



ผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผล
ต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

เสริมศักดิ์ นาริน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

กรกฎาคม 2559

ผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผล
ต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

เสริมศักดิ์ นาริน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

กรกฎาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของสถาบันการพลศึกษา

THE EFFECTS OF RECREATIONAL ACTIVITIES BY THAI WISDOM SPORT
ON STRESS MANAGEMENT OF THE ELDERLY
IN CHONBURI PROVINCE

SERMSAK NARIN

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements
for Master of Arts in Sport and Management Recreation
Faculty of Liberal Arts Institute of Physical Education
Chonburi Campus

Academic Year July 2016

Copyright by Institute of Physical Education

ชื่อเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการ
ความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี
ชื่อผู้วิจัย เสริมศักดิ์ นาริน
สาขาวิชา การจัดการกีฬาและนันทนาการ

คณะกรรมการที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.รชดา เครือติวา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิวัฒน์ โอนสูงเนิน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เสริมศักดิ์ ศาสตราจารย์สูงเนิน)
รองคณบดีคณะศิลปศาสตร์ ประจำวิทยาเขตชลบุรี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิวัฒน์ โอนสูงเนิน)



กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.รชดา เครือติวา)



กรรมการ
(ดร.ปัทมทิญา สิงห์คราม)



กรรมการ
(ดร.ณัฐกฤตา จางเมือทัย)

เสริมศักดิ์ นาริน. (2559). ผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ). คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี. อาจารย์ที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์ ดร.รชดา เครือติวา, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิวันท์ โอนสูงเนิน.

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่อยู่ในจังหวัดชลบุรีที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สามารถร่วมกิจกรรมได้ด้วยความสะดวกใจ จำนวน 40 คน โดยวิธีการสุ่มเฉพาะแบบเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ชุดดังนี้ 1) แบบวัดระดับความเครียด โดยการใช้แบบประเมินความเครียดสวนปรง (SPST- 20) กรมสุขภาพจิต 2) โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ คุณภาพเครื่องมือวิจัย แบบประเมินความเครียดสวนปรง (SPST- 20) กรมสุขภาพจิต มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด และ (t-test) (Paired Samples T-test) ผลการศึกษาพบว่า 1) ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ส่วนใหญ่มีอายุ 81 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีสถานภาพแต่งงานแล้ว ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างทั่วไป และส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว 2) ระดับความเครียดของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยผลการทดสอบพบว่า มีระดับความเครียดลดลง มีค่าสถิติการทดสอบที่ เท่ากับ 15.95 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 สรุปได้ว่า โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ส่งผลช่วยในการพัฒนาสุขภาพจิตและลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุอย่างถูกวิธีและเหมาะสม ทำให้มีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยกีฬา ภูมิปัญญาไทยมากยิ่งขึ้นและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีจิตใจความเป็นไทย มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ในการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมไทยอันเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นแสดงถึงความ เป็นชาติไทยอันจะส่งผลถึงความเข้มแข็งอย่างยั่งยืนของสังคมไทยและหน่วยงานที่รับผิดชอบต่อไป

คำสำคัญ: นันทนาการ, กีฬาภูมิปัญญาไทย, การจัดการความเครียด, ผู้สูงอายุ

Sermasak Narin. (2559). **The Effects of Recreational Activities by Thai Wisdom Sports on Stress Management of the Elderly in Chonburi province.**

Degree: (Master of Arts) (Major in Sport Management and Recreation).

Institute of Physical Education, Chonburi Campus. Advisors: Prof. Dr.

Rachada Kruatiwa, Prof. Dr. Apiwan Ownsungnoen.

This research was a quasi-experimental research. The objective was to study stress levels among seniors in Chonburi province using Thai wisdom recreational sports that affect the stress Management of the Elderly in Chonburi province. The sample was 40 elderly in Chonburi province at 60 years old and older that can participate on a voluntary basis by Purposive sampling. The tool used in the study was divided into two sets: 1.) the test on stress levels by using a stress assessment survey (SPST - 20) of the Department of Mental Health, 2) program of Thai wisdom recreational sports that affect the stress Management of seniors. Research tool Stress Assessment (SPST - 20) of the Department of Mental Health with more than 0.27 condition accuracy and statistically significant based on the EMG (Electromyography) at 95% confidence interval of recreational sports programs on Thai wisdom recreational sports that affect the stress Management of seniors in Chonburi province with reliability at 0.93. The data was analyzed by using statistics such as frequency, percentage, average, standard deviation and paired t-test. From the result it was found that: 1) the sample at the age of 81 years and older were mostly male, married, primary school educated, and general workers having personal diseases. The most common diseases are diabetes and high blood pressure, 2) The stress level of the elderly after participating in the program, the recreational sports Thai wisdom on stress management of the elderly in the province. The test results indicated that the level of stress reduction, the statistics results of 15.95. At significant level .05 Therefore, it can be concluded that the program of wisdom Thai recreational sports does affect the stress management of the Elderly in Chonburi province resulting the improvement of mental health and reduction of stress levels among seniors in the right way and appropriately causing seniors to exercise more with Thai wisdom recreational sports and improve the lives of older people with Thai mental and healthy body in Thai cultural heritage conservation, which represents a distinctive Thailand identity that will result in a strong and sustainable future of Thailand.

Keywords: recreation, Thai wisdom sports, stress management, elderly

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ผลงานวิจัยเรื่องนี้เป็นประโยชน์ต่อสถาบันการพลศึกษา และเป็นแนวทางให้แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบ ในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และผู้ที่เกี่ยวข้อง ใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาการวางแผนในการส่งเสริมสนับสนุน การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน มากยิ่งขึ้น ความสำเร็จของงานวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ท่านรองอธิการบดี สถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตชลบุรี นายปรีชา ศรีเขียวพงษ์ ให้การส่งเสริมสนับสนุนในหลักสูตรของสาขาวิชาชีพการจัดการกีฬา และนันทนาการ ขอขอบพระคุณ ท่านรองคณบดีคณะศิลปศาสตร์ ประจำวิทยาเขตชลบุรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมศักดิ์ ศาสตร์สูงเนิน และขอขอบคุณคณะอาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการทุกท่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิวัฒน์ โอนสูงเนิน รองศาสตราจารย์ ดร.รชดา เครือติวา ดร.ปัทมทิยา สิงห์คราม ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญ ที่ได้ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ในครั้งนี้ คือ ดร.รุจน์ เล่าหักดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดร.วิจิต ชีเขิญ แห่งสถาบันอาศรมศิลป์ นายณรงค์ วิชัยรัตน์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุงจังหวัดชลบุรี เจ้าหน้าที่ทุกท่านที่กรุณา อนุเคราะห์สถานที่และกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน ที่สละเวลาอันมีค่าและให้ความร่วมมือ ตั้งใจเป็นอย่างยิ่งในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ในครั้งนี้ตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งคือ ท่านอาจารย์ที่ปรึกษาในงานวิจัยในครั้งนี้ คือ ท่าน รองศาสตราจารย์ ดร.รชดา เครือติวา และ ท่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิวัฒน์ โอนสูงเนิน ที่ให้ความรู้ความเข้าใจให้การช่วยเหลือในงานวิจัยนี้เพื่อเกิดความสำเร็จ และนำประโยชน์ในการวิจัยไปพัฒนาให้กับสถาบันการพลศึกษาหรือหน่วยงานอื่นๆ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ และสาธารณสุขที่รับผิดชอบ เพื่อส่งเสริมสุขภาพพลานามัยให้กับผู้สูงอายุในประเทศไทยต่อไป

ท้ายนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งในความกรุณาที่ได้รับความช่วยเหลือจากท่านทั้งหลาย จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

เสริมศักดิ์ นาริน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
สมมุติฐานของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความหมายและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	5
ความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ	14
ความหมายของกีฬาภูมิปัญญาไทย	16
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ	17
การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ	21
ความหมายของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและรูปแบบการจัดกิจกรรม นันทนาการ	23
โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ	33
ความหมายของความเครียด	36
การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	45
งานวิจัยในต่างประเทศ	45
งานวิจัยในประเทศ	46
กรอบแนวคิดของการวิจัย	
3 วิธีดำเนินการวิจัย	54
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	54
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	54
การเก็บรวบรวมข้อมูล	57
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	59

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	60
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	68
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	68
สมมุติฐานของการวิจัย	68
วิธีดำเนินการวิจัย	68
สรุปผลการวิจัย	69
อภิปรายผล	70
ข้อเสนอแนะ	74
บรรณานุกรม	76
ภาคผนวก	81
ภาคผนวก ก	82
ภาคผนวก ข	86
ภาคผนวก ค	97
ประวัติผู้วิจัย	100

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 จำนวน และร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลกลุ่มตัวอย่าง	61
4.2 ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าคะแนนสูงสุด ค่าคะแนน ต่ำสุด ระดับความเครียดของผู้สูงอายุระหว่างก่อน กับหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์และ 8 สัปดาห์(n=40)	63
4.3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดของผู้สูงอายุ ระหว่างก่อนกับหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย ที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์	63
4.4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดของผู้สูงอายุ ระหว่างก่อนกับหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย ที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 8 สัปดาห์	64
4.5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดของผู้สูงอายุ ระหว่างหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อ การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์ กับหลัง ทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการ ความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 8 สัปดาห์	64

สารบัญภาพ

ตาราง		หน้า
2.1	ภาพโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและ จังหวัดอ่างทอง	36
2.2	ภาพความสัมพันธ์ระหว่างความเค้นกับความเครียด	45
4.1	แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียด ก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มี ผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีระยะเวลา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์	65

มหาวิทยาลัยการจัดการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยมีถึงประมาณ 7 ล้านคนคิดเป็นเกือบร้อยละ 11.00 ของประชากรทั้งประเทศที่มีอยู่ประมาณ 65.60 ล้านคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551) การเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรผู้สูงอายุ รวมทั้งภารกิจในการดูแลด้านต่างๆ ที่ตามมา เป็นสิ่งที่ภาครัฐให้ความสำคัญมาตลอดจนเมื่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลายพัฒนาไปถึงจุดที่สุดของการเจริญเติบโตแล้วหลังจากนั้นก็จะมีการเสื่อมของเซลล์และระบบในร่างกาย ซึ่งในระยะนี้ถือว่าเป็นช่วงที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในรูปของการแก่ (Ageing) ซึ่งในทางชีววิทยา ความแก่หรือชราภาพ (Ageing) หมายถึงการสูญเสียความสามารถในการทำงานทางสรีรวิทยาของร่างกายที่ลดลงจนในที่สุดทำให้สิ่งมีชีวิตถึงแก่ความตาย (Ageing is defined as a progressive loss of physiological capacities that culminate in death) ความเสื่อมของอวัยวะและเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกายนั้นไม่ได้เสื่อมในอัตราเดียวกัน แต่มักจะเห็นเป็นความเสื่อมหรือแก่อย่างชัดเจนเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไปอย่างไรก็ตามอัตราความแก่ในแต่ละบุคคลและในประชากรต่างเผ่าพันธุ์ก็ยิ่งแตกต่างกัน เพื่อให้ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุได้มีความเข้าใจตรงกันในอนาคตที่จะกำหนดหลักการและการศึกษาต่าง ๆ ในผู้สูงอายุ องค์การอนามัยโลก จึงได้กำหนดว่า อายุ 60 ปีเป็นอายุเริ่มต้นของ “วัยสูงอายุ” (ในยุโรปและอเมริกาเหนือกำหนด 65 ปี) ประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปี ขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ของจำนวนประชากรทั้งหมด จะนับว่าประเทศนั้นได้ เข้าสู่ “สังคมสูงวัย” แล้ว ในปี พ.ศ. 2556 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 65 ปี ขึ้นไปประมาณร้อยละ 9.9 ดังนั้นประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมสูงวัย” แล้ว (สุชาติ ทวีสิทธิ์; และ สวรัย บุญยฆานนท์, 2553: 8-9) ลักษณะเดียวกันประชากร ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพที่มีความมั่นคง และมีรายได้เพิ่มมากขึ้น ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีทางการแพทย์ ที่ได้รับการพัฒนาไปอย่างมาก ตลอดจนด้านการรักษาพยาบาลได้มีวิธีการป้องกันการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ด้วยเครื่องมือที่ทันสมัย ทำให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง อัตราการตายลดลงแต่สัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลปัจจุบันผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะถูกทอดทิ้งเนื่องจาก การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม วิถีชีวิต และครอบครัวที่เคยอยู่อย่างอบอุ่น มีความเอื้ออาทร เอาใจใส่กัน กลับกลายเป็นวิถีชีวิตแบบสังคมเมืองมากขึ้น ต่างคนต่างอยู่ บทบาทความสำคัญของผู้สูงอายุจึงลดน้อยลงไป ซึ่งการอยู่ในสภาวะของการไร้บทบาทนี้เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่กระทบต่อจิตใจผู้สูงอายุทำให้เกิดความเครียดเสียความเชื่อมั่นและขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ปัญหาที่สำคัญของผู้สูงอายุ ทางด้านจิตใจนับเป็นปัญหาใหญ่ ที่พบว่าคนในครอบครัวมักใช้คำพูด การกระทำที่ส่งผลต่อทางอารมณ์ให้สะท้อนจิตใจต่อผู้สูงอายุอยู่เป็นประจำ ซึ่งเป็นปัญหาที่สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัย สำหรับปัญหาด้านร่างกาย ทำให้สุขภาพ ไม่แข็งแรง เจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ง่ายปัญหาและโรคที่พบบ่อย เช่น นอนไม่หลับ อากาศปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ การปฏิบัติภารกิจประจำวันในการช่วยเหลือตนเองลดน้อยลง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง

โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ส่วนปัญหาด้านจิตใจเป็นผลการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ความวิตกกังวลต่อความเจ็บป่วย อารมณ์ไม่มั่นคง โกรธง่าย หงุดหงิด รู้สึกเครียด ซึมเศร้า หวาดระแวง ท้อแท้หลงผิด หลงลืมสมองเสื่อม และปัญหาทางด้านสังคม ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่สูญเสียบทบาทหน้าที่การสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิด การสูญเสียสัมพันธภาพทางครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุมักขาดเพื่อน

ปัญหาเหล่านี้ถือเป็นปัญหาทางสังคมที่จะต้องร่วมกันช่วยแก้ไข ซึ่งปัจจัยหลักที่สำคัญของการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุต้องเกิดจากความร่วมมือของครอบครัว สังคม และผู้สูงอายุเอง โดยกรมสุขภาพจิตได้วางแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (2545-2565) ไว้ เพื่อที่จะช่วยส่งเสริมผู้สูงอายุให้พัฒนางาน หรือบุคลากรผู้สูงอายุที่มีคุณภาพด้วยการพัฒนาองค์ความรู้ผู้สูงอายุตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ดังนั้นต้องพยายามกระตุ้นจิตใจของผู้สูงอายุเสมอ ด้วยสิ่งที่ทำท่ายหลาย ๆ ด้าน เพื่อลดปัญหาความเครียด โดยพยายามทำกิจกรรมสร้างสรรค์พยายามคงกิจกรรมทางปัญญาความคิด เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนและอีกทั้งการทำกิจกรรมนันทนาการ อาจทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่น ทำท่าย และกระตุ้นเตือน เปลี่ยนแนวความคิด และได้สัมผัสกับคนอื่น ทั้งหมดจะทำให้จิตใจของเราตื่นตัวอยู่เสมอและมีชีวิตชีวา การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่ว่ารูปแบบใด จะเป็นการดี ถ้าได้ร่วมกลุ่มหรือชมรมกับผู้อื่น เพราะไม่ใช่แต่เพียงการเรียนรู้หรือการสอนผู้อื่นเท่านั้น แต่ผู้เข้าร่วมจะได้สัมผัสกับผู้อื่น ได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน สอดคล้องกับ กีฬากฎมิปัญญาไทย ที่บรรพชนไทยค้นคิด และถ่ายทอดมาสู่ลูกหลาน บางชนิดกลายเป็นตำนานและความทรงจำ และบางชนิดยังคงมีการเล่นกันอยู่ แม้ว่าจะถูกปรับเปลี่ยนไปให้ทันสมัยก็ตาม แต่ด้วยความสำคัญของความเป็นไทย เราควรร่วมกันสนับสนุนและร่วมส่งเสริม กฎมิปัญญากีฬาไทย ให้อนุชนรุ่นหลังได้รู้จัก และร่วมกันอนุรักษ์ต่อไปรวมถึงการละเล่นแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวกายอาการเป็นหลัก อาจจะมี ดนตรีการขับร้องหรือการฟ้อนรำประกอบการเล่น มีจุดมุ่งหมาย เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน ในโอกาสต่าง ๆ การเล่นบางชนิดได้รับการถ่ายทอดสืบสานต่อกันมา และปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนารูปแบบอย่างต่อเนื่องจนมีลักษณะเฉพาะถิ่นซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขสนุกสนานไม่เกิดความคิดอื่นใด

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬา กฎมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ซึ่งจะเป็นแนวทางให้แก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบ ในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และผู้ที่เกี่ยวข้องใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาในการวางแผนและให้การส่งเสริมสนับสนุนการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ให้มีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

เพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬา กฎมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อยู่ในจังหวัดชลบุรี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุงจังหวัดชลบุรี มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 40 คน โดยวิธีการสุ่มเฉพาะแบบเจาะจง (Purposive sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี
2. ตัวแปรตาม คือ ระดับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีลดลงหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **นันทนาการ** หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภาระกิจงานประจำ โดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมที่ต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมาย บ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. **ผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี** หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุงจังหวัดชลบุรี

3. **กีฬาภูมิปัญญาไทย** หมายถึง การทำกิจกรรม การเล่น กีฬา และศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ที่มีการปฏิบัติกันอยู่ในประเทศไทย และมีเอกลักษณ์สะท้อนวิถีไทย แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือการเล่นพื้นบ้าน กีฬาพื้นบ้านไทย และศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว

3.1 **การเล่นพื้นบ้าน** หมายถึง กิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจ ตามลักษณะเฉพาะของท้องถิ่น เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดความรักและความสามัคคีในหมู่คณะ

3.2 **กีฬาพื้นบ้านไทย** หมายถึง การเล่นที่มีลักษณะแข่งขันมีผลแพ้ชนะ โดยมีกฎกติกาที่เป็นลักษณะเฉพาะท้องถิ่นที่อาศัยอยู่

3.3 **ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว** หมายถึง วิธีการหรือรูปแบบการต่อสู้ที่ใช้ร่างกายหรืออุปกรณ์ โดยได้รับการฝึกฝนตามวัฒนธรรมที่ได้รับการถ่ายทอดกันมา

4. **โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย** หมายถึง กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ผ่อนคลายความเครียด และลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุโดยมีกิจกรรมนันทนาการที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม สัปดาห์ละ 3 วัน ในวันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย มีดังนี้ ปาเป้าลูกโป่ง เดินวิ่งเปี้ยว เดินกระสอบ หมากขุม ตะกร้อลอดห่วง หมากกระดาน ปิดตาตีหม้อ ว้าวไทย สะบ้า เตะปีบไกล รำไหว้ครูมวยไทย เดินกะลา ตีไก่ตีกอล์ฟบก

5. **การจัดการความเครียด** หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึงวิธีการทำให้ระดับความเครียดของบุคคลลดลง เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬา การผ่อนคลาย การทำกิจกรรมที่คลายเครียดโดยการทำให้มีความสนุกสนานและเกิดความเพลิดเพลินใจ

สมมุติฐานของการวิจัย

1. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี
2. ระดับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีลดลงหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมสนับสนุน การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดชลบุรี
2. เป็นแนวทางให้แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบ ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และผู้ที่เกี่ยวข้อง ใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาการวางแผน และให้การส่งเสริมสนับสนุน การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดชลบุรี

