสั่งสอนลดลง ผู้สูงอายุเกิดความว่าห่วย และรู้สึกว่า ตนไม่มีคุณค่า

4) การไม่ตอบสนองความต้องการทางเพศ ซึ่งนับว่าเป็นการสูญเสียทางจิตใจ อย่างรุนแรง เพราะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเคมีของร่างกาย และวัฒนธรรมที่มีต่อเรื่องเพศสัมพันธ์

ของผู้สูงอายุว่าไม่เหมาะสม ทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศได้ ทั้งที่มีความต้องการทางเพศอยู่ ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวและขาดความภูมิใจในคุณค่าของตน

จากการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพที่อารมณ์เหงาซึม หวาดระแวง ท้อแท้ ผิดหวัง มีปมด้อย มีความหวาดระแวงว่าจะถูกทอดทิ้ง ไม่มีผู้ดูแลเอาใจใส่ เกิดอารมณ์ฉุนเฉียว ใจน้อย ขาดความยับยั้งชั่งใจ กลัวง่าย มองว่าตนเองไม่สำคัญ ไร้ความสามารถ และขาดความเชื่อมั่นในตนเองไป อาจพบอาการ โรคจิตที่มักเกิดกับผู้สูงอายุ เช่น การแสดงออกทางอารมณ์ที่เศร้า ซึม และคลุ้มคลั่งสลับกัน เกิดอาการหูแว่ว เลอะเลือน สงสัย และสับสน อาการเสื่อมสลายเหล่านี้เกิดขึ้นในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ทั้งในด้านความคิด สติปัญญา การตัดสินใจ และการควบคุมตนเอง

3.3.3 สภาพทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ (Social Status of Aging) ในอดีตผู้สูงอายุและครอบครัว ประกอบด้วยบุตร หลาน และบุคคลอื่นไม่น้อยกว่า 3 รุ่นอายุ อาศัยด้วยกันในลักษณะครอบครัวใหญ่ อันเป็นลักษณะครอบครัวขยาย (Extended Family) ซึ่งสมาชิกทุกคนมีความรักใคร่ และเกื้อกูลซึ่งกันและกัน แต่ปัจจุบัน โครงสร้างครอบครัวกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ประกอบด้วย บิดา มารดา และบุตรเท่านั้น ทำให้กิจกรรมในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป บางครั้งต้องพึ่งพิงสถาบันจากภายนอก ในลักษณะการซื้อบริการ เช่น การเลี้ยงดูบุตร และการดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น การซื้อบริการดังกล่าวส่งผลต่อสถานภาพของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความลำบากในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยต้องพึ่งตนเองมากขึ้น ในสังคมก็มีความยกย่อง นับถือ ลดลง โดยสังคมปัจจุบันยกย่องผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีกำลังทรัพย์มากกว่าเคารพในความเป็นผู้มีอายุยืนยาว ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมเป็นผู้พึ่งพิงผู้อื่น ในฐานะผู้รับจากเดิมในฐานะผู้ให้ เกิดความคิดว่าตนเองหมดความสำคัญ เป็นภาระเรื้อรังของคนในครอบครัวและสังคม อย่างไรก็ตามมิได้หมายความว่าผู้สูงอายุทุกคนเป็นสภาพดังที่กล่าวมา ในกลุ่มที่มีการเตรียมตัวเข้าสู่ภาวะสูงอายุ จะสามารถปรับตัวได้ปกติกว่าบุคคลอื่น

3.3.4 สภาพทางด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ (Financial Status of Aging) จากการพัฒนาเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมของประเทศ เกิดความทันสมัยต่างๆ การเติบโตของชุมชนเมือง (Urbanization) ส่งผลให้โครงสร้างทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุไม่สามารถประกอบอาชีพได้ ส่งผลกระทบโดยตรงกับสภาพของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถหารายได้ได้ จึงรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจ เกิดความว้าเหว ทั้งที่ผู้สูงอายุอาจมีความต้องการรายได้มากกว่าช่วงกลางคน เช่น เกิดปัญหาสุขภาพต้องใช้จ่ายค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากขึ้น ต้องการคนดูแลเนื่องจากตนเองไม่แข็งแรง นักวิชาการหลายท่านทำการศึกษาและพบว่า ผู้สูงอายุเสียค่าใช้จ่ายสำหรับอาหาร และค่าใช้จ่ายในการดูแลด้านการแพทย์มากกว่ากลุ่มอื่น ดังนั้นจึงมีความต้องการทางด้านการเงินมากขึ้น ในกรณีที่ถูกปฏิเสธ

จากแหล่งทรัพยากรทางการเงิน เช่น การเกษียณอายุ การมีรายได้จำกัด ภาวะเศรษฐกิจที่ถดถอย อัตราดอกเบี้ยในธนาคารที่ลดลงอย่างมาก ส่งผลกระทบต่อรายได้อัตราดอกเบี้ยที่ลดลงอย่างมาก ส่งผลกระทบต่อรายได้อัตราดอกเบี้ยที่ลดลงอย่างมาก

จากการศึกษาสภาพด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ สรุปว่า ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับสภาพทั้งทางด้านจิตใจ และด้านสังคมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้ไม่สามารถทำงานได้ปกติ สภาพของผู้สูงอายุจึงคล้ายกับผู้เสมือนไร้ความสามารถ ไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติ ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ โรคภัยไข้เจ็บ และส่งผลกระทบต่อสภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุด้วย นอกจากนี้ การสูญเสียสถานภาพทางสังคม ข่อมกระทบต่อความรู้สึกทางจิตใจของผู้สูงอายุเช่นกัน ดังนั้นการส่งเสริมกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงสภาพต่างๆ ของผู้สูงอายุเพื่อพิจารณาเป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญในการจัดกิจกรรมด้วย

3.3.5 ปัญหาในภาพรวมของผู้สูงอายุ บรรลุ ศิริพานิช (2535) ได้เรียบเรียงหนังสือคู่มือเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงาน ได้กล่าวถึงปัญหาของผู้สูงอายุ โดยได้สรุปปัญหาหลักๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ดังนี้

1) ปัญหาสุขภาพ สุขภาพร่างกายเป็นขบวนการต่อเนื่องของชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย การจะมาเร่งบำรุงสุขภาพเมื่อวัยสูงอายุเป็นเรื่องสายไปเสียแล้ว คนที่เมื่อเกิด-เด็ก-หนุ่มสาว จนถึงผู้ใหญ่ มีสุขภาพแข็งแรง เมื่อสูงอายุก็มีสุขภาพแข็งแรงด้วย ในทางกลับกัน คนที่สุขภาพอ่อนแอเมื่อเด็ก เมื่อสูงอายุก็มีสุขภาพอ่อนแอด้วย ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุปัจจุบัน จำเป็นต้องคำนึงถึง

- (1) การส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ
- (2) การป้องกันโรคไม่ให้เกิด
- (3) การตรวจ ดูแลรักษาแต่เนิ่นๆ

ทั้ง 3 ประการ เป็นเรื่องสำคัญ เพราะคนสูงอายุมีภูมิคุ้มกันต่ำ สังหารทรุดโทรม ถ้าปล่อยให้เป็นโรคแม้แต่เป็นโรครักษาได้ง่ายๆ อัตราตายก็สูง ดังนั้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องเรียนเรื่องสุขภาพให้มากขึ้น สนใจเรื่องโภชนาการ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้สงบจะช่วยทำให้แก้ปัญหาสุขภาพได้

2) ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ ผู้สูงอายุเมื่ออายุมากขึ้นก็ต้องเกษียณอายุการทำงาน ทำให้ขาดรายได้ แม้การทำงานของตนเองไม่มีเกษียณอายุการทำงาน เช่น เกษตรกร สมรรถภาพจะต่ำลงทำให้รายได้ต่ำลง ถ้าหากผู้สูงอายุเป็นผู้มีสถานภาพทางเศรษฐกิจดีมาก่อนและมีการเก็บหอมรอมริบไว้ใช้ในยามสูงอายุจะไม่มีปัญหา แต่ถ้าผู้สูงอายุมีสถานภาพทางเศรษฐกิจไม่ดี ไม่มีเงินเก็บ ยามแก่ชราจะเกิดปัญหา เพราะประเทศไทยยังไม่มีบำนาญให้ผู้สูงอายุเหมือนประเทศที่เจริญแล้วหลายประเทศทางยุโรปและอเมริกา ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุไทยมักได้รับความช่วยเหลือทางการเงินจากลูกหลาน ญาติพี่น้อง ตามประเพณีที่สืบทอดกันมาสำหรับผู้ที่มีเศรษฐกิจดีมาก บางทีก็มีปัญหาเรื่องการแบ่งทรัพย์สิน

3) ปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัยและผู้ดูแลยามแก่ชรามากและเป็นโรคเรื้อรัง เมื่อผู้สูงอายุอายุมากขึ้นจนถึงอายุ 80 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มักมีความพิการบางอย่าง จำเป็นต้องมีผู้ดูแล โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวกาย

เรื่องนี้น่าแก้ไขได้ด้วยการที่พยายามรักษาวัฒนธรรมไทยที่ผู้สูงอายุก็นั้งคงอยู่ในครอบครัวไปเรื่อยๆ หน้าที่ดูแลผู้สูงอายุจะเป็นของลูกหลาน ซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่ดีที่สุดที่ควรรักษาไว้ให้ยืนยาวตลอดไปไม่เป็นการดีที่สร้างบ้านพักคนชราแล้วแยกคนชราออกจากลูกหลาน เว้นแต่คนชราที่ขาดลูกหลานเท่านั้นจึงสมควรจะมีบ้านพักคนชราให้

ในการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุของสหประชาชาติ เมื่อ พ.ศ. 2525 ได้สรุปปัญหาของผู้สูงอายุที่ควรพิจารณาไว้ (คณะกรรมการวิชาการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม, 2534 อ้างถึงใน สุมาลี สังข์ศรี, 2540) ดังนี้

1) ปัญหาด้านมนุษยธรรม (Humanitarian Issues) คือ ปัญหาเกี่ยวกับการทอดทิ้งผู้สูงอายุและการกีดกันทางมนุษยธรรม โดยความรับผิดชอบของสังคม

2) ปัญหาด้านสังคม (Social Issue) เนื่องจากผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการสงเคราะห์ทั้งภาครัฐและเอกชนควรให้การสงเคราะห์ ให้การดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น พร้อมกับการประกันสังคมการดำรงชีพของผู้สูงอายุ

3) ปัญหาด้านครอบครัว (Family Care and System) คือ การรักษาวัฒนธรรมในการที่บุตรหลานดูแลปู่ย่าตายาย ความเคารพผู้อาวุโส ตลอดจนการดูแลครอบครัวและครอบครัวสัมพันธ์

4) ปัญหาด้านเคหะและชุมชน (Housing and Community Problems) ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยและบทบาทของสังคมในการแก้ปัญหาของผู้สูงอายุ

5) ปัญหาผู้สูงอายุในชนบทและการย้ายถิ่น (Rural and Migration Problems) ซึ่งเป็นปัญหาของผู้สูงอายุในประเทศกำลังพัฒนา

6) ปัญหาด้านสุขภาพ (Health Issues) ได้แก่ การบำบัดโรค การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การศึกษา การฟื้นฟูสมรรถภาพ และการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ผู้บริหารงานสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ

7) ปัญหาด้านการศึกษา (Educational Problems) นอกจากการฝึกอบรมวิชาชีพแล้ว การแนะแนวชีวิต การศึกษาแก่ครอบครัว การศึกษาเพื่อเตรียมตัวก่อนวัยสูงอายุและประชากรศึกษา

8) ปัญหาด้านการพัฒนา (Developmental Problems) เนื่องจากผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้น ควรมีการส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากผู้สูงอายุ

9) ปัญหาด้านอาชีพและแรงงาน (Employment Promotion and Labor Problems) เป็นปัญหาที่สหประชาชาติได้หยิบยกขึ้นมาเพื่อลดภาระทางสังคม และให้ผู้สูงอายุได้ช่วยตนเองและช่วยครอบครัว

10) ปัญหาด้านการวิจัย (Research on Aging) ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ อย่างกว้างขวาง

11) ปัญหาด้านการฝึกอบรม (Training Problems) ควรมีการรณรงค์ให้ความรู้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกสาขาอาชีพ ทั้งแพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา นักวิจัย และนักการศึกษา

12) ปัญหาด้านความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ (International Relations) ควรมีการประสานงาน ร่วมมือแลกเปลี่ยนข้อมูล โครงการวิจัยระหว่างหน่วยงานและสถาบันที่เกี่ยวข้องทั่วโลก

สุมาลี สังข์ศรี (2540) ได้เสนอถึงปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบแบ่งเป็นประเด็นหลักที่สำคัญได้แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ประกอบด้วย

1) ปัญหาด้านสุขภาพ เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ สภาพร่างกาย สรีระได้เปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมถอยลง การทำงานของอวัยวะลดถอยลง ร่างกายหรืออวัยวะที่ใช้งานมานาน อาจเกิดความขัดข้องเจ็บป่วย โดยโรคที่พบในผู้สูงอายุนั้น เกี่ยวข้องกับทุกระบบของร่างกาย ทั้งตา หู ระบบทางเดินหายใจ ผิวหนัง ความดันโลหิต หัวใจ ระบบย่อยอาหาร โรคเกี่ยวกับระบบประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก

2) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เมื่ออยู่ในวัยทำงาน บุคคลประกอบอาชีพหาเลี้ยงตนเองและครอบครัวอย่างเต็มที่ แต่เมื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้ว ผู้ที่ทำงานในระบบราชการ รัฐวิสาหกิจ และบริษัทต่างๆ ต้องเกษียณอายุ ทำให้รายได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก หรือผู้ที่ยังไม่กำหนดเวลาเกษียณอายุก็ตาม ด้วยสภาพร่างกายที่ทรุดโทรม อ่อนแอลง สมรรถนะในการทำงานก็ลดลง ส่งผลมาถึงรายได้และอาชีพ เพราะฉะนั้นในช่วงวัยสูงอายุนี้สภาพการเปลี่ยนแปลงของรายได้มีผลกระทบต่อผู้สูงอายุมาก ปัญหาเศรษฐกิจนั้นเป็นปัญหาสำคัญและใหญ่สำหรับผู้สูงอายุ โดยพบว่าผู้สูงอายุในเมืองและชนบทจำนวนมากต้องอาศัยญาติพี่น้อง ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่มีที่พึ่งพาต้องดิ้นรนหาเลี้ยงตนเองต่อไปจนร่างกายไม่ไหว

3) ปัญหาทางด้านจิตใจ ปัญหาทางด้านจิตใจเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ สาเหตุที่สำคัญ ได้แก่

(1) สาเหตุจากร่างกาย เนื่องจากอวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่เหมือนวัยหนุ่มสาว และการทำงานของอวัยวะบางอย่าง เช่น สมอง หรือต่อมไร้ท่อมีผลโดยตรงต่อจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุซึมเศร้า ไม่กระฉับกระเฉง สับสน วิดกกังวล ไม่สบายใจ นอกจากนั้นการที่ร่างกายอ่อนแอ หรือมีโรคภัย ทำให้ผู้สูงอายุคิดมาก คิดว่าตนเองเป็นภาระผู้อื่น ต้องพึ่งพาผู้อื่น เป็นต้น

(2) สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงการงาน ในวัยที่กำลังทำงาน บุคคลมีภาระหน้าที่มากมาย ไม่มีเวลาว่างมาก เพราะต้องรับผิดชอบหลายอย่าง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ภาระงานลดลงหรือบางคนเกษียณ หยุดทำงาน ทำให้มีเวลาว่าง ทำให้ผู้สูงอายุคิดมาก มองตนเองว่าเป็นคนไร้ค่าและปรับตัวไม่ทัน

(3) สาเหตุจากครอบครัว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการอยู่กับครอบครัว ญาติพี่น้อง ต้องการความอบอุ่น แต่สภาพสังคมเศรษฐกิจปัจจุบัน บุตรหลายจะต้องแยกครอบครัวหรือแยกออกไปประกอบอาชีพการงานที่อื่น ปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุจึงรู้สึกว่าเหว่ ถูกทอดทิ้ง หมกกำลังใจคล้ายกับว่าลูกหลานไม่ดูแลเอาใจใส่

(4) สาเหตุจากสภาพสังคม ในสมัยก่อนผู้สูงอายุถึงแม้ว่าจะพ้นจากหน้าที่การงานไปแล้ว ยังคงมีบทบาทเสมือนที่พึ่ง ที่ปรึกษาของคนหนุ่มสาวในการประกอบกิจการงานต่างๆ แต่ปัจจุบันสภาพแวดล้อมของสังคมเปลี่ยนแปลงไป บทบาทนี้ในส่วนของผู้สูงอายุ ดูเสมือนว่าถูกลดไปบ้าง ผู้สูงอายุเกิดความน้อยใจ เสมือนว่าถูกลดความสำคัญ

4) ปัญหาการปรับตัว ผู้สูงอายุเมื่อครั้งอยู่ในวัยหนุ่มสาวหรือวัยกลางคนนั้น มีภารกิจประจำวันมากมาย โดยเฉพาะในด้านการประกอบอาชีพการงานหารายได้ แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ต้องพ้นจากภาระงาน พ้นจากหน้าต่างๆ จากที่เคยติดต่อกับสื่อสารกับบุคคลต่างๆ ที่ร่วมงาน กลับต้องอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุส่วนมากไม่สามารถรับได้กับสภาพที่กะทันหันเกินไป เพราะเมื่อพ้นจากหน้าที่การงานมาแล้ว ผู้สูงอายุต้องปรับตัวใหม่จึงเป็นเรื่องยากสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการวางแผนหรือเตรียมตัวมาก่อน

5) ปัญหาความรู้ไม่รู้อ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีพื้นฐานการศึกษาต่ำ ไม่มีโอกาสได้รับความรู้เพิ่มเติม ไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน จากการสำรวจสภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยของหน่วยงานต่างๆ พบว่า ผู้สูงอายุไม่ได้รับการศึกษา ผู้สูงอายุส่วนมากได้รับการศึกษาน้อย จบการศึกษาเพียงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 70 ยังไม่สามารถอ่านเขียนหนังสือได้ และพบว่าผู้สูงอายุไม่ได้รับข่าวสารข้อมูล ไม่ทราบว่ามีบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข จึงไม่ได้ไปขอรับบริการ การที่ผู้สูงอายุมีความรู้ที่น้อยเช่นนี้ ทำให้ผู้สูงอายุขาดความรู้พื้นฐาน ขาดข้อมูลในที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ อาชีพ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และการศึกษาน้อยเป็นอุปสรรคต่อการแสวงหาข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติม นอกจากนี้ปัญหานี้ยังมีความเชื่อมโยงให้เกิดปัญหาต่างๆ อีกมากมาย

เพ็ญแข ประจันปัจฉินิก (2545) วิจัยพบว่า ปัญหาหลักที่ผู้สูงอายุไทยเผชิญอยู่นั้นประกอบด้วยประเด็นหลัก 4 ด้าน ได้แก่

1) ปัญหาด้านสุขภาพกาย โดยในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา กระทรวงสาธารณสุขพบว่า มีโรคที่คุกคามผู้สูงอายุมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน

2) ปัญหาด้านสุขภาพจิต พบมากในผู้สูงอายุ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขนาดใหญ่มาเป็นครอบครัวขนาดเล็ก จากผลกระทบของภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาลูกหลาน ผู้สูงอายุต้องคิดมาก เครียด และถูกทอดทิ้งอย่างรวดเร็ว

3) ปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยกลางคนได้ การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย บางครั้งทำให้คนปรับตัวไม่ทัน เกิดความเครียด ซึมเศร้า โกรธง่าย มองโลกในแง่ร้าย

4) ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ไร้ที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุในชนบทและในเมืองที่ถูกหลานต้องดิ้นรนหารายได้ โดยทำงานในเมืองหลวง ซึ่งปัจจุบันยิ่งทวีความรุนแรง อันเนื่องมาจากเศรษฐกิจตกต่ำ

พรเทพ มนตร์วัชรินทร์ (2547) ได้วิจัยพบว่า ปัญหาที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญอยู่ในขณะนี้ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และปัญหาทางการศึกษา และเมื่อพิจารณาแล้วพบว่าปัญหาที่สำคัญที่สุดคือปัญหาทางการศึกษา เพราะหากผู้สูงอายุได้รับการศึกษาที่เหมาะสม และตรงกับความต้องการ ย่อมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับปรุงคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ เช่น ด้านสุขภาพอนามัย ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้านสติปัญญา ด้านเศรษฐกิจ ด้านคุณธรรม และด้านสังคมได้ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

ศรวณีย์ กิจเดช (2547) เสนอว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาหลายด้าน เช่น ปัญหาสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอย ปัญหาด้านเศรษฐกิจที่มีรายได้เปลี่ยนแปลงไปและต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลจำนวนมาก ปัญหาทางด้านจิตใจได้แก่ การปรับตัว ความเครียด การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญหาเรื่องการไม่รู้หนังสือเนื่องจากได้รับการศึกษาน้อย และไม่มีหน่วยงานที่ให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาแก่ผู้สูงอายุ

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2550) ได้ทำการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุไทยโดยการสนทนากลุ่มและสรุปปัญหาของผู้สูงอายุเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

1) ปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ การเสื่อมถอยของสุขภาพ เช่น โรคของผู้สูงอายุ อวัยวะภายในเสื่อมถอย เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคความดัน โรคเกาต์ โรคข้อเสื่อม โรคเอ็นเสื่อม และโรคอ่อนเพลีย เป็นต้น

2) ปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งมีความรุนแรงมากกว่าทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปัญหาที่มารุมเร้าจิตใจ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจค่าครองชีพสูง ปัญหาเยาวชนที่เป็นอนาคตของลูกหลาน เป็นผลให้

ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวล เครียด ส่งผลให้เกิดโรคแก่ร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขข้ออักเสบ เป็นต้น

สรุปจากปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุตามที่ได้เสนอนั้น สามารถสรุปได้ว่า ปัญหาของผู้สูงอายุ แบ่งได้เป็น 2 ด้านที่สำคัญ คือ

1) ปัญหาที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายในของผู้สูงอายุ เช่น ปัญหาด้านสติปัญญา ปัญหาด้านสุขภาพ ร่างกายที่เสื่อมถอยลงตามธรรมชาติ ปัญหาด้านจิตใจ เช่น ภาวะความเครียด กอดัน ว้าเหว และปัญหาจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นต้น

2) ปัญหาจากปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านการปรับโครงสร้างทางสังคม ปัญหาการไม่ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร และปัญหาทางด้านการศึกษา โอกาสทางการศึกษา เป็นต้น

ในด้านแนวทางการแก้ไขปัญหา สรุปได้ว่า สมควรส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีโอกาสทางการศึกษา โดยให้ได้รับการศึกษาอย่างต่อเนื่อง และสมควรจัดกิจกรรมการศึกษาทั้ง การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุที่ตรงกับความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุ

3.3.6 ความต้องการของผู้สูงอายุ ในการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุนั้น ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากบุคคลหลายฝ่าย รวมทั้งภาคีเครือข่ายต่างๆ ทั้งในภาคราชการ หน่วยงาน เอกชน องค์กรท้องถิ่น ชุมชน ซึ่งต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ ซึ่งมีผู้เสนอความต้องการของผู้สูงอายุ ดังนี้

สุธีรา นุ้ยจันทร์ (2530) ได้กล่าวถึงความต้องการของผู้สูงอายุว่ามี 6 ประการ คือ

1) ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความต้องการปัจจัยพื้นฐานสี่ประการ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

2) ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ความต้องการอาชีพเพื่อการมีงานทำให้สามารถพึ่งพาตนเองและเพื่อความมั่นคงในชีวิตเท่าที่ควร

3) ความต้องการด้านจิตใจ ต้องการความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ ความเคารพ ความกตัญญูจากบุตรหลาน

4) ความต้องการทางสังคม ได้แก่ ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือจากชุมชน สังคม และการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือชุมชน

5) ความต้องการลดการพึ่งพาผู้อื่น ได้แก่ การพึ่งพาตนเองให้มากที่สุดก่อน ไม่ต้องการทำตัวเป็นภาระของผู้อื่น จนกระทั่งไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้แล้วจึงพึ่งผู้อื่น

6) ความต้องการประสบการณ์ใหม่ในสังคมผู้สูงอายุต้องการได้รับการ
ข้อมูล ข่าวสาร เพื่อนำไปเป็นประโยชน์ในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาวะแวดล้อม

สุรกุล เจนอบรม (2534) เสนอว่า ความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุมี 5
ประการ คือ

1) ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ คือ ความต้องการได้รับความช่วยเหลือ
ทางการเงิน จากบุตรหลาน เครือญาติ และหน่วยงานของรัฐ

2) ความต้องการในเรื่องที่อยู่อาศัย โดยให้ผู้สูงอายุมีที่พักพิง เช่น บ้านของ
ตนเอง บ้านของบุตรหลานหรือญาติพี่น้อง หรือในสถานสงเคราะห์ของรัฐและเอกชน

3) ความต้องการในด้านอนามัย ผู้สูงอายุมักมีสภาพร่างกายที่อ่อนแอ ครอบครั
และบุตรหลานควรเอาใจใส่

4) ความต้องการทางด้านแรงงาน การทำงานมีความหมายต่อผู้สูงอายุ เพราะเป็น
ที่มาของรายได้และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

5) ความต้องการความรัก ความเคารพ ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ เพราะผู้สูงอายุ
ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ต้องการความรักและเคารพนับถือจากคนในครอบครัว

นงลักษณ์ บุญไทย (2539) กล่าวว่า ความต้องการของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 7
ประการ คือ

1) ความต้องการรับการสนับสนุนจากครอบครัว (Family Support) เมื่อผู้สูงอายุ
ถูกปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยว หรือแยกตัวอยู่คนเดียว ผู้สูงอายุต้องการการสนับสนุนจากครอบครัวดั้งเดิมของ
ตน ควบคู่ไปกับภายนอกครอบครัว เช่น อาสาสมัคร องค์กรภาครัฐ องค์กรเอกชน องค์กรศาสนา

2) ความต้องการด้านการประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภท
ชราภาพ ผู้สูงอายุต้องการได้บำนาญชราภาพ เพื่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงปลอดภัยตามสมควรแก่
อัตรภาพของชีวิต

3) ความต้องการมีชีวิตร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบาง
ประเภทของสังคม ดังนั้นสังคมควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรม และปรับคุณภาพชีวิต
ของชุมชนให้ดีขึ้น

4) ความต้องการพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยลง หากครอบครัวหรือชุมชน ได้ส่งเสริมให้
ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัวและสังคมแล้ว จะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักพึ่งตนเองไม่
เป็นภาระของสังคมในบั้นปลายชีวิต

5) ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ (The Elderly's Social Needs)

(1) ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม และสังคม (Sense of Belonging)

(2) ความต้องการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม (Sense of Recognition)

(3) ความต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัว กลุ่ม ชุมชน และสังคม (Sense of Importance)

(4) ความต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับลูกหลานและสังคมได้ (Better Relationships and Adaption and Adjustment)

(5) ความต้องการมีโอกาสดำเนินการที่ตนปรารถนา (Sense of Opportunity)

6) ความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจ (Physical and Psychological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งที่ธรรมชาติเสริมขึ้นมาเพื่อให้ร่างกายอยู่ได้ ได้แก่ ปัจจัยสี่ คือ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค

7) ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือทางการเงินจากบุตรหลานของตน สะสมไว้ใช้ในยามเจ็บป่วย

