



รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

A Model for Organizing Recreational Activities to Develop Adaptability of the Elderly in Mueang District, Udon Thani Province

*สมชาย สภา¹ สารีพันธุ์ สุภวรรณ² และชนกนารถ บุญวัฒน์กุล³

*Somchai Sapa¹ Sareepan Supawan² and Chanoknart Boonwatthanakul³

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

¹Master's student, School of Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University

²⁻³รองศาสตราจารย์ ดร.ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

²⁻³Assoc. Prof. Dr., School of Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University

*Corresponding author. E-mail: TUIBASS05@gmail.com

Received : February 21, 2019

Revised : September 8, 2020

Accepted : December 28, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ 2) ศึกษาผลการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ และ 3) ศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ การวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 285 คน ได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบสอบถามความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.88 2) รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุมีความสอดคล้องภายในอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 3) แบบประเมินคุณภาพรูปแบบ และระยะที่ 2 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 30 คน ได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย และสอบถามความพึงพอใจ และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 11 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.93 และ 2) แนวทางการสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย เนื้อหา แผนกิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ และการประเมินผล 2) ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ข้อเสนอแนะ คือ ด้านการประเมินผลกิจกรรมนันทนาการควรใช้วิธีการประเมินตามสภาพจริง และด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ควรกำหนดเวลาในการทำกิจกรรมแบบยืดหยุ่นและคำนึงถึงความสามารถในการทำกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุแต่ละคน

คำสำคัญ: รูปแบบ กิจกรรมนันทนาการ การปรับตัว ผู้สูงอายุ



Abstract

The objectives of this research were to 1) develop a model for organizing recreational activities to develop adaptability of the elderly, 2) study the results of using the model for organizing recreational activities to develop adaptability of the elderly, and 3) study the recommendations for the model for organizing recreational activities to develop adaptability of the elderly. The research was divided into 2 phases: Phase 1 was the development of a model for organizing recreational activities. The sample was 285 elders who resided in Mueang District, Udon Thani Province obtained by multi-stage random sampling. The employed research instruments were 1) a questionnaire to assess the needs for organizing recreational activities, the reliability value was 0.88, 2) the model for organizing recreational activities for the elderly had internal consistency ranging between 0.67-1.00, and 3) the model quality evaluation form. Phase 2 was the study of the results of using the model for organizing recreational activities. The sample was 30 voluntary elders who resided in Mueang District, Udon Thani Province obtained by simple random sampling, and 11 experts. The employed research instruments included 1) a scale to assess adaptability of the elderly with its reliability of 0.93, and 2) a form containing guidelines for group discussion. Data were analyzed using the percentage, mean, standard deviation, t-test and content analysis. The research results were as follows: 1) the model for organizing recreational activities to develop adaptability of the elderly composed of the objectives, target groups, contents, activity plan, materials and equipment, and evaluation; 2) the adaptability of the elderly after the experiment was statistically higher than that of before the experiment at the .05 level of significance; and 3) the recommendations were that the evaluation of recreational activities should be authentic, the length of time for recreational activities should be flexible, and the ability to do the activities of each elder should be taken into account.