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความหมายและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
2. ความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ
3. ความหมายของกีฬาภูมิปัญญาไทย
4. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
 - 4.1 คุณลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ
 - 4.2 ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ
 - 4.3 คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ
5. การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
6. ความหมายของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ
 7. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ
 8. ความหมายของความเครียด
 9. การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ
 10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 11. กรอบแนวคิดการวิจัย

1. ความหมายและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

คำว่า ผู้สูงอายุ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Elderly person เป็นสภาวะของบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความอ่อนแอทางร่างกายและจิตใจ มีเจ็บป่วยหรือความพิการเกิดร่วมด้วย เป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล วัยสูงอายุเป็นระยะสุดท้ายของชีวิตอาจยาวนาน 10-20 ปี หรือมากกว่านั้น ถ้ามีการเตรียมตัวเตรียมใจก่อนเข้าสู่วัยนี้มาตั้งแต่วัยกลางคน จะสามารถปรับตัวรับบทบาทวัยสูงอายุได้สมควรแก่ฐานะ ซึ่งเกณฑ์การตัดสินความชรา (cut - off point) อยู่ที่ 60 ปี ที่ใช้กำหนดผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็น คนชรา หรือผู้สูงอายุ สำหรับประเทศไทยได้กำหนดว่าผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปตามเกณฑ์ปลดเกษียณ ซึ่งตรงกับที่ประชุมโลกว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรียในปี พ.ศ. 2525 ได้ ตกลงกันให้ใช้อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์มาตรฐานโลกในการที่จะกำหนดผู้ที่จะถูกเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ (ชุดิมา วัฒนศักดิ์ภูบาล. 2551: 20) ปรากฏการณ์ของความสูงอายุหรือกระบวนการแก่เกิดจากปัจจัยหลายประการ ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง ทฤษฎีที่อธิบายถึงการสูงอายุ นั้นอาจแบ่งได้เป็น 3 ทฤษฎีดังต่อไปนี้

ทฤษฎีทางชีววิทยา

ได้อธิบายถึงกระบวนการทางสรีรวิทยาและการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของอวัยวะต่าง ๆ ของทั้งการสูญเสียความสามารถในการต้านทานโรค พบว่า ในทุกระดับของชีววิทยาตั้งแต่เซลล์เนื้อเยื่อ อวัยวะ ระบบอวัยวะจะต้องมีการเสื่อมและมีการตายเกิดขึ้น

1.1. ทฤษฎีทางจิตวิทยา

เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้น เป็นการพัฒนาและปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญา ความนึกคิด ความจำและการรับรู้ แรงจูงใจ รวมทั้งสังคมที่อยู่อาศัย และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลจะผลักดันให้มีบุคลิกแตกต่างกันไป และมนุษย์จะมีช่วงการเปลี่ยนแปลง คือ ช่วงต่อของชีวิต ซึ่งล้วนแต่เป็นภาวะวิกฤต การที่บุคคลสามารถผ่านช่วงวิกฤตในชีวิตแต่ละระยะได้ดีเพียงใดก็จะส่งผลถึงการพัฒนาบุคลิกภาพในอนาคต คือ การเป็นผู้สูงอายุด้วย

1.2. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไป เพราะมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาในแต่ละบุคคล และสิ่งแวดล้อมจะมีผลต่อการปรับตัว ทฤษฎีนี้เชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจะทำให้สถานะของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทฤษฎีทางสังคมแบ่งออกได้ดังต่อไปนี้

1.2.1 ทฤษฎีไร้ภาวะผูกพัน อธิบายว่าการละบทบาททางสังคม ซึ่งจะเป็นผลดีต่อทั้งสองฝ่าย คือ ได้ให้คนในวัยหนุ่มสาวที่มีความรู้ความสามารถเข้ามาทำหน้าที่ สำหรับผู้สูงอายุเองก็จะได้เตรียมตัวรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการต่อเนื่องและหลีกเลี่ยงไม่ได้ และความแตกต่างในบุคลิกภาพไม่ใช่สิ่งที่สำคัญ

1.2.2 ทฤษฎีกิจกรรม กล่าวถึง การมีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างบุคคล การมีปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม และความพึงพอใจในชีวิต เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น สถานะทางสังคมจะลดลง บทบาทเก่าจะถูกถอดถอนตัวออกไป ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมา ควรพอใจในการร่วมกิจกรรม สนใจและร่วมเป็นสมาชิกในกิจกรรมต่าง ๆ กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุทำให้มีสุขภาพดีทั้งใจและกาย กิจกรรมจึงมีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

1.2.3 ทฤษฎีความต่อเนื่อง ได้มาจากการนำทฤษฎีไร้ภาวะผูกพันและทฤษฎีกิจกรรมมาวิเคราะห์ร่วมกันเพื่อหาข้อสรุปใหม่เป็นทฤษฎีความต่อเนื่องที่สามารถอธิบายชีวิตที่แท้จริงของผู้สูงอายุได้ คือการที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขในบั้นปลายชีวิตได้นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ และรูปแบบการดำเนินชีวิตเดิมของผู้สูงอายุ เช่นผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในสังคมจะมีความสุขเมื่อได้ร่วมกิจกรรมเหมือนในวัยหนุ่มสาว และผู้สูงอายุที่ไม่ชอบการเข้าร่วมสังคมมาก่อนก็มีความสุขในการแยกตัวอยู่ในวัยสูงอายุ

1.3 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1.3.1 แนวคิดที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ สังคมไทยในอดีตเป็นสังคมในระบบอุปถัมภ์ เป็นสังคมในระบบครอบครัวใหญ่ เป็นสังคม ที่ผู้น้อยนับถือยกย่องผู้ใหญ่ เป็นสังคมที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน คนส่วนใหญ่ถือว่าครอบครัวเป็นระบบสนับสนุนที่สำคัญ ครอบครัวให้การปกป้องเลี้ยงดูตั้งแต่เรายังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองจนถึงการมีชีวิตอยู่รอด ครอบครัวให้ความมั่นคงปลอดภัย ให้ความรัก

ความอบอุ่น และสร้างพื้นฐานบุคลิกภาพครอบครัวไทยแต่เดิมมีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย มีครอบครัวหลายช่วงอายุ อย่างน้อย 3 รุ่น คือ 1) รุ่นปู่ ย่า ตา ยาย 2) รุ่นพ่อ แม่ 3) รุ่นลูก เป็นครอบครัวที่มีความร่วมมือกันในกิจกรรมด้านต่างๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ การศึกษา การอบรมเลี้ยงดู การปลูกฝังจริยธรรม คุณธรรม ค่านิยมความเอาใจใส่ในสภาวะวิกฤต คนในครอบครัวมีความอบอุ่น และปลอดภัย ครอบครัวทำหน้าที่เป็นแหล่งหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ และมีผลต่อคุณภาพสังคม ครอบครัวไทยถือว่า ผู้สูงอายุ คือบุพการีที่ต้องให้ความอุปการะ เลี้ยงดู จนตราบเท่าชีวิตจะหาไม่ ในทำนองเดียวกัน ผู้สูงอายุก็ได้ตั้งความหวังไว้ว่าการสร้างครอบครัวมีลูกหลานก็เพื่อจะ “หวังพึ่งยาม เฒ่าชรา หวังฝากผี ฝากไข้” (อุทัยวรรณ นพรัตน์. 2553: 1-2)

1) ความหมายของผู้สูงอายุ วิทยาการผู้สูงอายุหรือพฒณาวิทยา (Gerontology) คือ การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุซึ่งนักวิชาการที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องผู้สูงอายุ พยายามหาความหมาย ของคำว่า “ผู้สูงอายุ” (Elderly) ในแง่มุมที่ไม่แตกต่างกันมากนัก เนื่องจากการยากที่จะกำหนดได้ ชัดเจนว่าบุคคลใด เป็นผู้ที่อยู่ในวัยชรา คำว่าผู้สูงอายุเป็นคำที่ พลตำรวจตรี หลวงจรโรตติธินุทธ ได้บัญญัติและนำมาใช้เป็นครั้งแรกในการประชุมแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากองค์การต่างๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 จนได้รับการยอมรับและใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน เนื่องจากเป็น คำที่ไพเราะ ให้ความรู้สึกที่ดีกว่าคำว่า “คนแก่” หรือ “คนชรา” และมีผู้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ อย่างมากมาย เช่น สำหรับประเทศไทย ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป โดยถือเกณฑ์ มติที่ประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุแห่งโลก (World Assembly on Aging) ว่าอายุ 60 ปี ขึ้นทั้งชาย และหญิง โดยนับอายุตามปฏิทิน เป็นมาตรฐานสากลในการเป็นผู้สูงอายุ สำหรับประเทศไทยก็ได้มี การบัญญัติคำว่า ผู้สูงอายุขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2525 ในการประชุมระหว่าง แพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ และใช้เป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุสำหรับข้าราชการด้วย อภิชัย มงคล และคณะ. 2553: 5) นักวิชาการบางท่านเสนอว่า ประเทศไทยควรจะเปลี่ยนไปใช้อายุ 65ปี เป็นเกณฑ์กำหนดเพราะปัจจุบันนี้คนไทยอายุยืนมากขึ้นกว่าแต่ก่อนโดยมีอายุคาดเฉลี่ยประมาณ 72 ปี และอีกประการ คือ คนไทยที่อยู่ในช่วง 60-64 ปี นั้นส่วนใหญ่ยังมีสุขภาพดี และอย่างน้อย 2 ใน 3 ของคนในกลุ่มอายุที่ยังเป็นแรงงานที่ทำการผลิตอยู่ (ชินฤทัย กาญจนะจิตรา และคนอื่นๆ. 2550: 69) การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ. ศ. 2546 แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุไทย ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60-69 ปี
2. กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 70-79 ปี
3. กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย คือ ผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป

จากความหมายของผู้สูงอายุที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่พ้นจากการทำงาน มีสภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมในทางที่เสื่อมลง มีบทบาททางสังคม และกิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง (ชินฤทัย กาญจนะจิตรา และคนอื่นๆ. 2550: 89)

2) ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุและภาวะสูงอายุความสูงอายุ (Aging) หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม

ที่เกิดขึ้นตามอายุ วัยสูงอายุเป็นวัยที่บุคคลต้องเผชิญกับวิกฤติการณ์อย่างมากมาย อันเริ่มมาตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งโดยมากเป็นไปในทางลบ ดังนั้น ความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความสามารถทางร่างกายลดลง ความสามารถในการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมต่างๆ ลดลง โดยสามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะด้วยกัน คือ

2.1) ความชราภาพแบบปฐมภูมิ (Primary Aging) เป็นความชราภาพที่เกิดขึ้นกับทุกคนตามธรรมชาติ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ กล่าวคือเมื่ออวัยวะต่างๆ เซลล์ต่างๆ ในร่างกายมนุษย์ถูกใช้งานมานาน ย่อมเกิดความเสื่อมโทรม เสื่อมสภาพไปตามอายุขัยของการใช้งาน ซึ่งการเสื่อมโทรมของเซลล์ในร่างกายนี้ ส่งผลให้เห็นเด่นชัดที่ละน้อย เช่น ผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น สายตาวาวพละกำลังเริ่มถดถอย เป็นต้น

2.2) ความชราภาพแบบทุติยภูมิ (Secondary Aging) เป็นความชราภาพที่มนุษย์สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความชราภาพลักษณะนี้ เกิดจากการปล่อยปละละเลยไม่ห่วง ไม่กังวล ไม่รักษาสุขภาพร่างกาย การใช้ร่างกายทำงานหนักจนเกินกำลัง การรับประทานอาหารมากเกินไปจนอ้วนเกินไป สูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป ในบางกรณีเกิดจากโรคภัยมาเบียดเบียน ก่อให้เกิดความชราภาพแบบทุติยภูมิได้ ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนและน่าสนใจ มนุษย์ทุกคนต้องประสบภาวะนี้ ที่กล่าวว่าสลับซับซ้อนเนื่องจากกระบวนการของผู้สูงอายุมีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ (Physiological) ทางอารมณ์ (Emotional) การเรียนรู้ สติปัญญา (Cognitive) เศรษฐกิจ (Economic) และทางส่วนตัว (Interpersonal) ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้มีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังคำกล่าวที่ว่า “ยิ่งอายุมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งแตกต่างกันมากขึ้นเท่านั้น” (As we grow older, we become more unlike each other) คำกล่าวนี้เป็นที่ยอมรับอย่างมาก ดังนั้นกระบวนการเกี่ยวกับความชราภาพ จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจ เพราะความสูงอายุมีผลกระทบต่ออย่างรวดเร็วในสังคม

สรุปได้ว่า ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุและภาวะสูงอายุเกี่ยวข้องกับความชรา หรือผู้สูงอายุซึ่งเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในวงจรชีวิตระยะสุดท้าย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจพฤติกรรม ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในสังคมจึงควรมีการประสานสัมพันธ์และให้การดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพราะมีผลกระทบต่อโครงสร้างทางสังคมและมีผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศ ทุกคนจึงควรให้ความสนใจกับการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและไม่เป็นภาระต่อสังคม

3) ธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ มีสาระสำคัญที่สรุปได้ 3 ด้าน คือ (วัชรินทร์ เสมามอญ. 2556: 19-22)

3.1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Physiological Changes)

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุที่สำคัญ คือ อวัยวะและระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย จะเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาพความเสื่อม เช่น- ระบบต่อมต่างๆ ได้แก่ ต่อมไทรอยด์จะขับน้ำลายลดน้อยลง ต่อมไร้ท่อเสื่อมจึงเกิดเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย ต่อมผิวหนังบางเหี่ยวย่น ไขมันใต้ผิวหนังลดน้อยลง ผิวหนังแห่งการปรับตัวของร่างกายไม่ดี

- ระบบการย่อย มีการย่อยอาหารผิดปกติเนื่องจากฟันหัก เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด น้ำย่อยในกระเพาะอาหารลดน้อยลง ทำให้ย่อยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ดีเกิดท้องอืด

ระบบประสาท มีการเปลี่ยนแปลงของสมอง สมองเสื่อม ความรู้สึกความไวต่อการรับรู้ลดลง ความสัมพันธ์ระหว่างสมองและกล้ามเนื้อจะเสียไป การทรงตัวไม่ดี มีอาการสั่นตามร่างกาย

- ระบบทางเดินหายใจ โดยปอดเสื่อมลง ความยืดหยุ่นของปอดน้อยลง ทำให้หายใจเร็ว เหนื่อยง่าย และรับออกซิเจนได้น้อยลง
- ระบบหลอดเลือด โดยหลอดเลือดแข็ง ความดันโลหิตจะสูงขึ้น ออกซิเจนไปสู่สมองน้อย เส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจเสื่อม ลิ้นหัวใจแข็ง เกิดโรคหัวใจได้ง่าย
- ระบบทางเดินปัสสาวะ ไตเสื่อมสมรรถภาพขับของเสียออกจากร่างกายได้น้อยแต่ขับน้ำออกมามาก จึงถ่ายปัสสาวะบ่อย กล้ามเนื้อหูรูดกระเพาะปัสสาวะไม่ดี กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะยืดหย่อน ทำให้ถ่ายปัสสาวะไม่หมดและตกค้าง ทำให้ปัสสาวะไหลง่าย ในชายต่อมลูกหมากจะโตทางด้านระดับสติปัญญา พบว่า ความจำเสื่อม โดยเฉพาะความจำในเหตุการณ์ปัจจุบัน (Recent Memory) แต่ความจำในอดีตไม่เสีย (Remote Memory) ระบบประสานงานระหว่างประสาทสัมผัสกับความคิดอ่านจะช้าลง เป็นผลให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุมีสติปัญญาเสื่อมถอยจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายดังกล่าว ก่อให้เกิดปัญหาในผู้สูงอายุ คือ เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งพบว่า 4 ใน 5 คนของผู้สูงอายุ มีโรคเรื้อรังอย่างน้อยหนึ่งโรค มีโรคประจำตัวมีปัญหาลักษณะสุขภาพอ่อนแอ มีปัญหาเกี่ยวกับฟันและตา และส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบประสาท หลงลืมง่าย

3.2) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นไปในด้านลบ ได้แก่

- การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งนี้เพราะมีเพื่อนฝูง บุคคลที่เป็นญาติสนิท หรือคู่ชีวิตตายจากทำให้เกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักก่อให้เกิดความเหงา
- การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากวัยอันควรที่จะต้องออกจากการทำงาน คือ ปลดเกษียณ ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลงเนื่องจากหมดภาระติดต่อด้านธุรกิจการงาน หรือหมดภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ไร้คุณค่าไม่มีความหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังมีผลให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อนขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคม และขณะเดียวกันก็ทำให้ขาดรายได้ หรือรายได้ลดน้อยลงผลจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
- การสูญเสียสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัว เนื่องจากในวัยนี้บุตรมักจะมีครอบครัวและโดยเฉพาะลักษณะของสังคมในปัจจุบัน ที่มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยายทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลง บทบาททางด้านการให้คำปรึกษา ดูแลและสั่งสอนลูกหลานจึงน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเกิดความว้าเหว และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าน้อยลง
- การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นการสูญเสียทางจิตใจที่สำคัญอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเคมีของร่างกาย ทำให้เกิดการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศในวัยสูงอายุได้ แต่เคยมีผู้ศึกษา พบว่าชายสูงอายุที่สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ยังมีความต้องการทางเพศแม้จะมีวัยถึง 90 ปี การไม่สนองความต้องการทางเพศในวัยสูงอายุ นอกจากจะมีสาเหตุจากการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศแล้วเหตุผลทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะเจตคติทาง

สังคมที่มีต่อเพศสัมพันธ์ในวัยผู้สูงอายุว่า เป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม นับเป็นสิ่งที่ขัดขวางความต้องการทางเพศ และมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ

3.3) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหาทางกายภาพและทางจิตของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมไทย ที่ออกไปทางตะวันตกมากขึ้น ย่อมเกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ได้แก่

- การเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพสังคมปัจจุบันได้กีดกันผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เช่นด้านเศรษฐกิจ บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงาน ตลอดจนบทบาทในครอบครัว ผู้สูงอายุที่เคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวเป็นหัวหน้าครอบครัว กลับกลายเป็นผู้พึ่งพาอาศัยเป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี ความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ

- การถูกทอดทิ้ง ผลของการเปลี่ยนแปลงสังคมจากสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมสมัยใหม่ ทำให้เกิดการขยายตัวหรือการเติบโตของชุมชนเมือง การดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปสู่ผู้สูงอายุที่เป็นภาระไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นใดหรือไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจมักจะถูกทิ้ง

- การเสื่อมความเคารพ ในสมัยก่อนผู้สูงอายุได้รับการเคารพนับถือจากผู้อ่อนอาวุโสในฐานะที่เป็นผู้มีประสบการณ์ ผู้แนะนำสั่งสอน แต่ในปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้กำลังเปลี่ยนไปตามตัวอย่างสังคมอเมริกาหรือยุโรป ที่ยึดถืออิสรภาพส่วนบุคคลและคิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนที่ไม่ทันต่อเหตุการณ์ ผู้สูงอายุควรอยู่ส่วนผู้สูงอายุ ส่วนคนหนุ่มสาวก็อยู่ตามทางของหนุ่มสาวซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น

สรุปความเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จะเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมขึ้นทุกๆ ด้าน ดังนั้นจำเป็นต้องเตรียมสภาพเพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรที่มีค่า เป็นขุมกำลังสติปัญญาของประเทศชาติต่อไป เนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2546 มีมากถึง 6.2 ล้านคน หรือ 10% ของประชากรทั้งหมด และอีก 10 ปีข้างหน้าจะเพิ่มจำนวนเป็น 10 ล้านคน หรือ 15% ของจำนวนประชากร (ศักดิ์สิทธิ์ เถลิงพุฒิพงษ์. 2556: 8)