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2550) ได้ทำการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุไทยด้วยการสนทนากลุ่ม และสรุปความต้องการของผู้สูงอายุเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

1) ความต้องการด้านร่างกาย ได้แก่ ความต้องการให้รัฐบาลส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุเป็นประจำ การให้ความรู้ความเข้าใจ การให้การศึกษากับการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ และการเตรียมตัวเพื่อรองรับเข้าผู้ช่วยผู้สูงอายุ

2) ความต้องการด้านจิตใจ ได้แก่ ความต้องการให้รัฐบาลส่งเสริมการรวมกลุ่มกันระหว่างผู้สูงอายุ เช่น การตั้งสมาคมและสมาคมผู้สูงอายุต่างๆ เพื่อให้เกิดกิจกรรมในหมู่ผู้สูงอายุและการทำงานที่ตนเองรัก เช่น การรวมกลุ่มร้องเพลง การสอนหนังสือพิเศษ การช่วยเหลือสังคม และการเป็นครูภูมิปัญญาให้แก่ชุมชน เป็นต้น

จากการศึกษาความต้องการด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการสำคัญแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ดังนี้

1) ด้านร่างกาย พบว่า เกิดจากสภาพความเสื่อมโทรมของร่างกายทำให้ไม่สามารถมีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางสังคมได้ ซึ่งส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ถึงสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ในด้านจิตใจ และด้านเศรษฐกิจ

2) ความต้องการทางด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุต้องการความอบอุ่น ความรักจากลูกหลาน โดยมักคิดว่าตนเองด้อยค่า ความต้องการที่สำคัญที่สุดและมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือด้านการศึกษา เนื่องจากผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะได้รับทราบข่าวสาร ข้อมูล ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ดังนั้นแนวคิดการจัดกิจกรรมศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย จึงสามารถนำมาใช้เป็นส่วนสำคัญในการให้การศึกษา เพื่อผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในช่วงสุดท้ายของวงจรชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและปกติสุข

1.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับสุขภาวะ

“สุขภาวะ” ตามความหมายขององค์การอนามัยโลก คือ สุขภาพ = กาย + จิต + สังคม + spiritual (จิตวิญญาณ) หรือ wisdom (ปัญญา) ซึ่งสอดคล้องกับพุทธศาสนาที่เน้นว่า อย่าเชื่อ ขอให้ปฏิบัติให้เห็นจริงเอง ประจักษ์ด้วยตัวเอง โดยสรุป สุขภาวะ คือ สภาวะที่เป็นสุข

ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (2550) ได้ให้ความหมายของสุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม อย่างสมดุลซึ่งจะใช้คำว่า “ปัญญา” แทนคำว่า “จิตวิญญาณ” ที่มีความหมายเดียวกัน ซึ่งเป็นการ มองประเด็นสุขภาพในความหมายที่ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ อย่างเป็นองค์รวม

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้กล่าวว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ 5 แต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) กล่าวถึง สุขภาพในความหมายที่กว้างว่า หมายถึง การมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ น่าอยู่ พัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร พัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างคนไทยให้ปลอดภัย ลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ

พระไพศาล วิสาโล (2553) ได้กล่าวถึงสุขภาวะหรือความเป็นปกติสุข ในภาพรวมว่ามี 4 ด้าน

1) สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่อดอยากหิวโหย มีปัจจัย 4 เพียงพอกับอัตรภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ปราศจากมลพิษหรือมลภาวะ มีการเอาใจใส่ดูแลร่างกาย รวมทั้งการบริโภคใช้สอยในปัจจัย 4 อย่างถูกต้องและเหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง

2) สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การที่ได้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน ราบรื่น และเป็นสุขประกอบไปด้วยไมตรีจิต ปราศจากความริ้วราน มีสวัสดิภาพในชีวิต มีสิทธิเสรีภาพที่ได้รับ การคุ้มครอง ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และไม่ก่อความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น

3) สุขภาวะทางจิต ได้แก่ การที่มีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส สงบสุข ไม่ก่อกลุ้ม มีความมั่นคงภายใน มีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ หดหู่ เศร้า โศก และมีจิตใจที่อ่อนโยน มีเมตตา กรุณา สามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้

4) สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การที่มีความรู้และความคิดที่ดีงานและถูกต้อง มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความรู้จักนึกคิด และ พิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหา หรือ หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ และมีความสามารถในการดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จได้ด้วยปัญญาด้วยความสามารถของตนเองและเป็นที่ยิ่งของตนเองได้

ประเวศ วะสี (2551) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาวะ ใน 4 มิติ อันประกอบด้วย

1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่มีโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้รวมถึง กายภาพด้วย

2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตา มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบไตที่ยังมีอยู่ นั่นก็คือ สุขภาวะทางจิตที่ไม่สมบูรณ์

3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันในสังคมได้ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีชุมชน และสังคมที่แข็งแรงร่วมมือร่วมใจกัน มีความเสมอภาค มีความยุติธรรม และมีสันติภาพ มีระบบการ บริการและกิจกรรมทางสังคมที่ดี

4) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะจิตที่ดี มีความเสียสละ มีความเมตตา กรุณา เข้าถึงพระรัตนตรัยและเป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้น ก็ต่อเมื่อมีความหลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสรภาพ มีความปีติแผ่ซ่าน มีความสุขอันประณีต ล้ำลึก และจะส่งผลดีต่อสุขภาวะทางกาย จิต และสังคม

จิราพร เกศพิชยวัฒนา และคณะ(2549) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาวะ ไว้ว่า

1) สุขภาพกายดี คือ มีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การละเว้นอบายมุข การพักผ่อนที่เพียงพอ มีการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ของตนเอง

2) สุขภาพใจดี คือ มีจิตใจที่สงบ มีสติ รู้จักปล่อยวางในปัญหาต่างๆ รู้จักประมาณตน และหลีกเลี่ยงสิ่งที่มากระตุ้นทำให้เกิดความเครียด ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป ซึ่งจะทำให้เกิดทุกข์ การมีความคิดที่ดี มีความพึงพอใจ ภูมิใจ และมีการยอมรับกับชีวิตในเรื่องการตายหรือการสูญเสียในชีวิต

3) สุขภาพสังคมดี คือมีการติดต่อ มีสัมพันธ์ภาพที่ดี กับครอบครัวและสังคม และสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมและลงตัว ๔. สุขภาพทางจิตวิญญาณดี คือ มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีสติอยู่เสมอ มีการ ฝึกการปฏิบัติให้เกิดสติ มีการระลึกรู้ตามความคิด

ของตนเอง มีความเชื่อมั่นในคำสอนของพระศาสดา และสามารถนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อก่อให้เกิดความสุข

แนวคิดด้านสุขภาวะ

แนวคิดด้านสุขภาวะ แบ่งได้ 3 แนวคิดดังนี้

1) แนวคิดของอดัมส์และคณะ (Adams, Bezner, Drabbs, Zambarano, & Steinhard, 2010) นี้มีลักษณะเป็นรูปกรวยหงาย ด้านบนสุดของกรวย เป็นภาวะที่มีสุขภาวะ หรือมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ด้านที่เชื่อมโยงกัน ส่วนด้านล่างของกรวย เป็นภาวะความเจ็บป่วย และเมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน 6 ด้านมีการพัฒนา ก็จะส่งผลให้สุขภาวะในมิติที่เหลือเติบโตด้วย สำหรับสุขภาวะด้านต่างๆ มีดังนี้

(1) สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical wellness) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณภาพดี และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายและรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมทั้งใน ด้านคุณภาพและปริมาณ การไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกาย การไม่ใช้สารเสพติดเป็นต้น

(2) สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual wellness) หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมาย รวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ (เช่น การนับถือศาสนา) ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง

(3) สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual wellness) หมายถึง การมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ มีความคิดริเริ่มกระตือรือร้นและเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

(4) สุขภาวะด้านสังคม (Social wellness) หมายถึง การตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การยอมรับและเข้าใจ ช่วยเหลือ หรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน

(5) สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional wellness) หมายถึง การมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการกับอารมณ์ ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม

(6) สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological wellness) หมายถึง การมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง การเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การมองโลกในแง่ดี และการมีความหวัง

2) แนวคิดของไมเยอร์ และคณะ (Myer, et al, 2000) เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหาทางด้าน จิตใจในทุกช่วงวัย โดยเรียกโมเดลนี้ว่า “โมเดลกงล้อสุขภาพ (The Wheel of Wellness) ระบุว่า กงล้อแห่งสุขภาวะเป็น การบูรณาการใน 4 ด้านหลักของสุขภาวะอย่างสมดุล หากด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลต่อด้าน อื่นๆ ด้วยเช่นกัน ดังรายละเอียดแต่ละด้านหลักดังนี้

(1) ด้านจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่และ ความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งต่างๆ รอบตัว

(2) ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายของชีวิต (Self-Direction) หมายถึง การมี การดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างมีเป้าหมายประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆ คือ การรับรู้คุณค่าแห่งตน (Sense worth) การรับรู้ถึงการควบคุม (Sense of control) ความเชื่อบนพื้นฐานของความเป็นจริง (Realistic beliefs) การตระหนักรู้ในอารมณ์และการเผชิญปัญหา (Emotional awareness and coping) การแก้ไขปัญหา และการสร้างสรรค์ (Problem solving and creativity) การมีอารมณ์ขัน (Sense of humor) การมีภาวะโภชนาการที่ดี (Nutrition) การออกกำลังกาย (Exercise) การดูแลตนเอง (Self-care) การจัดการกับความเครียด (Stress management) การมีเอกลักษณ์ทางเพศ (Gender identify) และการมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identify)

(3) ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง (Work and Leisure) หมายถึง การมีรายได้ที่เหมาะสมกับหน้าที่การงาน มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำงาน มีความพึงพอใจใน ตำแหน่งหน้าที่การงาน และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ส่วนการใช้เวลาว่างเกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรม การละเล่นสนุกสนานรื่นเริง

(4) ด้านมิตรภาพ (Friendship) หมายถึง การมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับบุคคลอื่น การได้รับการสนับสนุนทางสังคม มีการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล

3) แนวคิดตามแนวพุทธ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548) มีความเห็นว่าสุขภาพ ภาวะว่า เป็นความสมดุลของชีวิตแบบเป็นองค์รวม เนื่องมาจากการพัฒนาตนตามหลักภavana 4 ดังภาพประกอบ 3 และรายละเอียดดังนี้

(1) กายภavana (Physical Development) เป็นการพัฒนากาย และการพัฒนาร่างกาย ให้รู้จัก ติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย ในทางเป็นคุณประโยชน์เกือบจะไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภค ปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุด ไม่บริโภคตามค่านิยม ซึ่งอาจ ส่งผลเสียต่อสุขภาพได้กายภavana มี 4 หมวดย่อย คือ สิ่งแวดล้อม คือ การเห็นคุณค่า ดูแลรักษา มีความ ซาบซึ้งมีความสุขในการได้อยู่กับธรรมชาติ ปัจจัยสี่ รวมทั้งอุปกรณ์และเทคโนโลยีคือ การเสพ บริโภค การใช้สอยเพื่อการพัฒนา และสร้างสรรค์ให้เกิด ความพอดีการใช้อินทรีย์ โดยเน้นที่การใช้ประสาท ตาและหูเป็นสำคัญ และใช้อย่างมีสติรู้ตัว สุขภาพ ร่างกายการดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายการมีความสุขภาพ ทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรง

(2) ศิลภavana (Social Development) เป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมโดยการพัฒนาด้าน กายและวาจาให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม มี 3 หมวดย่อยคือ ปฏิสัมพันธ์คือการไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุนทำให้เกิดไมตรีและความสามัคคี

อาชีพ คือ มีความสุจริตในการประกอบสัมมาอาชีพะ วินัย คือ การมีความเคารพ รักษากฎเกณฑ์กติกา จรรยาบรรณ กฎหมาย รู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิต

(3) จิตภาวนา (Emotional Development) คือ การพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการพัฒนาให้บุคคล มีจิตที่สมบูรณ์มีชีวิตที่มีคุณภาพ และมีสุขภาพจิตที่ดี ประกอบด้วย 3 หมวดย่อย คือ คุณภาพ คือ การมีความศรัทธา มีความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญา สมรรถภาพ คือการความเพียรพยายาม บากบั่น อดทน และมีสติควบคุมให้อยู่ในทางไม่หันเหไปทางเสื่อม สุขภาพจิต คือ การมีความร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส อิ่มใจ ผ่อนคลาย ตั้งมั่น โปร่งโล่ง ไม่มีภาวะ กัดกัน บีบคั้น

(4) ปัญญาภาวนา (Wisdom Development) คือ การพัฒนามนุษยชาติให้รู้จักคิด พิจารณา วิเคราะห์ ไตร่ตรองใช้วิจารณญาณในการแก้ไขปัญหา และ ดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา ประกอบด้วย 2 หมวดย่อย คือ การปฏิบัติต่อความรู้เช่น วิชาชีพการงานที่ เป็นหน้าที่ของตน คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น และการมีระดับความรู้คือการมีความรู้ที่เกี่ยวข้อง ต้องใช้ในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย การหยั่งรู้รู้เข้าไปในความจริงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตามเหตุปัจจัย และการรู้แจ้งส่งผลทำให้จิตใจ หลุดพ้น เป็นอิสระ

สรุปได้ว่า การที่มีสุขภาวะที่ดีที่สมบูรณ์ต้องประกอบไปด้วย 4 ส่วน ที่มองเป็นรูปธรรม ได้ดังนี้คือสุขภาวะทางกาย ทางใจ ทางสังคมและทางสติปัญญา ดังนี้

ตารางที่ 2.1 สรุปสุขภาวะที่ดี

ลำดับ	สุขภาวะ	ความหมาย
1	ทางกาย	-การมีสภาพร่างกายที่ดี -ปราศจากโรคภัย มีความสมบูรณ์แข็งแรง -ระบบและอวัยวะทุกส่วนทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ -มีการรับประทานอาหารที่เพียงพอ
2	ทางใจ	-การมีสภาพจิตปกติ -สามารถปรับตัวให้เข้ากับบรรยากาศของสังคมได้ทุกระดับชั้น -สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ -ปรับตัวได้เมื่อเผชิญปัญหาที่เปลี่ยนแปลงได้ดี

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

ลำดับ	สภาวะ	ความหมาย
3	ทางสังคม	-มีการดำเนินชีวิตดีและใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข -ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน -ปราศจากความขัดแย้ง กับบุคคลและชุมชน -มีความพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ -ไม่เป็นคนถือตัว ไม่เป็นคนเอาัดเอาเปรียบบุคคลอื่น -เป็นที่ เคารพรักและเป็นที่น่าถือของคนทั่วไป
4	ทางปัญญา	-การมีความรู้เท่าทันในสิ่งต่างๆ ทั้งในทางโลกและทางธรรม -สามารถเข้าใจถึงเหตุและปัจจัยของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง -สามารถที่จะแยกได้ทั้งเหตุแห่งความดี เหตุแห่งความชั่วได้ -มีสติที่คอยระลึกไว้ในสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง จนรู้จัก ปล่อยวาง

การดูแลสภาวะของตนเอง

การดูแลสภาวะหรือสภาวะของตนเองนั้น มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการด้วยกัน ดังนี้

เพนเดอร์ (Pender, P. J.) (1996) ได้กล่าวว่า การดูแลสภาวะของตนเอง หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในการที่จะดำรงไว้ หรือทำให้ดีขึ้นเกี่ยวกับชีวิตและสุขภาพ ความเป็นอยู่ที่ดี ดังนั้นการดูแลสภาวะตนเองเป็นการที่บุคคล และครอบครัวมีความที่จะทำให้มีการพัฒนาดูแลสภาวะของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ และยังรวมหมายถึงสิ่งต่างๆ ที่ผู้ป่วยได้ปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อช่วยลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากโรคตลอดจนเป็นกระบวนการที่บุคคลทำหน้าที่เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและตรวจค้นเกี่ยวกับโรคและการรักษา

โอเร็ม (Orem, D.) (1987) ได้กล่าวว่า การดูแลสภาวะตนเอง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมที่ บุคคลทำด้วยตนเองเพื่อรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และสวัสดิการของตนเอง และเมื่อกระทำอย่างมี ประสิทธิภาพก็จะมีส่วนช่วยให้โครงสร้างหน้าที่และพัฒนาการในการดำเนินชีวิตไปได้ถึงขีดสุด การที่ บุคคลจะทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสมต้องเริ่มปฏิบัติในการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัย 6 ประการ คือ

1. มีความรู้ความชำนาญและความรับผิดชอบในการดูแลตนเอง
2. มีแรงจูงใจ ที่จะกระทำและความพยายามอย่างต่อเนื่องจนได้รับความสำเร็จ

3. ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพที่ดี
4. รับรู้ว่าการดูแลสุขภาพของตนเองสามารถลดอัตราเสี่ยงทายเป็นโรครได้
5. ได้ทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ
6. มีกำลังใจและความตั้งใจสูง

สรุปได้ว่า การดูแลสุขภาพของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลปฏิบัติดูแลกิจกรรมด้านสุขภาพของตนเอง เกี่ยวกับสุขภาพ การป้องกันโรค การวินิจฉัยและการรักษาโรค และการปฏิบัติต่อตนเองหลังได้รับการบริการ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต การรู้จักสร้างนิสัยที่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพหรือสุขภาพะ หรือดูแลสุขภาพของตนเองให้สมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งกาย ใจ อารมณ์ และปราศจากโรคภัย นั้นเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี เพราะถ้าคนเรามีวินัย มีความรู้เรื่องสุขภาพะก็จะ เป็นผลดีต่อทุกๆ ด้าน การพัฒนาสุขภาพะของตนเองนั้นต้องพัฒนาไปตามวัย อันได้แก่ วัยทารก วัย เด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ โดยจะมีการดูแลที่ต่างกันไปตามลักษณะของความเจริญเติบโต ของมนุษย์และควรที่จะยึดหลักของความเป็นองค์รวม คือ กาย จิต สังคม และวิญญาณ (ปัญญา) การดูแลสุขภาพะองค์รวมที่ดีสามารถทำได้ ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรออกกำลังกายอย่างถูกต้องและถูกวิธีของการออกกำลังกาย เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส การตอบสนองทางอารมณ์ ทางสติปัญญา การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสม การออกกำลังกาย สามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรค และสามารถป้องกันโรคภัยได้เป็นอย่างดี ตลอดถึงระบบต่างๆ ของร่างกายเพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง รับประทานอาหารให้พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ เสริมด้วยผักและผลไม้ต่างๆ มีื่อ เพื่อช่วยในการทำงานของระบบขับถ่าย สร้างเสริมสมอง และช่วยในการป้องกันโรคต่างๆ ได้
3. การพักผ่อนและกิจกรรมนันทนาการ การพักผ่อนที่เหมาะสมกับร่างกาย เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้ และเป็นการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน เป็นการพักการทำงานของกล้ามเนื้อให้ลดการทำงานที่หนักลง เพื่อฟื้นคืนสู่ความเป็นปกติ
4. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เป็นการบ่อนท าลายสุขภาพ ซึ่งเป็นสาเหตุของการที่จะเกิดอุบัติเหตุและอันตรายต่างๆ เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ และพฤติกรรมที่ ประมาท ที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุและอันตรายต่างๆ
5. สร้างทักษะในชีวิตเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ โดยการให้การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ตั้งแต่ในครอบครัว จนถึงชุมชน ทั้งในด้านการศึกษา สาธารณสุข ความเป็นอยู่กันอย่างมีความสุข ในการร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ รวมถึงการมีความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบได้

6. มีการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ เพื่อที่จะช่วยลด ละ ความเห็นแก่ตัว มุ่งให้ทำแต่ความดี ที่จะทำให้เข้าถึงความสุขทางจิตวิญญาณอันทำให้สุขภาพดีขึ้น

7. การเรียนรู้ที่ดี คือเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุก และทำให้เกิดปัญญา เกิดความคิด ทำให้มีความสุข และสามารถสร้างแรงจูงใจที่ต้องการจะเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ อยู่เสมอ

8. การจัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ ทั้งทางกายภาพ ชีวภาพ และทางสังคม ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

8.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือการมีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดปราศจากมลภาวะ มีสถานที่ให้ออกกำลังกาย มีสถานพักผ่อน มีน้ำสะอาดสำหรับการบริโภค และถูกสุขลักษณะ

8.2 สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ คือ ปราศจากแหล่งเพาะพันธุ์ หรือพาหะนำโรค

8.3 สิ่งแวดล้อมทางสังคม คือการมีสัมพันธภาพและมีมิตรต่อกัน มีความเอื้ออาทรและเป็นมิตรที่ดีต่อคนในบ้าน ชุมชน และสังคม

สรุปได้ว่า การดูแลตนเองนั้น ก็คือ การที่คนเราหันมาสนใจใส่ใจในพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อให้ร่างกายของตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถดำเนินชีวิตไปในแต่ละวันอย่างมีความสุข

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ

1. หลักการสำคัญของแนวคิดสูงอายุวิทยาทางการศึกษา

วิชาสูงอายุวิทยาศึกษาเป็นวิชาที่เกิดขึ้น ราวปี ค.ศ. 1970 ที่มหาวิทยาลัยมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อตอบสนองความต้องการของประเทศ และกลุ่มผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ต่อมาได้มีการแพร่หลายไปยังสถานศึกษาอื่นๆ ทั้งประเทศ จนในปัจจุบันวิชานี้มีการสอนและมีการวิจัยเพื่อสนับสนุนวิชาสูงอายุศึกษาวิทยาเป็นอย่างมาก ซึ่งถือได้ว่าเป็นความจำเป็นและสำคัญ โดยมีหลักการสำคัญดังต่อไปนี้ (เพ็ญแข ประจันปัจจนิก, 2545)

1.1 การศึกษาจัดเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญในชีวิตของบุคคลทุกวัย มิใช่เฉพาะกลุ่มอายุตอนต้นเท่านั้น ถือเป็นความจำเป็นและสิทธิ ที่ต้องได้รับในบุคคลทุกคนและทุกวัย

1.2 ในการจัดการศึกษาแก่ผู้สูงอายุนั้น ต้องมีการเตรียมการ ดังนั้นจึงมีความต้องการในการศึกษาด้านต่างๆ ของร่างกาย จิตใจ สังคม ของผู้สูงอายุให้มากที่สุด รวมถึงการให้ความรู้ และการเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับบุคคลในสังคมด้วย และในประการสุดท้ายต้องมีการจัดอบรมผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

1.3 เนื้อหาของสูงอายุวิทยาศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1.3.1 เป็นการศึกษาที่จัดให้แก่บุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ

1.3.2 เป็นการศึกษาเพื่อให้ความรู้แก่คนในสังคมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1.3.3 เป็นการศึกษาที่เตรียมความพร้อมบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2. เป้าหมายของการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ

2.1 เป้าหมายของการศึกษาเพื่อผู้สูงอายุ เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในกระบวนการชราภาพตามธรรมชาติและกระบวนการต่างๆ ที่รวมอยู่ในนี้ และแบ่งแยกระหว่างความแตกต่างของกระบวนการสูงอายุที่เป็นปกติทางร่างกาย จิตใจ สังคม และที่ไม่เป็นปกติ เช่น โรคต่างๆ รวมทั้งความเข้าใจในกระบวนการเรียนการสอนด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งจะเป็ประโยชน์แก่ผู้เรียน และสามารถปรับความรู้ และทักษะเหล่านี้ เพื่อการบริการแก่ผู้สูงอายุตามหน้าที่ของตน

2.2 เพื่อแก้ไขทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุ (Stereotype) ที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และทดแทนด้วยความรู้ที่ถูกต้อง รวมถึงความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุในวัฒนธรรมต่างๆ ด้วย

2.3 เพื่อให้เกิดความตระหนักและให้ความสำคัญแก่บุคคล ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใด ด้วยเหตุที่สังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่ให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุน้อย ดังนั้นการศึกษาเรื่องผู้สูงอายุ จึงมีหน้าที่แก้ไขข้อผิดพลาดนี้ โดยให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุช่วงวัยปลายของบุคคล รวมทั้งความสามารถของบุคคลในช่วงวัยปลาย

2.4 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการรวบรวมความรู้ และทักษะที่สามารถให้บริการแก่ผู้สูงอายุได้ เข้าใจถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โครงการต่างๆ เพื่อผู้สูงอายุ ซึ่งความรู้เหล่านี้ จะทำให้เข้าใจปัญหาของผู้สูงอายุในปัจจุบันและสามารถหาวิธีแก้ไขได้อย่างถูกต้อง

2.5 การศึกษาเพื่อผู้สูงอายุมีความมุ่งหมายเพื่อที่จะพัฒนาและขยายความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุให้กว้างออกไป ดังนั้นหลักสูตรการเรียนการสอนสำหรับผู้สูงอายุ จึงมุ่งหมายให้ผู้เรียนนำความรู้ไปใช้ได้จริงและสามารถนำการปฏิบัติมาใช้ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

2.6 การศึกษาเพื่อผู้สูงอายุมีความมุ่งหมายที่จะกระตุ้นให้นักวิชาการหลายสาขา คำนึงถึงความต้องการของผู้สูงอายุ และช่วยกันนำความรู้และทักษะที่มีอยู่ในสาขาของตนมาช่วยผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงประโยชน์ของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ และให้ความสำคัญกับการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุในสาขาใหม่ซึ่งรูปแบบการเรียนการสอนต้องปรับปรุงแก้ไขตลอดเวลาเพื่อให้ทันสมัยและทันต่อสถานการณ์

การศึกษาสำหรับนักวิชาการสาขาผู้สูงอายุถือเป็นหลักสูตรสำคัญและมีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว มีการจัดการเรียนการสอนในระดับสูงเพื่อเตรียมบุคคลเข้าสู่อาชีพนี้ ในขณะที่เดียวกันก็มีการจัดการศึกษาต่อเนื่องให้แก่บุคคลที่ทำงานอยู่ในสายของผู้สูงอายุ อีกทั้งในมหาวิทยาลัยก็มีการสอนวิชาการศึกษาเพื่อผู้สูงอายุทั้งในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก และยังมีการสอนในวิทยาลัยชุมชนและสถาบันการศึกษารูปแบบต่างๆ องค์กรที่ดี การจัดการสอนเกี่ยวกับสูงอายุศึกษาวิทยาลัยยังไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร เนื่องจากยังขาดความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุและการ

บริการ จึงเกิดความร่วมมือกันระหว่างรัฐและสถานศึกษาในการสอนเกี่ยวกับการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ในบางด้าน เช่น การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ หรือกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

3. แนวโน้มในการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ

3.1 สถาบันการศึกษาระดับสูงจะให้ความสนใจกลุ่มผู้เรียนที่เป็นผู้สูงอายุมากขึ้น เนื่องจากกลุ่มเยาวชนจะลดจำนวนลง เป้าหมายจึงกลายเป็นผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ และจะจัดหลักสูตรต่างๆ ให้หลากหลายยิ่งขึ้น ทั้งในระดับปริญญา หลักสูตรระยะสั้น และการเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นต้น

3.2 เป้าหมายของการใช้ประโยชน์จากผู้สูงอายุตามกฎหมายของประเทศสหรัฐอเมริกา ระบุว่าให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา แรงงาน และผู้สูงอายุ จัดโครงการการศึกษาให้ผู้สูงอายุอย่าง กว้างขวาง ตั้งแต่การเตรียมอาชีพให้ผู้สูงอายุ การนันทนาการ และให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม การศึกษาเหล่านี้ด้วย นอกจากนี้มีการฝึกทักษะ ให้การอบรมแก่บุคคลก่อนการเกษียณอายุและหลังการ เกษียณอายุด้วย รวมทั้งการฝึกพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาฝีมือของผู้สูงอายุและงานอาสาสมัครสำหรับผู้ สูงอายุด้วย