Keywords: Model, Recreational activities, Adaptability, The elderly



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันโครงสร้างประชากรของทั่วโลกมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ จากสถานการณ์ของผู้สูงอายุทั่วโลกองค์การสหประชาชาติได้คาดการณ์ว่า ในปี ค.ศ. 2050 หรือ พ.ศ.2593 จะมีประชากรผู้สูงอายุ คิดเป็น 1 ใน 5 ของประชากรโลกทั้งหมด สำหรับประเทศไทยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้คาดการณ์ว่า ประเทศไทยจะเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยเช่นกัน โดยจะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจาก 10.3 ล้านคน (ร้อยละ 16.2) ในปี พ.ศ. 2554 เป็น 20.5 ล้านคน (ร้อยละ 32.1) ในปี พ.ศ. 2583 ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ที่ควรให้ความสำคัญและเตรียมความพร้อมเป็นอันดับต้น ๆ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย (ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2557) ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสถานภาพและบทบาททางสังคม เช่น จากการเป็นผู้นำครอบครัวมาเป็นผู้อาศัยหรือผู้ติดตาม ภาระหน้าที่ทางสังคมลดน้อยลง มีการเกษียณอายุการทำงานทำให้มีรายได้ลดลง ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ การคบหาสมาคมกับเพื่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมค่อนข้างน้อย นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม มีการใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ บุตรหลานไม่ต้องพึ่งพาหาความรู้จากผู้สูงอายุ การเติบโตของสังคมเมือง เป็นสาเหตุให้หนุ่มสาวย้ายจากชนบทเข้ามาทำงานในเมือง เกิดการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง จากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวข้างต้นส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดได้ตลอดเวลา ดังนั้นการที่ผู้สูงอายุรู้จักจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยการปรับตัวยอมรับความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้ ก็อาจทำให้สามารถใช้ชีวิตในช่วงเวลาที่เหลืออย่างมีความสุข หากการปรับตัวล้มเหลวก็นำมาซึ่งปัญหาสุขภาพหรือความเจ็บป่วย รวมทั้งปัญหาทางด้านจิตใจและสังคม อาจกล่าวได้ว่า ถ้าผู้สูงอายุมีการปรับตัวที่ดีก็จะทำให้มีภาวะสุขภาพทั้งกาย ใจ และสังคมดีตามไปด้วย นอกจากนี้การสนับสนุนทางสังคมก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

แนวทางในการปรับตัวสำหรับผู้สูงอายุควรเริ่มจากการปรับใจของตนเอง ด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและสิ่งใหม่ ๆ ในสังคม เปิดรับและยอมรับความคิดเห็นของลูกหลานและคนอื่นให้มากขึ้น ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวเองออกจากครอบครัวหรือสังคม พยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชนหรือสังคม มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่าง ๆ ให้คิดอยู่เสมอว่า ทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกับครอบครัวและคนอื่นให้ได้เป็นอย่างดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ทำอย่างไรที่จะให้มีความขัดแย้งกันน้อยที่สุด ตลอดจนพยายามช่วยตนเองในด้านต่าง ๆ ให้มากที่สุด และยอมรับความช่วยเหลือและการดูแลของลูกหลานเมื่อถึงเวลาที่จำเป็น รวมทั้งการเรียนรู้และยอมรับความจริงในชีวิตก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (พรทิพย์ เกตุรานนท์, 2559) การปรับตัวดังกล่าวผู้สูงอายุสามารถทำได้โดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ผู้สูงอายุจะใช้แก้ปัญหาด้านการปรับตัวได้ เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้พัฒนาทั้งทางร่างกาย ใจ สังคม และสติปัญญา (ณัฐจิวิตตา เทวาทิศสกุล, 2559)

กิจกรรมนันทนาการดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายความเครียด มีความบันเทิง พร้อมกันนี้ช่วยทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น เป็นการทำให้ร่างกายสดชื่น ทำหาย ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุให้ตื่นตัวอยู่เสมอ และเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวก็จะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมและ



ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

วิธีการที่สามารถช่วยในด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุ (วัชรินทร์ เสมมอญ, 2556) ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อ ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพทั้งทางกาย ใจ สังคม และเป็น กลยุทธ์ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจะรู้สึกภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองยังมีความสามารถ มีความสำคัญ และมีคุณค่าต่อสังคม และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ สม่ำเสมอจะรู้สึกพอใจในชีวิตตนเองสูงขึ้น อย่างไรก็ตาม การจัดกิจกรรมนันทนาการในปัจจุบันยังไม่มีรูปแบบการจัด กิจกรรมนันทนาการเพื่อช่วยการปรับตัวของผู้สูงอายุอย่างชัดเจน ส่วนใหญ่เป็นการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อ การออกกำลังกายเท่านั้น