1.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

จากการศึกษาเกี่ยวกับภาวะผู้สูงอายุได้มีทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในลักษณะของเนื้อหาสาระที่แตกต่างกันไปทฤษฎีต่างๆ ที่กล่าวถึงต่อไปนี้เกิดจากความสนใจในการศึกษาเรื่องผู้สูงอายุ และภาวะสูงอายุ ในปัจจุบันเรื่องราวที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นที่สนใจกันอย่างกว้างขวางตามจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นจึงมีการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ จนเกิดเป็นศาสตร์ใหม่ขึ้นคือ “พฒนาวิทยา” หรือ “วิทยาการผู้สูงอายุ” (Gerontology) ซึ่งแบ่งการศึกษาเป็นหลายสาขา เช่นชีววิทยาสังคมวิทยาแพทยพยาบาลและสาขาการศึกษา เป็นต้น (ธาดา วิมลวัตรเวที. 2542 : 16-26)

1.4.1 ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา (Biological Theory)

1) ทฤษฎียีน (Gene Theory) คือ ชิ้นส่วนบนสายพันธุกรรม ดี เอ็น เอ (D N A) ทำหน้าที่ควบคุมการสร้างโปรตีนในเซลล์ของสิ่งมีชีวิต มียีนที่เกี่ยวข้องกับความชราภาพ (Aging) และควบคุมอายุขัย (Life span) ยีนเหล่านี้ถูกกำหนดไว้ในสายพันธุกรรม ดี เอ็น เอ ตั้งแต่ระยะการแบ่งเซลล์ของตัวอ่อน (Embryo) แต่ยีนเหล่านี้ถูกกดทับไว้ไม่ให้ทำงาน จะเริ่มปฏิบัติงานเมื่อพันธุกรรมเจริญพันธุ์แล้ว เมื่อยีนเหล่านี้ทำงานจะส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์

ต่างๆ ในร่างกายลดลง และโครงสร้างของเซลล์เริ่มเปลี่ยนรูปร่างไป เช่น หญิงที่ใกล้หมดประจำเดือน ยีนที่ควบคุมการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ลดลง ทำให้ร่างกายเสื่อมลง เสี่ยงต่อการเกิดโรคปวดตามข้อ โรคความดัน และโรคหัวใจ เป็นต้น

2) ทฤษฎีการกำหนด (The Programmed Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเซลล์แต่ละเซลล์จะมีหน้าที่เฉพาะของตนเองตลอดไปจนกว่าจะหมดอายุขัย ยีนเป็นตัวกำหนดการเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงอายุของคน

3) ทฤษฎีว่าด้วยการยึดเหนี่ยว (Cross-linking Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าปฏิกิริยาเคมีที่เกิดขึ้นภายในเซลล์สามารถยึดเหนี่ยวทำให้เกิดการยึดเหนี่ยวระหว่างโมเลกุลขนาดใหญ่ได้ ทำให้ขนาดรูปร่างของโมเลกุลต่างๆ เปลี่ยนไป เป็นสาเหตุให้ประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์เปลี่ยนแปลงหรือเสื่อมลง อวัยวะต่างๆ จึงเสื่อมโทรม

4) ทฤษฎีว่าด้วยอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าปฏิกิริยาเคมีของสารอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกาย เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเสื่อมของเซลล์ในร่างกายอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกายจึงเสื่อมโทรม

5) ทฤษฎีว่าด้วยความผิดพลาด (Error Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อคนมีอายุมากขึ้นยีนจะค่อยๆ เกิดความผิดพลาด และถ้าความผิดพลาดนั้นเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จะทำให้เซลล์ของร่างกายเสื่อมหน้าที่ หมดอายุขัยลงได้

6) ทฤษฎีว่าด้วยประสิทธิภาพการซ่อมแซมดีเอ็นเอ ทฤษฎีนี้เชื่อว่าโดยธรรมชาติภายในเซลล์มีการสะสมผิดปกติ และมีระบบซ่อมแซมความผิดปกติ แต่ระบบซ่อมแซมนี้ไม่สามารถทำงานอย่างสมบูรณ์ไปตลอดชีวิต มักจะเสื่อมเมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งอาจเกิดจากความผิดปกติของเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบซ่อมแซมดีเอ็นเอ มีความผิดปกติจนทำให้เกิดความล้มเหลวในการทำงาน ทำให้เกิดความแก่ชราภาพและตายในที่สุด

7) ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อมและถดถอย (Wear and Tear Theory) ทฤษฎีนี้ได้เปรียบเทียบสิ่งมีชีวิตเหมือนเครื่องจักรที่ใช้งานมานานแล้วย่อมมีความสึกหรอ ร่างกายของผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกัน เซลล์ทุกเซลล์ทำงานมากเป็นเวลานาน หรือได้รับความเครียดมาก ย่อมเกิดการสึกหรอเช่นกัน ประสิทธิภาพในการสร้างและซ่อมเสริมด้อยลง ทำให้เกิดความเสื่อมและถดถอยของร่างกายได้มาก

8) ทฤษฎีว่าด้วยการสะสมของเสีย (Waste Product) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อเซลล์มีอายุมากขึ้น ประสิทธิภาพในการกำจัดของเสียจะลดลง ทำให้มีการสะสมของเสียไว้ในเซลล์มากขึ้นของเสียที่สะสมในเซลล์จะเพิ่มขนาดใหญ่มากขึ้นเมื่อเซลล์มีอายุมากขึ้น และเซลล์จะถูกทำลายไปอย่างช้าๆ ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม

9) ทฤษฎีว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (Somatic Mutation) ทฤษฎีนี้อธิบายได้ว่า เมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีสารบางชนิดเพิ่มขึ้น และเอนไซม์บางชนิด มีสารบางชนิดลดลง ทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของเซลล์อวัยวะต่างๆ จึงเสื่อมโทรม

1.4.2 ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคม (Psycho-social Theories of Aging)

ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคม ประกอบด้วยทฤษฎีต่างๆ ที่อธิบายถึงพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของ

ผู้สูงอายุอย่างมีหลักเกณฑ์ที่เชื่อถือได้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีความสุขในบั้นปลายของชีวิต ซึ่งมีมากมายหลายดังนี้ (ฮาตา วิมลวัตรเวที. 2542: 24-26)

1) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าบุคคลจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนต่อบทบาทที่กำลังปฏิบัติอยู่อย่างเหมาะสม อายุจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคลบุคคลจะปรับตัวต่อความเป็นผู้สูงอายุได้เพียงใด ขึ้นอยู่กับการยอมรับบทบาทของตนเองในแต่ละช่วงอายุที่ผ่านมา ซึ่งจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมที่จะเปลี่ยนแปลงในอนาคต เช่น อายุครบ 60 ปี จะสูญเสียบทบาทการทำงานตามวาระเกษียณอายุ หรือสูญเสียบทบาทของการมีชีวิตคู่ เมื่อมีการถึงแก่กรรมของคู่สมรส เป็นต้น บุคคลดังกล่าวจะต้องสร้างบทบาททางสังคมขึ้นมาใหม่ทดแทน ซึ่งจะดีเพียงใดขึ้นอยู่กับบุคคลนั้นๆ เห็นคุณค่าของตนเองเป็นสำคัญด้วยการศึกษาทฤษฎีบทบาท จะสามารถทำให้เข้าใจเหตุผลที่ผู้สูงอายุบางคนมีปัญหาในการปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้เตรียมตัวถึงบทบาทของตนเองที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกระบวนการทางอายุ สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญมากที่จะต้องเข้าใจบทบาทของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงจากการสูญเสีย จากการเคยเป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นผู้หารายได้เลี้ยงครอบครัว กลับมามีรายได้ลดลง เพราะเกษียณอายุ สถาบันครอบครัวควรส่งเสริมผู้สูงอายุในบทบาทอื่นๆ เช่น บทบาทการเป็นบิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน ลูกหลานควรเห็นความสำคัญให้ความเคารพรัก นอกจากนี้สังคมยังสามารถมีส่วนช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีโอกาสได้รับบทบาททางสังคมด้วย เช่น จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ หรือให้ผู้สูงอายุได้ทำงานอาสาสมัครตามความสนใจของแต่ละคน ซึ่งจะช่วยให้บทบาททางสังคมของผู้สูงอายุมีต่อเนื่อง และสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในบั้นปลายของชีวิตได้

2) ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุที่มีบุคลิกภาพ กระฉับกระเฉงมีกิจกรรมปฏิบัติอยู่เป็นประจำ หรือมีการกิจอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีความสุขพึงพอใจในชีวิต และมีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมหรือบทบาทหน้าที่ภารกิจใดๆ ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมา ควรสนใจร่วมเป็นสมาชิกของกิจกรรมต่างๆ เพราะการมีส่วนร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งที่ชดเชยความสูญเสียต่างๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากกระบวนการความชรา

3) ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าการแยกตนเองจากสังคมเป็นเรื่องปกติ และเป็นความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละบุคคลที่จะแสวงหาบทบาทของความสงบเงียบ ลดกิจกรรมและบทบาททางสังคมของตนเอง ลดการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น มีเวลาว่างสำหรับตนเองมากขึ้น เพื่อปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามปกติของกระบวนการที่เป็นผู้สูงอายุ นอกจากนี้ทฤษฎีการแยกตนเองยังชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่แยกตัวออกจากการมีส่วนร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคม อาจทำให้มีเวลาในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัวได้มากกว่า ผู้สูงอายุที่ใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในการทำงาน หรือทำกิจกรรมนอกบ้าน ดังนั้นทฤษฎีการแยกตนเองจึงเชื่อว่า การแยกตัวเองออกจากสังคมพบว่ามีผลแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นพื้นฐาน ดังนั้นกระบวนการภายในตัวบุคคลที่ไม่เท่ากันเป็นเหตุให้พฤติกรรมถอยออกจากสังคมไม่เท่ากัน

4) ทฤษฎีบุคลิกภาพทางสังคม (Personality Theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อตรงกับทฤษฎีการแยกตนเอง โดยมีความเชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมทางสังคมต่อเนื่องนั้นขึ้นอยู่กับตัวแปรทางด้านความพึงพอใจในชีวิตที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตเป็นสำคัญ

5) ทฤษฎีต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดว่าคุณลักษณะบุคลิกภาพ มีรูปแบบความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตแตกต่างกันไป โดยที่บุคลิกภาพและแบบของการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลนั้น จะบอกให้ทราบถึงการปรับตัว เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตบั้นปลาย เช่น บุคคลใดคุ้นเคยกับการอยู่ร่วมกันกับคนหมู่มาก เมื่อเกษียณอายุทำงานแล้วก็จะชอบพบปะสังสรรค์ร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นเสมอๆ แต่บุคคลใดพอใจชีวิตที่อยู่อย่างสงบ สันโดษ ก็อาจแยกตนเองออกมาอยู่ตามลำพัง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ นั่นคือผู้สูงอายุจะประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของตนเพียงใดขึ้นอยู่กับบุคคลนั้นยังจะคงไว้ซึ่งบุคลิกภาพ และความพึงพอใจในชีวิตของตนเองที่มีมาแต่หลังได้ดีเพียงใด

1.5 การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

จากทฤษฎีการสูงอายุที่กล่าวข้างต้น ได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้

1.5.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างและหน้าที่ของทุกระบบในร่างกายตามธรรมชาติ จากวัยมีไข้จากการเป็นโรค การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลทางด้านพันธุกรรม โภชนาการ การพักผ่อน การออกกำลังกาย และสิ่งแวดล้อมเป็นการเปลี่ยนแปลงในช่วงสุดท้ายของชีวิตที่มีลักษณะการพัฒนาการไปในทางตรงกันข้ามกับวัยเด็ก ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าในด้านการเสริมสร้าง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงระบบผิวหนัง ระบบประสาท ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบการหายใจและระบบทางเดินอาหาร

1.5.2 การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ มักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมด้วย เพราะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหาการออกจากงาน ต้องสูญเสียอำนาจ บทบาทหน้าที่ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียด ถ้าไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้ เมื่อมีวัยสูงขึ้น พฤติกรรมของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไป เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้หลงลืม สับสนได้ง่าย ในวัยนี้จะต้องพบกับการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิต คือ การขาดคู่ชีวิต ซึ่งเป็นผลทำให้ภาวะจิตใจของผู้สูงอายุได้รับการกระทบกระเทือน การอยู่โดยขาดคู่คิดจะทำให้จิตใจหดหู่ และเพื่อนฝูงวัยเดียวกันก็มักจะล้มหายตายจากไป ที่เหลือก็ขาดการติดต่อ เนื่องจากสุขภาพไม่อำนวย จึงต้องอยู่แบบเหงา ๆ ซึ่งภาวะแบบนี้ผู้สูงอายุจะท้อแท้ มักมีอาการฉุนเฉียว โกรธง่าย สิ้นหวัง และอาจจะเป็นเหตุให้การทำงานของระบบต่าง ๆ อ่อนล้าลงอีกได้

1.3 การเปลี่ยนแปลงทางสังคม จากการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยและ อารมณ์ออกมคล้ายคลึงกัน ได้แก่

1) สนใจตนเองมากเป็นพิเศษ

2) แสวงงอน ใจน้อย ทิฐิ มีความรู้สึกไวต่อคำพูด และเหตุการณ์ต่าง ๆ

แต่แสดงออกโดยการไม่พูด เงียบเฉย

3) สนใจกับบุคคลในทางที่จะต้องเอาใจตน

- 4) ราลึกลับถึงเหตุการณ์ในอดีตและชอบเปรียบเทียบเสมอ
- 5) มีความวิตกกังวล ทุกข์ร้อน ห่วงใยบุตรหลานและครอบครัวมาก
- 6) กลัวถูกทอดทิ้ง ว่าเหว่

จากทฤษฎีผู้สูงอายุข้างต้น ทั้งทฤษฎีทางชีววิทยา จิตวิทยา และสังคมวิทยาได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เป็นผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลง 3 ด้านด้วยกันคือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะมีลักษณะไปในทางเสื่อมมากกว่าการเสริมสร้าง ในขณะที่การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และการปรับตัว และมักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคมด้วย ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมจะเป็นลักษณะที่ผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทต่าง ๆ ได้ มีผลทำให้รู้สึกขาดคุณค่า ขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง

2. ความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ

2.1 ความต้องการของผู้สูงอายุ

ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมไทย กำหนดให้ลูกหลานมีความเชื่อฟัง และเคารพผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุเคยมีบทบาทในการถ่ายทอดคุณธรรมและวัฒนธรรมให้แก่ลูกหลาน แต่ปัจจุบันความก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีส่งผลกระทบต่อรูปแบบของครอบครัวไทยผู้สูงอายุก็เช่นกัน จากความเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายภาพ สังคมและจิตใจ มีผลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการที่มีลักษณะทั้งที่เหมือนบุคคลในวัยอื่นและแตกต่างจากวัยอื่นๆ ดังนี้

2.1.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีความต้องการเหมือนคนในวัยอื่น คือมีความต้องการพื้นฐานปัจจัย 4 อย่าง ได้แก่ อาหารที่เหมาะสมกับวัย มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม มีเครื่องนุ่งห่มบ้างตามสมควร ได้รับการรักษาพยาบาลตามสภาพร่างกายเมื่อยามเจ็บป่วย ต้องการคนดูแลอย่างใกล้ชิด ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ต้องการทำนุบำรุงรักษาร่างกายและออกกำลังกายสม่ำเสมอ

2.1.2 ความต้องการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการอยู่กับบุตรหลานด้วยความร่มเย็นเป็นสุขแบบครอบครัวไทย ที่ต้องการความรักและความเอาใจใส่ การเคารพยกย่อง ยอมรับเป็นสมาชิกของครอบครัว ของกลุ่ม ต้องการมีเพื่อน ต้องการการแสดงออกถึงความมีคุณค่า

2.1.3 ความต้องการทางด้านสังคม ได้แก่ ต้องการได้รับความสนใจ ต้องการมีส่วนร่วมในสังคม ต้องการช่วยเหลือและมีบทบาทในสังคม ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุแม้จะมีความบกพร่องทางด้านร่างกายแต่ยังคงมีสมรรถภาพทางสติปัญญา ซึ่งเชื่อกันว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตมาก จึงมองเห็นปัญหาได้ดี ดังนั้นครอบครัว และสังคมภายนอกจึงควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีบทบาทมีส่วนร่วมในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของครอบครัวและชุมชน

2.1.4 ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ต้องการความมั่นคงทางการเงินมีงานทำ มีรายได้ เพื่อลดภาระให้แก่ครอบครัว และสังคม

2.1.5 ต้องการที่จะลดการพึ่งพาอาศัยผู้อื่น กล่าวคือ ผู้สูงอายุต้องการดำเนินชีวิตอย่างปกติเหมือนผู้อื่น สามารถคิดและทำอะไรได้อย่างอิสระ และต้องการรักษาความอิสระในชีวิตของตน

โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ถ้ายังต้องการความช่วยเหลือ มักจะมุ่งขอรับความช่วยเหลือจากบุตรหลานของตนเป็นอันดับแรก

2.1.6 ต้องการความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ ในสังคม เพื่อปรับตนเองให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลงของวัย สิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่

ศักดิ์สิทธิ์ เถลิ้มพุมพิพงษ์ (2556: 55-58) ความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละคนอาจแตกต่างกันไปบ้าง ดังนั้นควรที่จะทำความเข้าใจพื้นฐานชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแล ซึ่งครอบครัวจะมีบทบาทสำคัญยิ่งในเรื่องดังกล่าวนี้ โดยทั่วไปความต้องการของผู้สูงอายุ พอสรุปได้ดังนี้

- 1) ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อนนอนหลับ การมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย การมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมตามฤดูกาล และต้องการการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย
- 2) ความต้องการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับนับถือ การเข้าใจ การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย
- 3) ความต้องการทางด้านสังคม ผู้สูงอายุยังต้องการมีกิจกรรมทางสังคม เช่น การพบปะเพื่อน การร่วมกิจกรรมทางศาสนา
- 4) ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้เงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับตนเอง ช่วยเหลือกิจกรรมทางสังคมและทำบุญ รวมทั้งเป็นค่ารักษาพยาบาลเมื่อยามเจ็บป่วย

2.2 การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุครอบครัวควรให้การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ดังนี้

2.2.1 ตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย โดยดูแลเอาใจใส่เรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ จัดที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมปลอดภัย จัดหาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มให้เหมาะสมตามฤดูกาล แบ่งเบาภาระเรื่องงานในบ้าน พาผู้สูงอายุไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ เช่น แวนตา ไม้เท้า เครื่องช่วยฟัง เป็นต้น

2.2.2 ตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ โดยเอาใจใส่พูดคุยอย่างสม่ำเสมอ ให้ความรัก ความเคารพ ยกย่อง ยอมรับนับถือ ฟังผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ชีวิต ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น การจัดงานวันเกิด การพาผู้สูงอายุไปท่องเที่ยวตามโอกาสและสถานที่ที่เหมาะสม การแสดงให้เห็นความสำคัญของวันสงกรานต์ ซึ่งเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ

2.2.3 ตอบสนองความต้องการทางด้านสังคม โดยแสดงความยินดีที่จะพาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมตามที่ต้องการและพยายามสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและสังคมที่เหมาะสมตามกำลังความสามารถที่จะทำได้ เช่น เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