3.3 กระทรวงศึกษาธิการสหรัฐอเมริกา กำหนดเป้าหมายในรูปแบบการของการเรียนรู้ ตลอดชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลพัฒนาความรู้ ทักษะ และทัศนคติตลอดชีวิต ในรูปแบบของการ เรียน การอบรม การทำงานและงานด้านอาสาสมัคร โดยให้มององค์กรที่ทำงานเพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว ตั้งแต่ระดับบนลงไปถึงระดับท้องถิ่น

4. หลักการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ มีการนำหลักการจัดการศึกษานอกระบบและ หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ มาใช้ในการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ โดยหลักการดังกล่าวมีรายละเอียด ดังนี้

4.1 หลักการจัดการศึกษานอกระบบ

สุรกุล เจนอบรม (2537) ได้เสนอหลักการจัดการศึกษานอกระบบ โรงเรียนและ การศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียน โดยเสนอว่าต้องให้ความรู้ของผู้สูงอายุครบทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนด้าน ความรู้พื้นฐาน เพื่อให้เกิดความรู้พื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต กิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียน ด้านการฝึกทักษะ เพื่อให้ความรู้และทักษะอาชีพ สร้างรายได้ก่อให้เกิดการพึ่งตนเอง และกิจกรรม การศึกษานอกระบบ โรงเรียนด้านข่าวสารข้อมูล ซึ่งต้องให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีหลักการ 4 ประการ ดังต่อไปนี้

1. จัดการศึกษาเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจแก่ผู้สูงอายุ จึงควรจัดการศึกษาเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เช่น จัดฝึกวิชาชีพพระยะสั้นสำหรับผู้สูงอายุ
2. จัดการศึกษาหรือกิจกรรมการศึกษาเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางใจแก่ผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้พบปะสังสรรค์กับบุคคลวัยเดียวกันหรือต่างวัย เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีโอกาสช่วยเหลือสังคม
3. จัดการศึกษาเพื่อสร้างบรรยากาศแห่งการพัฒนาจิตใจให้เกิดขึ้นในสังคมโดยเน้นกลุ่มเป้าหมายทุกกลุ่มอายุ เพื่อเป็นการเตรียมตัวให้เป็นผู้สูงอายุที่ดี เช่น การตั้งชมรมผู้สูงอายุ โครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ
4. จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาค่านิยม และเจตคติที่ดีต่อสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมให้มีการปรับปรุงหลักสูตรประชากรศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบโรงเรียน โดยสอดแทรกเนื้อหาผู้สูงอายุไว้ในบทเรียน เช่น โครงการเผยแพร่ข่าวสารข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและโครงการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีโอกาสสะท้อนข้อเขียนสู่สังคม เป็นต้น

หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ มีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้ อริย์ เพชรบุตร (2544)

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมีผลต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เมื่อบุคคลมีอายุล่วงเลยเข้าสู่วัยสุดท้ายของชีวิต อวัยวะต่างๆ เสื่อมโทรมลง และหย่อนสมรรถภาพตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงมีความจำลดลง ความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาตอบสนองต่างๆ เป็นไปโดยเชื่องช้า การเคลื่อนไหวของข้อ กล้ามเนื้อต่างๆ เป็นไปโดยไม่สะดวก ความสามารถในการรับรู้ลดลง กลิ่น เสีย ลดลง มือเท้าสั่น มีอาการอ่อนล้า เหนื่อยง่าย เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ได้ช้าลง ไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว และหลากหลายเท่ากับเยาวชน
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ มีผลต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ โดยสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และด้านสังคม เพราะความเสื่อมสมรรถภาพของทางร่างกายกระทบต่อจิตใจ และการปรับตัวของผู้สูงอายุในด้านอื่น เมื่อพลละกำลังถดถอย จึงต้องลดบทบาทและหน้าที่ต่างๆ ลง ผู้สูงอายุจึงไม่สามารถปรับตัวได้ ขาดความเชื่อมั่น อันเป็นผลและเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ
3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เมื่อบทบาทของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป จากผู้ให้มาเป็นผู้รับ จากผู้หาเลี้ยงครอบครัวมาเป็นผู้พึ่งพิงอาศัย ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเสียพลังอำนาจ หดความสำคัญ และอับอาย ประกอบกับค่านิยมเกี่ยวกับการเคารพนับถือผู้สูงอายุ ลดลง ผู้สูงอายุถูกมองว่าเป็นคนล้าสมัย ไม่ทันต่อเหตุการณ์ ความรู้ประสบการณ์ของผู้สูงอายุกลายเป็นของไม่มีค่า ไม่สามารถนำไปใช้สั่งสอนใครได้ เมื่อสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป การรับรู้ของผู้สูงอายุจึงมีอุปสรรคและมีข้อจำกัดตามไปด้วย

McClusky (1975 อ้างถึงใน เพ็ญแข ประจวบจันทร์, 2545) ได้เสนอหลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ โดยเป้าหมายหลัก คือ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ได้เป็นอย่างดี เพื่อตอบสนองปรัชญาการศึกษาตลอดชีวิต (Lifelong Education) แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ประเภทแรกคือ การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ (Preretirement Education) และประเภทที่สองคือ การจัดการศึกษาหลังเกษียณอายุ (Postretirement Education) ซึ่งการจัดการศึกษาทั้งสองประเภทนี้ ไม่จำเป็นต้องจัดต่อเนื่องกัน หรือต่อยอดกัน

อย่างไรก็ตามหลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ต้องยึดหลักความต้องการทางด้านการศึกษา (Education Needs) ของผู้สูงอายุ โดยควรจัดให้ผู้สูงอายุเกิดความต้องการที่เข้าไปมีส่วนร่วมในสังคม (Social Participation) และการพัฒนาศักยภาพ (Self-actualization) ของผู้สูงอายุ ซึ่งหลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดของ McClusky (1975) มี 5 ประการ ประกอบด้วย

1. ความต้องการความรู้เพื่อสามารถดำรงตนอยู่ในสังคม (Coping Needs) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัย การปรับตัวทางด้านจิตใจ สังคม ร่างกาย และข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเพื่อให้ดำรงอยู่ได้ด้วยดีในสังคม
2. ความต้องการทักษะในการสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมได้ (Expressive Needs) ทักษะเหล่านี้ อาทิ ทักษะการเข้าร่วมกลุ่ม การปฏิสัมพันธ์กับบุคคล รวมไปถึงงานอดิเรก เป็นต้น
3. ความต้องการความรู้เพื่อสามารถถ่ายทอดให้สังคม (Contributive Needs) ได้แก่ ความรู้และทักษะ เพื่อสามารถถ่ายทอดความรู้ความสามารถให้แก่สังคม อาทิ ความรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอดการอบรม และข้อมูลเกี่ยวกับอาสาสมัครกิจกรรมต่างๆ
4. ความต้องการในการควบคุมสภาพแวดล้อม (Influence Needs) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับชุมชน และสภาพแวดล้อมรอบตัว ความรู้ด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถเข้าใจการเปลี่ยนแปลงปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนได้
5. ความต้องการความรู้ที่พัฒนาตนให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence Needs) ได้แก่ ความรู้และการศึกษาที่จัดในรูปแบบต่างๆ ให้เกิดความพึงพอใจหลังจากการเกษียณ

Croom (1978) ได้เสนอหลักการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุว่า สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการศึกษาตลอดชีวิต เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้รับการศึกษาเพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะการดำเนินชีวิตในบั้นปลาย เช่น ปัญหาสุขภาพและที่อยู่อาศัย

2. การจัดการศึกษาผู้สูงอายุ เป็นแนวคิดที่มุ่งการแก้ปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยการสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุแก่ประชาชนกลุ่มต่างๆ โดยเฉพาะประชาชนในวัยหนุ่มสาว เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติดูแลและเตรียมวางแผนชีวิตเมื่อถึงวัยสูงอายุ

4.2 หลักการจัดการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่

ในการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ยังยึดหลักการที่สำคัญอีกประการคือหลักการจัดการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่ โดยมัลคัม โนลส์ (Malcolm Knowles, 1980) ได้เสนอหลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ที่เรียกว่า ศาสตร์และศิลป์ในการสอนผู้ใหญ่ (Andragogy) ว่าผู้ใหญ่มีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (Self-directed Learning) ว่าเป็นลักษณะของการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งผู้เรียนเป็นผู้คิดริเริ่มวินิจฉัยความต้องการการเรียนรู้ของตน ระบุวัตถุประสงค์และกำหนดแผนการเรียนรู้อย่างอิสระ รวมทั้งประเมินผลการเรียนรู้นั้นด้วยตนเองทั้งหมด ด้วยการช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้อำนวยความสะดวกหรือเพื่อนร่วมทางการเรียนรู้ มีหลักการที่สำคัญ 4 ข้อ ดังนี้

4.2.1 มโนภาพต่อตนเอง (Self-concept) มโนทัศน์การรับรู้ของตนเองของผู้ใหญ่เปลี่ยนแปลงจากผู้ที่มีบุคลิกภาพต้องพึ่งพาผู้อื่นไปสู่ผู้ที่สามารถนำตนเอง สามารถชี้แนะและควบคุมตนเองได้

4.2.2 ประสบการณ์ (Experience) ผู้ใหญ่สะสมประสบการณ์ความรู้มากมาย จนสามารถใช้เป็นแหล่งการเรียนรู้อันทรงคุณค่าโดยถือว่าประสบการณ์เป็นทรัพยากรอันมีคุณค่าของการเรียนรู้

4.2.3 ความพร้อม (Readiness) ผู้ใหญ่มีความพร้อมที่จะเรียนเพิ่มมากขึ้น โดยมุ่งไปสู่ภาระงานตามบทบาทหน้าที่ของตนในสังคมพร้อมที่จะเรียนรู้ เมื่อรู้สึกว่าการเรียนจำเป็นในการดำรงชีวิต

4.2.4 แนวโน้มต่อการเรียนรู้ (Orientation to learn) ผู้ใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงจากผู้ที่มีมุ่งนำความรู้ไปใช้ในอนาคต สู่อำนาจนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในปัจจุบัน และแนวทางการเรียนรู้เปลี่ยนจากเนื้อหาเป็นศูนย์กลาง ไปสู่การลงมือปฏิบัติเป็นศูนย์กลาง โดยยึดปัญหาเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้

จากหลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุที่ได้กล่าวมานั้น สรุปว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัย ต้องยึดหลักการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมในวัยของตนได้เป็นอย่างดี และต้องตอบสนองปรัชญาการศึกษาตลอดชีวิต (Lifelong Education) ซึ่งเสนอว่าบุคคลต้องเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง อันสอดคล้องกับความต้องการ (Needs) ของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมการศึกษาด้านความรู้พื้นฐาน เพื่อให้เกิดความรู้พื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต กิจกรรมด้านการฝึก

ทักษะ เพื่อให้ความรู้และทักษะอาชีพ สร้างรายได้ก่อให้เกิดการพึ่งตนเอง และกิจกรรมด้านข่าวสาร ข้อมูล ซึ่งเป็นการศึกษาตามอรรถศาสตร์ของผู้สูงอายุ เพื่อผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการรับมือกับ ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

5. ขั้นตอนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

สมคิด อิศระวัฒน์ (2543) ได้ศึกษาเกี่ยวกับขั้นตอนการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ พบว่า ขั้นตอนในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ มี 2 ลักษณะ คือ

5.1 เมื่อผู้ใหญ่เรียนรู้ด้วยความสนใจ ขั้นตอนการเรียนรู้จะมี 2 แบบ

5.1.1 รูปแบบที่ 1 เริ่มต้นสนใจตื่นเต้น เผลอไปกับปัญหาความยุ่งยากต่างๆ ดำเนินการเพื่อคลี่คลายความยุ่งยาก พอใจเมื่อคลี่คลายความยุ่งยากได้

5.1.2 รูปแบบที่ 2 เริ่มต้นสนใจตื่นเต้น เผลอไปกับปัญหาความยุ่งยากต่างๆ ดำเนินการเพื่อคลี่คลายความยุ่งยาก พอใจเมื่อคลี่คลายความยุ่งยากได้ การผสมผสานความรู้เก่ากับความรู้ ใหม่ ความสนใจยังคงอยู่

5.2 เมื่อผู้ใหญ่เรียนรู้ด้วยความจำใจหรือถูกบังคับ

ในกรณีที่ผู้ใหญ่เรียนเพราะถูกบังคับหรือความจำเป็น ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ด้วย ตนเอง หรือการศึกษานอกระบบโรงเรียน พบว่ามีประสบการณ์ 4 รูปแบบ คือ

5.2.1 รูปแบบที่ 1 เริ่มต้นด้วยความไม่สนใจ ไม่อยากทำ ไม่พอใจเมื่อเผชิญปัญหา ดำเนินการเพื่อคลี่คลายความยุ่งยากอย่างรวดเร็ว โลงใจเมื่อคลี่คลายปัญหาได้ ความไม่สนใจยังคงมีอยู่ ต่อไป

5.2.2 รูปแบบที่ 2 เริ่มต้นด้วยความไม่สนใจ ไม่อยากทำ ดำเนินการเพื่อคลี่คลาย ความยุ่งยากอย่างรวดเร็วโดยบังคับตนเองให้พยายามมากขึ้น โลงใจเมื่อคลี่คลายปัญหาได้ การผสมผสาน ความรู้เก่ากับความรู้ใหม่ ความไม่สนใจเปลี่ยนแปลงเป็นความสนใจ

5.2.3 รูปแบบที่ 3 เริ่มต้นด้วยความไม่สนใจ ไม่อยากทำ ดำเนินการเพื่อคลี่คลาย ความยุ่งยากอย่างรวดเร็วโดยคิดว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องทำ โลงใจเมื่อคลี่คลายปัญหาได้ ความไม่สนใจยังคง อยู่ต่อไป

5.2.4 รูปแบบที่ 4 เริ่มต้นด้วยความไม่สนใจ ไม่อยากทำ โกรธ เกลียดมากขึ้นเมื่อ เผชิญปัญหา เลิก หยุตกระทำ ความไม่สนใจยังคงอยู่ต่อไป

Tough (1979) ได้เสนอขั้นตอนของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจ ที่ทำให้ผู้ใหญ่เรียนรู้ด้วยตนเอง จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 200 คน พบว่ามีขั้นตอนการเรียนรู้ 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. ได้รับมอบหมายให้ทำ ผู้เรียนจึงต้องศึกษา ค้นคว้าหาความรู้ และทักษะ

2. ความประหลาดใจหรือความอยากรู้อยากเห็น ส่วนใหญ่มักเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้ใหญ่ หรือเรื่องที่ใหญ่ที่มีความต้องการ

3. ต้องการใช้เวลาว่างในการเรียนรู้

ขั้นตอนของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ มีปัจจัย 3 ประการ เป็นแรงกระตุ้นหรือจูงใจให้ผู้เรียนอยากดำเนินการในขั้นต่อไป

1. ความพอใจ (Pleasure) ซึ่ง ได้แก่ ความรู้สึกที่ดี ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน ความสบาย ความถูกต้อง และอารมณ์ในทางบวก

2. การมองตนเอง (Self-esteem) ซึ่ง ได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง ความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง การแสดงออกถึงความเป็นผู้รู้ และการเป็นบุคคลที่มีความเพียรพยายาม

3. บุคคลอื่น (Others) ปัจจัยข้อนี้มักเกิดขึ้นเมื่องานสำเร็จ บุคคลอื่นจะมองดูผู้เรียนด้วยความชื่นชม ยกย่อง หรือด้วยความรู้สึกที่ดี อาจเป็นการแสดงออกด้วยกิริยาอื่นๆ ในทางบวกซึ่งแนวคิดของTough (1979) อธิบายว่าปัจจัยทั้ง 3 ประการเป็นแรงกระตุ้นให้คนเกิดการเรียนรู้

จากแนวคิดขั้นตอนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ สรุปขั้นตอนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุได้ว่าการเรียนรู้ของผู้สูงอายุจะสำเร็จได้ต้องมี 2 ขั้นตอน ขั้นตอนแรก คือ การสร้างความสนใจ ความเชื่อมั่นและทัศนคติเชิงบวกแก่ผู้สูงอายุในการเรียนก่อน เพื่อเป็นแรงจูงใจที่ทำให้ผู้ใหญ่สูงอายุด้วยตนเอง จากนั้นในขั้นตอนที่สอง ผู้สูงอายุจึงสามารถนำมวลประสบการณ์เดิมมาผสมผสานกับความรู้ใหม่ โดยเน้นให้การเรียนรู้สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของผู้สูงอายุ (Needs) เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

6. ปรัชญาการศึกษาผู้สูงอายุ

ปรัชญาการศึกษาเป็นสิ่งที่จำเป็นในการจัดการศึกษาทุกชนิด เพราะเป็นหลักในการดำเนินงาน เพื่อให้บรรลุให้ถึงจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน โดย ศุภกร ศรีแสน (2530) ได้กล่าวถึงปรัชญาการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

6.1 เพื่อช่วยให้ผู้เรียนบรรลุถึงความสุข และการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย

6.2 เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจตนเอง ความถนัดตามธรรมชาติ ขีดจำกัดของสมอง และมีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ

6.3 เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักและเข้าใจถึงความจำเป็นของการศึกษาตลอดชีวิต

6.4 เพื่อเปิดโอกาส ให้ผู้สูงอายุก้าวหน้าไปตามขอบเขตการ วุฒิภาวะทั้งทางด้านจิตใจ และร่างกาย สังคม วัฒนธรรม การเมือง และอาชีพ

6.5 เป็นการจัดการศึกษาเพื่อสนองความต้องการ ใน 3 ทรภาค (การอ่าน การเขียน และการคิดเลข) ได้ทักษะทางอาชีพ และสุขอนามัยที่ดี

พรเทพ มนตร์วัชรินทร์ (2547) กล่าวว่า ปรัชญาการศึกษาผู้สูงอายุ หมายถึง แนวทางในการจัดการศึกษาที่ต้องการให้ผู้สูงอายุนำไปปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น โดยให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีศีลธรรม มีคุณธรรม เพื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและช่วยถ่ายทอดมรดกของแต่ละสังคมไปสู่รุ่นชนรุ่นหลังต่อไป

จากปรัชญาการศึกษาผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่า แนวทางในการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุทุกคนต้องจัดการศึกษาให้ตอบสนองความต้องการพื้นฐานของผู้สูงอายุ ซึ่งผสมผสานกับทฤษฎี และแนวคิดต่างๆ ของผู้สูงอายุ อันเป็นการศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

7. นันทนาการและกิจกรรมผู้สูงอายุ

7.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับนันทนาการและกิจกรรมผู้สูงอายุ

นันทนาการผู้สูงอายุ เป็นการกระทำกิจกรรมยามว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง โดยอาจกระทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ได้ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเหตุที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของระบบการทำงานในร่างกาย ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการที่จะจัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรคำนึงถึงการให้โอกาสผู้สูงอายุมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา และยืดอายุการเจ็บป่วยออกไป

7.2 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามความต้องการ หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุจัดให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ กิจกรรมดังกล่าว มีดังนี้ (วัชรินทร์ เสมามอญ, 2556)

7.2.1 กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังเข้าร่วมอยู่ นอกจากนั้นผู้สูงอายุบางส่วนยังเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุเองเห็นด้วยว่ามีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรเข้าสังคมพบปะกับบุคคลต่าง ๆ ในสังคมบ้าง โดยเฉพาะการพบปะพูดคุยกับลูกหลานญาติ เพื่อนฝูง ตลอดจนการดูโทรทัศน์กับครอบครัว ศึกษาปฏิบัติธรรม และปลูกต้นไม้กับครอบครัวหรือเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

7.2.2 กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์แก่ผู้สูงอายุซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากความเสื่อมจึงจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะเสื่อมสภาพและพิการของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ปวด และหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายคล่องตัวไม่หกล้มง่าย และไม่อ่อนเกินไป ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ไ้ไขมันในเลือดสูง หรือความดันโลหิตสูง นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียด และทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นด้วย

7.3 รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายได้แก่

7.3.1 **การทำกายบริหาร** เช่น การรำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น การทำกายบริหาร จะช่วยทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดี ไม่หกล้มง่าย

7.3.2 **การออกกำลังกายแบบแอโรบิค** เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่อง นานประมาณ 3-5 นาทีขึ้นไป เพื่อช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งควรได้รับการตรวจสุขภาพ และคำแนะนำจากแพทย์ก่อน ทั้งนี้ควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะและเหมาะสมสำหรับร่างกายของแต่ละคน ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ได้แก่ การวิ่งเหยาะ หรือจ็อกกิ้ง การเดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิค หรือการใช้อุปกรณ์บางอย่าง เช่น การเดินบนสายพาน การขี่จักรยานอยู่กับที่

7.3.3 **การเล่นกีฬาหรือเกม** เช่น เล่นหมากรุก หมากฮอสส์ กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง ทอยก๊วยมา และเกมต่าง ๆ เป็นต้น ผู้สูงอายุสามารถเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองชอบ เป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน และยังได้พบปะผู้อื่นเป็นการส่งเสริมด้านการเข้าสังคมด้วยหลักทั่วไปในการเลือกประเภทกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ เป็นกีฬาที่ไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการใช้กำลังมาก ไม่มีการกลั้นหายใจนาน ๆ ไม่มีการเหวี่ยงหรือกระแทก โดยมีช่วงพักเป็นระยะ ถ้าเล่นกีฬานั้นนาน ๆ ควรเป็นการเล่นเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อต้องการความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันเอาจริงเอจัง

7.3.4 **กิจกรรมการท่องเที่ยว** ได้แก่ การเดินทางไกลในโลกรว้าง การท่องเที่ยวในเมืองไทยทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด การเป็นมัคคุเทศก์หรือไกด์บรรยายในการท่องเที่ยว การเขียนหนังสือคู่มือการท่องเที่ยว เป็นต้น เนื่องจากการเดินทางท่องเที่ยวเป็นการส่งเสริมประสบการณ์ของชีวิต เสริมสร้างความคิดให้ก้าวไกล ทำให้ชีวิตไม่ต้องอยู่กับที่ตลอดเวลา เหมือนกับได้ชาร์จไฟหรือแบตเตอรี่ให้ตัวเอง ทำให้มองดูเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างคนหนุ่มสาวอยู่เสมอ ชีวิต

กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีการเข้าร่วมกิจกรรม หรือให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมเป็นสิ่งที่สามารถที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่ดี ถ้าบุคคลประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง จะทำให้บุคคลนั้นรับรู้ความสามารถของตนเองและส่งผลโดยตรงต่อการนับถือของตนเอง การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมก็เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จในชีวิตเพื่อให้ผู้สูงอายุได้อยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่าและมีความสุข กิจกรรมถือว่าเป็นรูปแบบของการกระทำใด ๆ หรืองานต่าง ๆ ที่แต่ละบุคคลสนใจ นอกเหนือจากการทำงานหรือเพื่อการดำรงชีวิตประจำวัน แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้ (ปัญญาภัทร กัทรกันทากุล, 2544)

1) กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal activity) ได้แก่ การพบปะ สัมผัสกับเพื่อน หรือญาติมิตร การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ กับสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลืองานในครอบครัว

2) กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal activity) ได้แก่ การเข้าร่วมในชมรมต่างๆ การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเข้ากลุ่มทางการเมือง การทัศนศึกษาและการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม

3) กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Solitary or leisure and hobby) ได้แก่ การทำงานเบาๆ ในยามว่าง กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมนันทนาการ การทำสวนการปรับปรุงตกแต่งบ้าน

นอกจากนั้น บัญญัติภัทร กัทรกัณทากุล (2544) ได้จัดหมวดหมู่กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ไว้ดังนี้

1) การมีส่วนร่วมทางสังคม หมายถึงการที่ผู้สูงอายุเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ กับองค์กรที่ตนเป็นสมาชิก ซึ่งแบ่งเป็นการมีส่วนร่วมทางสังคมภายในครอบครัว ได้แก่ การมีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวของตนและการมีส่วนร่วมทางสังคมภายนอกครอบครัว เช่น การมีกิจกรรมร่วมกับองค์กรอื่นๆ นอกครอบครัว ยกตัวอย่างเช่น

(1) กิจกรรมอาสาชื้อะบำบัด เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุช่วยฟื้นฟูสภาพและป้องกันความพิการที่อาจเกิดขึ้นจากโรคต่างๆ ลักษณะของกิจกรรม เช่น การทอผ้า เย็บผ้า แกะสลัก จักสาน เป็นต้น

(2) กิจกรรมดนตรี เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้มีความรู้สึกผ่อนคลาย รื่นรมย์ เกิดความสุขทางใจและเพลิดเพลินแก่ผู้สูงอายุได้

(3) กิจกรรมด้านการศึกษาเป็นการจัดการศึกษาต่อเนื่องให้ผู้สูงอายุได้ศึกษาต่อได้มี โอกาสพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้กับคนในวัยเดียวกัน ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรม ทางด้านการศึกษาตามความสนใจและความถนัดของตนเอง กิจกรรมประเภทนี้ได้แก่ การศึกษาในเรื่องพุทธศาสนา เช่น การศึกษาเกี่ยวกับพระพุทธรูปและพระเครื่องในสมัยต่างๆ การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับงานที่ตนเองทำอยู่ในอดีต และการศึกษาในลักษณะของวิชาชีพในกรณีที่มีความสามารถในด้านนั้นๆ อยู่ก่อนแล้ว เช่น ช่างไม้ การตัดเย็บ เสื้อผ้า งานหัตถกรรมต่างๆ เป็นต้น

(4) กิจกรรมบริการห้องสมุด เป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุที่อ่านหนังสือออกได้ มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดโดยการอ่านหนังสือที่ตนเองสนใจ

(5) กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย เช่น การตรวจสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพของร่างกาย การตรวจสอบความดันโลหิตของโรค การให้ความรู้ในเรื่องของการปฏิบัติให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การใช้ยาเบื้องต้น และความรู้เกี่ยวกับโรคและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ตลอดจนการให้ความรู้ในการอยู่ร่วมกันในครอบครัวของผู้สูงอายุและบุคคลอื่นในสังคม และการเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ

(6) กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย เช่น การตรวจสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพของร่างกาย การตรวจสอบความต้านทานของโรค การให้ความรู้ในเรื่องของการปฏิบัติให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การใช้ยาเบื้องต้น และความรู้เกี่ยวกับโรคและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ตลอดจนการให้ความรู้ในการอยู่ร่วมกันในครอบครัวของผู้สูงอายุและบุคคลอื่นในสังคม และการเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ

(7) กิจกรรมตามประเพณี วัฒนธรรมประจำท้องถิ่น ได้แก่ การจัดให้มีงานในโอกาสต่างๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการผ่อนคลายอารมณ์

(8) กิจกรรมด้านการเมือง ได้แก่ การจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการเมือง เช่น การเลือกตั้งต่างๆ การร่วมประชุมเกี่ยวกับการเมืองระดับท้องถิ่น การฟังอภิปรายเกี่ยวกับการเมือง เป็นต้น

(9) กิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ การจัดให้มีการทำบุญ การประกอบพิธีทางศาสนา เช่น การจัดให้มีการนิมนต์พระมาเทศน์ การจัดบำเพ็ญกุศลในโอกาสวันสำคัญต่างๆ ทางศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษาและวันออกพรรษา เป็นต้น