ในปี พ.ศ. 2560 อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั้งสิ้น 18,375 คน (กระทรวง มหาดไทย, 2560) ซึ่งถือว่ามีประชากรที่เป็นผู้สูงอายุจำนวนมาก และผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการประเภทการออกกำลังกายที่จัดขึ้นโดยหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความผ่อนคลาย แต่ไม่ได้มี รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อมุ่งเน้นด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุอย่างเป็นกระบวนการ ที่ถูกต้องและชัดเจน ประกอบกับผลจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ยังไม่มีการวิจัยที่ศึกษาเรื่องรูปแบบการจัด กิจกรรมนันทนาการเพื่อการปรับตัวที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึง สนใจที่จะพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัด อุดรธานี ซึ่งผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับบริบทของ ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี โดยผู้วิจัยคาดหวังว่าการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนา ความสามารถในการปรับตัวจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุใน อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
2. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของ ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
3. เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุใน อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี



1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ในปี พ.ศ. 2562 จำนวน 18,375 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ในปี พ.ศ. 2562 จำนวน 399 คน โดยเปิดตารางทาบโธมัสที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน คือ กำหนดพื้นที่ในการวิจัย ได้แก่ อำเภอเมือง มีจำนวน 21 ตำบล สุ่มตัวอย่างตำบลละ 19 คน ได้กลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 399 คน และกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามกลับมา จำนวน 285 คน คิดเป็นร้อยละ 71.43

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 3 ชนิด ดังนี้

1) แบบสอบถามความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว แบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย ความต้องการการปรับตัวของผู้สูงอายุ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา จำนวน 26 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.88

2) รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยประยุกต์จากโปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงพัฒนาและทฤษฎีการปรับตัวของผู้สูงอายุ มีแผนกิจกรรม 12 แผน และมีขั้นตอนของแผนกิจกรรมในแต่ละครั้ง 3 ขั้นตอน คือ ขั้นก่อนทำกิจกรรม ขั้นทำกิจกรรม และขั้นหลังทำกิจกรรม มีค่าความสอดคล้องภายในอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน และปรับปรุงแก้ไขฉบับสมบูรณ์สำหรับดำเนินการวิจัยต่อไป

3) แบบประเมินคุณภาพรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุสำหรับผู้เชี่ยวชาญเป็นแบบมาตราประมาณค่า 3 ระดับ ได้แก่ ไม่เหมาะสม ไม่แน่ใจ และเหมาะสม

1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

มีรายละเอียดดังนี้

1.3.1 การเก็บข้อมูลจากการสอบถามความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ

1) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการกำหนดพื้นที่ในการวิจัย ได้แก่ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี มีจำนวน 21 ตำบล โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 399 คน

2) ส่งแบบสอบถามความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 399 คน และกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามกลับมา จำนวน 285 คน คิดเป็นร้อยละ 71.43

3) ตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลของแบบสอบถามความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ

1.3.2 การเก็บข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุฉบับร่างให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบค่าความสอดคล้องภายใน (IOC) ด้วยแบบประเมินคุณภาพรูปแบบการ



จัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้วิจัยแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ระยะที่ 2 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ในปี พ.ศ. 2562 จากระยะที่ 1 จำนวน 285 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ในปี พ.ศ. 2562 จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายและสอบถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมวิจัย

3) ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการและผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้สูงอายุ สำหรับการสนทนากลุ่ม จำนวน 11 คน

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1) แบบวัดความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยพัฒนามาจากทฤษฎีการปรับตัวของผู้สูงอายุ (Sister Callista Roy's Adaptation Theory, อ้างถึงในวัชรินทร์ เสมามอนู, 2556) เพื่อวัดความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 26 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.20-0.80 และค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.93

2) แนวทางการสนทนากลุ่มสำหรับผู้เชี่ยวชาญ เกี่ยวกับข้อเสนอแนะในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 2 ช่วง ดังนี้