2.2.4 ตอบสนองความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ โดยรับภาระค่าใช้จ่าย การดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือในด้านการเงินอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาในการหาเงินเพื่อเลี้ยงชีพตนเอง รวมทั้งบุตรหลานหรือครอบครัวไม่ควรเบียดเบียนด้านการเงินกับผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุมีความจำกัดด้านการเงิน

3. ความหมายของกีฬาภูมิปัญญาไทย

ในท่ามกลางสถานการณ์ “วิกฤตอัตลักษณ์” ของคนไทยในระยะเวลา กว่า 10 ปีที่ผ่านมา ก่อให้เกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่าโหยหาอดีตเกิดขึ้นมาอย่างมากมายในสังคมไทย และกำลังเติบโตในภาคธุรกิจ ตลอดจนภาคการศึกษา มาอย่างต่อเนื่องทั้งนี้เพื่อที่จะอนุรักษ์ สืบทอด สร้างสรรค์ความเป็นไทย รวมถึงสร้างภาพลักษณ์ความเป็นไทยเพื่อประโยชน์ในมิติต่างๆ ประเด็นปรากฏการณ์ทางวัฒนธรรมเหล่านี้เป็นประเด็นสำคัญที่ได้รับความสนใจ หากแต่อาจจะยังมิได้รับการพิจารณาหรือการทำความเข้าใจอย่างจริงจัง ด้วยเหตุนี้ในเบื้องต้นจึงจะได้ให้ความหมายและทำความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับคำ “ภูมิปัญญา” ที่จะใช้ในบทความนี้ ภูมิปัญญาคืออะไร คำว่า “ภูมิปัญญา” เป็นคำที่ใช้กันกันอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของภูมิปัญญาไว้ว่า “ภูมิปัญญา คือ พื้นความรู้ความสามารถ.” อย่างไรก็ตามความหมายดังกล่าวอาจยังไม่ครอบคลุมกับความหมายที่กล่าวถึงและใช้กันอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน ทั้งการใช้ประชาสัมพันธ์ หรือยกย่องต่างๆ อาทิ “ครูภูมิปัญญา” “ภูมิปัญญาไทยสู่สากล” “มรดกภูมิปัญญา” อย่างไรก็ตามในบทความนี้จะได้ใช้คำว่า “ภูมิปัญญา” ในความหมายหมายถึง “มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม” ซึ่งเป็นนิยามที่กรมส่งเสริมวัฒนธรรมกระทรวงวัฒนธรรม เป็นผู้รวบรวมจากผู้ทรงคุณวุฒิต่างๆ แล้วนิยามไว้อย่างครอบคลุมและชัดเจน เพื่อเป็นแนวทางของคณะทำงานในการขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติต่อไป

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรมได้นิยาม “มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม” ว่าหมายถึง การปฏิบัติ การแสดงออก ความรู้ ทักษะ ตลอดจนเครื่องมือ วัตถุ สิ่งประดิษฐ์ และพื้นที่ทางวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น ซึ่งชุมชน กลุ่มชน หรือในบางกรณีปัจเจกบุคคลยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของมรดกทางวัฒนธรรมของตน มรดกภูมิปัญญา ทางวัฒนธรรมซึ่งถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่งนี้ เป็นสิ่งซึ่งชุมชนและกลุ่มชนสร้างขึ้นอย่างสม่ำเสมอ เพื่อตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมของตน เป็นปฏิสัมพันธ์ของพวกเขาที่มีต่อธรรมชาติและประวัติศาสตร์ของตน และทำให้คนเหล่านั้นเกิดความภูมิใจในตัวตนและความรู้สึกสืบเนื่องก่อให้เกิดความเคารพต่อความหลากหลายทางวัฒนธรรม และการคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์3โดยจำแนกออกเป็น 7 สาขา ดังนี้ (คู่มือกีฬาภูมิปัญญาไทย : More than Sport. 2553: 10-13)

3.1 สาขาศิลปะการแสดง

การแสดงออกซึ่งอารมณ์ ความรู้สึก และเรื่องราวต่าง ๆ โดยมีผู้แสดงเป็นสื่อผ่านทางเสียง ได้แก่ การขับร้อง หรือการเล่นดนตรี และทางร่างกาย เช่น การรำ การเชิด การเต้น การแสดงท่าทาง ฯลฯ

3.2 สาขางานช่างฝีมือดั้งเดิม

ภูมิปัญญา ทักษะฝีมือช่าง การเลือกใช้วัสดุ และกลวิธีการสร้างสรรค์ที่แสดงถึงอัตลักษณ์ สะท้อนพัฒนาการทางสังคม และวัฒนธรรมของกลุ่มชน

3.3 วรรณกรรมพื้นบ้าน

วรรณกรรมที่ถ่ายทอดอยู่ในวิถีชีวิตชาวบ้าน โดยครอบคลุมวรรณกรรมที่ถ่ายทอดโดยวิธีการบอกเล่า และที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร

3.4 แนวปฏิบัติทางสังคม พิธีกรรมและงานเทศกาล

การประพอดิปฏิบัติในแนวทางเดียวกันของคนในชุมชนที่สืบทอดต่อกันมาบนหนทางของมงคลวิธี นำไปสู่สังคมแห่งสันติสุขแสดงให้เห็นอัตลักษณ์ของชุมชนและชาติพันธุ์นั้นๆ

3.5 ความรู้และแนวปฏิบัติเกี่ยวกับธรรมชาติและจักรวาล

องค์ความรู้ วิธีการ ทักษะ ความเชื่อ แนวปฏิบัติและการแสดงออกที่พัฒนาขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนกับสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติและเหนือธรรมชาติ

3.6 ภาษา

เครื่องมือที่ใช้สื่อสารในวิถีการดำรงชีวิตของชนกลุ่มต่าง ๆ ซึ่งสะท้อนโลกทัศน์ ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมของแต่ละกลุ่มชน ทั้งในแง่วจนภาษา (ภาษาที่ใช้ถ้อยคำ) และอวจนภาษา (ภาษาที่ไม่ใช่ถ้อยคำ)

3.7 กีฬาภูมิปัญญาไทย

หมายถึง การเล่น กีฬาและศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ที่มีการปฏิบัติกันอยู่ในประเทศไทยและมีเอกลักษณ์สะท้อนวิถีไทย แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือการเล่นพื้นบ้าน กีฬาพื้นบ้าน และศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว

- การเล่นพื้นบ้าน หมายถึง กิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจ ตามลักษณะเฉพาะของท้องถิ่น เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดความรักและความสามัคคีในหมู่คณะ
- กีฬาพื้นบ้าน หมายถึง การเล่นที่มีลักษณะแข่งขันมีผลแพ้ชนะ โดยมีกฎกติกาที่เป็นลักษณะเฉพาะถิ่น
- ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว หมายถึง วิธีการหรือรูปแบบการต่อสู้ที่ใช้ร่างกายหรืออุปกรณ์ โดยได้รับการฝึกฝนตามวัฒนธรรมที่ได้รับการถ่ายทอดกันมา

4. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการมาจากคำในภาษาอังกฤษว่า Recreation แปลว่า การทำให้สนุกสนานร่าเริง หมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อให้บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ และได้รับความพึงพอใจ ความสนุกสนานอันจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น คำว่า “นันทนาการ” ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2547: 16-18) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมนันทนาการไว้ คือ

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้ร่างกายสดชื่น หรือการทำให้ร่างกายได้สร้างพลังขึ้นมาใหม่ (Re-fresh or Re-creation) อันเป็นความหมายดั้งเดิม
2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ซึ่งมีชนิด ประเภท และรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย การที่บุคคลหรือชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของตนแล้ว ก่อให้เกิดผลการพัฒนาอารมณ์สุขสนุกสนานและสุขสงบ
3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) กล่าวคือนันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือของสังคม ผลจากการเข้าร่วมในกระบวนการ เรียกว่า ประสบการณ์โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เป็นสื่อ

ในช่วงเวลาว่างเวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจหรือมีแรงจูงใจแล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานและสงบสุข

4. ความหมายของกิจกรรมนันทนาการนันทนาการ หมายถึง สวัสดิการสังคม (Social Welfare) และสถาบันทางสังคม (Social Institute) ซึ่งรัฐบาลและผู้บริหารท้องถิ่นจะต้องมีหน้าที่จัดบริการให้แก่ชุมชน เพื่อให้ประชาชนมีความเป็นอยู่ที่ดี และสร้างบรรยากาศของเมืองและประเทศให้น่าอยู่

จากความหมายข้างต้น นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

4.1 คุณลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ

จากความหมายของนันทนาการ สามารถตีความหมายได้หลากหลาย ซึ่งอาจจะมองในเรื่องของประสบการณ์หรือกระบวนการหรือกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือแหล่งสถาบันทางสังคม ดังนั้นนักวิชาการหลายท่านได้วางหลักเกณฑ์ในเรื่องของลักษณะพื้นฐานของนันทนาการไว้ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544: 30)

4.1.1 นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ไม่ว่าจะจะเป็นกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่กระทำและถูกกระทำรูปแบบของกิจกรรมนั้นหลากหลาย ตั้งแต่เกมกีฬา ศิลปหัตถกรรม ดนตรี ละคร กิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง งานอดิเรก การท่องเที่ยว โยคะ สมาธิ เป็นต้น

4.1.2 นันทนาการมีรูปแบบหลากหลาย มีขอบเขตไม่จำกัด ตั้งแต่ในรูปแบบของกิจกรรม นันทนาการยังมีรูปแบบที่จัดบริการเป็นสวัสดิการสังคม เป็นแหล่งนันทนาการบริการแก่กลุ่มประชาชนทุกระดับวัยและประชากรกลุ่มพิเศษ

4.1.3 นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจนั่นคือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นการเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และมีแรงจูงใจในกิจกรรมที่เข้าร่วมโดยมิได้ถูกบังคับ

4.1.4 นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด บุคคลและชุมชนมีอิสระที่เข้าร่วมในสิ่งที่เขาต้องการจะเล่นหรือเข้าร่วมโดยไม่จำกัดเวลา

4.1.5 นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่มีจริงจัง และมีจุดมุ่งหมาย ประสบการณ์นันทนาการเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์สุข มีคุณค่าสาระ เป็นสิ่งจริงจัง และมีจุดหมายเสมอ

4.1.6 นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการช่วยฟื้นฟูและรักษาคนไข้และเปิดโอกาสให้คนไข้เลือกกิจกรรมในเวลาว่าง กระทำเพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจยามพักผ่อนหรือระหว่างการรักษา

4.1.7 นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่น เปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้ตามความเหมาะสม ตามสภาพแวดล้อม ความต้องการ และสนใจของชุมชนตลอดจนอุปกรณ์และสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก

4.1.8. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม กิจกรรมนันทนาการของสังคมหรือชุมชนหนึ่ง อาจจะไม่เหมาะสมกับอีกชุมชนหนึ่ง ทั้งนี้เพราะความสนใจต้องการค่านิยม

วัฒนธรรม ศาสนาประเพณี สภาพแวดล้อม ความเชื่อ เป็นขอบข่ายวิถีชีวิตของชุมชน ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นที่ยอมรับในสังคมนั้นๆ

4.2 ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการมีความสำคัญต่อบุคคล สังคม ชุมชน และประเทศชาติ ดังนี้ (ศุภภากร รุ่งอุดม. 2552: 47-49)

4.2.1 ความสำคัญสำหรับบุคคล

- 1) บุคคลแต่ละคนมีสิทธิ์ที่จะใช้เวลาว่างของตนในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง
- 2) บุคคลแต่ละคนมีความรับผิดชอบตามกฎหมายในอันที่จะสนับสนุนนันทนาการโดยการเสียภาษีให้แก่รัฐบาล
- 3) บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบในทางจิตใจหรือทางศีลธรรมในอันที่จะให้การสนับสนุนและความช่วยเหลือต่างๆ โดยผ่านทางองค์การอาสาสมัคร
- 4) บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลาว่างของตนเองเพื่อให้บริการต่อชุมชน

4.2.2 ความสำคัญสำหรับครอบครัว แบบของกิจกรรมนันทนาการที่ดีย่อมเกิดตั้งแต่เด็ก บ้านจึงเป็นสถานที่แห่งแรกของกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็ก บิดามารดาย่อมเป็นผู้ำนันทนาการคนแรกคนเด็ก กิจกรรมต่างๆ ที่บิดามารดาทำเป็นตัวอย่างให้เด็กมีนิสัยหรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างไปในทางที่เกิดประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาเยาวชนถ้าบุคคลของครอบครัวมีความสุขสุขภาพดี มีความมั่นคง ประเทศชาติก็เป็นปึกแผ่นมั่นคงตามไปด้วย

4.2.3 ความสำคัญสำหรับกลุ่มหรือคณะ กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือให้ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน ความเข้าใจ ความรัก ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหมู่คณะได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังเป็นสื่อให้บุคคลได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจะทำประโยชน์ให้แก่สังคม

4.2.4 ความสำคัญสำหรับชุมชน ชุมชนที่ดีควรจัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการเพื่อประชาชนนั้นๆ ได้พักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความเครียด ทำให้เขาเพลิดเพลินมีความสุขความพอใจในชีวิต พร้อมทั้งจะตื่นรู้เพื่อเผชิญกับปัญหาชีวิตประจำวันต่อไปอีก

4.2.5 ความสำคัญสำหรับประเทศชาติ ชาติจะมั่นคงและพัฒนาไปได้ ไม่ว่าจะทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชนพลเมืองมีความสุขพละการมีดี มีสมรรถภาพทางกายและทางใจที่ดี นั่นคือ ประชาชนในชาติต้องรู้จักใช้เวลาพักผ่อนในทางกิจกรรมนันทนาการ

4.2.6 ความสำคัญสำหรับนานาชาติ นันทนาการ มีบทบาทสำคัญในอันที่จะส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างประชาชาติ โดยการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรม วรรณกรรมพื้นเมืองแลกเปลี่ยนความคิด ส่งผลให้ลดความขัดแย้งในปัญหาระหว่างประเทศ ปัจจุบันได้มีสมาคมนันทนาการแห่งโลก (World Recreation and Leisure Association: WRLA) ดำเนินการเพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว (สมบัติ กาญจนกิจ. 2547: 50-52) กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการดังนี้

1) ประชากรในสังคม นั้นนันทนาการเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นนันทนาการจึงมีความสำคัญต่อประชากรในสังคม

2) ครอบครัว จัดได้ว่าเป็นสังคมหน่วยย่อยที่เล็กที่สุด ในปัจจุบันสัมพันธภาพของสมาชิกภายในครอบครัวไม่ค่อยแน่นแฟ้นเหมือนสมัยก่อน เพราะทุกคนต่างมีความจำเป็นในการทำมาหากินและสภาพแวดล้อมที่ต้องแข่งขันกับเวลาและแข่งกับคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยมีโอกาสที่จะได้พบปะกันมากนัก ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจะเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศอบอุ่นให้เกิดภายในครอบครัว นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างให้กับสมาชิกในครอบครัวด้วย เป็นผลทำให้ผู้นำของครอบครัวได้ทำบทบาทของตนเอง ได้ดีขึ้น

3) ชุมชน นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์ในหลายๆ ด้านคือ

- ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตนมีความขยันขันแข็ง ทั้งนี้เพราะนันทนาการจะอาศัยกิจกรรมนันทนาการมาช่วยในการส่งเสริมสมาชิกที่ดีให้กับชุมชน ทั้งนี้เพราะพวกเขาเหล่านั้นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการ และในกิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้สมาชิกในสังคมรู้จักเสียสละและช่วยเหลือผู้อื่น

- ลดปัญหาอาชญากรรมในชุมชนที่สงบสุขย่อมไม่มีปัญหาอาชญากรรมถ้าหากเราพิจารณาถึงปัญหาอาชญากรรมแล้วจะพบว่าสาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งก็คือการปล่อยให้คนบางประเภทโดยเฉพาะวัยรุ่นอยู่ว่างๆ มากเกินไป จนทำให้เขาหมกมุ่นกับอบายมุขและประพฤติดังง่อนแง่น อาชญากรรมดังกล่าว ดังนั้นถ้าหากในชุมชนมีโปรแกรมนันทนาการให้กับบุคคลเหล่านั้นก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้

- ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งนี้เพราะนันทนาการจะครอบคลุมไปถึงเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการป้องกันปัญหาสังคมลภาวะได้อีกทางหนึ่งด้วยการจัดสวนหย่อมหรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับจะช่วยรักษาความสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดีดังนั้นถ้าหากชุมชนใดขาดนันทนาการหรือไม่ได้มีการวางโปรแกรมนันทนาการไว้ก็อาจจะมีความเสี่ยงด้านมลภาวะได้

- ประเทศชาติ นันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการจะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของประชากรลงได้เป็นอย่างมากจนอาจจะกล่าวได้ว่า กิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดีเพราะ เมื่อคนภายในชาติได้เล่นกีฬา ได้ออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพดี ทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และเมื่อคนมีสุขภาพดี ได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดก็จะส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี ไม่โกรธหรืออาฆาตแค้น ก็ย่อมทำให้การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม

4.3 คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

การจัดนันทนาการมีความสำคัญ และมีประโยชน์ เพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข คือ (อภิชัย มงคล และคณะ. 2553: 7-9)

4.3.1 รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในแต่ละวันเราจะมีเวลาว่างประมาณ 5-6 ชั่วโมง ซึ่งเวลาดังกล่าวเราสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

4.3.2 ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ในภาวะสังคมปัจจุบัน คนมีความเครียดมากขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นหนทางนำไปสู่โรคจิต คนที่ประกอบกิจกรรมนันทนาการ ทำให้มีสุขภาพดี สดชื่นแจ่มใส

4.3.3 ช่วยป้องกัน ลดปัญหาอาชญากรรม และความประพฤติกเรของเด็ก ปัญหาที่มีความสำคัญมาก สาเหตุ คือการไม่รู้จักใช้เวลาว่างในทางนันทนาการ

4.3.4 ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดีโดยการจัดกิจกรรมให้ประชาชนรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รักความยุติธรรม รักหมู่คณะ ไม่เห็นแก่ตัวช่วยเหลือสังคม มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ เสียสละช่วยเหลือกัน

4.3.5 ช่วยในการพักผ่อนคนป่วย สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและจิต

4.3.6 ช่วยสร้างความรักความอบอุ่น และความเข้าใจอันดีภายในครอบครัว โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ ซึ่งจะเกิดผลดีต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

4.3.7 ช่วยสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ ความสวยงามของสถานที่ซึ่งจัดเพื่อนันทนาการโดยการปลูกป่าร่วมมือจัดกิจกรรมอนุรักษ์ธรรมชาติ นับเป็นการสงวนทรัพยากรธรรมชาติที่ดี

4.3.8 ช่วยสร้างสุนทรียภาพในด้านความงาม ด้านคุณธรรม และจริยธรรมให้กับประชาชนเป็นการยกระดับจิตใจของประชาชนให้เกิดความรัก ซาบซึ้ง และชื่นชมในความงดงามของศิลปะทั้งหลายเช่นกิจกรรมทางศิลปะ ดนตรี การท่องเที่ยว เป็นต้น

4.3.9 ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความพอใจ ผู้ที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการย่อมพอใจในกิจกรรมนั้น ๆ ฉะนั้นผลที่ได้ทำให้เขามีความสุข เป็นผลให้ครอบครัวเกิดความสุข

4.3.10 ช่วยผ่อนคลายความเครียดให้กับบุคลากรภายในองค์กร โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการเช่น การจัดแข่งขันกีฬา การจัดงานเลี้ยง การจัดดนตรี เป็นต้น

จากที่กล่าวถึงคุณลักษณะ ความมุ่งหมาย ความสำคัญ และ ประโยชน์ของนันทนาการข้างต้น สรุปได้ว่า นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไปจนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่ห้าคือการพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ

5. การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญกับผู้สูงอายุเพราะมีเวลาว่างมากขึ้นและการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่การปรับตัวในสังคมและการพัฒนา กิจกรรมจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตัวเองเป็นการใช้ศักยภาพในตัวเอง ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตได้ จึงเป็นการทำตามทฤษฎีการสูงอายุวิทยา (Engagement Theory) ซึ่งเชื่อว่าการให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่างปกติจะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมลงได้การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกันได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันมีความสุขได้แสดงออกลดความเหงาได้ผ่อนคลายความเครียดมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจจะรู้สึกกว่าตัวเองมีค่ามีประโยชน์ตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมจะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายหดหู่จิตใจจะเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว (พีระพงศ์ บุญศิริ. 2542: 22)

ลักษณะกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมเพื่อรักษาระดับสมรรถภาพทางกายให้คงที่ช่วยสร้างความสุขความเพลิดเพลินขัดความวิตกกังวลเพื่อการพักผ่อนใช้เวลาไม่นานให้มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระไม่ควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไปป้องกันการนั่งและยืนนานๆและไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้างและสภาพของร่างกายการจัดกิจกรรมควรจัดตามความสนใจและความสามารถรวมทั้งความพอใจของผู้สูงอายุและควรมีช่วงว่างเวลาหยุดพัก เพื่อผ่อนคลายกิจกรรมที่เหมาะสมจึงเป็นไปในรูปของกลุ่มสนใจด้านกีฬาเกมงานอดิเรกการสะสมการอ่านการจัดกลุ่มสนทนาการเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมต่างๆโดยเฉพาะบทบาทที่ปรึกษาทางสังคมเพื่อขอความสนับสนุนทางด้านแหล่งเงินทุนซึ่งคนสูงอายุสามารถให้ความร่วมมือได้ดี สมบัติ กาญจนกิจ (2533: 32-33) กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการที่ควรจัดให้ผู้สูงอายุดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ เช่น กีฬาเพื่อสุขภาพการเดินวิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพว่ายน้ำกายบริหารและการนวดแผนโบราณทั้งนี้กิจกรรมเหล่านี้จะต้องมีการเลือกสรรให้เหมาะสมกับประชากรและอยู่ภายใต้การแนะนำของแพทย์ นักพลศึกษาและสรีรวิทยาการออกกำลังกายเพื่อใช้กิจกรรมในทางสร้างสรรค์ไม่เป็นการทำลายสุขภาพและสมรรถภาพ

2. กิจกรรมนันทนาการประเภทส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข เช่น การฝึกสมาธิโยคะ การท่องเที่ยวเพื่อชมทิวทัศน์ธรรมชาติตลอดจนการดูภาพยนตร์วีดีโอที่เหมาะสมตรงกับความต้องการและสนใจของกลุ่มรวมถึงการศึกษาสัจธรรมคติธรรมธรรมะและคำสอนทางศาสนาการร้องเพลงเต้นรำ เป็นต้น

3. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรกซึ่งมีกิจกรรมหลายอย่างที่เหมาะสม เช่น งานอดิเรกงานประดิษฐ์ ประเภทสร้างสรรค์ประเภทสะสม เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกกิจกรรมได้ตรงกับความสนใจ

4. กิจกรรมนันทนาการทางสังคมหมายถึงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพบปะสังสรรค์ เข้าร่วมสมาคมเช่นเป็นสมาชิกสโมสรผู้สูงอายุมีกิจกรรมประเภทการเต้นรำกีฬาบันเทิงการจัดงานสังสรรค์ภายในกลุ่ม เป็นต้น

5. กิจกรรมนันทนาการประเภทส่งเสริมการอ่านพูดเขียนกิจกรรมนี้มีรูปแบบมากมายในเรื่องของการอ่านหนังสือประเภทต่างๆการพูดปาฐกถาการเขียนอาจจะออกมาในรูปการจัดเป็นชมรมกลุ่มผู้สนใจโดยมีกิจกรรมร่วมกัน

6. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเป็นกิจกรรมที่ควรสนับสนุนให้กับผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมตรงกับความต้องการและความสนใจเป็นการพัฒนาคุณค่าและสุนทรียภาพของศิลปะและงานหัตถกรรม

7. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอาสาสมัครเพื่อพัฒนาสังคม ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ที่มีคุณค่าเช่นการจัดกิจกรรมให้เป็นที่ปรึกษาในเรื่องงานที่ทำามีประสบการณ์หรือกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์มิตรภาพระหว่างวัย กิจกรรมอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์การออกค่ายพักแรม และการจัดกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญ เป็นต้น

8. กิจกรรมนันทนาการประเภทศึกษาประเพณีวัฒนธรรมกิจกรรมประเภทนี้ถือว่ามีความสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งของชาติ เป็นการถ่ายทอดเอกลักษณ์และวัฒนธรรมดังนั้นกิจกรรมนี้

จะช่วยส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความซาบซึ้งประเพณีท้องถิ่นของชาติต่อไปยังเยาวชนเช่นการจัดกิจกรรมตามประเพณีวัฒนธรรมของท้องถิ่นเป็นต้น

6. ความหมายของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2547: 37-56) ได้กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการและรูปแบบการจัดกิจกรรมไว้ดังนี้

6.1 กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts)

กิจกรรมศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่างๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือ กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม จึงหมายถึงงานด้านศิลปะต่างๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่างและไม่ได้ทำเป็นอาชีพหรือหวังผลกำไรใดๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชนเพื่อพัฒนาอารมณ์สุขและความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมเหล่านี้ เช่น งานไม้ เย็บปักถักร้อย การวาดภาพ แกะสลัก งานประดิษฐ์อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้ศิลปหัตถกรรมนี้จะช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ การเป็นตัวของตัวเองและการแสดงออกในรูปแบบต่างๆ สามารถดัดแปลงให้เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย และยังเป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูงเพราะสามารถนำของที่ไม่มีประโยชน์มาประดิษฐ์หรือสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์อย่างอื่นได้อีกด้วย

รูปแบบกิจกรรม การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมนี้ ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบใดผู้นำที่ดีควรจะต้องเตรียมกิจกรรมไว้หลายๆ รูปแบบ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เลือกรูปแบบตามความคิดของผู้เข้าร่วมเอง เพื่อให้ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ และผลงานที่ได้จะมี ความหมายต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมนั้นมีมากมาย แต่เป็นที่รู้จักเรียงตามความนิยม ได้แก่ เครื่องจักรสาน เย็บปักถักร้อย เครื่องปั้นดินเผาการแกะสลักผลไม้ การทำร่ม การปั้น เครื่องเงิน เครื่องเงิน การวาดภาพ การทอเสื่อ ประดิษฐ์ดอกไม้ ทำรองเท้า ทำกระเป่า ร้อยพวงมาลัย จัดดอกไม้ ทำวุ้น พับกระดาษ การเป่าแก้ว ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีศิลปะสมัยใหม่ (New Arts) ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมมากขึ้น นั่นก็คือการประดิษฐ์งานศิลปะ โดยอาศัยเทคโนโลยีสมัยใหม่มาช่วยในการสร้างสรรค์ซึ่งจะทำให้เกิดผลงานที่ละเอียดประณีต และเหมือนจริงมากขึ้น เช่น การประดิษฐ์บัตรอวยพรด้วยคอมพิวเตอร์ การผลิตภาพเคลื่อนไหวต่างๆ ด้วยเทคโนโลยีขั้นสูงที่มีความละเอียด ฯลฯ ทำให้เกิดศิลปะใหม่ๆ ที่มีคุณภาพสูงขึ้นเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนานและ น่าสนใจ

6.2 กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา (Games and Sports)

ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุมพิพงษ์ (2556: 51) เกมและกีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สติปัญญา ความอดทน และพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม ซึ่งบางกิจกรรมจะมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตีและแร็กเกต ถูมือ ฯลฯ โดยมากมักจะจัดกิจกรรมประเภทนี้ในสถานที่ที่เป็นบริเวณกว้าง เช่น สนามหญ้า โรงยิมเนเซียม ลานกว้าง เป็นต้นในการเล่นหรือการแข่งขันก็จะมีกฎ กติกาในการเล่นตายตัวเฉพาะแต่ละชนิด

เกมกีฬา เพื่อให้เกิดการแข่งขันที่เสมอภาค สนุกและท้าทาย ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการประเภท เกมกีฬาจึงเป็นเกมกีฬาที่สนุกสนาน ตื่นตา และท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งยังมี หลากหลายกิจกรรมสามารถเลือกเข้าร่วมได้ เหมาะสมกับทั้งวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ หญิง ชาย รวมทั้งคนพิการ ดังนั้นกิจกรรมประเภทนี้จึงได้รับความนิยมสูงและมากขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบัน ทั้งประเทศไทยและต่างประเทศ

รูปแบบการจัดกิจกรรมเกม (Games) หมายถึง การเล่นที่มีกฎ กติกา ในการเล่นอย่าง ชัดเจน โดยมากจะใช้ทักษะพื้นฐานไม่ได้ใช้ทักษะขั้นสูงอย่างกีฬา โดยเกมมีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่าใน ตัวเองช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เช่น ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตาม ที่ดี เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ พบเพื่อนใหม่ ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า นอกจากนี้เกมยังสามารถ แสดงให้เห็นถึงขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละประเทศด้วย ดังนั้นการจัดเกมที่จัดต้อง มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการจัดเสมอ การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมนี้สามารถเลือกจัดให้ ตรงกับจุดมุ่งหมายได้โดยเลือกจากเกมประเภทต่างๆ ดังนี้

6.2.1 เกมสร้างสรรค์ เป็นเกมประเภทที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาบุคลากร ประสิทธิภาพในการทำงาน ความสัมพันธ์ในองค์กรต่างๆ เพื่อให้การทำงานขององค์กรนั้นๆ มีคุณภาพ ยิ่งขึ้น

6.2.2 เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ เป็นเกมที่ใช้ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว เพื่อเป็นการ เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมให้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวต่างๆ ก่อนเล่นกีฬาประเภทต่างๆ

6.2.3 เกมเบ็ดเตล็ด

6.2.4 เกมการละเล่นพื้นเมือง

6.2.5 เกมคอมพิวเตอร์และไฟฟ้า

กีฬา (Sport) กิจกรรมกีฬานี้มีหลายประเภทกีฬาให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกได้ตาม ความถนัดและความสนใจ ผู้จัดกิจกรรมสามารถจัดได้หลายรูปแบบ ดังนี้

1) กีฬาประเภทเดี่ยว (Individual Sport) คือ กีฬาที่ใช้ทักษะในการเล่นเพียง คนเดียวไม่จำเป็นต้องมีคู่แข่ง ทีม หรือผู้เข้าร่วมอื่นๆ เช่น จักรยาน โบว์ลิ่ง สเกตน้ำแข็ง ยิมนาสติก พายเรือ ยิงปืน ยิงธนู วายน้ำ ตกปลา กรีฑา ลาน กอล์ฟ ซี่ม้า ยกน้ำหนัก

2) กีฬาประเภทคู่แข่งขัน (Dual Sports) คือ กีฬาที่ผู้เล่นสองคนขึ้นไปแสดง ทักษะของแต่ละคนเพื่อแข่งขันกัน เช่น แบดมินตัน มวย เทนนิส ยูโด มวยปล้ำ

3) กีฬาประเภททีม (Team Sports) เป็นกิจกรรมกีฬาที่ใช้ทักษะของกีฬานั้นๆ ของ แต่ละคน แสดงทักษะรวมกันประกอบกับการทำงานประสานกันเป็นทีม เพื่อแข่งขันกีฬาทีมอื่นๆ กีฬา ประเภทนี้มีหลายกีฬาที่เป็นที่นิยมเพราะตื่นเต้น สนุกสนาน เช่น บาสเกตบอล ฮอกกี้ วอลเลย์บอล รักบี้ ฟุตบอล เบสบอล

4) กีฬาทางน้ำ (Aquatic Sports) เช่น การว่ายน้ำ กระโดดน้ำ แข่งเรือ สกีนน้ำ

5) กีฬาเสริมสมรรถภาพ (Physical Conditioning Activities) เช่น การวิ่ง เพื่อสุขภาพการเดินแอโรบิค จักรยาน

6) กีฬาปะทะต่อสู้ (Combative Sports)

7) กีฬากึ่งนันทนาการ (Co-recreation Sports) การจัดกิจกรรมกีฬาจะไม่สมบูรณ์หากไม่มีการกีฬากึ่งนันทนาการที่สามารถจัดให้คนทุกเพศทุกวัยเข้าร่วมด้วยกันได้ โดยมีจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่ยอมรับของสังคม กิจกรรมดังกล่าว เช่น ดำน้ำ สเกตน้ำแข็ง สกี เทนนิส วอลเลย์บอล เป็นต้น จะเห็นได้ว่า กีฬาบางประเภทสามารถจัดในหลายรูปแบบได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และจุดมุ่งหมายของผู้จัด แต่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาที่ดีไม่ควรเน้นในเรื่อง การแข่งขันและผลแพ้ชนะ ควรจัดโดยให้โอกาสผู้ที่มีทักษะน้อยได้ชนะในการแข่งขันบ้าง

6.3 กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ (Dances)

การเต้นรำนั้นเป็นกิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงของมนุษย์ในความสามารถที่จะเคลื่อนไหว ซึ่งทำทางต่างๆ ถูกใช้เป็นสัญลักษณ์ของกิจกรรมในชีวิตโดยมนุษย์และวัฒนธรรม การเต้นรำเป็นการแสดงออกถึงอารมณ์และเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ความสุข เสียใจ ความรัก สงคราม การบูชา ฯลฯ

รูปแบบการจัดกิจกรรมกิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำ (Dances) หรือที่นิยมเรียกกันว่า กิจกรรมเข้าจังหวะนั้น ในปัจจุบันมีรูปแบบให้เลือกมากมาย โดยแต่ละกิจกรรมให้คุณค่าและความสนุกสนานแตกต่างกันดังนี้

6.3.1 การลีลาศ (Ballroom Dancing) กิจกรรมลีลาศ หรือที่ในปัจจุบันได้เปลี่ยนมาเรียกว่ากีฬาลีลาศ (Dance Sport) นั้นเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำกิจกรรมหนึ่งที่เป็นที่นิยมมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากใช้ในการเข้างานสังคมต่างๆ ให้เกิดความสุขสนุกสนาน ได้พบปะรู้จักผู้คนมากมาย ผู้เต้นได้ออกกำลังกายประกอบกับเสียงดนตรี ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินมีอารมณ์สุนทรีย์ หรือจนถึงการฝึกเพื่อการแข่งขันก็ได้ การเต้นจะเต้นเป็นคู่ ชาย-หญิง ฝ่ายชายจะเป็นผู้นำให้ผู้หญิงแสดงท่าทาง หรือลีลาต่างๆ ตามจังหวะดนตรี แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) ประเภทบอลรูม (Ballroom) หรือสแตนดาร์ด (Standard) การลีลาศ ในประเภทบอลรูมนั้นจะมีลักษณะการเต้นที่สง่างาม ชายและหญิงจะเคลื่อนไหวไปพร้อมกัน การเคลื่อนไหวที่จะเคลื่อนไหวที่เป็นบริเวณกว้าง จังหวะในประเภทบอลรูมนี้นี้ ได้แก่ วอลซ์ แทงโกวิกส เต็มโปโลว์ ฟอกซ์ทรอตและควิกวอลซ์

2) ประเภทลาตินอเมริกัน (Latin American) การลีลาศในประเภทลาตินอเมริกันจะมีลักษณะการเต้นที่สนุกสนาน จังหวะดนตรีค่อนข้างเร็วแต่ก็ยังคงแสดงความสวยงามอ่อนช้อยด้วยเช่นกัน การเต้นจะใช้บริเวณน้อยกว่าประเภทบอลรูม การก้าวเท้าจะก้าวเพียงสั้นๆ จังหวะในการลีลาศประเภทนี้ ได้แก่ คิวบัน รัมบ้า ซะซะซ่าโจฟว์ แซมบ้า พาโซโดเบล ฯลฯ

6.3.2 นาฏศิลป์ สากล การเต้นรำแบบนาฏศิลป์ สากลนี้มีกิจกรรมให้เลือกหลายประเภทเป็นกิจกรรมการเต้นที่ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อในลักษณะต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง สวยงาม รวมทั้งสร้างความสุนทรีย์ทางดนตรี ให้ฟังและเคลื่อนไหวตามเสียงดนตรีได้อย่างกลมกลืน ผู้เต้นอาจเป็นคนเดียว เป็นคู่หรือเป็นหมู่ก็ได้ แต่ละกิจกรรมของนาฏศิลป์ สากลนี้ต่างมีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันไป ตัวอย่างกิจกรรมประเภทนี้ได้แก่ แจ๊สบัลเลย์ โมเดิร์นแดนซ์ครีเอทีฟมูฟเมนต์แท็บ ฯลฯ

6.3.3 ระเบียบรำพื้นเมือง (Folk Dance) ระเบียบรำพื้นเมืองเป็นกิจกรรมประเภทเต้นรำประเภทหนึ่งที่สามารถแสดงถึงศิลปวัฒนธรรมของชาตินั้นๆ เช่น การรำของไทย ลาว พม่า ต่างก็มีลักษณะการรำรำที่แตกต่างกันออกไป การเต้นรำของต่างชาติ เช่น ชาวสกอตแลนด์ อิสราเอล รัสเซีย ฯลฯ ต่างก็มีลักษณะการเต้นและการแต่งกายแตกต่างกัน ทั้งทำในการรำรำหรือการเต้นและเครื่องแต่งกาย สามารถแสดงถึงวัฒนธรรมประเพณีของแต่ละชาติได้เป็นอย่างดี ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการประเภทระเบียบรำพื้นเมือง นอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการเข้าสังคมอย่างหนึ่งแล้ว ยังช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้รู้ถึงลักษณะนิสัยของคนในแต่ละชาติรวมถึงศิลปวัฒนธรรมของชาตินั้นๆ ด้วย

6.3.4 กิจกรรมการชมการแสดงประเภทเต้นรำ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำนี้ นอกจากผู้เข้าร่วมจะเป็นผู้เต้นรำในประเภทต่างๆ ด้วยตนเองแล้ว ผู้เข้าร่วมยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนี้ได้โดยการเป็นผู้ชมการแสดงประเภทเต้นรำนี้ เช่น ชมการแสดงบัลเลต์ แจ๊ส รำประเภทต่างๆ ชมการโชว์ลีลาศ ฯลฯ อันทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และได้รับความรู้ด้วยเช่นกัน

6.4 กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา (Tourism and Traveling)

การท่องเที่ยวทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมนันทนาการที่บุคคลและชุมชนให้ความสนใจและนิยมเลือกในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระมากที่สุดประเภทหนึ่ง เพราะเป็นกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตที่มีรูปแบบที่น่าสนใจหรือเรียกว่า สิ่งดึงดูดความสนใจ (Attractions) ที่มีรูปแบบหลากหลาย ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่สร้างขึ้น กิจกรรมทางวัฒนธรรม วิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น ศาสนา การเมือง วิทยาศาสตร์ อนุรักษ์ธรรมชาติ ภูมิอากาศ ทัศนียภาพชีวิตสัตว์ป่า นันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง กีฬา การบันเทิง และการอาบน้ำแร่เพื่อสุขภาพ

6.5 กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข

อารมณ์มนุษย์เกิดจากสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบซึ่งเหตุการณ์หนึ่งๆ อาจส่งผลต่ออารมณ์ของคนแต่ละคนแตกต่างกันออกไป เหตุการณ์ใดที่มากระทบแล้วทำให้เกิดความพึงพอใจ ความยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็คือ อารมณ์สุขกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ต่างก็จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุขของมนุษย์เป็นวัตถุประสงค์สำคัญข้อหนึ่ง ซึ่งอารมณ์สุขของมนุษย์มี 2 ลักษณะ คือ