(10) กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้ ได้แก่ การเผยแพร่ความรู้ในเรื่องข่าวสารอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ การจัดบรรยายและสัมมนาในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยการเชิญวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิบรรยาย

(11) กิจกรรมด้านการพัฒนาสังคม ได้แก่ การจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในสังคม เช่น การพัฒนาให้มีการทำความสะอาดวัดและศาสนสถานในโอกาสสำคัญต่างๆ ของชาติ เช่น วันเฉลิมพระชนมพรรษา วันรัฐธรรมนูญ วันฉัตรมงคล เป็นต้น

(12) กิจกรรมการทัศนศึกษา ได้แก่ การจัดการนำเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ นอกสถานที่ เช่น โบราณสถานและสถานที่สำคัญต่างๆ ทั้งในจังหวัดและต่างจังหวัด

(13) กิจกรรมอื่นๆ เช่น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นครูสอนพิเศษเพื่อถ่ายทอดความรู้ในด้านต่างๆ ที่ผู้สูงอายุมีความชำนาญและมีประสบการณ์ให้แก่คนรุ่นหลัง ได้แก่ การทำยาสมุนไพร การทอผ้า การดนตรี การละเล่นพื้นบ้านต่างๆ

2) การมีงานอดิเรก หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมของตนในเวลาว่างหรือเป็นการพักผ่อนอาจเป็นงานประจำ งานพิเศษ หรืองานชั่วคราวก็ได้ อาทิเช่น กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขทางใจให้แก่ผู้สูงอายุ และเป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมความพร้อมทางร่างกายในด้านต่างๆ ตามวัยของผู้สูงอายุเช่น การละเล่นต่างๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลิน ได้แก่ การละเล่นดนตรี นาฏศิลป์ การเล่นเกมกระดาน การร้องรำทำเพลง การเล่นเกมทั้งในร่มและกลางแจ้ง และการเล่นเกมต่างๆ

3) กิจกรรมด้านอาชีพ เป็นการฝึกอบรมให้ผู้สูงอายุมีงานทำ มีอาชีพเล็กๆ น้อยๆ ที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หรือการทำงานเพื่อรายได้เสริม (work) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดรายได้ ซึ่งอาจจะเป็นงานประจำ งานพิเศษ หรืองานชั่วคราวก็ได้ เป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น การทอผ้า การทำอาหารสำเร็จรูป การทำสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ เป็นต้น

การแบ่งหมวดหมู่กิจกรรมตามทฤษฎีรูปแบบกิจกรรมของมนุษย์ (Model of human occupation) มัสลีซียู (1996, อ้างใน Klyczek, JP et al., 1997) ได้พัฒนาวัดความสนใจในการทำกิจกรรม (Interest checklist) โดยมีรายละเอียดชนิดของกิจกรรม 80 ชนิดด้วยกัน โดยแบ่งตามรูปแบบความสนใจในการทำกิจกรรมออกเป็น 5 ประเภทด้วยกันดังนี้

ตารางที่ 2.2 รูปแบบความสนใจในการทำกิจกรรม

ประเภทกิจกรรม	ตัวอย่างกิจกรรม
1.งานฝีมือ (Manual skill)	เย็บผ้า งานเย็บ งานปัก ศิลปหัตถกรรม จักสาน เครื่องหนัง วาดภาพ ปั้นทภาพ งานถักไหมพรม งานร้อยเครื่องประดับ เซรามิกส์
2. กีฬาและการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical sports)	กอล์ฟ ฟุตบอล ออกกำลังกาย ว่ายน้ำ ปิงปอง บันจากรยาน โบว์ลิ่ง เปตอง เทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล
3. นันทนาการทางสังคม(Social recreation)	เข้าร่วมสังคม เกมสัต่อภาพ เกมสัที่เล่นคนเดียว หมากรุก การเยี่ยมเยือน หมากรุก บาร์บีคิว การละเล่นต่างๆ
4. กิจวัตรประจำวัน(Activity daily living)	รีดผ้า ซ่อมแซมเสื้อผ้า กวาดถูพื้น ทำอาหาร ซัอกปิ้ง ทำผม แต่งตัวขับรถ บัดกวาด ซ่อมบ้าน
5. การศึกษาและวัฒนธรรม(Education and culture)	ภาษา การเขียน การถ่ายทอดความรู้ การอ่าน การศึกษาสังคม คนตรีไทย คนตรีพื้นเมือง ประวัติศาสตร์ สังคม ศาสนา คอนเสิร์ต งานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล

สรุปได้ว่า นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมหรือแข่งขัน แต่ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม อันได้แก่ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการท่องเที่ยว และกิจกรรมงานอดิเรก

6. บริบทของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

6.1 ภาพรวมปัจจุบันจังหวัดอุดรธานี

จังหวัดอุดรธานี มี 20 อำเภอ 156 ตำบล 1,880 หมู่บ้าน มีเนื้อที่ 11,923.33 ตารางกิโลเมตรมีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 1,583,092 คน เป็นชาย 787,877 คน เป็นหญิง 795,215 คนจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 212,868 คน เป็นชาย 96,147 คน เป็นหญิงคน 116,721 คน คิดเป็นร้อยละ 13.45 (กรมการปกครอง สถิติเดือน ธันวาคม 2560)

อำเภอเมืองอุดรธานี อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยห่างจากกรุงเทพฯประมาณ500กิโลเมตร

ทิศเหนือ ติดกับจังหวัดหนองคาย

ทิศใต้ ติดกับจังหวัดขอนแก่นและจังหวัดกาฬสินธุ์

ทิศตะวันออก ติดกับจังหวัดขอนแก่นและจังหวัดกาฬสินธุ์

ทิศตะวันตก ติดกับจังหวัดหนองบัวลำภูและจังหวัดเลย

อำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานีมี 21 ตำบล 249 หมู่บ้าน มีเนื้อที่ 1,094 ตารางกิโลเมตรมีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 183,853 คน เป็นชาย 90,351 คน เป็นหญิง 93,502 คน จำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 22,444 คน เป็นชาย 10,190 คน เป็นหญิง 12,254 คน ดังตารางที่ 1 (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ข้อมูล ธันวาคม 2560)

ตารางที่ 2.3 ข้อมูลผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี

ประเภท	ชาย	หญิง	รวม (คน)
ประชากรจังหวัดอุดรธานี	787,877	795,215	1,583,092
ผู้สูงอายุจังหวัดอุดรธานี	96,147	116,721	212,868
ผู้สูงอายุอำเภอเมือง	90,351	93,502	183,853

ที่มา : (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ข้อมูล ธันวาคม 2560)

6.2 ประเภทของการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี ได้แก่

6.2.1 โรงเรียนผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องสำหรับผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน โรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ภายในวัด บางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อยๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการทางสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาสร้างสุข) ศูนย์สามวัย ธนาคารความดี เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถมีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 วัน

โรงเรียนผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี มีที่ตั้งดังนี้

- 1) โรงเรียนผู้สูงอายุ ต.ห้วยสามพาด จ.อุดรธานี
- 2) โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลนาโพธิ์อบต.นาโพธิ์ จ.อุดรธานี โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งแรก นักเรียนบางคนที่มาเรียนถึงกับนำหมามาตำกินด้วย หรือพกยาอมมาด้วย
- 3) โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลหม่ม่วน อบต. หม่ม่วน อำเภอเมือง กำลังเริ่มดำเนินการ

6.2.1 ประเภทกิจกรรมในชมรมต่างๆ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

ชมรมผู้สูงอายุเป็นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป อย่างน้อย 20 คน และอาจมีคนอื่น ทั้งวัยทำงาน เด็ก เยาวชน เข้าร่วมเป็นสมาชิกสมทบ แต่ไม่ควรเกิน 1 ใน 4 ของสมาชิกที่เป็นวัยสูงอายุโดยมีวัตถุประสงค์ตรงกันในการดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และมีการกำหนดระเบียบข้อบังคับในการบริหารชมรม ทั้งนี้ ชมรมผู้สูงอายุอาจอยู่ภายใต้สังกัดหน่วยงาน องค์กร หรืออาจเป็นชมรมอิสระที่ไม่สังกัดหน่วยงานใดก็ได้

จังหวัดอุดรธานีมีชมรมที่จัดกิจกรรมที่มีผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมอยู่มากมาย ดังนี้ (<http://www.homecable.co.th> > ข่าว > ข่าวท้องถิ่น 7 ก.ย. 2560)

- 1) ชมรมอนุรักษ์และส่งเสริมเพลงเก่าต้นฉบับเดิมอุดรธานี แสดงดนตรีและร้องเพลงให้ผู้ป่วยฟัง

- 2) ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ สมาคมกีฬาจังหวัดอุดรธานี
 - 3) ชมรมคนรักหัวใจอุดรธานี
 - 4) ชมรมดนตรีไทย อุดรธานี
 - 5) ชมรมดนตรีกีฬาลีลาศเพื่อสุขภาพ สมาคมข้าราชการบำนาญบ้านนาญ จ. อุดรธานี
 - 6) ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ อุดรธานี
 - 7) ชมรมไทเก๊ก จ.อุดรธานี
 - 8) ชมรม ZUMBA - Home ...ในศูนย์สุขภาพและกีฬา โรงพยาบาลศูนย์ อุดรธานี- มีจุดเด่นที่ความสนุกสนานในการออกกำลังกาย และเสียงเพลงละตินในจังหวะที่เร้าใจ
 - 9) ชมรมแอโรบิก จ.อุดรธานี
 - 10) ชมรมขี่ม้าอุดรธานี
- ชมรมเหล่านี้ มีกิจกรรมที่หลากหลายและมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากมายหลายวัย รวมทั้งผู้สูงอายุด้วย

7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

ฉัฐฤดา งานมีฤทธิ์ วัชรินทร์ ฐะฤกษาคีและ ฌภัทร โพธิ์วัน (2561) ศึกษาเรื่องรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตภาคกลางโดยใช้กิจกรรมนันทนาการ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านสุขภาพทางกาย ปัจจัยด้านสุขภาพทางจิตใจ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง โดยปัจจัยที่มีน้ำหนักมากที่สุดคือปัจจัยด้านสุขภาพทางกายรองมาคือปัจจัยด้านสุขภาพทางจิตใจ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

จินตรา คุษดิเมธา สุขเมษย์ หนกกหลังและวณัฐพงษ์ เบญจพงศ์ (2560) ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการบำบัดที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุเป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการบำบัดที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ โดยตัวอย่างเป็น อาสาสมัครผู้สูงอายุ อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในชุมชนปิ่นเจริญ 2 เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 24 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 30 คนผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการบำบัด กลุ่มทดลองมีคะแนนความสุขของผู้สูงอายุในภาพรวมและรายด้านทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและความสัมพันธ์ ด้านความคิด เชิงบวก และด้านพลังชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ 2) ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม

นันทนาการบำบัดกลุ่มทดลองมีคะแนนความสุขของผู้สูงอายุในภาพรวมและรายด้านทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและความสัมพันธ์ ด้านความคิดเชิงบวก และด้านพลังชีวิตสูงกว่า สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ธชา รุญเจริญ (2560) ศึกษาผลโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า ด้านพฤติกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย โดยชนิดของการออกกำลังกายส่วนมากเป็นการเดิน โดยส่วนมากใช้เวลา 30-60 นาที กิจกรรมยามว่าง 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ด้านการพัฒนาโปรแกรมแบ่งเป็น 2 รูปแบบ รูปแบบแรกแบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อย 16 กิจกรรม รูปแบบที่ 2 แบ่งเป็น 3 กลุ่มเช่นกันย่อย 9 กิจกรรม ผลการตรวจสอบมี validity และ reliability อยู่ในระดับสูงทั้ง 2 โปรแกรม 3) หลังการทดลองทั้ง 2 โปรแกรมปรากฏว่าทั้งสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงทั้ง 2 กลุ่มดีกว่าการทดลอง

อุทธิ เทพไทยอำนวย (2560) ศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและการบันเทิงที่มีต่อระดับความเครียดของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ์ วัดม่วง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 78 คน ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลให้กลุ่มทดลองมีความเครียดลดลง กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก และโปรแกรมมีความเหมาะสมสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

เมตตา เขยสมบัติ (2560) ศึกษาผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนท้าววิลา กรุงเทพนานคร จำนวน 24 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมนันทนาการจัดในรูปแบบของการอบรม ประกอบด้วย 4 กลุ่มกิจกรรม ได้แก่ การแกะสลัก การประกอบอาหาร การจักสานและงานปั้น และการเห็นคุณค่าของตนเองหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในด้านต่อไปนี้คือ ด้านความสำเร็จ ด้านการมีคุณค่า ด้านความสำคัญ และด้านความสามารถตามลำดับ

ปริญญ์ลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตและสุนรดี นิ่มเนติพันธ์ (2559) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ผลการวิจัยพบว่า สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาทมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุดและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีความต้องการมากที่สุดคือด้านขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณี ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข สำหรับกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุมีความต้องการระดับ มากได้แก่ ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสุขภาพร่างกาย ด้านศิลปะหัตถกรรมและงานอดิเรก

พรทิพย์ สุขอดิษฐ์, จันทร์ชรี มาพุทธและรุ่งฟ้า กิติญาณัฐัน (2557) ได้ศึกษา วิถีชีวิตและแนวทางการมีสุขภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยพบว่าสุขภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยอันดับแรกได้แก่ สุขภาพด้านจิตวิญญาณ รองลงมาสุขภาพด้านสังคม สุขภาพด้านจิตใจและสุขภาพด้านร่างกายรวมทั้งสุขภาพด้านสิ่งแวดล้อมมีความเหมาะสมพอควร ส่วนวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือประกอบด้วย 1) การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี 2) มีความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 3) มีการออกกำลังกาย 4) โภชนาการครบ 5 หมู่ครบ 3 มื้อ 5) มีการจัดการความเครียด 6) มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวและสังคมที่ดี 7) มีจิตวิญญาณที่มีเป้าหมาย 8) ภูมิปัญญาและวิถีชีวิต และแนวทางการมีสุขภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือประกอบด้วยการดำเนินการ 3 ระดับคือ ระดับบุคคล ระดับชุมชน และระดับหน่วยงาน ควรมีนโยบายจัดดำเนินการส่งเสริมสุขภาพจิตประชาชนทุกวัย

ภูมิวัฒน์ พรวนสุข (2558) ได้ศึกษาแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดแพร่ ผลการวิจัยพบว่า ภาพรวมของปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านอนามัย ด้านสังคม ด้านครอบครัว และด้านงานและเงินพบว่าอยู่ในระดับมาก ส่วนแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสุขอนามัย ควรมีการนำแผนยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติได้จริงที่สอดคล้องและตอบสนองผู้สูงอายุได้จริง ควรสนับสนุนงบประมาณ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรม เพิ่มความรู้ด้านอาชีพ สนับสนุนอาชีพที่เหมาะสม นำผลิตภัณฑ์ออกจำหน่าย จัดตั้งกองทุนสวัสดิการกลุ่ม

การะเกด หัตถกิจวิไล (2556) ศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยไขแสงกำเนิดมี ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย จำนวน 35 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แบบสอบถามเพื่อประเมินภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ และ 2) โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง ผู้สูงอายุมีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วัชรินทร์ เสมามอญ (2556) ได้ศึกษาเรื่องการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2) แบบสอบถามความพึงพอใจในการอบรม ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุดเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านโปรแกรมจัดกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยสูงสุดรองลงมาคือด้าน สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านเนื้อหาหลักสูตร

ด้านบุคลากรในการดำเนินงานจัดกิจกรรมนันทนาการและด้านวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุตามลำดับ

7.1 งานวิจัยต่างประเทศ

Allen T. C. Lee และคณะ (2018) ศึกษาความสัมพันธ์ของการทำกิจกรรมทางปัญญาของผู้สูงอายุ กับความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะสมองเสื่อมที่เกิดขึ้น ผลการวิจัยพบว่าการมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในกิจกรรมทางปัญญาแม้ในช่วงปลายชีวิต มีส่วนในการช่วยชะลอหรือป้องกันโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุได้

Flint, SW and Lam, MHS and Chow, B and Lee, KY and Li, WHC and Ho, E and Yang, L and Yung, NKF (2017) ได้ศึกษาผลของการการบำบัดด้วยสันทนาการในการช่วยรักษาภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ได้อย่างยืดหยุ่นและมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยพบว่า การบำบัดด้วยกิจกรรมนันทนาการมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุหายหรือคลายจากการเป็นโรคซึมเศร้า และสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติอีกครั้ง

Junh, young Kim, Sunwoo Lee, Sanghee Chun, Areum Han & Jinmoo Heo (2016) ศึกษาผลกระทบของการออกกำลังกายเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจในเวลาว่างเพื่อการมองโลกในแง่ดีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตและผลกระทบเชิงบวกในผู้สูงอายุที่มีความเหงา ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการที่ผู้สูงอายุมีอารมณ์เชิงบวกในขณะที่การออกกำลังกายเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจในเวลาว่าง มีส่วนให้ผู้สูงอายุมีการมองโลกในแง่ดีความพึงพอใจในชีวิต

Michelle Lewis Casey L. Peiris และ Nora Shields (2016) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายระยะยาวในบริเวณบ้านและในชุมชนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของผู้สูงอายุที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในชุมชน ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายในบ้านและในชุมชนเป็นเวลานานช่วยปรับปรุงการทำงานของสูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ผู้วิจัยได้ศึกษาสรุปว่า กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ มีการศึกษาทั้งในด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม ผลการใช้กิจกรรม ที่ส่งผลต่อผู้สูงอายุในด้านต่างๆ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี 2. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี 3. เพื่อศึกษาแนวทางการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำมาประยุกต์เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาและวิธีการศึกษาโดยกำหนดหัวข้อการศึกษาดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

รายละเอียดดังกล่าว ผู้วิจัยนำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น

1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร การวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานีจำนวน 116,721 คน

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 18,375 คน (ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย,2560)

กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสอบถามความต้องการการปรับตัวของผู้สูงอายุ และความต้องการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ

หลายขั้นตอน โดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่อยู่ในอำเภอเมือง จำนวน ตำบลละ 19 คน และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ เครจซี่ และมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 399 คน

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความต้องการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งมีกระบวนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1.2.1 การสร้างแบบสอบถามความต้องการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี มีวิธีการสร้างเครื่องมือและทดสอบประสิทธิภาพเครื่องมือ ดังนี้

1) ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการใช้แนวคิดทฤษฎี เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ

2) สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี โดยสร้างเป็นแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ โดยประกอบด้วยข้อคำถามดังนี้

(1) ข้อมูลส่วนบุคคลซึ่งเป็นลักษณะของแบบเลือกตอบ (Checklist)

(2) ระดับแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

3) นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นนำไปปรับปรุงแก้ไข

4) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence : IOC) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบ 2) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและจิตวิทยา 3) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย (รายชื่ออยู่ในภาคผนวก ก) ซึ่งเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในสาขาที่เกี่ยวข้องไม่น้อยกว่า 3 ปี ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ว่าทุกข้อมีค่า IOC มากกว่า 0.5 คือ มีความตรงตามเนื้อหาหรือไม่ ผลปรากฏว่าได้ค่า IOC เท่ากับ 0.66 จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5) นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) และค่าอำนาจจำแนก (Validity) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93 จากนั้นนำไปปรับปรุงเกี่ยวกับการใช้ประโยคและข้อความให้เหมาะสมอีกครั้งก่อนนำไปทดลองใช้จริง

1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 ผู้วิจัยทำหนังสือถึงสาขาวิชาศึกษาศาสตร์เพื่อให้ทำหนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูล

1.3.2 ผู้วิจัยดำเนินการส่งแบบสอบถามไปให้กับกลุ่มตัวอย่างและเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ปรากฏว่ามีแบบสอบถามกลับมา 285 คน คิดเป็นร้อยละ 71.42

1.3.3 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามและนำแบบสอบถามที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติ

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมได้ไปจัดกระทำและวิเคราะห์ด้วยสถิติตามลักษณะของข้อมูลแต่ละส่วน ดังนี้

1.4.1 **ข้อมูลทั่วไปของประชากร** ผู้วิจัยวิเคราะห์แบบสอบถามข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นข้อคำถามเลือกตอบ โดยใช้การแจกแจงค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

1.4.2 **ความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ** อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ใช้วิธีการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) กำหนดเกณฑ์การแปล ความหมายค่าเฉลี่ย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2535)

4.51 – 5.00 หมายความว่า มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมากที่สุด

3.51 – 4.50 หมายความว่า มีความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก

2.51 – 3.50 หมายความว่า มีความสามารถในการปรับตัวในระดับปานกลาง

1.51 – 2.50 หมายความว่า มีความสามารถในการปรับตัวในระดับน้อย

1.00 – 1.50 หมายความว่า มีความสามารถในการปรับตัวในระดับน้อยที่สุด

1.4.3 **ความต้องการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ** ใช้วิธีการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) กำหนดเกณฑ์การแปล ความหมายค่าเฉลี่ย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2535)

4.51 - 5.00 หมายถึง มีความต้องการในระดับมากที่สุด

3.51 - 4.50 หมายถึง มีความต้องการในระดับมาก

2.51 - 3.50 หมายถึง มีความต้องการในระดับปานกลาง

1.51 - 2.50 หมายถึง มีความต้องการในระดับน้อย

1.00 – 1.50 หมายถึง มีความต้องการในระดับน้อยที่สุด

1.4.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้วิเคราะห์ผลการศึกษาคำความต้องการและการศึกษาเอกสารและทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องจากการวิจัยระยะที่ 1 มาสร้างเป็นร่างองค์ประกอบรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบเป็น 7 องค์ประกอบ ดังนี้ (1) วัตถุประสงค์ (2) กลุ่มเป้าหมาย (3) เนื้อหา (4) สื่อ (5) กิจกรรม (6) การประเมินผล โดยมีรายละเอียดดังนี้

(1) วัตถุประสงค์ ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

(2) กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

(3) เนื้อหา ประกอบด้วยเนื้อหาด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ ครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการปรับตัวทางร่างกาย การปรับตัวทางจิตใจ การปรับตัวทางสังคมและการปรับตัวทางสติปัญญา จำนวน 12 เรื่องดังนี้ 1. การเตรียมพร้อมร่างกายเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย 2. การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา 3. การทรงตัว 4. การเคลื่อนไหวประกอบเพลง 5. ร่างมาตรฐาน 5 ท่า 6. การเดินบาสโลป 7. การร้องเพลงกลุ่ม 8. การร้องเพลงเดี่ยว 9. การร้องเพลง 10. เซ็งกะลา 11. กิจกรรมฝึกสมองโดยการเล่นเป็นกลุ่ม และ 12. เกมกะหล่ำปลีมีเพลง

(4) กิจกรรม ประกอบด้วย ขั้นตอนการจัดกิจกรรม 3 ขั้นตอนหลักคือ ขั้นตอนการทำกิจกรรม ขั้นระหว่างการทำกิจกรรมและขั้นหลังการทำกิจกรรม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

(1) การจัดปฐมนิเทศผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยเป็นการปฐมนิเทศเพื่อรับฟังการชี้แจงวัตถุประสงค์ รูปแบบ วิธีการและขั้นตอนการเข้าร่วมกิจกรรม ระยะเวลาการทำกิจกรรมและการประเมินผลกิจกรรม

(2) การลงทะเบียนเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน

(3) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบวัดความสามารถในการปรับตัว

ขั้นระหว่างการทำกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำกิจกรรมนันทนาการกิจกรรมละ 1-2 ชั่วโมง ตามแผนกิจกรรมที่กำหนดไว้ รวมทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 วัน

ขั้นหลังการทำกิจกรรม

เมื่อการทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำแบบวัดความสามารถในการปรับตัว และแบบสอบถามความพึงพอใจในการทำกิจกรรม

(5) สื่อการเรียนรู้

สื่อประกอบการฝึกอบรมประกอบด้วย

1. สิ่งพิมพ์ ได้แก่ เอกสารประกอบการจัดกิจกรรม
2. สื่อบุคคล ได้แก่ วิทยากร
3. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ โปรเจ็คเตอร์ วิทยุทัศน์ ไมโครโฟน ลำโพง เครื่องขยายเสียง

4. สื่ออุปกรณ์ เครื่องดนตรี และวัสดุที่ใช้ประกอบในการจัดกิจกรรม

(6) การประเมินผล

1. การทำแบบวัดความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ โดยการให้ผู้ทำกิจกรรม ทำแบบวัดความสามารถในการปรับตัวอีกครั้ง
2. การประเมินความพึงพอใจ โดยการให้ผู้ทำกิจกรรม ทำแบบสอบถามความพึงพอใจในการปรับตัวอีกครั้ง

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี กลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี อาศัยอยู่ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี โดยการเลือกแบบเจาะจง โดยวิธีการรับสมัครผู้สูงอายุ ที่สมัครใจทดลองทดลองทำกิจกรรม ได้จำนวนทั้งสิ้น 30 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบวัดความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี และ 2) แบบสอบถามความพึงพอใจในการทำกิจกรรม และ 3) แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการ

ปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี และ4) แนวทางสนทนากลุ่ม โดยมีกระบวนการสร้างเครื่องมือดังนี้

2.1 การสร้างแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี มีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือดังนี้

2.1.1 ศึกษาเอกสารเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาหนังสือ ตำรา บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยศึกษาแนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาเนื้อหาในประเด็นที่เกี่ยวกับมิติด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ และสรุปเป็นความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ และวิเคราะห์เนื้อหาโดยนำข้อมูลมาพิจารณาเรียบเรียง จำแนกอย่างเป็นระบบ ดีความ เชื่อมโยง ลดทอนข้อมูล กลั่นกรองเนื้อหาสาระ และสร้างเป็นข้อสรุปเพื่อนำประเด็นที่ได้ศึกษามาใช้ในงานวิจัย ซึ่งผู้วิจัยทำการสังเคราะห์คุณลักษณะมิติของการปรับตัวโดยยึดสาระด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ จากหลายแหล่งข้อมูล โดยใช้เกณฑ์การเลือกมิติของความสามารถในการปรับตัวที่ตรงกันตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไปเพราะแสดงให้เห็นว่ามีติดกล่าวเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง และสรุปความสามารถในการปรับตัวโดยยึดสาระด้านสุขภาพมีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา จากนั้น ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุโดยมีรายละเอียดการจัดทำข้อคำถาม มีดังนี้

1) ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อคำถามเลือกตอบเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

2) ข้อคำถามด้านความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการปรับตัว โดยออกแบบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) โดยมีความหมายด้านความสามารถในการปรับตัว ดังนี้

5 หมายความว่า ผู้ตอบมีความสามารถในการปรับตัวระดับมากที่สุด

4 หมายความว่า ผู้ตอบมีความสามารถในการปรับตัวระดับมากในระดับมาก

3 หมายความว่า ผู้ตอบมีความสามารถในการปรับตัวระดับมากในระดับปานกลาง

2 หมายความว่า ผู้ตอบมีความสามารถในการปรับตัวระดับมากในระดับน้อย

1 หมายความว่า ผู้ตอบมีความสามารถในการปรับตัวระดับน้อยที่สุดในระดับน้อยที่สุด

2.2.2 ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence : IOC) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบ 2) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและจิตวิทยา 3) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย ซึ่งเกณฑ์ในการคัดเลือกคือเป็นผู้มีประสบการณ์ในสาขาที่เกี่ยวข้องไม่น้อยกว่า 3 ปี ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ว่าทุกข้อมีค่า IOC มากกว่า 0.5 คือ มีความตรงตามเนื้อหาหรือไม่ ผลปรากฏว่าได้ค่า IOC เท่ากับ 0.66