2.3.1 การทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ

1) ก่อนการทดลองผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มทดลองเพื่อชี้แจงรายละเอียดของการเข้าร่วมวิจัย และให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความสามารถในการปรับตัวก่อนการทดลอง

2) ทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว โดยใช้เวลาในการทดลอง จำนวน 12 แผนกิจกรรม สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง

3) หลังการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุหลังการทดลอง และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ต่อไป

2.3.2 การศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ



ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

ตารางที่ 1 แผนการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ

ที่	ชื่อแผนกิจกรรมนันทนาการ	การปรับตัวรายด้าน	ที่	ชื่อแผนกิจกรรมนันทนาการ	การปรับตัวรายด้าน
1	การเตรียมพร้อมร่างกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย	ด้านร่างกาย	7	การเต้นเซ็งกะลา	ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และ ด้านสติปัญญา
2	การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	ด้านร่างกาย	8	การร้องเพลงกลุ่ม	ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา
3	การทรงตัว	ด้านร่างกาย	9	การร้องเพลงกลุ่มและเดี่ยว	ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา
4	การเคลื่อนไหวประกอบเพลง	ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ	10	การร้องเพลงเดี่ยว	ด้านร่างกาย และด้านสติปัญญา
5	ร่วมามาตรฐานครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2	ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และ ด้านสติปัญญา	11	การเล่นแบบกลุ่ม	ด้านสติปัญญา และด้านสังคม
6	การเดินบาสโลป	ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสติปัญญา	12	การเล่นแบบเดี่ยวครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2	ด้านสติปัญญา

แผนการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ มีขั้นตอนการจัดกิจกรรม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนก่อนทำกิจกรรม ขั้นตอนทำกิจกรรม และขั้นตอนหลังทำกิจกรรม ดังนี้

(1) **ขั้นก่อนทำกิจกรรม** โดยผู้วิจัยเริ่มต้นการปฐมนิเทศกลุ่มตัวอย่างเพื่อสร้างสัมพันธภาพและสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ อธิบายวัตถุประสงค์ รูปแบบ วิธีการ ขั้นตอน ระยะเวลา และการประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว

(2) **ขั้นทำกิจกรรม** โดยผู้วิจัยเริ่มทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 แผนกิจกรรม สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง

(3) **ขั้นหลังทำกิจกรรม** เมื่อทำกิจกรรมนันทนาการเสร็จสิ้น ผู้วิจัยสรุปผลการเรียนรู้และประโยชน์ที่ได้รับในแต่ละครั้ง พร้อมกับนัดหมายวันและเวลาในครั้งต่อไป

5) สื่อและอุปกรณ์ ได้แก่ เอกสารประกอบการจัดกิจกรรม วิดีทัศน์ เพลง โปรเจกเตอร์ ไมโครโฟน เครื่องขยายเสียง และเครื่องดนตรี

6) การประเมินผล เป็นการประเมินผลโดยใช้แบบวัดความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และการสังเกต



3. ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับตัวสูงขึ้น ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลอง

ระยะเวลา	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
ก่อนการทดลอง	2.79	0.08	34.08*	.00
หลังการทดลอง	3.94	0.15		

* $p < .05$

4. ข้อเสนอแนะในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีข้อเสนอแนะ 2 ประเด็น คือ ประเด็นแรกด้านการประเมินผล คือ ควรเพิ่มวิธีการประเมินผลตามสภาพจริงร่วมกับการประเมินตามเกณฑ์ เช่น การสังเกตผู้สูงอายุในขณะที่ทำกิจกรรม การซักถามความรู้ที่คาดหวังระหว่างทำกิจกรรม แทนการใช้การสอบหรือการวัดผลด้วยการเขียน การอ่าน และประเด็นที่ 2 ด้านระยะเวลา คือ ควรกำหนดเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการแบบยืดหยุ่น โดยคำนึงถึงความสามารถของผู้สูงอายุในแต่ละคนในการทำกิจกรรมนันทนาการ