6.5.1 อารมณ์สนุกสนาน (Fun) อารมณ์สุขลักษณะนี้เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว กิจกรรมกระตุ้นความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจตลกฮาซัน กิจกรรมนันทนาการที่ก่อให้เกิดอารมณ์สนุกสนานนี้ ได้แก่ การเต้นรำ ปีนเขา พายเรือ การนั่งพุดคุยสนทนา เล่นกีฬา ฯลฯ

6.5.2 อารมณ์สุขสงบ (Peace) อารมณ์สุขสงบนี้เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการพัฒนาจิตใจ สมาธิ และสติปัญญา ซึ่งจะไม่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหวหรือการกระตุ้นอารมณ์มากนัก จะเป็นกิจกรรมที่ทำให้เราสงบ ได้มีโอกาสเรียนรู้ตนเอง เรียนรู้ผู้อื่นและพัฒนาตนเองในด้านของจิตใจและสติปัญญา เกิดความสงบนิ่งยิ่งขึ้น เกิดความสบายใจสร้างความสมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน พัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้ทำให้เกิดความสุขในลักษณะสุขสงบ กิจกรรมนันทนาการทำที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขสงบ ได้แก่

การนั่งสมาธิ การสร้างมโนภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การปฏิบัติโยคะ การฟังเพลง การผ่อนคลายตามเสียงเพลง การศึกษาธรรมะ ปรัชญา มวยจีน เป็นต้น

6.6 กิจกรรมนันทนาการการละคร (Drama)

กิจกรรมนันทนาการการละคร เป็นกิจกรรมการแสดงออกเป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกรู้สึกการแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการการละครเกิดได้หลายวิธี เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการศาสนา การฝึน หรือจินตนาการที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์สุขสนุกสนาน เป็นต้น รูปแบบการจัดกิจกรรม ดังนี้

6.6.1 การละครในลักษณะการเลียนแบบ ส่งเสริมจินตนาการการเลียนแบบพฤติกรรมของคน สัตว์ หรือธรรมชาติ

6.6.2 การละครแบบสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออกเพื่อให้เกิดจินตภาพ ภาพพจน์ แนวคิดเพื่อปลุกอารมณ์ในแบบต่างๆ

6.6.3 การละครเป็นพิธี เป็นการแสดงละครที่ถูกกำกับบทบาท ลีลาท่าทาง เพื่อให้ผู้ชมเกิดความพึงพอใจในการใช้ความสามารถของผู้แสดง การทอ้งบท เลียนแบบ และวินัยของผู้แสดง

6.6.4 ละครร้อง

6.6.5 ละครรำ

6.6.6 ละครชาตรี

6.6.7 มโนราห์

6.6.8 โขน

6.6.9 หนังตะลุง

6.6.10 หุ่นกระบอก

6.6.11 นาฏศิลป์

6.6.12 อูปราก

6.6.13 ละครพูด

6.7 กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก (Hobby)

งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรมตามความสนใจ สม่ครใจ และกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง และเพื่อพัฒนาคุณค่าชีวิตของบุคคลและสังคม

รูปแบบกิจกรรม

6.7.1 งานอดิเรกประเภทแสดงหรือกระทำ เช่น ประดิษฐ์ ต่อเติม วาดภาพ

6.7.2 งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก ของเก่า

6.7.3 งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ ออกแบบ พัฒนาเกม

6.7.4 งานอดิเรกประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น เรียนรู้เทคนิคสิ่งต่างๆ ศึกษาในศาสตร์

วิชาใหม่

6.8 กิจกรรมนันทนาการดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing)

ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสาร หรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคล ชุมชน คู่กันเคยกับดนตรี ทั้งในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การแสดงออก แห่งตน การท้าทาย การแสดงออกความสามารถขั้นสูงสุดที่บุคคลพึงกระทำได้ ดนตรีเป็นการระบาย อารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงานหรือเวลาว่าง กล่าวโดยสรุปดนตรีเป็นนันทนาการ ที่ต้องมีควบคู่กับสังคม เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันมีบทบาทต่อบุคคล ชุมชนสังคม และ ประเทศชาติ ประเภทของดนตรีจำแนกตามลักษณะการเข้าร่วมดังนี้ คือ

6.8.1 การร้องเพลง เช่น เพลงไทย เพลงสากล เพลงโอเปร่า เพลงคลาสสิก

6.8.2 การเล่นดนตรี เช่น เครื่องสาย กีตาร์ เปียโน ไวโอลิน

6.8.3 การฟังดนตรี เช่น คอนเสิร์ต ซิมโฟนี เครื่องสาย

6.8.4 เพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น เพลงพื้นเมือง รำวง

6.8.5 การสร้างสรรค์ทางดนตรี เช่น การแต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง การประดิษฐ์

อุปกรณ์ดนตรี

6.8.6 กิจกรรมดนตรีแบบผสม เช่น การเต้นรำพื้นเมือง ระบายสีเลตต์ ละครเพลง

โอเปร่าเทศกาลดนตรี

รูปแบบกิจกรรม

1) ดนตรีสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น โรงเรียนสอนดนตรี ดนตรีสำหรับเยาวชน การศึกษาการเล่นและฟังดนตรี

2) ดนตรีสำหรับประชาชน การจัดสวัสดิการดนตรีสำหรับประชาชนทั่วไป เช่น ศูนย์สังคีต สังคีตศาลา ศูนย์วัฒนธรรมหรือคอนเสิร์ตเพื่อธุรกิจการบันเทิง ฝับ ดิสโก้ คลับ สโมสร ห้องอาหาร ภัตตาคาร

3) ดนตรีสำหรับวัยสูงอายุ เพื่อบริการแก่ประชากรสูงอายุ ซึ่งมีความต้องการ และสนใจในกิจกรรมดนตรีแตกต่างกันออกไป

4) ดนตรีสำหรับประชากรกลุ่มพิเศษ เช่น คนพิการ บุคคลด้อยโอกาส กลุ่มเยาวชนและกลุ่มพฤติกรรมเบี่ยงเบน

6.9 กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor Recreation)

เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติสภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล และสังคม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่นฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนผักผลไม้ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ หรือศูนย์ชุมชนที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้าน หรือในห้องเรียนกิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรมเป็นกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมืองที่สำคัญยิ่ง อย่างหนึ่ง เพราะเป็นการผสมผสานกิจกรรมต่างๆ เข้าด้วยกัน เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม การต่อสู้ เพื่อการอยู่รอด การสร้างวัสดุอุปกรณ์โดยอาศัยธรรมชาติ การได้สัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติ กิจกรรม ตกปลาล่าสัตว์ ไต่เขา ศึกษาธรรมชาติ การอนุรักษ์ธรรมชาติ และคุณค่าทางสังคมกีฬาประเภทเสี่ยง อันตรายและกิจกรรมท้าทายความสามารถเป็นอีกกิจกรรมที่บุคคลและสังคมให้ความสนใจ รวมทั้ง

กีฬาประเภทการแข่งขัน เช่น แข่งรถ แข่งเรือ กีฬาไต่ยอดเขาผจญภัยในป่าเป็นการท้าทายการอยู่รอด ซึ่งต้องมีการศึกษาเตรียมการและฝึกฝนทักษะเพื่อจะต้องผจญภัยและอุปสรรคต่างๆ

รูปแบบกิจกรรม

- 1) กิจกรรมชีวิตชาวค่าย เช่น การก่อไฟ เทคนิคและวิธีการ การปรุงอาหาร กลางแจ้งการพักผ่อนปิกนิก การเดินป่า การจัดที่พักอาศัย
- 2) กิจกรรมการสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ เช่น การตกแต่งที่ดิน การสงวนทรัพยากรธรรมชาติ สร้างแหล่งสงวนพันธุ์สัตว์และพืชป่า ปลูกพืชเพื่อชีวิตป่า ศึกษาประชากรนก
- 3) กิจกรรมเสี่ยงอันตราย เช่น พายเรือล่องแก่ง ไต่เขา ไต่หน้าผา เครื่องร่อน เรือเร็วผจญภัย
- 4) กิจกรรมกีฬากลางแจ้ง เช่น จักรยาน ล่าสัตว์ ตกปลา แข่งเรือ สกีบนหิมะ สกีน้ำแกะรอย ซี่ม้า ดำน้ำ ไต่เขา
- 5) กิจกรรมศึกษาธรรมชาติ เช่น แกะรอยธรรมชาติ ศิลปะหัตถกรรมธรรมชาติ เกมเกี่ยวกับธรรมชาติ เดินป่า ค้นหารอยทาง ถ่ายรูปกลางแจ้ง การพยากรณ์อากาศ

6.10 กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social Recreation)

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ การเป็นเจ้าของ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการทางสังคมเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์

รูปแบบการจัดกิจกรรม

- 1) เกม ซึ่งมีความหลากหลาย เช่น เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมนันทนาการเกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน เกมจินตนาการ
- 2) ละครเพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมสังคม ละครช่วยในการเสริมสร้างการแสดงออกทางจินตนาการและความสนุกสนานเพลิดเพลินของชุมชน
- 3) ดนตรี เพื่อเป็นมหรสพ เพื่อการสร้างสรรค์ในกลุ่มคนและเป็นการระบายอารมณ์สร้างความรัก ความเข้าใจ สร้างมิตร วัฒนธรรมประเพณีในชาติและนานาชาติ
- 4) การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ การลีลาศ การละเล่นพื้นเมือง เต้นรำ ประกอบจังหวัดดนตรี เป็นการเปิดโอกาสทางสังคมให้ชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศทางสังคม
- 5) กีฬาเพื่อนันทนาการ ส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลาว่างของสมาชิก เพื่อการสังคมและมนุษยสัมพันธ์ สมรรถภาพทางกายและจิต
- 6) ศิลปะหัตถกรรม ซึ่งมีประโยชน์ต่อชุมชน ตัวอย่างชุมชนหนึ่งอาจจะร่วมมือกัน จัดเทศกาลศิลปะหัตถกรรมของหมู่บ้านหรือชุมชน โดยใช้ศิลปะหัตถกรรมเป็นสื่อ และกิจกรรมของชุมชนตลอดจนเป็นมหรสพเทศกาลศิลปะหัตถกรรมนานาชาติ
- 7) งานเลี้ยงสังสรรค์ การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ปิกนิก งานปาร์ตี้ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างเสริมบรรยากาศครอบครัว และชุมชนให้อบอุ่นและสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน

6.11 กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special Events)

เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษ ต้องมีการจัดเตรียมอาคารสถานที่เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีนรวมทั้งกิจกรรมวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน เป็นต้น

รูปแบบการจัดกิจกรรม

- 1) วันนันทนาการพิเศษ เทศกาลมหกรรมต่างๆ เช่น วันสงกรานต์ ลอยกระทง หรือเทศกาลศิลปะหัตถกรรม วันเกิดชุมชน
- 2) นิทรรศการ เป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชน เช่น งานอดิเรก การประกวดสิ่งประดิษฐ์ สัตว์เลี้ยง แสตมป์
- 3) การแสดงบนเวที เช่น ละครสัตว์ คอนเสิร์ต ดนตรี
- 4) การประกวดทักษะความสามารถ เช่น การจัดสวนดอกไม้ แข่งขันตกปลา ทำขนมเค้ก ประกวดนางงาม แข่งขันกินผลไม้ แข่งขันจักรยาน
- 5) เทศกาลเต้นรำ เทศกาลดนตรี เทศกาลศิลปะหัตถกรรม เทศกาลกีฬาพื้นเมือง

6.12 กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) (Reading, Speaking and Writing)

นันทนาการประเภทวรรณกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้และสามารถจัดได้ทุกระดับวัยและเพศ กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรมก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบประหยัดได้และเป็นกิจกรรมที่เก่าแก่ของมนุษยชาติ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

- 1) การอ่าน (Reading) เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีหลายรูปแบบ เช่น การอ่านหนังสือประวัติศาสตร์คนสำคัญ การจัดวิธีอ่านอย่างมีประสิทธิภาพการอ่านเพื่อพัฒนาตนเอง การอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านนวนิยาย การอ่านเพื่อชุมชน การอ่านหนังสือปริทัศน์ การอ่านหนังสือวรรณกรรมชั้นเยี่ยม
- 2) การเขียน (Writing) มีหลายรูปแบบ เช่น การเขียนจดหมายสังคมธุรกิจ การเขียนบทร้อยกรอง การเขียนแบบสมัครเล่น การเขียนบทร้อยแก้วเพื่อสื่อมวลชน การเขียนคอลัมน์ การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา การเขียนหนังสือรายปักษ์
- 3) การพูด (Speaking) มีหลายรูปแบบ เช่น การพูดโต้วาที การพูดทางวิทยุ โทรทัศน์ การเล่านิทาน การอภิปราย ซักถาม การจัดพบปะสภากาแพ การพูดในที่ชุมชน การพูดในเชิงธุรกิจ การพูด

6.13 กิจกรรมนันทนาการบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service)

กิจกรรมอาสาสมัครเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรมจริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชนอันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะ และการสร้างคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัครเป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ โดยอาศัยแรงงาน ความร่วมมือของกลุ่ม หน่วยงานเอกชน ชุมชนและองค์การธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน

รูปแบบกิจกรรม

- 1) การพัฒนาชุมชน ได้แก่ วัด โรงเรียน สถานที่ราชการ โบราณสถาน โบราณวัตถุ
- 2) ลูกเสือชาวบ้านพัฒนาชุมชนหรือหมู่บ้าน
- 3) กีฬาที่จัดโดยสโมสร สมาคมกีฬา หรือสถาบันการศึกษา
- 4) งานศิลปะ จัดกิจกรรมศิลปะชุมชน การส่งเสริมศิลปหัตถกรรมพื้นบ้าน
- 5) นันทนาการในเมือง กลางแจ้ง ช่วยส่งเสริมคุณค่าอาสาสมัคร การให้การรับ

ผู้นำ ผู้ตามที่ดี

- 6) กิจกรรมพัฒนาอาสาสมัครสำหรับเยาวชนทำให้เกิดการพัฒนาลักษณะนิสัย

ที่พึงประสงค์

- 7) ศูนย์เยาวชนส่งเสริมการพัฒนาเยาวชน การบริการอาสาสมัครแก่ชุมชน
- 8) โรงเรียนและสถาบันอุดมศึกษาจัดชุมนุม ฝึกอบรมนักเรียน นิสิต นักศึกษา

ให้รู้จักกิจกรรมอาสาสมัครบริการสังคม

9) สมาคมและมูลนิธิที่เป็นองค์กรเอกชนอาสาสมัคร จัดกิจกรรมอาสาสมัคร บริการชุมชน สังคม สมาคมสตรี สภาสตรีแห่งชาติและเด็ก มูลนิธิสายใจไทย สโมสรโรตารี สโมสรไร้ออนเป็นต้น

6.14 กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกคน จุดมุ่งหมายของนันทนาการประการหนึ่งก็เพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญเพิ่มขึ้นพร้อมกับความสนใจในสุขภาพของคนในปัจจุบัน คือ กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็นกิจกรรมแบบผสมผสานเป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการลีลาชีวิต (Life Style Management) ซึ่งนักวิชาการได้ให้คำจำกัดความของคำว่า นันทนาการสุขภาพ (Wellness) ว่า หมายถึง กิจกรรมประเภทลีลาชีวิต(Lifestyle) ชนิดหนึ่ง ซึ่งมีความประสงค์ที่จะฝึกฝนด้านสุขภาพและการทำให้สุขภาพดี หรืออีกความหมายหนึ่งคือ สิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กับมนุษย์ ซึ่งสิ่งดังกล่าวนี้เป็นพื้นฐานของสุขภาพที่ดี และเป็นการพัฒนาของชุมชน และจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความสำคัญต่อสภาวะและสภาพความเป็นอยู่ กิจกรรมนันทนาการสุขภาพ (Wellness) นั่นก็คือ กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพนั่นเอง ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นการจัดการของบุคคลซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับข้อมูลการศึกษา โอกาสสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และยังเป็นการจูงใจในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกระทำในสิ่งที่เป็นไปได้มากที่สุดเกี่ยวกับลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีความเป็นอยู่ที่ดี

รูปแบบการจัดกิจกรรม

- 1) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ
- 2) การจัดการเกี่ยวกับโภชนาการ
- 3) การจัดการเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่ม สิ่งเสพติด
- 4) การจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 5) การสร้างสมดุลสุขภาพกายสุขภาพจิต
- 6) การควบคุมความเครียดและการผ่อนคลาย

7) การจัดการเกี่ยวกับความปลอดภัยต่อพฤติกรรมเสี่ยง

6.15 กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ (Group Process)

กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์การทำงาน เป็นทีม การประสานงานร่วมมือกับกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมของกลุ่มสังคม ในวิถีประชาธิปไตยอีกด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบและบทบาทของตนเองและของสังคมที่ตีความหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีอยู่หลายคำที่ใกล้เคียงกัน เช่น “กระบวนการกลุ่ม” “การแนะแนวหมู่” “การให้คำปรึกษากลุ่ม” “พลังกลุ่ม” และ “การฝึกมนุษยสัมพันธ์” พอสรุปได้ดังนี้กระบวนการกลุ่ม (Group Process) หมายถึงกระบวนการที่ใช้กลุ่มในการแก้ไขปัญหาหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน ซึ่งผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และใช้วิธีการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การแสดงละคร การตีความหมาย การแก้ปัญหา เป็นต้นการแนะแนวหมู่ (Group Guidance) หมายถึง การให้การแนะแนวแก่บุคคลหลายคนหรือกลุ่มที่มีปัญหาและความต้องการคล้ายคลึงกัน โดยการเปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาตัดสินใจของกลุ่มได้ และช่วยให้บุคคลได้รับทราบข้อมูล สิ่งควรรู้ไปพร้อมกับกลุ่ม เป็นการประหยัดเวลาแรงงานและค่าใช้จ่ายการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้คนปกติได้ยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเอง และหาทางแก้ไขปัญหานั้นซึ่งสามารถแบ่งการให้คำปรึกษาออกเป็นสามประการ ได้แก่ การใช้กลุ่มเพื่อแก้ปัญหา การให้คำปรึกษาหมู่ช่วยเหลือปัญหาปกติทั่วไป และช่วยสมาชิกกลุ่มที่มีสภาพปกติพลังกลุ่ม (Group Dynamics) เป็นการจัดกิจกรรมให้บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมีกิจกรรมสัมพันธ์กัน มีการสื่อสารและปรับตัวเข้าหากันก่อให้เกิดพลังขึ้นภายในกลุ่มโดยใช้วิธีการต่างๆ ที่จะช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน อาจจะใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์หรือการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากลุ่มไปสู่เป้าหมายที่วางไว้การฝึกมนุษยสัมพันธ์และความเป็นผู้นำ (Training Group หรือ T-Group) เป็นการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ (Awareness) และการสร้างทักษะ (Skills) โดยการช่วยให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมกันเพื่อสร้างประสบการณ์มนุษยสัมพันธ์ บทบาทและคุณค่าในการเป็นผู้นำ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถจัดในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ดังนี้

1) เกม (Game) ผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตัวเอง ภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน

2) บทบาทสมมติ (Role-play) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกมแต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้นแล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิด

ของตนเป็นหลักดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3) กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงๆ แล้วนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น

4) สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ วิธีจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงความเป็นจริง แล้วทำให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5) ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการให้ผู้เรียนทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนไว้ ผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทโดยไม่นำบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตน เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้เป็นวิธีช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่นซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกันฝึกความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน และฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6) กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีนี้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้นกิจกรรมนั้นหนทางการประเภทต่างๆ มีบทบาทสำคัญอย่างแท้จริงที่จะช่วยให้ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ให้มีความสุขสนุกสนาน ความพึงพอใจ ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต มีเป้าหมายและมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการจึงมีความสำคัญ มีประโยชน์และคุณค่าเป็นอย่างยิ่ง

7. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ

รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมนันทนาการในชมรมผู้สูงอายุซึ่งมีอยู่ทั่วประเทศโดยกิจกรรมส่วนใหญ่ที่จัดจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย จัดกิจกรรมเดือนละ 1 - 2 ครั้งและเวลาที่จัดกิจกรรมจะมีทั้งเช้าและบ่าย จากการศึกษาของ พุดตินันท์ เหลืองไพบุลย์ (2530: 85) เรื่องชมรมผู้สูงอายุได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์และลักษณะกิจกรรมที่จัดสรุปได้ดังนี้ วัตถุประสงค์ของชมรมผู้สูงอายุเป็นแหล่งชุมชนพบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยน ความรู้ ความคิดเห็นเพื่อเป็นศูนย์กลางในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุในด้านสวัสดิการสังคมบริการด้านกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายกีฬาสาธนาวัฒนธรรมการช่วยเหลือสมาชิกที่ประสบปัญหาเช่น การเจ็บป่วยหรือปัญหาทางครอบครัวและเป็นศูนย์กลางด้านข้อมูลข่าวสารรวมทั้งร่วมกันจัดกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยเฉพาะการเป็นผู้นำทางด้านจิตใจการศาสนาและการพัฒนาประเทศ ลักษณะกิจกรรมที่จัดในชมรมผู้สูงอายุได้แก่กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองต่อความต้องการทั้งในด้านร่างกายจิตใจอารมณ์ และสังคม กิจกรรมด้านนันทนาการและการออกกำลังกาย กิจกรรม ด้านการส่งเสริมอาชีพและรายได้กิจกรรม เพื่อการพัฒนาสังคมและกิจกรรมด้านวัฒนธรรม

7.1 หลักการสร้างโปรแกรมนันทนาการ

สุวิมล ติรกานันท์ (2550 : 2) ได้สรุปแนวคิดของโปรแกรมนันทนาการไว้ ดังนี้
โปรแกรมคือ โอกาส (โดยองค์กรทางนันทนาการ) ที่สามารถทำให้บุคคลเกิดประสบการณ์ทางนันทนาการ โดยการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทางร่างกายและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

โปรแกรม คือ กระบวนการที่มีความต่อเนื่อง

โปรแกรม คือ กระบวนการต่างๆที่ใช้งบประมาณของบุคคลและแหล่งทรัพยากรทางกายภาพและของหน่วยงานในการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อที่จะจัดหากิจกรรมให้แก่คนในชุมชนหรือสมาชิกขององค์กรนั้นๆ

โปรแกรมนันทนาการ คือ กระบวนการในการวางแผนเพื่อที่จะสร้างโอกาสให้แต่ละคนเข้าร่วมและเกิดประสบการณ์ทางนันทนาการ (ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของแต่ละคน) ต่อมา
สุวิมล ติรกานันท์ (2550 : 3) ได้สรุปแนวคิดของโปรแกรมนันทนาการและการกำหนดให้บริการว่ามีส่วนประกอบต่างๆ ดังนี้

- 1) แนวคิดพื้นฐานของ นันทนาการ การใช้เวลาว่าง และการเล่น
- 2) ปรัชญา เป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์ขององค์กร
- 3) ความต้องการของผู้เข้าร่วม
- 4) ประสบการณ์ต่างๆที่พึงปรารถนาของผู้เข้าร่วม
- 5) โอกาสของชุมชน

องค์ประกอบหลักของโปรแกรมนันทนาการ จะประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ (สุวิมล ติรกานันท์. 2550: 4)

- 1) หน่วยงานที่สนับสนุน
- 2) ผู้เข้าร่วมหรือศักยภาพของผู้เข้าร่วม
- 3) สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 4) ผู้นำกิจกรรม

วิธีการจัดโปรแกรมนันทนาการนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้ (สุวิมล ติรกานันท์. 2550: 4)

- 1) ปรัชญาในการจัด (Philosophy)
- 2) หลักการ (Principles)
- 3) นโยบาย (Policies)
- 4) กรรมวิธีในการจัด (Procedure)

ได้อธิบายองค์ประกอบในการออกแบบโปรแกรมเพื่อนำไปใช้ไว้ดังนี้ สุวิมล ติรกานันท์. (2550: 7)

- 1) บทบาทของผู้นำ ประกอบด้วยวิธีการ 4 วิธีการ คือ
 - 1.1) การนิเทศทั่วไป (General supervision) ได้แก่ กฎของความปลอดภัย (สิ่งอำนวยความสะดวก)
 - 1.2) โครงสร้างของผู้นำในโปรแกรม (Structural leadership programs) ซึ่งสามารถที่จะนำกิจกรรมให้กับบุคคลที่เป็นผู้เข้าร่วมแบบเผชิญหน้า (Face to Face)

1.3) เป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitation) เป็นผู้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมฟังตนเองได้ และควบคุมกิจกรรมหรือการจัดการได้ด้วยตัวของตัวเอง

1.4) ความเป็นผู้นำทางอ้อม (Indirect leadership) เป็นผู้ที่จัดหาอุปกรณ์เพื่อให้ บริการกับผู้ที่ใช้บริการที่เสียหรือไม่เสียค่าธรรมเนียมในการใช้บริการ

2) ขอบข่ายของเนื้อหาโปรแกรม แบ่งเป็นกลุ่มๆ โดยดูแต่ละสาขา เช่น ทางน้ำ, นอกสถานที่, การเดินทางและการท่องเที่ยว เป็นต้น

3) ชนิดที่ผู้เข้าร่วม ต้องคำนึงถึง ขนาดของกลุ่มและปฏิสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมธรรมชาติ ความมากน้อยของการเข้าร่วม และระดับของความรับผิดชอบของผู้เข้าร่วม

4) รูปแบบของโครงสร้าง ประกอบด้วย การแข่งขัน ชั้นเรียน สโมสร กลุ่มที่มีความ สนใจเฉพาะ เทศกาลพิเศษ เข้าร่วมได้อย่างอิสระ

7.2 การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) ประเมินความสามารถและความต้องการเพราะผู้สูงอายุบางรายมีข้อจำกัดใน การทำกิจกรรมนันทนาการเช่นสายตาไม่ดีมีโรคประจำตัว ฯลฯ กิจกรรมที่จัดจะต้องเป็นไปตามความ ต้องการของผู้สูงอายุ

2) การวางแผนผู้จัดต้องวางแผนจัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ในกรณีที่จัดเป็นกลุ่ม จะต้องกำหนดจุดมุ่งหมายวิธีปฏิบัติวิธีการประเมินขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของกิจกรรม โดยทั่วไปควรมีสมาชิก 8-12 คนไม่ควรต่ำกว่า 5 คนและไม่ควรเกิน 20 คน สถานที่ควรมีเนื้อที่ กว้างขวางพอควรอากาศถ่ายเทสะดวก

3) การปฏิบัติการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุถ้าจัดเป็นกลุ่มควรปฏิบัติดังนี้

3.1) ให้ผู้สูงอายุเข้ากลุ่มในลักษณะสบายๆ เพื่อให้เกิดความพร้อมที่จะมีส่วนร่วม

3.2) จัดให้สมาชิกนั่งในที่เหมาะสม

3.3) ผู้จัดให้ความเป็นกันเองมีการกล่าวต้อนรับต้องแนะนำสมาชิกให้รู้จักกัน

3.4) ในขณะดำเนินกิจกรรมควรกระตุ้นสมาชิกทุกคนได้แสดงออกไม่มีการบังคับ เร่งรัดหรือจำกัดเวลา

3.5) ผู้จัดจะต้องตระหนักความแตกต่างระหว่างบุคคลผู้สูงอายุบางท่านถือตัว บางท่านเจ้าระเบียบ

4) การประเมินในการทำกิจกรรมต้องประเมินผลซึ่งจะช่วยให้ผู้จัดสามารถค้นหา ข้อบกพร่องเพื่อปรับปรุงแก้ไขและในระหว่างการจัดกิจกรรมนันทนาการควรประเมินผลด้วยการ สังเกตเป็นระยะว่ากิจกรรมเป็นไปตามแผนหรือไม่ และสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก สอบถาม ความรู้สึกและความพึงพอใจของสมาชิกการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นสิ่งจำเป็น ที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด มีความสุขมากขึ้น และ ป้องกัน การแยกตัวของผู้สูงอายุซึ่งการจัดกิจกรรมนันทนาการจะบรรลุผลผู้จัดจะต้องเข้าใจธรรมชาติ ของผู้สูงอายุมิที่ทักษะการจัดการการจัดจึงจะเป็นที่พึงพอใจ (วัชรินทร์ เสมามอญ. (2555 : 65)

จากการศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

และจังหวัดอ่างทอง วัชรินทร์ เสมามอญ. (2555 : 68) พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม เช่น กิจกรรมพุดคุย ได้ว่าที่ อ่านหนังสือมากที่สุด รองลงมาคือกิจกรรมเกมและกีฬาที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ และกิจกรรมนันทนาการเดินรำ เช่น ลีลาศ เดินรำ ดังนั้นการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุจึงมีลักษณะดังต่อไปนี้

โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทองวันเสาร์และวันอาทิตย์ เวลา 15.00-17.00 น. โดยในแต่ละสัปดาห์สามารถจัดกิจกรรมสลับสับเปลี่ยนกันไปได้ตามความเหมาะสม การจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งต้องประกอบไปด้วยกิจกรรมนันทนาการทั้ง 3 ประเภท

สัปดาห์ที่	ประเภทกิจกรรมนันทนาการ	กิจกรรม	เวลา
1	กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม กิจกรรมนันทนาการเกมและกีฬาที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการเดินรำ	กิจกรรมการพุดคุย	30 นาที
		การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด	45 นาที
		กิจกรรมเดินรำตามตารางเก้าช่อง	45 นาที
2	กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม กิจกรรมนันทนาการเกมและกีฬาที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการเดินรำ	กิจกรรมการพุดคุย	30 นาที
		การฝึกฝนร่างกาย	45 นาที
		กิจกรรมเดินรำตามตารางเก้าช่อง	45 นาที
3	กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม กิจกรรมนันทนาการเกมและกีฬาที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการเดินรำ	กิจกรรมการพุดคุย	30 นาที
		เกมสำหรับผู้สูงอายุ	45 นาที
		กิจกรรมรำกระบองกลองยาว	45 นาที
4	กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม กิจกรรมนันทนาการเกมและกีฬาที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการเดินรำ	กิจกรรมการพุดคุย	30 นาที
		กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	45 นาที
		กิจกรรมร่ำวง	45 นาที

ภาพ 2.1 โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง ที่มา: (วัชรินทร์ เสมามอญ. 2555: 68)

8. ความหมายของความเครียด

8.1 แนวความคิดและทฤษฎีเรื่องความเครียด

ในสภาพการณ์ปัจจุบัน มนุษย์ต้องมีการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้ตนเองสามารถดำรงตนและดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมปัจจุบัน และจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ในทุกๆด้านรวมถึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ตนเองสามารถ

ปฏิบัติงานในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการปรับเปลี่ยนดังกล่าวที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นปัญหาก่อให้เกิดความเครียด (Stress) ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เสมอกับมนุษย์ทุกๆ คน ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความเครียดจึงเป็นปัญหาที่ได้รับการสนใจศึกษาในทุกสายอาชีพ เพื่อหาทางป้องกัน แก้ไข หรือให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลหรือส่วนรวมให้น้อยที่สุด (จิราพร หินทอง, 2551: 1)

ความเครียดเป็นปัญหาที่สำคัญและเกิดขึ้นบ่อยครั้งในองค์กร ความเครียดจะเกิดขึ้นได้กับคนทุกคนและในทุกระดับของการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นพนักงานหรือผู้บริหาร ความเครียดอาจเกิดขึ้นกับบุคคลเพียงคนเดียว เกิดขึ้นกับทีมงานหรือแผนก หรือเกิดขึ้นกับทั้งองค์กรก็ได้ ระดับของความเครียดจะมีผลกระทบบกบุคคลิกภาพของพนักงาน ความขัดแย้งในบทบาท สมรรถภาพในการทำงาน รวมไปถึงความเสี่ยงของการเกิดอุบัติเหตุในการทำงานด้วย

ความเครียดที่เกิดขึ้นไม่ว่าปริมาณมากหรือน้อยเพียงใดปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียดมักจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับ “วิธีการตีความปัญหา” และ “เวลาที่ใช้ในการพลิกฟื้นเยียวยา” ของแต่ละบุคคล (วนิษา เรช, 2552: 12)

ความเครียด คือสภาวะของจิตใจที่ขาดความอดทน อดกลั้น และเต็มไปด้วยความคิดที่ไร้ประโยชน์ อันเนื่องมาจากความกดดันจากภาระหน้าที่การทำงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง รวมทั้งความไม่ถูกต้อง ความก้าวร้าวรุนแรง และสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ เป็นการบั่นทอนจิตใจให้ขาดพลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากปัญหารุนแรงมาก ก็เกิดอาการเครียดที่ยาวนาน (เช่น อุบัติเหตุการเจ็บป่วย การตกใจกะทันหันต่อเหตุการณ์ หรือ ภัยพิบัติต่าง ๆ) มีผลเสียต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิตทำให้ไม่สามารถเผชิญหรือแก้ปัญหาได้ ความจำเสื่อม ขาดความกระตือรือร้น ความสนใจ และความสุขที่แท้จริงภายใน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525

8.1.1 ความหมายของความเครียด จิราพร หินทอง (2551: 2) ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringers” ความเครียด คือ สภาวะจิตใจที่ขาดความอดทน อดกลั้น และเต็มไปด้วยความคิดที่ไร้ประโยชน์ อันเนื่องมาจากความกดดันจากภาระหน้าที่การทำงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง รวมทั้งความไม่ถูกต้อง ความก้าวร้าวรุนแรง และสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ เป็นต้น สรุปได้ว่า “ความเครียด” เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคามหรือกดดัน ซึ่งแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

- 1) องค์ประกอบด้านร่างกาย (Physiological Stress) เช่น เหงื่อแตก หายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อเกร็ง ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปากแห้ง อึดอัดในท้อง ภาวะอาหารปั่นป่วน เป็นต้น
- 2) องค์ประกอบด้านจิตใจ (Psychological Stress) แบ่งออกเป็น
 - ด้านพฤติกรรม เช่น ปากสั่น มือสั่น เสียงสั่น พูดเร็ว เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ฯลฯ
 - ด้านความคิด เช่น คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิ จำอะไรไม่ค่อยได้
 - ด้านอารมณ์ เช่น อารมณ์กลัว วิทกกังวล เศร้า โกรธ คับข้องใจ เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดๆ ก็ตามที่มีผลกดดันให้ร่างกายและจิตใจผิดไปจากเดิม ทำให้ไม่สบายใจวิตกกังวล ผุดลุกผุดนั่ง อารมณ์เสีย ไม่มีสมาธิ ไม่พอใจ บางคน

เมื่อเกิดอารมณ์เครียด จะแสดงอาการออกมาทางกายด้วย เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ กินไม่ได้ อ่อนเพลีย เป็นต้น

ผลกระทบของความเครียด

เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีผลกระทบต่อสภาวะทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนี้

- 1) ความเครียดของกล้ามเนื้อ ได้แก่ พฤติกรรมสีหน้าเครียด ปวดกล้ามเนื้อ หนังกตากระตุก กระวนกระวาย ใจสั่น สะดุ้งและตกใจได้ง่าย
- 2) ระบบประสาท ได้แก่ พฤติกรรมเหงื่อออกมากผิดปกติ หัวใจเต้นแรงและเร็ว มือเย็นและชื้น วิงเวียนศีรษะ ท้องปั่นป่วน รู้สึกหนาวๆ ร้อนๆ ปัสสาวะบ่อย ซิพจรเต้นเร็วผิดปกติ
- 3) เกิดความคิดคาดหวังผิดปกติ ได้แก่ พฤติกรรมวิตกกังวลเกิดความกลัวต่างๆ กระวนกระวาย และคิดคาดหวังว่าจะเกิดเหตุเคราะห์ร้ายกับตนเองและหรือบุคคลใกล้ชิด
- 4) เกิดความไม่สบายใจ ได้แก่ ขาดสมาธิ นอนไม่หลับกระวนกระวายใจ

8.1.2 วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียด

- 1) การออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกเครียดการออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น เนื่องจากร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ภายหลังการออกกำลังกายแล้ว ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ทำให้รู้สึกสบายและหายเครียด
- 2) การพักผ่อน เมื่อรู้สึกเครียด หลังเลิกงานแล้ว ควรทำกิจกรรมอื่น เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ทำอะไรก็ได้ที่ใจชอบ ถือเป็นพักสมอง และเติมพลังให้ชีวิต ทำให้พร้อมที่จะกลับไปทำงานอย่างสดชื่นอีกครั้งหนึ่ง
- 3) การพูดอย่างสร้างสรรค์ ลองคิดว่าถ้าในแต่ละวันต้องได้ยินได้ฟังแต่เสียงบ่น ได้ฟังแต่คำพูดที่ตำหนิตะเยียน คำพูดที่ไม่เป็นมิตร ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร ดังนั้น จึงควรให้ความสำคัญกับการพูดคุยให้มาก ฝึกการพูดคุยกันด้วยดี ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีและช่วยให้ความสัมพันธ์ของคนที่อยู่ใกล้ตัวเราดีขึ้น
- 4) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน
การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเมื่อมีความสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นแล้ว จะช่วยให้เกิดความรู้สึกรอบอุ่น มั่นคง มีกำลังใจ สนุกสนานกับการทำงานมากขึ้น ช่วยให้ความเครียดลดลงได้มาก
- 5) การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี ในชีวิตประจำวันของแต่ละวัน ย่อมมีปัญหาเกิดขึ้น เป็นธรรมดา แต่ถ้าแก้ปัญหาอย่างไม่เหมาะสม บางครั้งอาจร้ายแรงกว่าปัญหาเดิมด้วยซ้ำไป ถ้าได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม เมื่อแก้ปัญหาได้ ความเครียดก็จะหมดไปด้วย
- 6) การปรับเปลี่ยนความคิด ความเครียด ส่วนหนึ่งมาจากความคิดของคนเรานั้นเอง ถ้ารู้จักปรับเปลี่ยนความคิด คิดในแง่มุมใหม่ จะช่วยให้ความเครียดลดน้อยลง และมีความสุขใจมากขึ้น
- 7) การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง จะช่วยให้สามารถต่อสู้กับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้บางครั้งร่างกายจะเจ็บป่วย อ่อนแอ แต่ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ก็จะสามารถ ฝ่าฟันเอาชนะปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” นั้นเอง

8) การรู้จักยืนยันสิทธิของตน ควรรู้จักรักษาในสิทธิอันชอบธรรมของตน เพื่อให้คนอื่นเกรงใจบ้าง แต่ทั้งนี้ก็ต้องไม่ไปละเมิดสิทธิของคนอื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเกิดความรำคาญ ทำให้เป็นที่เกรงใจของผู้อื่น และตัวเองก็จะรู้สึกว่ามีศักดิ์ศรี มั่นใจในตัวเองมากขึ้น ไม่ต้องเครียด เพราะต้องเกรงใจผู้อื่น ทำให้ไม่ทำลายจิตใจตนเองอีกต่อไป