2.2.3 ตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) โดยทำการทดลองเก็บข้อมูล (Tryout) กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟาของ Cronbach เพื่อดูความเหมาะสมในการนำไปใช้ ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93 จากนั้นนำไปปรับปรุงเกี่ยวกับการใช้ประโยคและข้อความให้เหมาะสมอีกครั้งก่อนนำไปทดลองใช้จริง

2.2 การสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามรูปแบบของลิเคอร์ท (Likert Scaling) ดังนี้

(1) ศึกษาหลักการ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

(2) สร้างแบบสอบถามความพึงพอใจเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี แบ่งเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลนามบัญญัติคำตอบเป็นตัวเลือกและเติมคำ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเหมาะสมเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

4.51 - 5.00 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

3.51 - 4.50 หมายถึง เหมาะสมมาก

2.51 - 3.50 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

1.51 - 2.50 หมายถึง เหมาะสมน้อย

1.00 - 1.50 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ เป็นคำถามปลายเปิด

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไข

2. จากนั้นนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา ไปเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (แสดงรายชื่อในภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของข้อคำถาม ความถูกต้อง ความเหมาะสมในการใช้ภาษา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence IOC) ของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งหมดเท่ากับ 0.70 หมายถึงค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในระดับที่เหมาะสม

3. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน เพื่อวัดความยากง่ายและอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.88 อำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.20-2.80 จากผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปปรับปรุงแก้ไข และเสนออาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้งหนึ่ง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยทำหนังสือเพื่อขออนุญาตทดลอง

3.2 เมื่อถึงวันทดลองผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

3.2.1 ผู้ทำกิจกรรมลงทะเบียน

3.2.2 ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการอบรม กระบวนการฝึกอบรม และการประเมินผล ใช้เวลา 1 ชั่วโมง ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ ต.นาโพธิ์ อ.เพ็ญ จังหวัดอุดรธานี ในวันที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2561

3.2.3 ก่อนทำกิจกรรม ให้ผู้ทำกิจกรรมทำแบบวัดความสามารถในการปรับตัวก่อนอบรม ใช้เวลา 30 นาที

3.3 ผู้ทำกิจกรรม ทำกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ ใช้เวลา 8 วันๆละ 1.30 ชั่วโมง 16 ชั่วโมง ตามแผนกิจกรรมที่กำหนด

3.4 หลังจากการทำกิจกรรมสิ้นสุดลง ให้ผู้เข้าอบรมทำแบบวัดความสามารถในการปรับตัวและแบบสอบถามความพึงพอใจในการทำกิจกรรม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวก่อนและหลังการอบรม โดยทดสอบค่าที (t-test แบบ t-dependence)

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อศึกษาแนวทางการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้เพื่อพัฒนา ความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

1. ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ผู้แทนจากโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี จำนวน 5 คน ผู้แทนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จำนวน 5 คน และผู้สูงอายุจำนวน 5 คน รวมทั้งสิ้น 15 คน (รายชื่ออยู่ในภาคผนวก ก)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แนวทางการสนทนากลุ่ม โดยผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือและทดสอบประสิทธิภาพเครื่องมือ ดังนี้

2.1 ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

2.2 สร้างแนวทางการสนทนากลุ่ม การนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานีไปใช้ โดยสร้างเป็นแบบคำถามปลายเปิด

2.3 นำแนวทางการสนทนากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นนำไปปรับปรุงแก้ไข

2.4 นำแนวทางการสนทนากลุ่มที่ผู้วิจัยปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา ไปเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (แสดงรายชื่อในภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของข้อคำถาม ความถูกต้อง ความเหมาะสมในการใช้ภาษา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence IOC) ของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง ทั้งฉบับเท่ากับ 0.70 หมายถึงค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในระดับที่เหมาะสม จากนั้นผู้วิจัยนำแนวทางการสนทนากลุ่ม จากนั้นได้นำแบบสอบถามไปแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้ง

2.5 นำแนวทางการสนทนากลุ่มไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) และค่าอำนาจจำแนก (Validity) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.88 จากนั้นนำไปปรับปรุงแก้ไขในข้อคำถามอีกครั้ง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยทำหนังสือถึงสาขาวิชาศึกษาศาสตร์เพื่อให้ทำหนังสือขอเชิญผู้เชี่ยวชาญในการสนทนากลุ่ม

3.2 ผู้วิจัยดำเนินการจัดสนทนากลุ่ม ในวันที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2561 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ อ.เมือง จ.อุดรธานี (รายชื่อผู้ร่วมสนทนากลุ่ม อยู่ในภาคผนวก ก)

3.3 เมื่อดำเนินการสนทนากลุ่มเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้ มาทำการสรุปและวิเคราะห์เนื้อหา

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลจากการสนทนากลุ่ม ไปวิเคราะห์เนื้อหาและสรุปเป็นรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

ขั้นตอนที่ 3 แนวทางการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานีไปใช้

ผู้วิจัยได้จัดสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 11 ท่าน ประกอบด้วย ผู้แทนจากโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน อาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน และตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน (รายชื่ออยู่ในภาคผนวก ก) เพื่อประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นพบว่าผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน มีความเห็นว่างรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี มีความเหมาะสมทุกองค์ประกอบ และสามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมได้

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการด้านการปรับตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 ความต้องการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

ตอนที่ 4 ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

ตอนที่ 5 แนวทางการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้ เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี มีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคล

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคล (n=285)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ	ลำดับที่
1 เพศ			
เพศชาย	124	43.51	2
เพศหญิง	161	56.49	1
รวม	285	100	
2 สถานภาพสมรส			
โสด	36	12.63	4
สมรส	170	59.64	1
หม้าย	41	14.38	2
หย่าร้าง	38	13.33	3
รวม	285	100	

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ	ลำดับที่
3. การศึกษา			
ไม่ได้เรียน	8	2.80	5
ประถมศึกษา	105	36.84	1
มัธยมศึกษา-ปวช.	89	31.22	2
อนุปริญญา	39	13.68	4
ปริญญาขึ้นไป	44	15.43	3
รวม	285	100	
4 อาชีพ			
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	50	17.54	4
ค้าขาย	77	27.01	2
รับจ้าง-ส่วนตัว	106	37.19	1
ข้าราชการบำนาญ	52	18.24	3
รวม	285	100	
5 รายได้ต่อเดือน			
ไม่มีรายได้	33	11.57	4
ต่ำกว่า 5,000บาท	88	30.87	1
5,000-10,000บาท	79	27.71	2
10,000-20,000บาท	34	11.92	3
20,000-30,000บาท	30	10.52	5
-30,000บาทขึ้นไป	21	7.36	6
รวม	285	100	
6 ประเภทครอบครัว			
อยู่คนเดียว	33	11.57	4
ครอบครัวเดี่ยว สามี-ภรรยา	37	12.98	3
ครอบครัวเดี่ยว สามี-ภรรยา-บุตร	125	43.85	1
ครอบครัวขยาย สามี-ภรรยา-บุตร-ญาติ	90	31.57	2
รวม	285	100	

จากตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 285 คน เป็นเพศชาย 124 คน คิดเป็นร้อยละ 43.51 และเพศหญิงจำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 46.49

สถานภาพการสมรสพบว่า สมรส 170 คน คิดเป็นร้อยละ 59.64 รองลงมา ได้แก่ หม้าย จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 14.38 หย่าร้าง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 และ โสด จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 12.63 ตามลำดับ

สถานภาพการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่จบประถมศึกษาจำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 36.84 รองลงมา ได้แก่ มัธยมศึกษาจำนวนคน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 31.22 จบปริญญา จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 15.43 จบอนุปริญญา จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 13.68 และไม่ได้เรียน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8 ตามลำดับ

สถานภาพการประกอบอาชีพ พบว่า มีอาชีพรับจ้าง-ส่วนตัวจำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 37.19 รองลงมา ได้แก่ อาชีพค้าขาย จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 27.01 ข้าราชการบำนาญ จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 18.24 และไม่ได้ประกอบอาชีพจำนวน 50 คนคิดเป็นร้อยละ 17.54 ตามลำดับ

สถานภาพรายได้ต่อเดือน พบว่ามีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาทมากที่สุด มีจำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 30.87 รองลงมา ได้แก่ มีรายได้ 5,000-10,000 บาท จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 27.71 มีรายได้ 10,000-20,000 บาท จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 11.92 ไม่มีรายได้ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 11.57 มีรายได้ 20,000-30,000 บาท จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 10.52 และมีรายได้ 30,000 บาท ขึ้นไป จำนวน 21 คนคิดเป็นร้อยละ 7.36 ตามลำดับ

สถานภาพครอบครัวพบว่า เป็นครอบครัวเดี่ยว สามี-ภรรยา-บุตรมากที่สุด คือมีจำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 43.85 รองลงมา ได้แก่ ครอบครัวขยายสามี-ภรรยา-บุตร-ญาติจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 31.57 ครอบครัวเดี่ยวคือ สามี-ภรรยา จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 12.98 และอยู่คนเดียว จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 11.57 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ความต้องการด้านการปรับตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานีทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา ปรากฏในตารางที่ 4.2-4.6

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความต้องการของผู้สูงอายุ

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
ความต้องการทางด้านร่างกาย	4.23	0.79	มาก	1
ความต้องการทางด้านจิตใจ	3.85	0.97	มาก	3
ความต้องการทางด้านสังคม	4.09	0.87	มาก	2
ความต้องการทางด้านสติปัญญา	3.77	1.04	มาก	4
รวม	3.99	0.43	มาก	

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.99$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ความต้องการด้านร่างกาย ($\bar{X}=4.23$) รองลงมา ได้แก่ ความต้องการทางด้านสังคม ($\bar{X}=4.09$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ ความต้องการทางด้านสติปัญญา ($\bar{X}=3.77$)

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความต้องการทางด้านร่างกาย (N=285)

ความต้องการทางด้านร่างกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
1. ท่านต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์	4.57	0.50	มากที่สุด	1
2. ท่านต้องการบำรุงรักษาร่างกาย และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	4.50	1.00	มาก	2
3. ท่านต้องการได้พักผ่อน นอนหลับอย่างเพียงพอ	4.00	0.51	มาก	3
4. ท่านอาหารการกินที่ถูกต้องลักษณะตามวัย	3.50	0.51	ปานกลาง	5
5. ท่านต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ	4.00	0.51	มาก	3
6. ท่านต้องการได้รับการตรวจสุขภาพ และการรักษาพยาบาลที่สะดวก รวดเร็ว ทันทีทันที	3.80	0.51	มาก	4

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ความต้องการทางด้านร่างกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
7. ท่านต้องการที่อยู่อาศัยที่สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมดี	3.50	0.51	ปานกลาง	5
รวม	3.98	0.57	มาก	

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ค่าเฉลี่ยที่ผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านร่างกายก่อนการจัดกิจกรรม ภาพรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{X}=3.98$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ท่านต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ($\bar{X}=4.57$) รองลงมา ท่านต้องการบำรุงรักษาร่างกาย และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{X}=4.50$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ ท่านต้องการที่อยู่อาศัยที่สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมดีและท่านอาหารการกินที่ถูกต้องลักษณะตามวัย ($\bar{X}=3.50$)

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความต้องการในการปรับตัวด้านจิตใจ (N=285)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	ลำดับที่
1. ท่านต้องการได้รับความยกย่องนับถือจากคนใน ครอบครัว	3.50	0.51	ปานกลาง	5
2. ท่านต้องการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุตามที่มุ่งหวัง	3.50	0.51	ปานกลาง	5
3. ท่านต้องการมีความสุขกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่	3.90	0.31	มาก	3
4. ท่านต้องการมีความสุขกับการที่ได้อยู่กับ ครอบครัว	3.80	0.41	มาก	4
5. ท่านต้องการรู้สึกว่าคุณค่า	3.90	0.31	มาก	3
6. ท่านต้องการรู้สึกสบายใจเมื่อได้ทำตัวให้เป็น ประโยชน์	3.50	0.51	ปานกลาง	5
7. ท่านต้องการรู้สึกยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน	3.50	0.51	ปานกลาง	5
8. ท่านต้องการปฏิบัติตัวให้ชีวิตมีความสุข	4.50	0.51	มาก	1
9. ท่านต้องการเตรียมพร้อมที่จะพบความ เปลี่ยนแปลงในอนาคต	3.50	0.51	ปานกลาง	5

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	ลำดับที่
10. ท่านต้องการรู้สึกว่าคุณมีความมั่นคง	4.00	0.31	มาก	2
รวม	3.76	0.44	มาก	

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการในการปรับตัวทางด้านจิตใจก่อนการจัดกิจกรรม ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.76$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าท่านต้องการปฏิบัติให้ชีวิตมีความสุข มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=4.50$) รองลงมาได้แก่ ท่านต้องการรู้สึกว่าคุณมีความมั่นคง ($\bar{X}=4.00$) ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดที่มีค่าเท่ากัน ได้แก่ท่านต้องการได้รับความยกย่องนับถือจากคนในครอบครัว ต้องการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุตามที่มุ่งหวัง ท่านต้องการรู้สึกสบายใจเมื่อได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ ท่านต้องการยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน และท่านต้องการเตรียมพร้อมที่อาจจะพบความเปลี่ยนแปลงในอนาคต ($\bar{X}=3.50$)

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความต้องการในการปรับตัวด้านสังคม (N=285)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	ลำดับที่
1. ท่านต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม และสังคม	4.00	0.31	มาก	1
2. ท่านต้องการได้รับการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม	3.80	0.41	มาก	3
3. ท่านต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัว กลุ่ม ชุมชน และสังคม	3.90	0.31	มาก	2
4. ท่านต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับลูกหลานและสังคมต้องการได้	3.25	0.41	ปานกลาง	4
5. ท่านมีโอกาสทำสิ่งที่ตนปรารถนา	4.00	0.41	มาก	1
รวม	3.69	0.37	มาก	

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของความต้องการในการปรับตัวด้านสังคมก่อนการจัดกิจกรรม ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.69$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากัน 2 ข้อ คือ ท่านต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม และสังคมและท่านต้องการมีโอกาสทำสิ่งที่ตนปรารถนา ($\bar{X}=4.00$) รองลงมาได้แก่ ท่านต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัว กลุ่ม ชุมชน และสังคม ($\bar{X}=3.90$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดได้แก่ ท่านต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับลูกหลานและสังคมได้ ($\bar{X}=3.25$)

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)ของความต้องการในการปรับตัวด้านสติปัญญา (N=285)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	ลำดับที่
1. ท่านต้องการบอกตนเองว่า ปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้	3.69	1.23	มาก	2
2. ท่านต้องการหาทางแก้ไข เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น	3.62	0.93	มาก	3
3. ท่านต้องการเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติ	3.47	1.22	ปานกลาง	4
4. เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจ ท่านต้องการค้นหาสาเหตุและวิธีแก้ไข	4.30	0.79	มาก	1
รวม	3.77	1.04	มาก	

จากตารางที่ 4.6 พบว่าค่าเฉลี่ยของความต้องการในการปรับตัวด้านสติปัญญาก่อนการจัดกิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.77$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดได้แก่ เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ท่านต้องการค้นหาสาเหตุและวิธีแก้ไข ($\bar{X}=4.30$) รองลงมาได้แก่ ท่านต้องการบอกตนเองว่า ปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้ ($\bar{X}=3.69$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดได้แก่ท่านต้องการสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติ ($\bar{X}=3.47$)

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกาย (N=285)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	ลำดับที่
1. ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์	4.03	1.08	มาก	5
2. ท่านบำรุงรักษาร่างกาย และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	4.21	1.06	มาก	4
3. ท่านได้พักผ่อน นอนหลับอย่างเพียงพอ	4.76	0.45	มากที่สุด	1
4. ท่านอาหารการกินที่ถูกสุขลักษณะตามวัย	4.62	0.73	มากที่สุด	2
5. ท่านความมีสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ	4.23	0.80	มาก	5
6. ท่านได้รับการตรวจสอบสุขภาพ และการรักษาพยาบาลที่สะดวก รวดเร็ว ทันที	4.40	1.07	มาก	3
7. ท่านที่อยู่อาศัยที่สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมดี	3.39	1.11	ปานกลาง	7
รวม	4.23	0.90	มาก	

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายของผู้สูงอายุหลังการจัดกิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =4.23) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ท่านได้พักผ่อน นอนหลับอย่างเพียงพอ (\bar{X} =4.76) รองลงมา ได้แก่ ท่านมีอาหารการกินที่ถูกสุขลักษณะตามวัย (\bar{X} =4.62) และ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ท่านมีที่อยู่อาศัยที่สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมดี (\bar{X} =3.39)

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความสามารถในการปรับตัวด้านจิตใจ
หลังการจัดกิจกรรม (N=285)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	ลำดับที่
1. ท่านได้รับความยกย่องนับถือจากคนในครอบครัว	3.95	0.98	มาก	3
2. ท่านใช้ชีวิตในวัยสูงอายุตามที่มุ่งหวัง	3.69	1.23	มาก	8
3. ท่านมีความสุขกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่	3.62	0.93	มาก	9
4. ท่านมีความสุขกับการที่ได้อยู่กับครอบครัว	3.47	1.22	ปานกลาง	10
5. ท่านรู้สึกว่าคุณค่า	4.30	0.79	มาก	1
6. ท่านรู้สึกสบายใจเมื่อได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์	3.82	1.07	มาก	6
7. ท่านรู้สึกยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน	3.70	1.04	มาก	7
8. ท่านปฏิบัติตัวให้ชีวิตมีความสุข	3.83	0.73	มาก	5
9. ท่านเตรียมพร้อมที่จะพบความเปลี่ยนแปลง ในอนาคต	3.91	0.99	มาก	4
10. ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคง	4.22	0.81	มาก	2
รวม	3.85	0.97	มาก	

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ค่าเฉลี่ยภาพรวมความสามารถในการปรับตัวด้านจิตใจสูงสุดหลังการจัดกิจกรรม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.85$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ท่านรู้สึกว่าคุณค่า ($\bar{X}=4.30$) รองลงมาได้แก่ ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคง ($\bar{X}=4.22$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดได้แก่ ท่านมีความสุขกับการที่ได้อยู่กับครอบครัว ($\bar{X}=3.47$)

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม
หลังการจัดกิจกรรม (N=285)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	ลำดับที่
1. ท่านเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม และสังคม	4.04	1.03	มาก	3
2. ท่านได้รับการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจาก บุคคลในครอบครัวและสังคม	4.54	0.69	มากที่สุด	1

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	ลำดับที่
3. ท่านเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิก ในครอบครัว กลุ่ม ชุมชน และสังคม	3.73	0.92	มาก	5
4. ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับลูกหลาน และสังคมได้	4.33	0.75	มาก	2
5. ท่านมีโอกาสทำสิ่งที่ตนปรารถนา	3.84	0.96	มาก	4
รวม	4.09	0.87	มาก	

จากตารางที่ 4.9 พบว่าค่าเฉลี่ยของความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมหลังการจัดกิจกรรม ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.09$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดได้แก่ ท่านได้รับการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม ($\bar{X}=4.54$) รองลงมาได้แก่ ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับลูกหลานและสังคมได้ ($\bar{X}=4.33$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดได้แก่ ท่านเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัว กลุ่ม ชุมชน และสังคม ($\bar{X}=3.73$)

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความสามารถในการปรับตัวด้านสติปัญญาหลังการจัดกิจกรรม (N=285)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	ลำดับที่
1. ท่านบอกตนเองว่า ปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้	4.50	0.51	มาก	2
2. ท่านพยายามหาทางแก้ไข เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น	4.50	0.51	มาก	2
3. ท่านสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติ	4.50	0.51	มาก	2
4. เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจ ท่านพยายามค้นหาสาเหตุ และวิธีแก้ไข	4.90	0.31	มากที่สุด	1
รวม	4.60	0.46	มากที่สุด	

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ความสามารถในการปรับตัวด้านสติปัญญาหลังการจัดกิจกรรม พบภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.60$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ท่านรู้สึกไม่สบายใจ ท่านพยายามค้นหาสาเหตุและวิธีแก้ไข ($\bar{X}=4.90$) รองลงมาเท่ากันทั้งหมดได้แก่ บอกตนเองว่า ปัญหาทุกอย่างแก้ได้ ท่านพยายามหาทางแก้ไขเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น และท่านสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติ ($\bar{X}=4.50$)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความต้องการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความต้องการรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ (N=285)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านวัตถุประสงค์			
เพื่อการปรับตัวในวัยผู้สูงอายุด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา	3.69	0.73	มาก
เพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต	3.66	0.72	มาก
เพื่อความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสังคม	3.62	0.76	มาก
เพื่อความรู้ความเข้าใจการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	3.55	0.74	มาก
รวม	3.63	0.73	มาก
ด้านเนื้อหา			
การส่งเสริมการปรับตัวด้านร่างกาย	3.69	0.81	มาก
การส่งเสริมการปรับตัวด้านจิตใจ	3.66	0.78	มาก
การส่งเสริมการปรับตัวด้านสังคม	3.68	0.76	มาก
การส่งเสริมการปรับตัวด้านสติปัญญา	3.62	0.82	มาก
รวม	3.66	0.79	มาก

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านกิจกรรม			
การบรรยาย	1.45	0.75	น้อยที่สุด
การร่วมกันแก้ปัญหา	3.06	0.72	ปานกลาง
การลงมือปฏิบัติ	3.71	0.89	มาก
การสาธิต	3.99	0.72	มาก
กรณีตัวอย่าง	3.85	0.97	มาก
การเล่นเกม	4.25	0.77	มาก
รวม	3.38	.80	ปานกลาง
ด้านสื่อ			
สื่อสิ่งพิมพ์	2.05	0.63	น้อย
สื่อวีดิทัศน์	2.56	0.68	ปานกลาง
สื่ออุปกรณ์	2.40	0.83	น้อย
สื่อบุคคล	2.98	0.70	ปานกลาง
รวม	2.81	0.72	ปานกลาง
ด้านการประเมินผล			
การสังเกต	4.06	0.92	มากที่สุด
การสัมภาษณ์	3.94	0.68	มาก
การสอบถาม	3.12	0.86	ปานกลาง
การประเมินตามสภาพจริง	4.56	0.63	มากที่สุด
รวม	3.92	0.77	มาก
ด้านระยะเวลาที่เหมาะสมในการจัด			
วันจันทร์ถึงวันศุกร์	3.40	0.79	ปานกลาง
วันเสาร์และวันอาทิตย์	4.21	0.86	มากที่สุด
ทุกวัน	2.93	0.72	ปานกลาง
รวม	3.51	0.79	มาก
รวมทั้งสิ้น	3.75	0.74	มาก

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ความต้องการด้านรูปแบบ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.75$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ด้านการประเมินผลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=3.92$) รองลงมาได้แก่ด้านเนื้อหา ($\bar{X}=3.66$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ด้านสื่อ ($\bar{X}=2.81$) ทั้งนี้มีรายละเอียดในแต่ละประเด็นย่อย ดังนี้

ด้านวัตถุประสงค์ พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.63$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า เพื่อการปรับตัวในวัยผู้สูงอายุด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=3.69$) รองลงมาได้แก่เพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต ($\bar{X}=3.66$) และวัตถุประสงค์ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ เพื่อความรู้ความเข้าใจการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ($\bar{X}=3.55$)

ด้านเนื้อหา พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.66$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การส่งเสริมการปรับตัวด้านร่างกาย มีคะแนนสูงสุด ($\bar{X}=3.69$) รองลงมาได้แก่การส่งเสริมการปรับตัวด้านสังคม ($\bar{X}=3.68$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การส่งเสริมการปรับตัวด้านสติปัญญา ($\bar{X}=3.62$)

ด้านกิจกรรม พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.38$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การเล่นเกม มีค่าเฉลี่ยระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.25$) รองลงมาได้แก่การสาธิต ($\bar{X}=3.99$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การบรรยาย ($\bar{X}=1.45$)

ด้านสื่อ พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.81$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า สื่อบุคคลมีค่าเฉลี่ยระดับมากที่สุด ($\bar{X}=2.98$) รองลงมาได้แก่สื่อวีดิทัศน์ ($\bar{X}=2.56$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ ($\bar{X}=2.05$)

ด้านการประเมินผล พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.92$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การประเมินตามสภาพจริง มีค่าเฉลี่ยระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.56$) รองลงมาได้แก่ การสังเกต มีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X}=4.06$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การสอบถาม ($\bar{X}=3.12$)

ด้านระยะเวลา พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.51$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า วันเสาร์และวันอาทิตย์ มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X}=4.21$) รองลงมาได้แก่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ($\bar{X}=3.40$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ทุกวัน ($\bar{X}=2.93$)

ตอนที่ 4 ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรธานี

4.1 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดอุตรธานี

ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบค่าที ของความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดอุตรธานี ก่อนจัดกิจกรรมและหลังจัดกิจกรรม

	Mean	S.D.	ค่าเฉลี่ยของ ผลต่าง	S.D. ค่าเฉลี่ย ผลต่าง	t	df	Sig 1 tailed
ก่อนจัด กิจกรรม	2.79	0.082	1.16	0.186	34.079*	29	0.000
หลังจัด กิจกรรม	3.94	0.146					

จากตารางที่ 4.12 พบว่า คะแนนหลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.146 ส่วนคะแนนก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.79 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.082 และเมื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนของการปรับตัว พบว่าระดับคะแนนหลังจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($t = 34.079$)

4.2 ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองจังหวัดอุตรธานี

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

ประเด็นพิจารณา	ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม		
	\bar{x}	S.D.	ความหมาย
ด้านส่วนบุคคล			
1. ท่านเกิดความเพลิดเพลินและสนุกสนานกับกิจกรรม	4.59	0.85	เหมาะสมมากที่สุด
2. ท่านมีความรู้สึก่อนคลายขณะเข้าร่วมกิจกรรม	4.44	0.82	เหมาะสมมากที่สุด
3. ท่านรู้สึกชอบกิจกรรมที่จัดขึ้น	4.35	1.12	เหมาะสมมากที่สุด
4. ท่านได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น	4.21	1.27	เหมาะสมมากที่สุด
5. ท่านสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.62	0.81	เหมาะสมมากที่สุด
ด้านการจัดกิจกรรม			
6. วิทยากรมีความร่าเริงแจ่มใส/มีมนุษยสัมพันธ์ดี	4.50	1.02	เหมาะสมมากที่สุด
7. วิทยากรเอาใจใส่และคอยช่วยเหลือ	4.56	0.82	เหมาะสมมากที่สุด
8. วิทยากรมีความรู้และความสามารถในการจัดกิจกรรม	4.56	0.66	เหมาะสมมากที่สุด
9. จำนวนวันที่จัดกิจกรรมเหมาะสม	4.50	0.96	เหมาะสมมากที่สุด
10. ระยะเวลาในจัดมีความเหมาะสม	4.47	0.99	เหมาะสมมากที่สุด
ด้านอาหาร สถานที่ และอุปกรณ์			
11. อาหารมีจำนวนเพียงพอและมีรสชาติดี	4.58	0.74	เหมาะสมมากที่สุด
12. สถานที่มีความสะดวกในการเดินทาง	4.56	0.70	เหมาะสมมากที่สุด
13. สถานที่มีความเหมาะสมต่อการจัดกิจกรรม	4.68	0.58	เหมาะสมมากที่สุด
14. อุปกรณ์มีจำนวนเพียงพอ	4.47	0.96	เหมาะสมมากที่สุด
15. อุปกรณ์มีความปลอดภัย	4.53	1.00	เหมาะสมมากที่สุด
รวม	4.56	0.79	เหมาะสมมากที่สุด