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี พบว่า กลุ่มตัวอย่างต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสังคม และ 4) ด้านสติปัญญา สอดคล้องกับงานวิจัยของ จินฉฉฉิง พงษ์ดี (2560) หมัดเฟาซี รุบามา และกฤษดา มงคลศรี (2562) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านร่างกาย ได้แก่ ต้องการสุขภาพที่แข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ด้านด้านจิตใจ ได้แก่ ต้องการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ด้านสังคม ได้แก่ ต้องการให้ตนเองมีคุณค่า ต้องการได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัวและชุมชน และด้านสติปัญญา ได้แก่ ต้องการแนวทางการแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต เป็นต้น

2. รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย เนื้อหา แผนกิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ และการประเมินผล ซึ่งเป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมที่ผ่านการทดลองใช้และสามารถนำไปใช้ได้จริง ทั้งนี้สามารถอภิปรายได้ว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นด้วยการบูรณาการ โปรแกรมการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ (Boyle, 1981, อ้างถึงในสุพิชชา ชุมภานี, 2551) ซึ่งเป็น



แนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมเชิงพัฒนาที่สร้างจากความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานีอย่างแท้จริง นอกจากนั้นเมื่อผู้วิจัยสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุแล้ว ได้นำไปประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นได้ทำการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ พบว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพและสามารถนำไปใช้ได้จริง ผลการวิจัยของผู้วิจัยสอดคล้องกับผลการวิจัยของจิตรา คุษฎีเมธา, สุเมษย์ หนกหลัง และวณัฐพงศ์ เบญจพงศ์ (2560) ที่พบว่า การพัฒนาโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างเป็นระบบตั้งแต่การศึกษาความต้องการ การออกแบบ การทดลองใช้โปรแกรม และการประเมินผล โปรแกรม ทำให้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพและสามารถนำไปใช้ได้

3. ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้สามารถอภิปรายได้ว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการบูรณาการโปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบ โรงเรียนเชิงพัฒนา (Boyle, 1981 อ้างถึงในสุพิชชา ชุมภานี, 2551) และทฤษฎีการปรับตัวของผู้สูงอายุ (Sister Callista Roy's Adaptation Theory อ้างถึงในวัชรินทร์ เสมามอญ, 2556) มีประสิทธิภาพ ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดี สอดคล้องกับผลการวิจัยของเสริมศักดิ์ นาริน (2559) ที่พบว่า การสร้างกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีการปรับตัวของ Roy ทำให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมที่ช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาได้ เพราะการทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รู้สึกมีความสุข ได้แสดงออก ลดความเหงา ได้ผ่อนคลายความเครียด มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคม กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมยามว่างเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง อาจทำคนเดียวหรือทำเป็นหมู่คณะก็ได้ เพื่อให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของจิตรา คุษฎีเมธา, สุเมษย์ หนกหลัง และวณัฐพงศ์ เบญจพงศ์ (2560) ที่พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการบำบัดด้านความสุขทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม ผู้สูงอายุมีคะแนนด้านความสุขสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนั้นผลการวิจัยยังพบอีกว่า กิจกรรมที่สร้างขึ้นจากการประยุกต์บริบทของท้องถิ่น เช่น การนำเพลงพื้นบ้านและการละเล่นในท้องถิ่น เช่น เซิ้งกะลา มาประยุกต์เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายทำให้ผู้สูงอายุสนใจในการทำกิจกรรมอย่างยาวนานและสนุกสนาน ไม่เกิดความเบื่อหน่าย และเกิดทัศนคติที่ดีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการมากขึ้น

4. ข้อเสนอแนะในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ผู้เชี่ยวชาญมีข้อเสนอแนะ 2 ประเด็น ได้แก่ ประเด็นด้านการประเมินผล คือ ควรเพิ่มวิธีการประเมินผลตามสภาพจริงร่วมกับการประเมินตามเกณฑ์ เช่น การสังเกตผู้สูงอายุในขณะที่ทำกิจกรรม การซักถามความรู้ที่คาดหวังระหว่างทำกิจกรรมแทนการใช้การสอบหรือการวัดผลด้วยการเขียน การอ่าน และประเด็นที่ 2 ด้านระยะเวลา คือ ควรกำหนดเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการแบบยืดหยุ่น โดยคำนึงถึงความสามารถของผู้สูงอายุในแต่ละบุคคลสำหรับการทำกิจกรรมนันทนาการแต่ละครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของวัชรินทร์ เสมามอญ (2556) และงานวิจัยของฤทธิ



เทพไทยอำนวย (2560) ที่พบว่า การประเมินผลกิจกรรมการใช้วิธีการประเมินผลตามสภาพจริง ได้แก่ การสังเกตการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ส่วนระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความยืดหยุ่น โดยอาจคุมเวลาในลักษณะกว้าง ๆ ไม่ต้องรีบจบกิจกรรมเมื่อเวลาที่กำหนดหมดลง ทั้งนี้ควรคำนึงถึงความสามารถ ความถนัดของผู้สูงอายุ และที่สำคัญ คือ เน้นการสร้างสัมพันธภาพในระหว่างการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุเป็นหลัก

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ มีดังนี้

1.1 ด้านวิทยากร ควรคัดเลือกวิทยากรที่มีคุณลักษณะที่เหมาะสม ได้แก่ มีความเข้าใจในธรรมชาติของผู้สูงอายุ มีความชำนาญในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ มีความเป็นกันเอง มีความยืดหยุ่น และเป็นผู้สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมอย่างสนุกสนาน เพื่อให้การจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพ

1.2 ด้านแผนกิจกรรม ควรออกแบบแผนกิจกรรมนันทนาการ โดยเน้นให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนาน เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความสามารถส่วนตัว และเป็นกิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับวัฒนธรรมท้องถิ่น เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย ส่งผลให้เกิดเรียนรู้ การเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ และเกิดความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของผู้จัดกิจกรรมนันทนาการกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับคุณลักษณะและบทบาทในการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุที่เหมาะสม

2.2 ควรทำวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุในภูมิภาคอื่น ๆ เช่น ภาคกลาง ภาคเหนือ เป็นต้น เพื่อเป็นข้อมูลในการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่

บรรณานุกรม

กระทรวงมหาดไทย. (2560). สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 จังหวัด. สืบค้นจาก http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat_age.php

จิตรา ดุษฎีเมธา, สุเมษย์ หนกหลัง และวณิชฐพงศ์ เบญจพงศ์. (2560). การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการบำบัดที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 9(2), 109-112.

ฉิมฉวีนิชา พงษ์ดี. (2560) ปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบของ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านเมืองแบ่ง ตำบลหนองหญ้าปล้อง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย.

วารสารการพัฒนาสุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 3(4), 561-576.

ณัฐจิรัฐิตตา เทวาเลิศสกุล. (2559). แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุจากภาวะให้เป็นพลัง: กรณีศึกษาเทศบาลนครรังสิต.

Veridian E-Journal, 9(1), 529-545.



ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2557). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2556*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.

พรทิพย์ เกษุรานนท์. (2559). *การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ*. สืบค้นจาก <http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1>

ฤทธิ เทพไทยอำนวย.(2560). ผลการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและการบันเทิงที่มีต่อระดับความเครียดของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณณ์วัดม่วง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารชุมชนวิจัย*, 11(2), 142-155.

วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). *การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และจังหวัดอ่างทอง*. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, พระนครศรีอยุธยา.

สุพิชชา ชุมภานี. (2551). *ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

เสริมศักดิ์ นาริน. (2559). *ผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี*. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี, ชลบุรี.

หมัดเพาชี รุบามา และกฤษดา มงคลศรี. (2562). ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองควนลัง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. ใน *การประชุมทางวิชาการหาดีใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10*. (น. 906-920). สงขลา: มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.