จากตารางที่ 4.13 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี ในภาพรวมอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด ($\bar{x} = 4.56$)

โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ด้านส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม โดยมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนันทนาการในระดับเหมาะสมมากที่สุดทุกประเด็น โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ท่านสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ($\bar{x} = 4.62$) และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น ($\bar{x} = 4.21$)

ด้านการจัดกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม โดยมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนันทนาการในระดับเหมาะสมมากที่สุดทุกประเด็น โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากัน คือ บุคลากรเอาใจใส่และคอยช่วยเหลือ ($\bar{x} = 4.56$) และผู้นำกิจกรรมมีความรู้และความสามารถในการจัดกิจกรรม ($\bar{x} = 4.56$) ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ วันและเวลาที่จัดมีความเหมาะสม ($\bar{x} = 4.47$)

ด้านอาหาร สถานที่และอุปกรณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม โดยมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนันทนาการในระดับเหมาะสมมากที่สุดทุกประเด็น โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ สถานที่มีความเหมาะสมต่อการจัดกิจกรรม ($\bar{x} = 4.68$) รองลงมาได้แก่ อาหารมีจำนวนเพียงพอและมีรสชาติดี ($\bar{x} = 4.58$) และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ อุปกรณ์เพียงพอ ($\bar{x} = 4.47$)



บทที่ 5

ต้นแบบจัดงาน

รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 7 ด้าน ดังนี้ (1) วัตถุประสงค์ (2) เนื้อหา (3) กิจกรรม (4) สื่อ (5) การประเมินผล (6) ระยะเวลา โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

2. เนื้อหา ประกอบด้วยเนื้อหาด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ ครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการปรับตัวทางร่างกาย การปรับตัวทางจิตใจ การปรับตัวทางสังคมและการปรับตัวทางสติปัญญา จำนวน 11 เรื่องดังนี้ 1. การเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย 2. การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา 3. การทรงตัว 4. การเคลื่อนไหวประกอบเพลง 5. รำวงมาตรฐาน 5 ท่า 6. การเดินบาสโลป 7. เซ็งกะลา 8. การร้องเพลงกลุ่ม 9. การร้องเพลงเดี่ยว 10. กิจกรรมฝึกสมองโดยการเล่นเกมเป็นกลุ่ม 11. เกมสัคคอกไม้แห่งความรัก

3. กิจกรรม ประกอบด้วย ขั้นตอนการจัดกิจกรรม 3 ขั้นตอนหลักคือ ขึ้นนำ ขึ้นทำกิจกรรม ขึ้นสรุป โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ขึ้นก่อนการทำกิจกรรม

3.1.1 การจัดปฐมนิเทศผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยเป็นการปฐมนิเทศเพื่อรับฟังการชี้แจงวัตถุประสงค์ รูปแบบ วิธีการและขั้นตอนการเข้าร่วมกิจกรรม ระยะเวลาการทำกิจกรรมและการประเมินผลกิจกรรม

3.1.2 การลงทะเบียนเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน

3.1.3 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบวัดความสามารถในการปรับตัว

3.2 ขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำกิจกรรมนันทนาการกิจกรรมละ 1-2 ชั่วโมง ตามแผนกิจกรรมที่กำหนดไว้ รวมทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง

3.3 ขึ้นหลังการทำกิจกรรม

เมื่อการทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำแบบวัดความสามารถในการปรับตัวและแบบสอบถามความพึงพอใจในการทำกิจกรรม

4. สื่อประกอบการฝึกอบรม
- สื่อประกอบการฝึกอบรมประกอบด้วย
- 4.1 สิ่งพิมพ์ ได้แก่ เอกสารประกอบการจัดกิจกรรม
- 4.2 สื่อบุคคล ได้แก่ วิทยากร
- 4.3 สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ โปรเจ็คเตอร์ วิดีทัศน์ ไมโครโฟน ลำโพง เครื่องขยาย

เสียง

4.4 สื่ออุปกรณ์ เครื่องดนตรี และวัสดุที่ใช้ประกอบในการจัดกิจกรรม

5. การประเมินผล

5.1 การวัดความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทำกิจกรรม

5.2 การประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ

ในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยแผนกิจกรรม จำนวน 11 แผน รวม 16 ชั่วโมง โดยมีรายละเอียดดังนี้

แผนกิจกรรมที่ 1 (การปรับตัวด้านร่างกาย)

หัวข้อ	การเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย								
วัตถุประสงค์	เพื่อเตรียมพร้อมร่างกายเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย								
เนื้อหารายวิชา	1. สาเหตุและการป้องกันการหกล้ม 2. กิจกรรมการออกกำลังกาย คอ หลัง แขน ขา								
กิจกรรม	<p>ชั้นนำ</p> <p>วิทยากรแลกเปลี่ยนความเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย</p> <p>ขั้นทำกิจกรรม</p> <p>1. วิทยากร บรรยายประโยชน์ของการออกกำลังกาย</p> <p>2. วิทยากรสาธิตการบริหารเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายแล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตาม</p> <p>ทำบริหารทำนั่ง (Warm up)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center;">ก้ม-เงยหน้า</td> <td style="text-align: center;">บริหาร 5 ครั้ง</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">หันหน้าซ้าย-ขวา</td> <td style="text-align: center;">บริหาร 5 ครั้ง</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">บิดตัวซ้าย, ขวา</td> <td style="text-align: center;">บริหาร 5 ครั้ง</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ยืดด้านข้างลำตัว ซ้าย, ขวา</td> <td style="text-align: center;">บริหาร 8 - 10 ครั้ง</td> </tr> </table>	ก้ม-เงยหน้า	บริหาร 5 ครั้ง	หันหน้าซ้าย-ขวา	บริหาร 5 ครั้ง	บิดตัวซ้าย, ขวา	บริหาร 5 ครั้ง	ยืดด้านข้างลำตัว ซ้าย, ขวา	บริหาร 8 - 10 ครั้ง
ก้ม-เงยหน้า	บริหาร 5 ครั้ง								
หันหน้าซ้าย-ขวา	บริหาร 5 ครั้ง								
บิดตัวซ้าย, ขวา	บริหาร 5 ครั้ง								
ยืดด้านข้างลำตัว ซ้าย, ขวา	บริหาร 8 - 10 ครั้ง								

หัวข้อ	การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
	<p>ทำนั้ง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำเขย่งเท้า บริหาร 10 ครั้ง 2. ทำกระดกข้อเท้าขึ้น บริหาร 10 ครั้ง 3. ทำเขียนวงกลมด้วยปลายเท้า บริหาร 10 ครั้ง 4. ทำบริหารเข่า บริหาร 10 ครั้ง <p>ทำยืน</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. ทำงอเข่า งอสะโพก สลับซ้าย-ขวา บริหาร 5 ครั้ง 6. ทำยกขาขึ้นด้านหน้า สลับซ้าย-ขวา บริหาร 5 ครั้ง 7. ทำเหยียดขาไปด้านหลังสลับซ้าย-ขวา บริหาร 5 ครั้ง 8. ทำงอเข่าไปด้านหลังสลับซ้าย-ขวา บริหาร 5 ครั้ง 9. ทำกางขา สลับซ้าย-ขวา บริหาร 5 ครั้ง 10. ทำย่อเหยียดเข่า บริหาร 5 ครั้ง
สื่อการสอน	สื่อบุคคล
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเข้าใจขั้นตอนของการออกกำลังกาย 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถฝึกปฏิบัติ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาได้อย่างถูกต้อง
ระยะเวลา	60 นาที

แผนการสอนที่ 3 (การปรับตัวด้านร่างกาย)

หัวข้อ	การทรงตัว
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการทรงตัวที่ดี
เนื้อหารายวิชา	<ol style="list-style-type: none"> 1. การควบคุมท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะที่ต้องการได้ทั้งขณะอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่ 2. ฝึกการทรงตัวที่ดี 1) จับคู่ส่งสิ่งของ 2) การเดินเดี่ยว

หัวข้อ	การทรงตัว
กิจกรรม	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากร อธิบายประโยชน์ของการทรงตัวที่ดี 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แสดงความคิดเห็นและตอบคำถาม <p>ขั้นทำกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.จับคู่ผู้สูงอายุ <ol style="list-style-type: none"> 1).ส่งวัตถุดิบของด้านหน้า 2).ส่งวัตถุดิบของด้านซ้าย-ขวา 3).ก้าวขาครึ่งก้าวส่งวัตถุดิบของ 4).รับวัตถุดิบของ ขึ้นห่างประมาณ 2 เมตร 2. การเดินเดี่ยว <ol style="list-style-type: none"> 5).เดินเส้นตรง 2-3 เมตร 6).เดินข้าง ไป-กลับ 7).เดินเฉียง 8).เดินสลับฟันปลา 9).เดินก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง <p>ขั้นสรุป</p> <p>วิทยากรให้ผู้ทำกิจกรรมสรุปประโยชน์ของการทำกิจกรรม</p>
สื่อการสอน	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากร บรรยายและสาธิต 2. วัตถุดิบของ(ที่ไม่เป็นอันตราย)
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเข้าใจประโยชน์ของการทรงตัวที่ดี 2. ผู้เรียนสามารถฝึกปฏิบัติ การทรงตัวที่ดีได้อย่างถูกต้อง
ระยะเวลา	60 นาที

แผนการสอนที่ 4 (การปรับตัวด้านสังคม)

หัวข้อ	การเคลื่อนไหวประกอบเพลง
วัตถุประสงค์	เพื่อฝึกทักษะทางสังคม
เนื้อหารายวิชา	การเคลื่อนไหวประกอบเพลง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายและการขยับตัวไปตามจังหวะเพลง เริ่มจากการเรียนรู้จดจำท่าทางการเคลื่อนไหว การใช้สายตา การฟังจังหวะ การหมุน มีการใช้กล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อกระดูกข้อเท้าและ ฝึกเปลี่ยนของสภาวะการเคลื่อนไหวของข้อต่อตลอดเวลา จึงเป็นการฝึกร่างกายให้ทำตามระบบ มีทั้งฝึกเป็นรายบุคคล เป็นคู่ และกลุ่ม เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์กัน
กิจกรรม	ขั้นนำ วิทยากรสาธิต การเคลื่อนไหวประกอบเพลง รายบุคคล เป็นคู่ และเป็นกลุ่ม
	ขั้นกิจกรรม ผู้ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน รายบุคคล เป็นคู่ และเป็นกลุ่ม - ฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง รายบุคคล เป็นคู่ และเป็นกลุ่ม
สื่อการสอน	สื่อการสอน เครื่องเสียง คอมพิวเตอร์และเพลง เครื่องดนตรี ให้จังหวะ
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเข้าใจการเคลื่อนไหวพื้นฐาน รายบุคคล เป็นคู่ และเป็นกลุ่ม 2. กระตุ้นการกล้าแสดงออกต่อสังคม 3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุข สนุกกับการเคลื่อนไหวประกอบเพลง
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง 30 นาที

แผนการสอนที่ 5 (การปรับตัวด้านสังคม)

หัวข้อ	รำวงมาตรฐาน 5 ท่า
ผู้สอน	1. วิทยากร
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกทักษะทางสังคม 2. เพื่อผู้สูงอายุ ได้ออกกำลังกาย 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุฝึกสมองในการจดจำท่าทางรำวงและจังหวะการก้าวเท้า 4. เพื่อกระตุ้นการกล้าแสดงออกต่อสังคม

หัวข้อ	ร่ำวงมาตรฐาน 5 ท่า
เนื้อหารายวิชา	การรำเพลงร่ำวงมาตรฐานจำนวน 5 เพลง 1.เพลงงามแสงเดือนใช้ท่าสอดสร้อยมาลา 2.เพลงชาวไทย ใช้ท่าชักแป้งผัดหน้า 3.เพลงคืนเดือนหงาย ใช้ท่าสอดสร้อยมาลาแปลง 4.เพลงรำชิมารำใช้ท่ารำสาย 5.เพลงดอกไม้ของชาติ ใช้ท่ารำยั่ว
นำเข้าสู่กิจกรรม	วิทยากร/บรรยายและสาธิตพร้อม เปิดวิดีโอทัศน์
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	1.ฝึกสมองในการจำท่าทางการรำและจังหวะการก้าวเท้า 2.ฝึกจังหวะการก้าวเท้า
สื่อการสอน	แผ่นซีดี วิดีทัศน์ เครื่องเสียง
การประเมินผล	1.จดจำท่ารำเพลงร่ำวงมาตรฐานจำนวน 5 ท่าที่ถูกต้อง 2.จังหวะของการก้าวเท้าเพลงร่ำวงมาตรฐานจำนวน 5 ท่าที่ถูกต้อง 3. กล้าแสดงออกต่อสังคม 4.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุข สนุกกับการเคลื่อนไหวประกอบเพลงร่ำวงมาตรฐาน
ระยะเวลา	2 ชั่วโมง

แผนการสอนที่ 6 (การปรับตัวด้านสังคม)

หัวข้อ	การเดินบาสโลป
ผู้สอน	1. วิทยากร
วัตถุประสงค์	1.เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้กิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกาย 2.เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน มีความตื่นตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ 3.เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการฝึกสมาธิและความสัมพันธ์ของสมองกับร่างกาย
เนื้อหารายวิชา	การเคลื่อนไหวประกอบ การเดินบาสโลป เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายและการขยับตัวไปตามจังหวะเพลง เริ่มจากการเรียนรู้จดจำท่าทางการเคลื่อนไหว การฟังจังหวะ การหมุน มีการใช้กล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อกระดูกข้อเท้าและ ฝึกเปลี่ยนองศาการเคลื่อนไหวของข้อต่อตลอดเวลา จึงเป็นการฝึกร่างกายให้ทำตามระบบ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์

หัวข้อ	การเดินบาสโลป
	กัน จึงเป็นการเรียนรู้ ที่ใช้สมาธิ ใช้ทักษะการจดจำเพื่อกระตุ้นสมอง และสนุก
นำเข้าสู่กิจกรรม	1.วิทยากร/บรรยายบรรยายถึงประโยชน์ของการเดินบาสโลป และประวัติความเป็นมาของการเดินบาสโลป 2.วิทยากร/บรรยายและสาธิตพร้อม เปิดวีดิทัศน์
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	1. จัดเป็นแถวๆละ5คนและ ให้ด้านหน้า-ด้านหลังให้ห่างกันประมาณ 2. ก้าวทั้งด้านหน้า ด้านหลังและด้านข้าง 3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินบาสโลปประกอบวีดิทัศน์
สื่อการสอน	วีดิทัศน์การเดินบาสโลป
การประเมินผล	1.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจดจำท่าการเดินบาสโลป ที่ถูกต้อง 2.การสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง 30 นาที

แผนการสอนที่ 7 (การปรับตัวด้านสังคม)

หัวข้อ	แข่งกะลา
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนาน รู้สึกผ่อนคลาย 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่ง 3. เพื่อให้เกิดกิจกรรมทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุขึ้น
เนื้อหารายวิชา	ฝึกการแข่งกะลาแบบไทยประยุกต์
กิจกรรม	<p>ขั้นนำ</p> <p>1.ถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการแข่งกะลา 2.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันตอบเรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการแข่งกะลา 3.วิทยากรให้ข้อมูลความรู้เบื้องต้นการแข่งกะลาและประโยชน์ของการแข่งกะลา</p> <p>ขั้นทำกิจกรรม</p> <p>1. วิทยากรสาธิตการแข่งกะลา 2. ฝึกการแข่งกะลา</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการแข่งกะลา</p>

หัวข้อ	แข่งกะลา
สื่อการสอน	วีดิทัศน์การแข่งกะลา
การประเมินผล	1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจดจำท่า การแข่งกะลาที่ถูกต้องได้ 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจดจำจังหวะของการก้าวทำการ แข่งกะลาได้ 3. การสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรม
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง 30 นาที

แผนการสอนที่ 8 (การปรับตัวด้านจิตใจ)

หัวข้อ	การร้องเพลงกลุ่ม
ผู้สอน	1. วิทยากร
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขจิตใจที่ดี ผ่อนคลายและสนุกสนาน 2. เพื่อเริ่มฝึกสมาธิในการจดจำ ด้วยการร้องเพลงเป็นหมู่คณะ
เนื้อหารายวิชา	การร้องเพลง คือการทำให้เกิดเสียงดนตรีจากเสียงและเสริมด้วยถ้อยคำ ทั้งระบบเสียงสูงต่ำและจังหวะ การร้องเพลงนอกจากจะช่วยสร้างอารมณ์แล้ว ยังช่วยให้มีสมาธิ เนื่องจากการร้องเพลง จะต้องมีการจดจำเนื้อเพลง และ ท่วงทำนองของดนตรี และที่สำคัญไม่ควรร้องเพลงเดิมควรมีการฝึก ร้องหลายๆ เพลงเพื่อให้สมองเกิดการเรียนรู้ตลอดเวลา
นำเข้าสู่กิจกรรม	ขั้นนำ
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	วิทยากรสาธิตการร้องเพลงประจำถิ่นเพลงสนุกๆ ขั้นทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกเพลงแล้วร่วมร้องเพลงเป็นหมู่คณะ ประกอบดนตรีพร้อมเครื่องเสียง ขั้นสรุป ผู้ทำกิจกรรมร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากการร้องเพลงกลุ่ม
สื่อการสอน	เครื่องเสียง เครื่องคอมพิวเตอร์ และเพลง เครื่องดนตรีให้จังหวะ
การประเมินผล	1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจดจำเนื้อเพลงร่วมร้องเพลงเป็นหมู่คณะได้ 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุข สนุกกับการร้องเพลงเป็นหมู่คณะ
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง 30 นาที

แผนการสอนที่ 9 (การปรับตัวด้านจิตใจ)

หัวข้อ	การร้องเพลงเดี่ยว
ผู้สอน	1. วิทยากร
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผ่อนคลายและสนุกสนาน 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีสุขภาพจิตใจที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น 3. เพื่อกระตุ้นจิตใจให้กล้าแสดงออก
เนื้อหารายวิชา	การร้องเพลง หรือ การขับร้อง คือการทำให้เกิดเสียงดนตรีจากเสียงและเสริมด้วยถ้อยคำ ช่วยสร้างความรื่นรมย์ให้กับจิตใจ มีสมาธิและสนุกสนาน
นำเข้าสู่กิจกรรม	ขั้นนำ วิทยากรสาธิตการร้องเพลงประจำถิ่นเพลงสนุกๆ
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	ขั้นทำกิจกรรม 1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสนอตัว 2. วิทยากรจัดเรียงลำดับก่อนหลังให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกเพลงแล้วร้องเพลง ประกอบดนตรีพร้อมเครื่องเสียง ขั้นสรุป ผู้ทำกิจกรรมร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากการร้องเพลงเดี่ยว
สื่อการสอน	1. วิทยากร/บรรยาย 2. คอมพิวเตอร์ 3. โปรแกรมคาราโอเกะ
การประเมินผล	1. ความพึงพอใจ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุข สนุกกับการร้องเพลง 2. สังเกตพฤติกรรมความพึงพอใจรายบุคคลกลุ่ม
ระยะเวลา	2 ชั่วโมง

แผนการสอนที่ 10 (การปรับตัวด้านสติปัญญา)

หัวข้อ	กิจกรรมฝึกสมองโดยการเล่นเกมสเป็นกลุ่ม
ผู้สอน	1. วิทยากร
วัตถุประสงค์	1. เพื่อฝึกทักษะสติปัญญา ค้นหาความสามารถของตนเอง เกิดความคิดสร้างสรรค์ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ 2. เพื่อเสริมสร้างสมาธิ อารมณ์ ให้เยือกเย็น สุขุม รอบขอบ อดทน อดกลั้น มีเหตุมีผล
เนื้อหารายวิชา	กิจกรรมการเล่นเกมส์ต่างๆที่ต้องเล่นเป็นกลุ่ม ตามความสนใจ เช่น ไฟล์ หมากฮอส สี่ หมากรูก เป็นต้น
นำเข้าสู่กิจกรรม	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. วิทยากรถามเรื่องเกมส์มีประโยชน์ต่อเราอย่างไร</p> <p>2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันตอบคำถาม</p> <p>3. วิทยากรอธิบายประโยชน์ของการเล่นเกม</p> <p>ขั้นทำกิจกรรม</p> <p>1. วิทยากรอธิบายและสาธิตวิธีเล่นเกมแต่ละชนิด</p> <p>2. จัดเก้าอี้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลม(สำหรับเกมไฟ)และนั่งเป็น 2 พับ สำหรับเกมส์ หมากฮอส สี่ หมากรูก (ตามความสมัครใจ)</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้ทำกิจกรรมร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกม</p>
สื่อการสอน	อุปกรณ์การเล่นเกมส์ เช่น ไฟล์ หมากฮอส สี่ หมากรูก
การประเมินผล	1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้สติและสมาธิมากขึ้น 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุข สนุกกับการเล่นเกมสเป็นกลุ่ม
ระยะเวลา	2 ชั่วโมง

แผนการสอนที่ 11 (การปรับตัวด้านสติปัญญา)

หัวข้อ	เกมส์ดอกไม้แห่งความรัก
วัตถุประสงค์	1.ฝึกความจำ 2.สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้
เนื้อหารายวิชา	เกมส์ดอกไม้แห่งความรัก เป็นเกมส์ที่ผู้เล่นมีพัฒนาการทางสติปัญญา เนื่องจากต้องจดจำชื่อของผู้เล่นเกม
นำเข้าสู่กิจกรรม	จึ้นนำ
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	<p>วิทยากรอธิบายและสาธิตเกมส์ดอกไม้แห่งความรัก</p> <p>จึ้นทำกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> จัดเก้าอี้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลม เริ่มเกมส์โดยให้ส่งดอกไม้แห่งความรักไปทางขวามือของตนเอง <p>เจ้าหน้าที่เปิดเพลงและปิดเพลงเมื่อเห็นจังหวะสมควร</p> <ol style="list-style-type: none"> จัดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2 คนมีดอกไม้ที่ทำมาจากกระดาษสีที่เตรียมพร้อมไว้ สำหรับการส่งดอกไม้วนไปจนกว่าเพลงที่เจ้าหน้าที่เปิดจะหยุดลง เมื่อเพลงหยุดให้ผู้เข้าร่วมที่มีดอกไม้ในมือตนเอง หันกลับไปยังคนก่อนหน้าผู้ถือดอกไม้ แล้วยื่นดอกไม้ให้พร้อมแสดงการขอความรัก ซึ่งต้องขอความรักจนผู้อยู่ก่อนหน้านั้นให้รับดอกไม้ให้ได้ เมื่อมีการรับดอกไม้ครบทั้ง 2 ดอกแล้ว (ผู้ขอความรัก) ต้องขานชื่อเพื่อนในกลุ่มให้เป็นพยานได้ 6 คน แต่ถ้าจำชื่อเพื่อนในกลุ่มไม่ได้ครบ 6 คน ให้ไปหาชื่อพยานมาให้ได้ครบพร้อมขานชื่อพยานได้ครบจึงถือว่าเสร็จสิ้นรอบนั้น (เล่นกี่รอบก็ได้) <p>จึ้นสรุป</p> <p>ผู้ทำกิจกรรมร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกม</p>
สื่อการสอน	<ol style="list-style-type: none"> กระดาษสีเขียนชื่อเพลงหลังกระดาษ คอมพิวเตอร์เปิด-ปิดเพลง เครื่องฉายสไลด์ ชุดเครื่องเสียง เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ

หัวข้อ	เกมส์ดอกไม้แห่งความรัก
การประเมินผล	1.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกชื่อเพื่อนร่วมกิจกรรมกิจกรรมได้อย่างน้อย 10คน 2.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง 30 นาที



บทที่ 6

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาเรื่อง รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี สามารถสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1.1 เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี
- 1.2 เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี
- 1.3 เพื่อศึกษาแนวทางการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

2. วิธีดำเนินการวิจัย

2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 18,375 คน (ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย,2560)

กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสอบถามความต้องการการปรับตัวของผู้สูงอายุ และความต้องการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน โดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่อยู่ในอำเภอเมือง จำนวน 21 ตำบล ๆ ละ 19 คน และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ เกรงจี และมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 399 คน 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถาม จำนวน 4 ฉบับ ได้แก่

2.2.1 แบบสอบถามความต้องการการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

2.2.2 แบบสอบถามความต้องการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

2.2.3 แบบวัดความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

2.2.4 แบบสอบถามความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

2.2.5 แนวทางการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับแนวทางการนำรูปแบบไปใช้

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การศึกษาความต้องการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี โดยการเก็บรวบรวมแบบสอบถามไปวิเคราะห์เชิงสถิติ

2.3.2 การศึกษาความต้องการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี โดยการเก็บรวบรวมแบบสอบถามไปวิเคราะห์เชิงสถิติ

2.3.3 การศึกษาผลการทดลองรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี โดยการเก็บรวบรวมแบบวัดความสามารถในการปรับตัวและแบบสอบถามความพึงพอใจ ไปวิเคราะห์เชิงสถิติ

2.3.4 การศึกษาแนวทางในการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี โดยการสนทนากลุ่ม

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์เนื้อหา

3. สรุปการวิจัย

3.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

3.1.1 เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 46.49 และเพศชายจำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 43.51

3.1.2 สถานภาพการสมรส ส่วนใหญ่ สมรส 170 คน คิดเป็นร้อยละ 59.64 รองลงมา ได้แก่ หม้าย จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 14.38 หย่าร้าง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 และโสด จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 12.63

3.1.3 การศึกษา ส่วนใหญ่จบประถมศึกษา จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 36.84 รองลงมา ได้แก่ มัธยมศึกษาจำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 31.22 จบปริญญาตรี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 15.43 จบอนุปริญญา จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 13.68 และไม่ได้เรียนจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8

3.1.4 อาชีพ พบว่า มีอาชีพรับจ้าง-ส่วนตัวจำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 37.19 อาชีพค้าขาย จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 27.01 ข้าราชการบำนาญ จำนวน 52 คนคิดเป็นร้อยละ 18.24 และไม่ได้ประกอบอาชีพจำนวน 50 คนคิดเป็นร้อยละ 17.54

3.1.5 รายได้ต่อเดือน พบว่า มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 30.87 รายได้ 5,000-10,000 บาท จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 27.71 รายได้ 10,000-20,000 บาท จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 11.92 ไม่มีรายได้ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 11.57 มีรายได้ 20,000-30,000 บาท จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 10.52 และมีรายได้ 30,000 บาทขึ้นไป จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 7.36

3.1.6 สถานภาพครอบครัว พบว่า เป็นครอบครัวเดี่ยว สามี-ภรรยา-บุตร จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 43.85 ครอบครัวขยาย จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 31.57 ครอบครัวเดี่ยว จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 12.98 และอยู่คนเดียว จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 11.57

3.2 ผลการการศึกษาความต้องการในการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

ผลการการศึกษาความต้องการในการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ความต้องการทางด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยระดับมากที่สุด รองลงมาได้แก่ความต้องการในด้านสังคม และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ ความต้องการด้านสติปัญญา เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏผลดังนี้

3.2.1 ผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านร่างกาย ก่อนการจัดกิจกรรมภาพรวมอยู่ระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ท่านต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา ท่านต้องการบำรุงรักษาร่างกาย และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ ท่านต้องการที่อยู่อาศัยที่สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมดีและท่านอาหารการกินที่ถูกสุขลักษณะตามวัย

3.2.2 ผู้สูงอายุมีความต้องการในการปรับตัวด้านสังคมก่อนการจัดกิจกรรม ในภาพรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 2 ข้อ คือ ท่านเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม และสังคมและท่านมีโอกาสทำสิ่งที่ตนปรารถนา รองลงมาได้แก่ ท่านเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัว กลุ่ม ชุมชน และสังคม และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับลูกหลานและสังคมได้

3.2.3 ผู้สูงอายุมีความต้องการปรับตัวทางด้านจิตใจก่อนการจัดกิจกรรม ในภาพรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ปฏิบัติ ให้ชีวิตมีความสุข มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาได้แก่ ท่านรู้สึกว่าการมีชีวิตมีความมั่นคง ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดที่มีค่าเท่ากัน ได้แก่ท่านได้รับความยกย่องนับถือจากคนในครอบครัว ได้ใช้ชีวิตในวัยสูงอายุตามที่มุ่งหวัง ท่านรู้สึกสบายใจเมื่อได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ ท่านยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน และเตรียมพร้อมที่จะพบความเปลี่ยนแปลงในอนาคต

3.2.4 ผู้สูงอายุมีความต้องการการปรับตัวด้านสติปัญญาก่อนการจัดกิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ท่านพยายามค้นหาสาเหตุและวิธีแก้ไข รองลงมาได้แก่บอกตนเองว่า ปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดได้แก่สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติ

3.3 ผลการการศึกษาความต้องการด้านรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี สรุปผลดังนี้

3.3.1 ผลความต้องการด้านรูปแบบ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ด้านการประเมินผลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาได้แก่ด้านเนื้อหา และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดได้แก่ ด้านสื่อ ทั้งนี้มีรายละเอียดในแต่ละประเด็นย่อยดังนี้

1) ด้านวัตถุประสงค์ พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า เพื่อการปรับตัวในวัยผู้สูงอายุด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา มีค่าเฉลี่ยสูงสุดรองลงมาได้แก่เพื่อการพัฒนาทักษะชีวิตและวัตถุประสงค์ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ เพื่อความรู้ความเข้าใจการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

2) ด้านเนื้อหา พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าการส่งเสริมการปรับตัวด้านร่างกาย มีคะแนนสูงสุด รองลงมาได้แก่การส่งเสริมการปรับตัวด้านสังคม และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การส่งเสริมการปรับตัวด้านสติปัญญา

3) ด้านกิจกรรม พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การเล่นเกม มีค่าเฉลี่ยระดับมากที่สุด รองลงมาได้แก่การสาธิตและด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การบรรยาย

4) ด้านการประเมินผล พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การประเมินตามสภาพจริง มีค่าเฉลี่ยระดับมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การสังเกต มีค่าเฉลี่ยระดับมาก และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การสอบถาม

5) ด้านระยะเวลา พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า วันเสาร์และวันอาทิตย์ มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาได้แก่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ ทุกวัน

6) ด้านสื่อ พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า สื่อบุคคลมีค่าเฉลี่ยระดับมากที่สุด รองลงมาได้แก่สื่อวีดิทัศน์ และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์

3.4 ผลการการศึกษาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

ผลการการศึกษาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ความสามารถทางด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาได้แก่ความสามารถด้านสติปัญญา และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ ความสามารถด้านจิตใจ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏผลดังนี้

3.4.1 ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมหลังการจัดกิจกรรม ในภาพรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดได้แก่ ท่านได้รับการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคมรองลงมาได้แก่ ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับลูกหลานและสังคมได้ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดได้แก่ ท่านเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัว กลุ่ม ชุมชน และสังคม

3.4.2 ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับตัวด้านสติปัญญาหลังการจัดกิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดได้แก่ เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ท่านพยายามค้นหาสาเหตุและวิธีแก้ไข รองลงมาเท่ากันทั้งหมด ได้แก่ บอกตนเองว่า ปัญหาทุกอย่างแก้ได้ ท่านพยายามหาทางแก้ไขเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นและท่านสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติ

3.4.3 ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับตัวด้านร่างกายของผู้สูงอายุหลังการจัดกิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดได้แก่ ท่าน

ต้องการได้พักผ่อน นอนหลับอย่างเพียงพอรองลงมา ได้แก่ ท่านต้องการอาหารการกินที่ถูกสุขลักษณะตามวัย และ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ท่านต้องการที่อยู่อาศัยที่สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมดี

3.4.4 ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับตัวด้านจิตใจสูงสุดหลังการจัดกิจกรรม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ท่านรู้สึกว่าคุณค่ารองลงมา ได้แก่ ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคง และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ ท่านมีความสุขกับการที่ได้อยู่กับครอบครัว

3.5 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ พบว่าหลังการจัดกิจกรรม ความสามารถในการปรับตัวของหลังการทำกิจกรรมสูงกว่าก่อนทำกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.6 ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ในภาพรวมอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ดังนี้

3.6.1 ด้านส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามโดยมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนันทนาการในระดับเหมาะสมมากที่สุดทุกประเด็น โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ท่านสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น

3.6.2 ด้านการจัดกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามโดยมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนันทนาการในระดับเหมาะสมดีมากที่สุดทุกประเด็น โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากัน คือ บุคลากรเอาใจใส่และคอยช่วยเหลือ และผู้นำกิจกรรมมีความรู้และความสามารถในการจัดกิจกรรม ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ วันและเวลาที่จัดมีความเหมาะสม

3.6.3 ด้านอาหาร สถานที่และอุปกรณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามโดยมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนันทนาการในระดับเหมาะสมดีมากที่สุดทุกประเด็น โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ สถานที่มีความเหมาะสมต่อการจัดกิจกรรม รองลงมาได้แก่ อาหารมีจำนวนเพียงพอและมีรสชาติดี และประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ อุปกรณ์เพียงพอ

3.7 แนวทางการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานีไปใช้

แนวทางการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานีไปใช้ พบว่ามีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในทุกประเด็น โดยมีปัจจัยแห่งความสำเร็จและเงื่อนไขในการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานีให้เกิดประสิทธิภาพดังนี้

3.7.1 ด้านวิทยากร มีทักษะในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ กล่าวคือมีความเข้าใจในธรรมชาติของผู้สูงอายุ เป็นผู้มีความชำนาญในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ตลอดจนมีความเป็นกันเอง มีความยืดหยุ่น เป็นผู้สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม

3.7.2 ด้านวิธีการจัดกิจกรรม มีจัดกิจกรรมกลุ่มที่ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มอย่างทั่วถึง ในขณะที่เดียวกันก็เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถเป็นรายบุคคลด้วย จะเห็นจากกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุร้องเพลงเดี่ยว ผู้สูงอายุจะมีความกระตือรือร้นที่จะแสดงออกเป็นอย่างมาก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างทักษะทางสังคม

3.7.3 ด้านกิจกรรม จัดกิจกรรมในลักษณะที่สนุกสนานเป็นหลักเช่น เกม เพลง การเล่นเป็นกลุ่ม แต่ขณะเดียวกันก็แฝงความรู้ด้านการพัฒนาทักษะด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญาควบคู่กันไป

3.7.4 ด้านสื่อ ส่วนใหญ่ใช้สื่อบุคคลเป็นหลัก โดยมีวิทยากรเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญด้านวิธีการจัดกิจกรรมและการใช้สื่อประกอบกิจกรรมอย่างคล่องแคล่ว จึงสร้างความน่าเชื่อถือ ส่วนสื่อที่เป็นเกมหรือเพลง ก็ควรเลือกให้เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ

3.7.5 ด้านการประเมินผล ใช้วิธีการประเมินผลตามสภาพจริง เช่น การสังเกตผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรม การซักถามความรู้ที่คาดหวังระหว่างทำกิจกรรม แทนที่จะใช้การสอบหรือการวัดผลที่ต้องใช้การเขียน การอ่าน เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะสายตาคำไม่ดี อ่านหนังสือไม่ถนัด หรือไม่ชอบตอบคำถามอย่างเป็นทางการในรูปแบบดังกล่าว

ส่วนเงื่อนไขในการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพมีดังนี้

1) ความเต็มใจในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ควรจะสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจในการทำกิจกรรม เช่น การพบปะกับคนในวัยเดียวกัน

2) ควรจัดกิจกรรมในสถานที่ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น สถานที่อยู่ในชุมชนเดินทางสะดวก ลुकหลานมาส่งได้สะดวก

3) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ควรจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลา และยืดหยุ่น บางกิจกรรมอาจจะต้องขยายเวลาเวลา เนื่องจากผู้สูงอายุสนใจกิจกรรมดังกล่าวมาก แต่บางกิจกรรมอาจจะต้องลดเวลา เช่น การบรรยาย เป็นต้น

4) ผู้จัดกิจกรรมควรมีการประสานงานล่วงหน้าในด้านต่างๆ เพื่อให้การจัดกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น เช่น การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การสำรวจสถานที่ให้มีความสะดวกปลอดภัย เช่น แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก ฯลฯ

4. อภิปรายผล

จากผลการวิจัยดังกล่าว สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

4.1 รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการปรับตัวของผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม สื่อ การประเมินผล และระยะเวลา พบว่าเมื่อจัดกิจกรรมครบถ้วนตามองค์ประกอบ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้เนื่องจากการจัดกิจกรรมที่ได้ออกแบบตามความต้องการของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านการกำหนดเนื้อหาตามความต้องการ การจัดหากิจกรรมที่สอดคล้องกับสภาพร่างกายและจิตใจ การจัดกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ และในขณะเดียวกันก็ช่วยส่งเสริมความรู้ความสามารถทางสติปัญญา เหล่านี้เกิดจากการออกแบบกิจกรรมที่ใช้หลักการออกแบบที่คำนึงถึงความต้องการของผู้สูงอายุเป็นหลัก ซึ่งตรงกับผลการวิจัยของวัชรินทร์ เสมามอญ (2556) ซึ่งทำการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยโปรแกรมหาดังกล่าวสร้างจากความต้องการของผู้สูงอายุ และมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจรูปแบบสูงสุด

4.2 ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการปรับตัวของผู้สูงอายุ พบว่าหลังการจัดกิจกรรม ผู้สูงอายุมีการปรับตัวสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าว สอดคล้องกับการวิจัยของจิตรา ดุษดิเมธาและคณะ (2560: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการบำบัดที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการบำบัดที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสุขของผู้สูงอายุในภาพรวมและรายด้านทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและความสัมพันธ์ ด้านความคิดเชิงบวก และด้านพลังชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมบำบัดส่งผลทำให้ผู้สูงอายุ เกิดความสุขภายในตนเองได้ดีกว่าการให้ความรู้ และการจัดกิจกรรมเดิม ๆ ที่มีอยู่ในชุมชน เพราะ การทำกิจกรรมที่จำเริญภายในบ้านและเป็นกิจกรรม เดิม ๆ ซ้ำ ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย เมื่อเกิด ความรู้สึกเบื่อซึ่งเป็นอารมณ์ทางลบเพิ่มมากขึ้นจะยากต่อการเริ่มทำกิจกรรมใหม่ ๆ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่า ถ้าทำแล้วจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุพฤติกรรมของความ เบื่อจะ ทำให้อยากปลีกตัว ไม่อยากเข้าสังคม ถ้ามีปัญหาด้านร่างกายร่วมด้วยก็ยิ่งเกิดการบั่นทอน ตนเอง และจากการรับรู้ความเลื่อมลวยทำให้ หมกมุ่นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงในด้านลบที่เกิดขึ้น มากกว่าการพยายามทำให้ตนเองดีขึ้น ปัจจัยของ โปรแกรมที่คาดว่าส่งผลให้ลักษณะพฤติกรรม ที่เกี่ยวข้องกับภาวะ ซึมเศร้าดีขึ้น แบ่งได้เป็น 3 ด้าน คือ ผู้นำกลุ่ม เพื่อนผู้สูงอายุ และลักษณะของ กิจกรรม จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มคนที่กล่าว ได้ว่า เป็นบุคคลแห่งประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการ ภารกิจของพัฒนาการ

มาทุกช่วงวัย (เพ็ญพิไล ฤทธาคานานนท์, 2550) ดังนั้น ผู้สูงอายุเมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการบำบัดเพื่อมาทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ทางสังคม และเกิดความพึงพอใจในชีวิต โดยผู้สูงอายุที่มี การทำกิจกรรมสูงจะมีการปรับตัวได้ดีทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ และสังคม มีความพึงพอใจในชีวิต มี ภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง และหากได้ทำกิจกรรมที่ เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และมีประโยชน์ต่อสังคม การมีกิจกรรมกลุ่มในโปรแกรม นันทนาการทำให้ ผู้สูงอายุได้สร้าง สัมพันธภาพกับผู้อื่น เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน มี การแลกเปลี่ยน พุดคุย หยอกล้อระหว่างการทำกิจกรรม ส่งผลให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และความพึงพอใจใน การเข้าร่วมกิจกรรม ความ พึงพอใจในโปรแกรม นันทนาการบำบัดนี้สามารถ พัฒนาคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุได้เพราะเมื่อ ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจต่อโปรแกรม นันทนาการ จะทำให้ผู้สูงอายุใส่ใจต่อการ เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเอง (สุพิชชา ชุมภานี, 2551) นอกจากนี้ ลักษณะกิจกรรมที่ต่อเนื่อง แต่ไม่จำเจ ในแต่ละสัปดาห์ ทำให้เกิดความสนใจในการทำกิจกรรม มีสมาธิ พร้อมทั้งจะรอคอย จดจ่อได้ อย่างไม่ เบื่อหน่าย และรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว อันเป็นการดึงศักยภาพหรือจุดแข็งในตนเอง ออกมาระหว่างทำกิจกรรมอย่างไม่รู้ตัว จนเกิด ความสุขได้อย่างแท้จริงที่สร้างขึ้นเองจากภายใน (Seligman, 2002) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในครั้งสุดท้ายของการเข้ากลุ่ม ที่แต่ละคน ได้สะท้อนคิดถึง ประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองให้กลุ่ม ได้รับรู้ในการเปลี่ยนแปลงทางบวกที่เกิดขึ้นกับ แต่ละคน จนกลายเป็นพลังที่เติมเต็มให้แก่กันและกัน เป็นการสร้างแรงบันดาลใจทางสังคมภายใน กลุ่มผู้สูงอายุ ด้วยกันเอง ตลอดจนเป็นการส่งผ่าน ความสุขและพลังชีวิตให้แก่กันและกันอีกด้วย

4.3 ด้านความสามารถในการปรับตัว พบว่าหลังการทำกิจกรรมผู้สูงอายุมีระดับ ความสามารถในการปรับตัวในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมที่จัดขึ้น ตอบสนองต่อความ ความ ต้องการการปรับตัวของผู้สูงอายุในระดับมาก ซึ่งผลการวิจัยนี้ตรงกับงานวิจัยของ ปริญญาฤกษ์มี ตระกูลตั้งจิตและสุนทรดี นิ่มเนติพันธ์ (2559: บทคัดย่อ) กิจกรรมนันทนาการส่งผลต่อสภาพของของ ผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด ทั้งกิจกรรมด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา ทั้งนี้เนื่องจาก ปัญหา ของผู้สูงอายุที่มีผลจากการเปลี่ยนแปลง 3 ประการใหญ่ ได้แก่ 1) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ได้แก่ กระบวนการการรกรภาพของอวัยวะต่าง ๆ ทุกระบบในร่างกาย ในเชิงจิตวิทยาสภาวะที่ไม่ต้องทำงาน อาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยกลายเป็นคนที่ต้องอาศัยผู้อื่นมากขึ้น ปัญหาด้าน สังคมคือการที่ผู้สูงอายุมีการพบปะกับครอบครัวและบุคคลภายนอกลดลง เนื่องจากเป็นวัยเกษียณ ไม่ได้ ทำงาน มีสังคมกับคนภายนอกลดลง จึงทำให้ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมที่สร้างเสริมความมั่นใจและการ เห็นคุณค่าของตนเอง เป็นวัยที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวและลูกหลาน และวิธีการที่ครอบครัว ช่าง โดยเฉพาะบุตรหลานจะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้ากับสภาวะดังกล่าว ได้ดี คือ การให้เกียรติผู้สูงอายุ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อคงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ การปรึกษาหารือผู้สูงอายุเมื่อต้องการ

ดำเนินกิจกรรมใด ๆ ในบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และสร้างความรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ตามสภาพที่เป็นจริง การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงเพื่อให้ยังมีสังคม ลดความเครียด ไม่สบายใจ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำงานอดิเรกที่ชอบ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขและ ปรับความสมดุลให้กับชีวิต ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ซึ่งกัน และกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกคิดแก้ปัญหา ฝึกทักษะทางสังคม มองโลกกว้างขึ้น และฝึกการคิดเชิงบวก เพื่อมองโลกในแง่ดี เข้าใจตนเองมากขึ้น เห็นอกเห็นใจผู้อื่นและยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

4.4 แนวทางในการนำรูปแบบไปใช้พบว่า มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำ รูปแบบไปใช้ ทั้งนี้เนื่องจากการออกแบบรูปแบบกิจกรรมได้ผ่านการออกแบบและทดลองอย่างเป็น ระบบ ทำให้สามารถนำไปใช้ได้จริง ทั้งนี้สามารถยืนยันจากผู้ทดลองใช้รูปแบบว่ามีประสิทธิภาพ โดยดูจากความพึงพอใจของผู้ทำกิจกรรม รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้อง และยังสอดคล้องกับการวิจัยของ ธชา รุญเจริญ (2560) ศึกษาผลโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย 3)หลังการทดลองทั้ง2โปรแกรมปรากฏว่าทั้งสมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตของผู้สูงทั้ง2กลุ่มดีกว่าการทดลอง และสอดคล้องกับการวิจัยของ ฤทธิ เทพไทยอำนวย (2560) ศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและการบันเทิงที่มีต่อระดับความเครียดของ ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปักษ์ วัฒนวงศ์ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 78 คน ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างมีระบบ มีประสิทธิภาพ และโปรแกรมมีความเหมาะสมสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ซึ่งพิสูจน์ได้ว่าการออกแบบและพัฒนา รูปแบบโดยใช้แนวคิดในออกแบบกิจกรรมตามลำดับขั้นแล้ว จะทำให้รูปแบบนั้นสามารถนำไปใช้ได้ จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. ข้อเสนอแนะ

5.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

5.1.1 **ด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม** ควรยืดหยุ่นตามสภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจาก ต้องคำนึงถึงความพร้อมทางด้านต่างๆของผู้สูงอายุเป็นหลัก ดังนั้นจึงอาจจะยืดหยุ่นเวลาในการจัด กิจกรรมได้ตามความเหมาะสม

5.1.2 **ด้านวิทยากร** จากการวิจัยพบว่า วิทยากรเป็นผู้ที่มีความสำคัญในการจัด กิจกรรม กล่าวคือถ้าวิทยากรมีคุณลักษณะที่เหมาะสม ได้แก่ มีความเข้าใจในธรรมชาติของผู้สูงอายุ เป็นผู้มี ความชำนาญในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ตลอดจนมีความเป็นกันเอง มีความยืดหยุ่น เป็น

ผู้สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมอย่างสนุกสนาน จะทำให้การจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพ

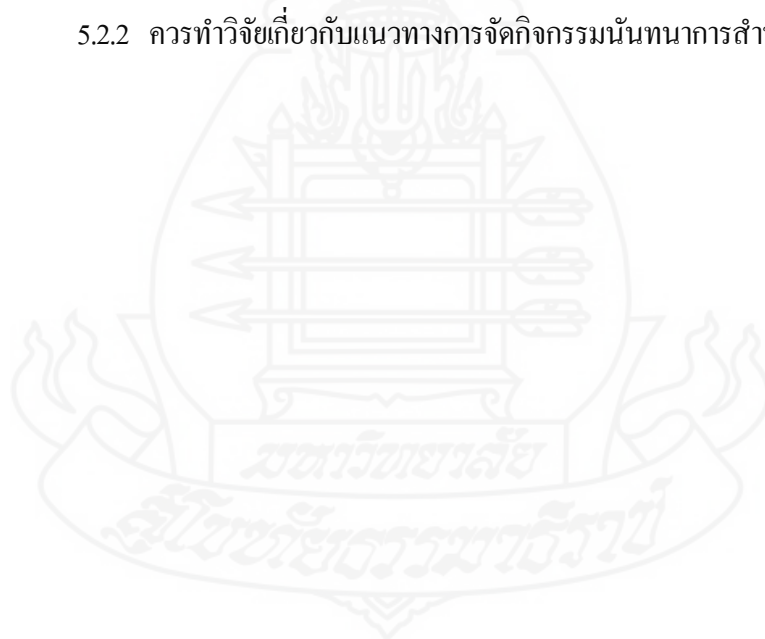
5.1.3 ด้านวิธีการจัดกิจกรรม ควรจัดกิจกรรมกลุ่มที่ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มอย่างทั่วถึง ในขณะที่เดียวกันก็เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถเป็นรายบุคคลด้วย จะเห็นจากกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุร้องเพลงเดี่ยว ผู้สูงอายุจะมีความกระตือรือร้นที่จะแสดงออกเป็นอย่างมาก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างทักษะทางสังคม

5.1.4 ด้านการประเมินผล ควรหาวิธีการประเมินผลตามสภาพจริง เช่น การสังเกต ผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรม การซักถามความรู้ที่คาดหวังระหว่างทำกิจกรรม แทนที่จะใช้การสอบหรือการวัดผลที่ต้องใช้การเขียน การอ่าน เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะสายตาไม่ดี อ่านหนังสือไม่ถนัด หรือไม่ชอบตอบคำถามอย่างเป็นทางการในรูปแบบดังกล่าว

5.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

5.2.1 ควรทำวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของผู้จัดกิจกรรมนันทนาการกับผู้สูงอายุว่า ควรมีคุณลักษณะและบทบาทในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมอย่างไร

5.2.2 ควรทำวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับบุคคลในวัยอื่นๆ



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กชกร สังขชาติ. (2536). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาจากระบบ
คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กรณีกา ปัญญาวงศ์ และพนัส พฤกษ์สุนันท์. (2555). *วิชาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม Holistic
Health Care. สมุทรสงคราม : สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน.*
- กรมการปกครอง, กระทรวงมหาดไทย. (2560). *สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 จังหวัด*
สืบค้นเมื่อ 28 ธันวาคม 2560 จาก http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat_age.php ,
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2551). *คู่มือการดำเนินงาน โครงการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน
และเฝ้าระวังโรคกลุ่มผู้สูงอายุภายใต้ชุดสิทธิประโยชน์หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า
ปี 2551*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงมหาดไทย, กรมการปกครอง. (2560). *ข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 26 ธันวาคม
2560 จาก http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat_age.php.
- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2550). *การแบ่งส่วนราชการในสำนักงาน
ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ พ.ศ.2550*. สืบค้นจาก
<http://dep.go.th/?q=th/node/525>.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). *พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546*.
สืบค้นเมื่อ มิถุนายน 2560 จาก <http://www.dop.go.th/th/laws/2/10/785>.
- การะเกด หัตถกิจวิไล. (2556). *ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ*.
(วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
กรุงเทพฯ.
- กันยา สุวรรณแสง. (2532). *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ : บำรุงสาส์น.
_____. (2532). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : บำรุงสาส์น.
- _____. (2536). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ลักษ์ณ์. กรุงเทพฯ : รวมสาส์น.
- กันต์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี. (2546). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัย
บรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี*. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

- คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุ วุฒิสภา. (2534). รายงานของคณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการ ผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม วุฒิสภา พิจารณาศึกษาเรื่องปัญหาผู้สูงอายุและแนวทางแก้ไข พ.ศ. 2534 ; คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม วุฒิสภา.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2545). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- จงกลณี ชูติมาเทวินทร์. (2542). การฝึกอบรมเชิงพัฒนา. นครปฐม: สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน.
- จิตรา คุษฎีเมธา สุเมษย์ หนกหลัง และวณัฐพงศ์ เบญจพงศ์. (2560). การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการบำบัดมีต่อความสุขของผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลตำรวจ 9(2). (กรกฎาคม-ธันวาคม 2560)
- จirnันท์ กริฟพิทส์. (2550). ทฤษฎี กรอบอ้างอิง และกระบวนการทางกิจกรรมบำบัด. เชียงใหม่: ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา สุวิณี วิวัฒน์วานิช สหรัฐ เจตมโนรมย์ และปาริชาติ ฉญาตินิยม. (2550). สูงวัยไม่สูญค่า. นนทบุรี : สหมิตรพรีนติ้งแอนด์พับลิชชิง.
- จุมจินต์ สลัดทุกข์. (2543). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ-สมาคมกีฬาจังหวัดอุดรธานี. กิจกรรมผู้สูงอายุ. (2560). สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2560 จาก <https://th-th.facebook.com/>.
- ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์ วัชรินทร์ ษะฤกษชาติ และ ฌภัทร โพธิ์วัน. (2561). รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตภาคกลางโดยใช้กิจกรรมนันทนาการ. วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา, 10 (1) (มกราคม – เมษายน 2561)
- คารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล. (2546). นันทนาการกับการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ : สำนักส่งเสริมและพัฒนา นันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- คุษฎี เมธา และคณะ. (2560). การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการบำบัดที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลตำรวจ 9(2) (กรกฎาคม – ธันวาคม 2560).
- ทัศนาศา บุญทอง. (2538). ทฤษฎีการปรับตัวของรอยในทฤษฎีการพยาบาลกับการนำไปใช้. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ เรือนแก้วการพิมพ์.

- ชัยมาส วรงค์สิงห์. (2547). การศึกษาการปรับตัวในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการใน
 ห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษา
 มหาวบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- ชชา รุญเจริญ. (2560). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกาย
 ของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร
 มหาวบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- นงลักษณ์ บุญไทย. (2539). ความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัย
 อื่น ๆ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).
 มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
- นภัสนันท์ ลินสุ. (2550). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
 ในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง.
 (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,
 เชียงใหม่.
- นิตา ชูโต. (2525). คนชราไทย. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2535). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- _____. (2541). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- _____. (2542). ผู้สูงอายุไทย กรุงเทพฯ : สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย.
- บุญมาลี สินธุประมา. (2539). สังคมวิทยาผู้สูงอายุ. เชียงใหม่ : สมพรการพิมพ์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2536). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ปริญญาฤกษ์มี ตระกูลตั้งจิต และสุมนรดี นิ่มเนติพันธ์. (2559). สภาพและความต้องการกิจกรรม
 นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท. วารสาร
 พยาบาลทหารบก 17(1) 63-69.
- ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2557). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2556. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสถาบันวิจัย
 และพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- ประเวศ วะสี. (2543). คุณภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย.
- _____. (2544). ผู้สุขภาพ 4 มิติ ใน สุขภาพทางจิตสังคมและจิตวิญญาณ. อภิญา ตันทวิวงศ์
 บรรณาธิการ. กรุงเทพฯ: บริษัทเซนจูรี จำกัด.

- ปัทมาพร เกิดแจ้ง.(2557). รูปแบบการดำเนินชีวิตและการปรับตัวของผู้สูงอายุกลุ่มข้าราชการครู หลังเกษียณอายุราชการในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- ปัญญาภัทร กัทธกัณทากุล. (2544). การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- พรทิพย์ เกษุรานนท์. (2560). การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อธันวาคม 2560 จาก <http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1>.
- พรทิพย์ สุขอดิษฐ์ จันทร์ชลิ มาพุทท และรุ่งฟ้า กิติญาณุสัน. (2557). วิถีชีวิตและแนวทางการมีสุขภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม 10(1) ปีการศึกษา 2557.
- _____. (2557). การศึกษาความต้องการกำลังคนระดับอุดมศึกษา เพื่อวางแผนการผลิตกำลังคนในกลุ่มจังหวัดภาคกลางตอนล่าง. วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม 10(1).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2548). สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2549). สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. กรุงเทพฯ : บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด. (พิมพ์ครั้งที่ 12).
- พระไพศาล วิสาโล. (2552). สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สุขภาพทางปัญญา. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. (พิมพ์ครั้งที่ 3).
- พรเทพ มนต์วีชรินทร์. (2547). การสำรวจคุณภาพชีวิต และความต้องการด้านการศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. (2550). พัฒนาการมนุษย์. กรุงเทพฯ : ชรรคมดาเพชร.
- เพ็ญแข ประจันปัจฉินีก. (2550). รูปแบบการจัดการศึกษาหลังเกษียณอายุสำหรับข้าราชการพลเรือนไทย. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- _____. (2545). พื้นฐานทางสังคมวิทยาของการศึกษา. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

- เพ็ญแข ประจวบจันทน์. (2545). รายงานการวิจัยเรื่อง ความต้องการการศึกษาหลังเกษียณอายุข้าราชการไทย. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ภูมิวัฒน์ พรวนสุข. (2558). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่. วารสารบัณฑิตวิทยาลัย. พิษณุพนธ์ 10(1).
- มาลินี อยู่โพธิ์. (2525). การทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัว ทางสังคม ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- เมตตา เขยสมบัติ. (2560). กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนทศชาวิลล่า กรุงเทพมหานคร. (คุยฎีนิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรคุยฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ฤทธิ เทพไทยอำนวย. (2560). ผลการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและการบันเทิงที่มีต่อระดับความเครียดของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ์. วัดม่วงอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. วารสารชุมชนวิจัย. 11(2) 142-155.
- ยุภาพร โตสกุล และคณะ. (2551). สื่อการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุคศึกษา และพลศึกษา สุคศึกษา ม.4 – ม.6 เล่ม 1. กรุงเทพฯ: อักษร เจริญทัศน์ อจท.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. (2554). เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน.
- วารภรณ์ ตระกูลสถิตย์. (2546). จิตวิทยาการปรับตัว. พิมพ์ลักษณ์ กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, พระนครศรีอยุธยา.
- วิรัช แผ้วสกุล. (2540). ความต้องการทางการศึกษานอกโรงเรียนของผู้สูงอายุที่สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงของกระทรวงศึกษาธิการ. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุณีย์ ธีรดากร. (2522). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วิทยาลัยพระนคร.

- ศรวณีย์ กิจเดช. (2547). ผลของการจัดกิจกรรมให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตาม
แนวทางชีวิตโดยวิธีสตอรี่ไลน์. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศจี วิจารณ์. (2554). แนวทางการออกแบบศูนย์ส่งเสริมสังคมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุใน
พื้นที่เขตทุ่งครุและพื้นที่ใกล้เคียง จังหวัดกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
สถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ 7).
- ศรีสว่าง เลี้ยววาริณ. (2555). การศึกษากรณีตัวอย่าง. การจัดการศึกษาตลอดชีวิตในต่างประเทศ.
กรุงเทพฯ : สำนักงาน กศน. กระทรวงศึกษาธิการ.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2544). *สวัสดิการผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ศิริรงค์ ทับสายทอง. (2533). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ : จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศึกษาธิการ กระทรวง. (2545). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 (2545) สืบค้นเมื่อ
ตุลาคม 2560 จาก <https://www.kruchiangrai.net/2016/11/22>.
- ศุภร ศรีแสน. (2530). *สูงอายุวิทยาด้านการศึกษา: จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ*. วารสารครุศาสตร์,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สมคิด อิศระวัฒน์. (2543). *การสอนผู้ใหญ่*. พิมพ์ลักษณ์. กรุงเทพฯ : จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- สาตี เพ็ญศิริ. (2535). *การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุใน
จังหวัดสงขลา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2542). *หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุธีรา น้อยจันทร์. (2530). *การศึกษาบทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ*. ศึกษาเฉพาะกรณี
ครอบครัวผู้ใช้บริการทางสังคมผู้สูงอายุ. ดินแดงและครอบครัว สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลสงฆ์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้
ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- สุนทร สุนันท์ชัย. (2545). *การศึกษานอกโรงเรียนเส้นทางที่ไม่สิ้นสุด*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์
การพิมพ์.
- สุพัตรา สุภาพ. (2540). *สังคมวิทยา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช. (พิมพ์ครั้งที่ 19).

- สุพิชชา ชุมภานี. (2551). *ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- สุภาวดี พุฒิน้อย หทัยชนก อภิโกมลกร วรณนิภา บุญระยอง เพื่อนใจ รัตตากร และจรรย์นัท ไขแก้ว. (2547). *ผู้สูงอายุกับกิจกรรมบำบัด*. เชียงใหม่: ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- สุมาลี สังข์ศรี. (2540) *การศึกษานอกโรงเรียนสำหรับแรงงานด้อยโอกาส พิมพ์ลักษณ์*: กรุงเทพฯ : 9119 เทคนิคพรีนติ้ง.
- _____. (2544). *รายงานวิจัยการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อสังคมไทย ในศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ : องค์การคำครุสภา.
- _____. (2548). *การพัฒนาชุมชนเมืองแห่งการเรียนรู้สำหรับสังคมไทย*. พิมพ์ลักษณ์ กรุงเทพฯ : สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาระบบการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- สุรกุล เจนอบรม. (2537). *นโยบายการจัดกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ*. วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- _____. (2534). *วิทยาการผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2549). *นันทนาการและการใช้เวลาว่าง*. กรุงเทพฯ : เอ็ดดิสันเพรสโปรดักส์.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2547). *จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). *สถิติสรุปข้อมูลสำคัญผู้สูงอายุที่ในทะเบียนในบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ ปี พ.ศ.2560*. สืบค้นจาก <http://www.dop.go.th/th/known/1>
- อรพินทร์ ชุชม และอัจฉรา สุขารมณี. (2532). *องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- อรพินทร์ ชุชม สุภาพร ชนะชานันท์ และทัศนาก ทอภักดี. (2555). *ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน*. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 18(2), 2-15.
- อาชญญา รัตนอุบล. (2542). *การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนกรุงเทพมหานคร*. สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

- อาชญญา รัตนอุบล และคณะ. (2548). รายงานการวิจัยเรื่องการจัดการเรียนรู้ของแหล่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต:ห้องสมุดประชาชน. กรุงเทพฯ : (พิมพ์ครั้งที่ 1) :สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- อารีย์ เจียมพุก. (2544). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยวัณโรคที่มารับบริการ ณ คลินิกวัณโรคโรงพยาบาลนครปฐม. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2560). การเปลี่ยนแปลงและเตรียมตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ. สืบค้นเมื่อกันยายน 2560 จาก<http://anamai.moph.go.th/soongwai/statics/health/prepared/topic002.php>
- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). *The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions*. American Journal of Health Promotion, 11(3), 208-18.
- Flint, SW and Lam, MHS and Chow, B and Lee, KY and Li, WHC and Ho, E and Yang, L and Yung, NKF. (2017). *A Systematic Review of Recreation Therapy for Depression in Older Adults*. Journal of Psychology and Psychotherapy, 7 (2). ISSN 2161-0487 DOI: <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000298>.
- Hill L. & Smith N. (1985). Self – care nursing promotion of health. Newjersey: Prentice Hall.
- Junhyoung Kim, Sunwoo Lee, Sanghee Chun, Areum Han & Jinmoo Heo. (2016). *The effects of leisure-time physical activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being, and positive affect among older adults with loneliness*. Journal Annals of Leisure Research. Volume 20, 2017 - Issue 4. Published online: <https://doi.org/10.1080/11745398.2016.1238308> 03 2016.
- Kielhofner, G. (2002). 3rd Ed. *The Model of Human Occupation..* Baltimore, MD: Williams & Wilkins
- Klyczek, J.P., Bauer-Yox, N. and Fiedler, R.C. (1997). *The interest checklist: a factor analysis*. The American Journal of Occupational Therapy . 51(10), 815-823.
- Lee Allen T. C., Richards Marcus, Chan Wai C. (2018). et al *Association of Daily Intellectual Activities With Lower Risk of Incident Dementia Among Older Chinese Adults*. JAMA Psychiatry. 2018;75(7):697-703.doi:10.1001/jamapsychiatry.2018.0657. <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2681169>.

- Lewis Michelle, Peiris, Casey L. and Shields Nora. (2017). *Long-term home and community-based exercise programs improve function in community-dwelling older people with cognitive impairment: a systematic*. The National Center for Biotechnology Information. Retrieve from <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2016.11.005>.
- Myers J. E. Sweeney T. J. & Witmer J. M. (2000). *The wheel of wellness for counseling: A holistic model for treatment planning*. Journal of Counseling and development, 2000.
- Orem. D. E. (1996). *Nursing Concept of practice*. 3rd ed, New York: Mc Graw – Hill, 1985.
- Pender, N. .J. (1987). *Health promotion in nursing practice*. Second Edition. Connecticut: Appleton & Lange.

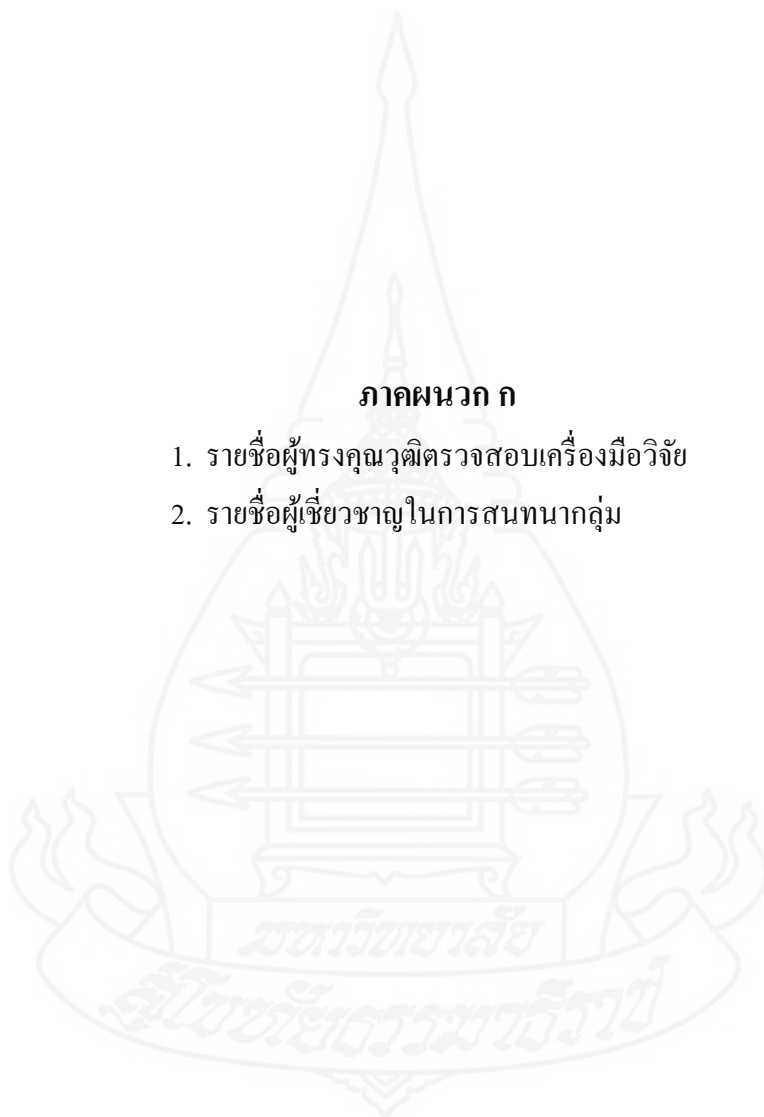


ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
2. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการสนทนากลุ่ม



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยะพงศ์ ไสยโสภณ
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยนครราชสีมา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สังกม ศุภรัตน์กุล
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
3. ดร.ประวิตร สุทธิบุญ
โรงเรียนอุดรพิชัยรักษ์พิทยา จ.อุดรธานี



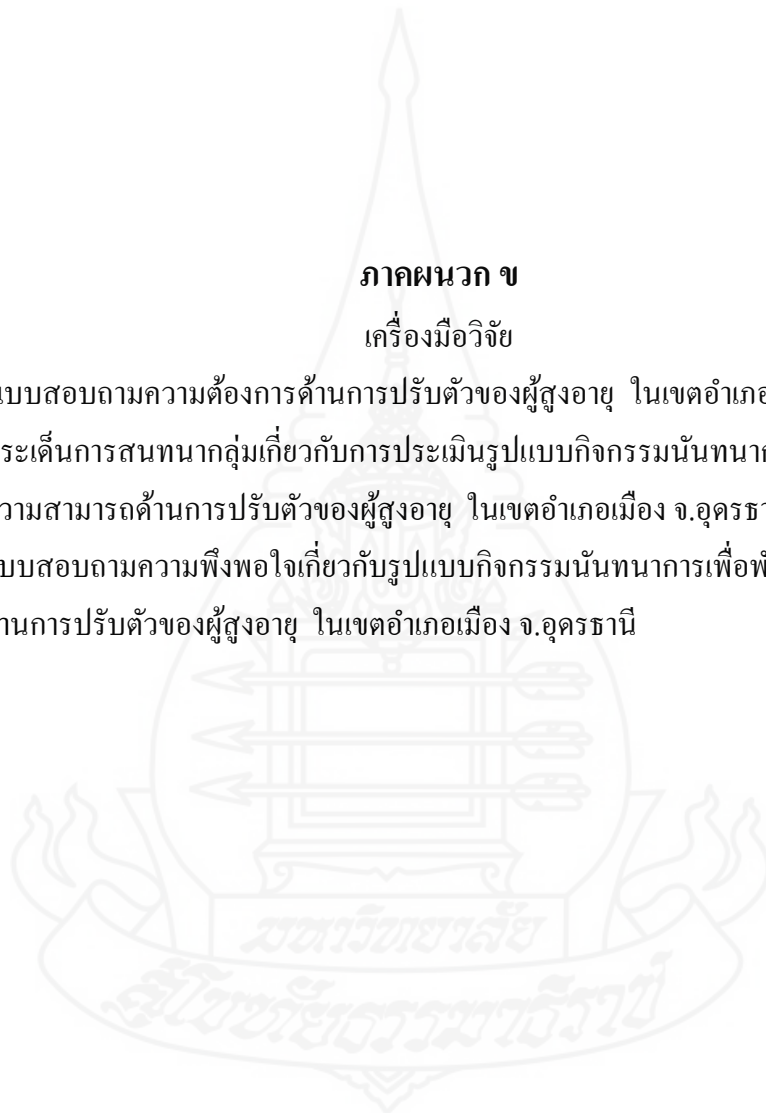
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการสนทนากลุ่มเพื่อประเมินรูปแบบ

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. นายอำนาจ อินทรธีราช | นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาพู่ อ.เมือง จ.อุตรธานี |
| 2. นางมณีรัตน์ บุตรราช | รองประธานสภา องค์การบริหารส่วนตำบลนาพู่ อ.เมือง จ.อุตรธานี |
| 3. นายทองหอม บุญรวม | ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม (ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ นาพู่) องค์การบริหารส่วนตำบลนาพู่ อ.เมือง จ.อุตรธานี |
| 4. นางกนกวรรณ สุธรรมฤทธิ | นักพัฒนาชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลนาพู่ อ.เมือง จ.อุตรธานี |
| 5. นายวิทยา ดีแสง | ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลนาพู่ อ.เมือง จ.อุตรธานี |
| 6. นายสุพล สมสา | เจ้าหน้าที่กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลนาพู่ อ.เมือง จ.อุตรธานี |
| 7. นายอิทธิพล เหล็กกล้า | อาจารย์ประจำโรงเรียนอุตรพิชัยรัษฎพิทยา จ.อุตรธานี |
| 8. อาจารย์สถาปัติ์ สมสุข | อาจารย์ประจำโรงเรียนอุตรพิชัยรัษฎพิทยา จ.อุตรธานี |
| 7. นางลำดวล สุทธิวรรณ | ผู้สูงอายุ |
| 8. นางฟ่องศรี ค่านละหาร | ผู้สูงอายุ |
| 9. นางกอมมี มณีชื่น | ผู้สูงอายุ |
| 10. นางอุทัยศรี ทองสุวรรณ | ผู้สูงอายุ |
| 11. นายสังัด สองเมือง | ผู้สูงอายุ |

ภาคผนวก ข

เครื่องมือวิจัย

1. แบบสอบถามความต้องการด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอเมือง อุตรธานี
2. ประเด็นการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการประเมินรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอเมือง จ.อุตรธานี
3. แบบสอบถามความพึงพอใจเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอเมือง จ.อุตรธานี



**แบบสอบถามความต้องการด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ
ในเขตอำเภอเมือง อุดรธานี**

คำอธิบาย

แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการศึกษาวิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา การศึกษานอกระบบและตามอัธยาศัย และเก็บรวบรวมข้อมูลการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง อุดรธานี

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำอธิบาย กรุณาทำเครื่องหมาย ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. ผู้ตอบ	
() เพศชาย	() เพศหญิง
2. สภาพสมรส	
() โสด	() สมรส
() หม้าย	() หย่าร้าง
3. ระดับการศึกษา	
() ไม่ได้เรียน	() ประถมศึกษา
() มัธยมศึกษาหรือปวช.	() ปวส./อนุปริญญา
() ปริญญาตรีขึ้นไป	
4. อาชีพ	
() ไม่ได้ประกอบอาชีพ	() ค้าขาย
() รับจ้าง	() ข้าราชการบำนาญ
5. รายได้ต่อเดือน	
() ไม่มีรายได้	() 5,000 บาท หรือน้อยกว่า
() 5,000 – 10,000 บาท	() 10,001 – 20,000 บาท
() 20,001 – 30,000 บาท	() 30,001 บาท ขึ้นไป
6. ประเภทครอบครัวของท่าน	
() อยู่คนเดียว	() ครอบครัวเดี่ยว สามีหรือภรรยา
() ครอบครัวเดี่ยว สามี ภรรยา บุตร	() ครอบครัวขยาย สามี ภรรยา บุตร และญาติ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการของผู้สูงอายุ

คำอธิบาย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับระดับความต้องการของท่าน

ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นคำถามความต้องการในด้านต่างๆของท่าน ให้ท่านได้สำรวจตนเอง และประเมินความต้องการดังกล่าวว่าอยู่ในระดับใดและตอบในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด โดยการเลือกตอบให้ถือเกณฑ์ต่อไปนี้

- 5 หมายถึง ท่านมีความต้องการในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง ท่านมีความต้องการในระดับมาก
- 3 หมายถึง ท่านมีความต้องการในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง ท่านมีความต้องการในระดับน้อย
- 1 หมายถึง ท่านมีความต้องการในระดับน้อยที่สุด

รายการ	ระดับความต้องการ				
	5	4	3	2	1
ความต้องการทางด้านร่างกาย					
1.ท่านต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์					
2.ท่านต้องการบำรุงรักษาร่างกาย และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ					
3.ท่านต้องการได้พักผ่อน นอนหลับอย่างเพียงพอ					
4.ท่านต้องการกินที่ถูกต้องลักษณะตามวัย					
5.ท่านต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ					
6.ท่านต้องการได้รับการตรวจสุขภาพ และการรักษาพยาบาลที่สะดวก รวดเร็ว ทันทีที่					
7.ท่านต้องการที่อยู่อาศัยที่สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมดี					
ความต้องการทางด้านจิตใจ					
1.ท่านต้องการได้รับความยกย่องนับถือจากคนในครอบครัว					
2.ท่านต้องการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุตามที่มุ่งหวัง					

รายการ	ระดับความต้องการ				
	5	4	3	2	1
3.ท่านต้องการมีความสุขกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่					
4.ท่านต้องการมีความสุขกับการที่ได้อยู่กับครอบครัว					
5.ท่านต้องการรู้สึกว่าคุณค่า					
6.ท่านต้องการรู้สึกสบายใจเมื่อได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์					
7.ท่านต้องการรู้สึกยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน					
8.ท่านต้องการปฏิบัติตัวให้ชีวิตมีความสุข					
9.ท่านต้องการเตรียมพร้อมที่จะพบความเปลี่ยนแปลงในอนาคต					
10.ท่านต้องการรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคง					
ความต้องการทางด้านสังคม					
1.ท่านต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม และสังคม					
2.ท่านต้องการได้รับการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม					
3.ท่านต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัว กลุ่ม ชุมชน และสังคม					
4.ท่านต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับลูกหลานและสังคมได้					
5.ท่านมีโอกาสทำสิ่งที่ตนปรารถนา					
ความต้องการทางด้านสติปัญญา					
1.ท่านบอกตนเองว่า ปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้					
2.ท่านพยายามหาทางแก้ไข เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น					
3.ท่านสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติ					
4.เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจ ท่านพยายามค้นหาสาเหตุและวิธีแก้ไข					

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสามารถของผู้สูงอายุ

คำอธิบาย โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน () ที่ตรงกับระดับความต้องการของท่าน

ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นคำถามความต้องการในด้านต่างๆของท่าน ให้ท่านได้สำรวจตนเอง และประเมินความต้องการดังกล่าวว่าอยู่ในระดับใดและตอบในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด โดยการเลือกตอบให้ถือเกณฑ์ต่อไปนี้

- 5 หมายถึง ท่านมีความต้องการในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง ท่านมีความต้องการในระดับมาก
- 3 หมายถึง ท่านมีความต้องการในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง ท่านมีความต้องการในระดับน้อย
- 1 หมายถึง ท่านมีความต้องการในระดับน้อยที่สุด

รายการ	ระดับความต้องการ				
	5	4	3	2	1
ความสามารถทางด้านร่างกาย					
1.ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์					
2.ท่านบำรุงรักษาร่างกาย และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ					
3.ท่านได้พักผ่อน นอนหลับอย่างเพียงพอ					
4.ท่านรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะตามวัย					
5.ท่านมีสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ					
6.ท่านได้รับการตรวจสุขภาพ และการรักษาพยาบาลที่สะดวก รวดเร็ว ทันทีที่					
7.ท่านมีที่อยู่อาศัยที่สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมดี					
ความสามารถทางด้านจิตใจ					
1.ท่านได้รับความยกย่องนับถือจากคนในครอบครัว					
2.ท่านใช้ชีวิตในวัยสูงอายุตามที่มุ่งหวัง					
3.ท่านมีความสุขกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่					
4.ท่านมีความสุขกับการที่ได้อยู่กับครอบครัว					

รายการ	ระดับความต้องการ				
	5	4	3	2	1
5.ท่านต้องการรู้สึกว่าคุณค่า					
6.ท่านรู้สึกสบายใจเมื่อได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์					
7.ท่านรู้สึกยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน					
8.ท่านปฏิบัติตัวให้ชีวิตมีความสุข					
9.ท่านเตรียมพร้อมที่จะพบความเปลี่ยนแปลง ในอนาคต					
10.ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคง					
ความสามารถทางด้านสังคม					
1.ท่านเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม และ สังคม					
2.ท่านได้รับการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือ จากบุคคลในครอบครัวและสังคม					
3.ท่านเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของ สมาชิกในครอบครัว กลุ่ม ชุมชน และสังคม					
4.ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับ ลูกหลานและสังคมได้					
5.ท่านมีโอกาสทำสิ่งที่ตนปรารถนา					
ความต้องการทางด้านสติปัญญา					
1.ท่านบอกตนเองว่า ปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้					
2.ท่านพยายามหาทางแก้ไข เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น					
3.ท่านสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติ					
4.เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจ ท่านพยายามค้นหา สาเหตุและวิธีแก้ไข					

**แบบสอบถามความต้องการรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ
เพื่อเสริมสร้างการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี**

รายการ	ระดับความต้องการ				
	5	4	3	2	1
วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม					
เพื่อการปรับตัวในวัยผู้สูงอายุด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา					
เพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต					
เพื่อความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสังคม					
เพื่อความรู้ความเข้าใจการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ					
ด้านเนื้อหา					
การส่งเสริมการปรับตัวด้านร่างกาย					
การส่งเสริมการปรับตัวด้านจิตใจ					
การส่งเสริมการปรับตัวด้านสังคม					
การส่งเสริมการปรับตัวด้านสติปัญญา					
ด้านวิธีการจัดกิจกรรม					
การบรรยาย					
การร่วมกันแก้ปัญหา					
การลงมือปฏิบัติ					
การสาธิต					
กรณีตัวอย่าง					
การเล่นเกมส์					
ด้านสื่อ					
สื่อสิ่งพิมพ์					
สื่อวิทัศน์					
สื่ออุปกรณ์					

รายการ	ระดับความต้องการ				
	5	4	3	2	1
สื่อบุคคล					
ด้านการประเมินผล					
การสังเกต					
การสัมภาษณ์					
การสอบถาม					
การประเมินตามสภาพจริง					
ด้านวันและเวลาในการจัด					
วันธรรมดา (จันทร์ถึงศุกร์)					
วันหยุด(เสาร์และอาทิตย์)					
ได้ทุกวัน					



**แบบสอบถามความพึงพอใจเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ
เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอเมือง จ.อุตรธานี**

คำอธิบาย

จงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง โดยมีความหมายดังนี้

- 5 หมายความว่า มีความพึงพอใจมากที่สุด
- 4 หมายความว่า มีความพึงพอใจมาก
- 3 หมายความว่า มีความพึงพอใจปานกลาง
- 2 หมายความว่า มีความพึงพอใจน้อย
- 1 หมายความว่า มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
ส่วนบุคคล					
1. ท่านเกิดความเพลิดเพลินและสนุกสนานกับกิจกรรม					
2. ท่านมีความรู้สึกผ่อนคลายขณะเข้าร่วมกิจกรรม					
3. ท่านรู้สึกชอบกิจกรรมที่จัดขึ้น					
4. ท่านได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น					
5. ท่านสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้					
การจัดกิจกรรม					
4. วิทยากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี					
5. วิทยากรเอาใจใส่และคอยช่วยเหลือ					
6. วิทยากรมีความรู้และความสามารถในการจัดกิจกรรม					
จำนวนวันที่จัดกิจกรรมเหมาะสม					
7. ด้านระยะเวลาในการจัด					
ระยะเวลาในจัดมีความเหมาะสม					

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
อาหาร สถานที่ และอุปกรณ์					
8.อาหารมีจำนวนเพียงพอและมีรสชาติดี					
9.สถานที่ที่มีความสะดวกในการเดินทาง					
10. สถานที่ที่มีความเหมาะสมต่อการจัดกิจกรรม					
11.อุปกรณ์มีจำนวนเพียงพอ					
12.อุปกรณ์มีความปลอดภัย					



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายสมชาย สภา
วัน เดือน ปีเกิด	31 ธันวาคม 2505
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 312/5 หมู่ที่3 ต.หมากแข้ง อ.เมือง จ.อุดรธานี
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2522 สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนอุดรพิทยานุกูล จังหวัดอุดรธานี พ.ศ.2542 สำเร็จการศึกษาปริญญารัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2524 นักดนตรีอาชีพ พ.ศ. 2550 ครูอัตราจ้าง โรงเรียนอุดรพิชัยรัักษ์พิทยา จ.อุดรธานี พ.ศ. 2560 เจ้าหน้าที่ฝ่ายบริหารงานบุคคล บริษัท สุพัฒนสิน เอนจิเนียริ่ง จำกัด