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย แม้จะไม่ใช่อะไรที่ผิดปกติ แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ เป็นอันตราย เพราะถ้าในชีวิตประจำวันของคนเราต้องวนเวียนอยู่กับความเครียด จะส่งผลต่อภาวะ จิตใจซึ่งจะไม่เป็นสุข ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ไม่ใช่แต่เฉพาะตัวเราเท่านั้น รวมทั้งผู้คนที่อยู่รอบข้าง ก็ไม่มีความสุขไปด้วย แต่ถ้าเราสามารถควบคุมความเครียดอยู่ในระดับที่พอดี ความเครียดก็จะเป็น แรงกระตุ้นให้คนเรามีพลังและมุ่งมั่นในการไปสู่ความสำเร็จของชีวิตได้ ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ต้ออย่างหนึ่ง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเมื่อเรารู้สึกเครียดเมื่อไร ก็ควรที่จะหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดก่อนที่จะปล่อยให้ ลุกกลามและเป็นปัญหาใหญ่ตามมาในภายหลัง

8.1.3 ชนิดของความเครียด

ชนิดของความเครียดได้แบ่งชนิดของความเครียดออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ (สุพานี สฤกษ์วานิช. 2552: 385)

1) Eustress หรือ Constructive Stress จะเกิดขึ้นเมื่อคนเรามีความเครียดที่อยู่ใน ระดับที่ไม่มากเกินไป มีความเครียดเล็กน้อยจะทำให้เกิดผลในเชิงบวก คือมีพลัง มีความกระตือรือร้นกระฉับกระเฉง มีความขยันขันแข็ง นักกีฬา นักธุรกิจ รวมทั้งนักเรียนควรมี Eustress จะได้ตั้งใจอ่านหนังสือ ตั้งใจทบทวนความรู้ เป็นต้น เพื่อช่วยให้มีความกระตือรือร้นที่จะทำงานให้ ดีที่สุด

2) Distress หรือ Destructive Stress เป็นความเครียดที่มีมากเกินไปซึ่ง ส่งผลกระทบต่อบุคคลนั้นๆ เช่น ทำให้ความดันขึ้นสูง ปวดศีรษะมาก มีผื่น หมดพลัง และมีปัญหาใน ทางพฤติกรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นหรืออาจแบ่งความเครียดออกตามเวลาที่เกิด คือ

2.1) Acute Stress เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะเวลาหนึ่ง ๆ และร่างกาย ก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกันโดยการหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกมาเมื่อ ความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับสู่ภาวะปกติ ภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ความกลัว ความเหงาหรือสถานการณ์เร่งด่วน เป็นต้น

2.2) Chronic Stress เป็นความเครียดเรื้อรัง เนื่องจากเกิดสะสมมานาน โดยร่างกาย

ไม่สามารถตอบสนองหรือจัดการต่อความเครียดนั้นได้ ตัวอย่างของความเครียด เรื้อรัง ได้แก่ความเครียดจากการทำงานไม่สมบูรณ์สักที่ตามสายตาของหัวหน้า หรือความเครียด ที่เกิดจากปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในที่ทำงานที่ยังแก้ไขไม่ได้ เป็นต้น

8.1.4 สาเหตุของความเครียด (Source of Stress)

สาเหตุของความเครียดมีอยู่มากมายหลายประการแตกต่างกันออกไป เนื่องจาก ธรรมชาติของความเครียด คือ สถานการณ์หนึ่ง ๆ ไม่ทำให้เกิดระดับความเครียดในบุคคลอย่าง เท่าเทียมกันจึงมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

สุพานี สฤษณ์วานิช. (2552: 388-393) กล่าวว่า สาเหตุที่อาจทำให้เกิดความเครียดจะมีได้หลายอย่าง และอาจเกิดพร้อมกันไปได้ ซึ่งสามารถแบ่งได้ ดังนี้

1) สภาพเศรษฐกิจ สภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันที่ตกต่ำ ผิดเคือง มีผลกระทบต่อการจ้างงาน กำลังซื้อของผู้คนและต้นทุนของธุรกิจ ธุรกิจต่างก็มีการปิดโรงงาน เลิกจ้างทำให้เกิดการว่างงาน หรือลดกำลังคน หรือลดค่าตอบแทนพนักงาน และสวัสดิการต่าง ๆ ลงจนทำให้คนเกิดความเครียด มีการฆ่าตัวตาย หรือกระโดดตึกอยู่เนือง ๆ

2) เทคโนโลยี หรือวิทยาการ ความก้าวหน้าของวิทยาการ มีผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมในด้านต่าง ๆ เช่น ทำให้ชีวิตสะดวกขึ้น การทำงานง่ายลง แต่ก็จะมีมาทดแทนแรงงานหรือใช้คนทำงานลดลง หรือผู้ที่ปรับตัวตามวิทยาการใหม่ ๆ ไม่ได้ หรือได้รับผลกระทบในทางลบก็จะเกิดความเครียด

3) กฎหมายและการเมืองข้อกำหนดต่าง ๆ ของกฎหมาย เช่น กฎหมายเลือกตั้ง กฎหมายภาษีอากร กฎหมายผังเมือง กฎหมายจัดระเบียบสังคม กฎหมายจัดระเบียบจราจร ล้วนแต่กระทบต่อกิจกรรม และวิถีชีวิตของคนในสังคมในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งเป็นโอกาสและข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต

4) กระแสโลกาภิวัตน์ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกนี้จะส่งผลกระทบต่อถึงกันหมด เช่น กรณีสงครามอิหร่านเอลกับปาเลสไตน์ สงครามอินเดียกับปากีสถาน หรือกรณีอิรักกับสหรัฐอเมริกาทำให้โลกเกิดความไม่สงบ เกิดความไร้เสถียรภาพในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เกิดผลกระทบต่อการลงทุนอัตราแลกเปลี่ยน อัตราดอกเบี้ย ราคาน้ำมัน เป็นต้น

5) ปัญหาสังคมในเรื่องต่าง ๆ ขณะนี้สังคมมีความเสื่อมโซมลง มีปัญหาสังคมเกิดขึ้นในหลายรูปแบบ เช่น ปัญหายาเสพติด ยาบ้า ปัญหาศีลธรรม วัฒนธรรม ประเพณีที่เสื่อมทรามลง ปัญหาการจราจรติดขัด เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้จะทำให้คนเกิดความเครียดได้โดยทั่วหน้า

สาเหตุของความเครียด (กรมสุขภาพจิต. 2550: 5)

1) ความหึงหวงที่มากพร้อมกับความอิจฉาริษยา ไม่ยอมรับนับถือผู้ใด และพร้อมที่จะโต้แย้งแข่งขันเพื่อพิสูจน์คุณค่าของตนเอง

2) การมองโลกในแง่ร้าย ไม่มีความสงบ-เยือกเย็นภายใน

3) การเพ่งพิจารณาแต่ความบกพร่อง-อ่อนแอของผู้อื่น ไม่สำรวจตรวจสอบและแก้ไขตนเอง

4) ความรู้สึกที่อ่อนไหวง่าย ไม่เข้าใจอะไรก็รัง-สมบูรณ์

5) ความอยาก ไม่สามารถอยู่อย่างพอใจและสมหวัง

6) ความผูกพันยึดมั่น ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงหรือการสูญเสีย

7) ความเห็นแก่ตัว ไม่พร้อมที่จะให้ด้วยความสุข สบายใจ

8) ความโกรธที่รุนแรง ไม่ให้อภัยต่อความผิดพลาด ทำเรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่

9) การอยู่ภายใต้ของอิทธิพลของค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีการดำเนินชีวิตที่สมดุล

และสมบูรณ์

10) ในสตรีวัยกลางคนเป็นเนื่องมาจากฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง ผลร้ายของความเครียด

- 1) ทำลายความสัมพันธ์ ก่อให้เกิดความแตกแยก
- 2) สภาพอารมณ์ไม่มั่นคง ตื่นเต้น ตกใจง่าย กระจวนกระวาย กล้ามเนื้อกระตุก อยู่ไม่สุข วิตกกังวล และนอนไม่หลับ
- 3) ทำให้เซลล์ในร่างกายมีอายุสั้นลง ความจำเสื่อม ประสิทธิภาพในการเรียน การทำงานลดลง
- 4) เป็นสาเหตุของการตายโดยฉับพลัน และการฆ่าตัวตาย
- 5) เป็นยาพิษที่ออกฤทธิ์ช้า ๆ ก่อให้เกิดปัญหาโรคร้ายต่าง ๆ เช่น โรคผิวหนัง โรคอ้วน โรคปวดศีรษะ โรคปวดหลังโรคกระเพาะ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และอื่น ๆ อีกทั้งลดประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เป็นเหตุชักนำให้เกิดโรคติดเชื้อต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น

อภิชัย มงคล (2552: 7) กายและจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง โรคทางกายหลายโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจเต้นผิดปกติ โรคเบาหวาน โรคไมเกรน ฯลฯ ส่วนใหญ่ก็มีสาเหตุมาจากสภาวะจิตที่เสียสมดุล แม้บางครั้งอาจเกิดจากสาเหตุอื่นก็ตาม แต่หากได้รับความเครียดเพิ่มขึ้นอีกก็จะทำให้ร่างกายเกิดอาการทรุดลงอย่างรวดเร็วความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อทางกายมักมีสาเหตุมาจากสภาวะจิตที่เสียสมดุล กล่าวอีกคือ เป็นโรคที่มีสาเหตุจากจิตแต่กลับแสดงอาการออกทางกาย

สุพานี สฤกษ์วานิช (2552: 378) กล่าวว่า ความเครียด คือ สภาวะความกดดันอันเนื่องมาจากการที่คนเรามีปัญหา มีความกังวล ไม่สบายใจ ไม่พึงพอใจ หรือมีความต้องการแต่มีข้อจำกัด ข้อขัดข้อง และหรืออยู่ภายใต้สภาวะแห่งความไม่แน่นอน สภาวะที่ไม่ชัดเจนจึงเกิดความเครียดขึ้น

9. การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ

การจัดการกับความเครียด เป็นวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่ไม่สมดุลของความต้องการ ความสามารถ และทรัพยากร คนส่วนใหญ่เห็นว่า ความเครียดเป็นสิ่งเลวร้าย แต่ถ้ารู้จักวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยเพิ่มพลังในการปฏิบัติงาน และการพัฒนาตนเอง ทั้งนี้ มีนักวิชาการได้นำเสนอวิธีการการจัดการกับความเครียดไว้ ดังนี้

นิมิต ศัลยา (2543: 17) ได้นำเสนอพร้อมอธิบาย การจัดการกับความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า สิ่งมีชีวิตต้องเคลื่อนไหว ถ้ามนุษย์ต้องอยู่ในที่แห่งใดแห่งหนึ่งเป็นเวลานานๆ จะรู้สึกเจ็บปวดและเมื่อยล้าทั้งทางร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นผลดีต่อกล้ามเนื้อคนเราอย่างยิ่งเพราะ ทำให้การหมุนเวียนของกระแสโลหิตดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีผลในแง่การพักผ่อนร่างกายอีกด้วย กล้ามเนื้อของมนุษย์จะทำงานเป็นคู่ เมื่อเราเคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อส่วนหนึ่งจะต้องเกร็งตัว แต่กล้ามเนื้ออีกส่วนหนึ่งก็จะคลายตัวลง ในขณะเดียวกันเป็นการพักผ่อนตามธรรมชาติ การเคลื่อนไหวร่างกายจึงไม่มีอะไรสูญเปล่า ธรรมชาติได้จัดการให้กล้ามเนื้อทำงานและพักผ่อนสลับกันอย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่

มนูญ ตนะวัฒนา (2551: 162) กล่าวว่าไว้ว่า วิธีการจัดการกับความเครียด (How to deal with your tensions) มีดังนี้

1. พุดออกมา

2. หนีไปชั่วขณะ
3. ขจัดความโกรธ
4. ยอมแพ้อ้างบางโอกาส
5. ทำบางสิ่งเพื่อคนอื่น
6. จับสิ่งหนึ่งในเวลาเดียว
7. หลีกหนีให้พ้นจากอำนาจของยอตนมนุษย์
8. ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์
9. ยอมให้เพื่อนร่วมงานคัดค้านได้
10. ทำตัวให้เป็นประโยชน์
11. จัดตารางการพักผ่อน

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และวุฒิชัย มูลศิลป์. (2543: 14-18) ได้เสนอวิธีการวินิจฉัย และการทำความเข้าใจกับความเครียด 11 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 อารมณ์และความเครียด เป็นขั้นแรกของการจัดการกับความเครียดโดยการประเมินเพื่อระบุภาวะทางอารมณ์ของบุคคลว่ามีระดับความเครียดในระดับใด

ขั้นที่ 2 การประเมินจุดอ่อนที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นการพัฒนาภูมิคุ้มกันต่อความเครียดของบุคคลโดยให้ความสนใจสุขภาพของตนเองโดยการสร้างภูมิคุ้มกันต่อความเครียดจากสภาพการณ์ต่าง ๆ เช่น การลดการดื่มของเมา การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การวิ่ง เป็นต้น

ขั้นที่ 3 เข้าใจความเครียด สืบหาสาเหตุของความไม่สมดุล ระหว่าง ความสามารถ กับความต้องการ เมื่อมีความไม่สมดุลเกิดขึ้นได้แก่ ความเครียดทางร่างกาย และทางจิตวิทยาที่จะเกิดขึ้นตามมา

ขั้นที่ 4 การวินิจฉัยสาเหตุของความเครียด ความเครียดที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดจากการทำงานเท่านั้น แต่จะแผ่กระจายไปในทุกแห่งของวิถีชีวิต เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ร่างกายก็จะสร้างกลไกในการป้องกันตนเอง จึงควรรหาสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 5 การประเมินระดับของการเปลี่ยนแปลงในชีวิต จากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่แน่นอนและไม่มั่นคงปลอดภัย เพื่อที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ จำเป็นต้องฝึกอบรมใหม่ เรียนรู้วิธีการทำงานอย่างใหม่ หรือปรับวิธีการทำงานใหม่

ขั้นที่ 6 การรู้จักสัญญาณเตือนว่ามีความเครียดมากเกินไป การที่จะทำงานให้มีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องระวังเกี่ยวกับความกดดันที่เพิ่มขึ้น และรู้จักอาการที่เกิดจากความกดดันต่าง ๆ จะต้องรู้จักอาการ ระวังต่อสัญญาณเตือนว่ามีความเครียดมากเกินไป บางคนมีปัญหาจนไม่สามารถรู้ถึงสัญญาณเตือน และไม่ได้เตรียมพร้อม ที่จะเผชิญกับผลของการมีความเครียดมากเกินไป

ขั้นที่ 7 การใช้ดุลพินิจและพัฒนาการตั้งเป้าหมายในอนาคต เมื่อวินิจฉัย และทำความเข้าใจกับความเครียดแล้ว ควรใช้เวลาในการวิเคราะห์ข้อมูล ประเมินความต้องการในชีวิต ขณะเดียวกัน ควรประเมินความสามารถของเรา และทำให้สามารถประเมินระดับความเครียดได้ นอกจากนี้ควรจะมองไปในอนาคตเพื่อดูว่าจะนำวิธีการจัดการกับความเครียดไปใช้กับอะไรได้บ้าง

ขั้นที่ 8 ระดับความเครียดที่เหมาะสม ความเครียดบางครั้งก็มีประโยชน์ ดังนั้นวิธีการที่สำคัญวิธีหนึ่งในการจัดการกับความเครียด คือ การลดความกดดัน และปฏิบัติงานให้ดีที่สุด มีปัจจัยสำคัญ 2 อย่างที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ประการแรก คือ ระดับความสามารถของเรา และประการที่สอง คือ ระดับความท้าทายของสถานการณ์ต่อความเครียด ซึ่งมีอยู่ภายใต้อิทธิพลของความเชื่อมั่นในตนเอง ระดับความเครียดที่เหมาะสม จึงเป็นการรักษาระดับของความผูกพันต่อสถานการณ์กับระดับที่สามารถควบคุมสถานการณ์ให้อยู่ในระดับที่สมดุล

ขั้นที่ 9 การรับรู้ยุทธศาสตร์ที่มีประสิทธิภาพต่ำในการคลายเครียด บางคนมีความทุกข์ทรมานจากการมีความเครียดมากเกินไป เพราะ ใช้ยุทธศาสตร์ในการรับมือกับความเครียดที่ไม่มีประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 10 ยุทธศาสตร์ในการคลายเครียดหรือรักษาความไม่สมดุล มียุทธศาสตร์หลายอย่างที่ใช้ในการจัดการกับความเครียด การที่จะเลือกใช้ยุทธศาสตร์ใดนั้นขึ้นอยู่กับการวินิจฉัยความเครียดของเรา แล้วจึงเลือกยุทธศาสตร์ที่เหมาะสมกับตัวเรา โดยควรจะศึกษารายละเอียดก่อนที่จะดำเนินการตามขั้นสุดท้ายต่อไป

ขั้นที่ 11 ยุทธศาสตร์ในการจัดการกับความเครียด ในขั้นสุดท้ายควรจะทราบว่าเราจะต้องทำอะไรบ้าง ในการนำเอายุทธศาสตร์ที่เลือกไปปฏิบัติ เป็นขั้นที่สำคัญที่สุดเพราะเป็นขั้นที่จะต้องปฏิบัติจริง และประเมินผลที่เกิดขึ้น

Pender (1987: 34) ได้นิยามความหมาย การจัดการกับความเครียด ว่าเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงวิธีการจัดการกับความเครียดของบุคคล เช่น การผ่อนคลาย การนอนหลับ การพักผ่อน การทำกิจกรรมที่คลายเครียด หรือการทำกิจกรรมที่ป้องกันการอ่อนล้า

วิชิต คะนิงสุขเกษม (2535: 57) ได้เสนอแนวทางในการจัดการกับความเครียดดังนี้

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้ อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้
2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว
3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก
4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย
5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิต (www.healthnet.in.th) นำเสนอวิธีการ เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด 6 วิธีโดย

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคที่สะดวกและช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง โดยในขณะที่ฝึกจิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่านและความวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้น
2. การฝึกการหายใจเป็นเทคนิคในการบริหารกล้ามเนื้อกระบังลม บริเวณท้อง ช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้นและช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้
3. การทำสมาธิเป็นการจัดการกับความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะ จะทำให้จิตใจสงบ โดยใช้วิธีการนับลมหายใจ

4. การจินตนาการเป็นเทคนิคที่เบี่ยงเบนความสนใจจากสถานการณ์อันเคร่งเครียด โดยให้ย้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่สงบสุขในอดีต

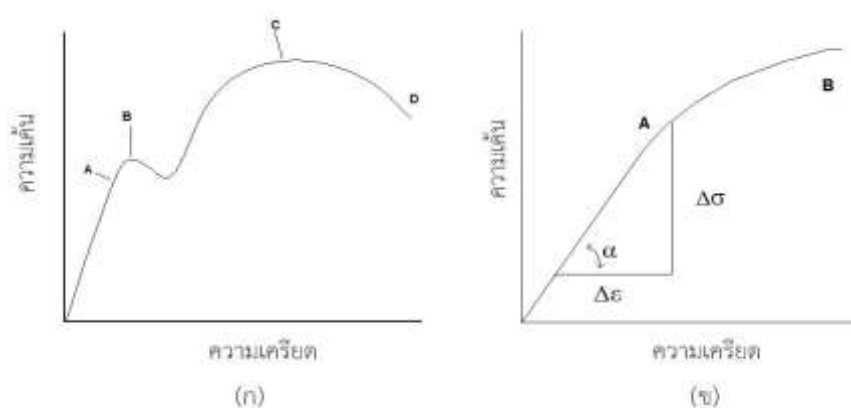
5. การคลายเครียดจากใจสู่กายเป็นการจัดการกับความเครียด โดยการให้ใจไปยังส่วนของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งกล้ามเนื้อในส่วนนั้นจะมีความรู้สึกหนัก จะทำให้ร่างกายรู้สึกว่ายอบอูนขึ้น มีผลทำให้คลายเครียดได้

6. การนวดคลายเครียดการนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่งสบายตัว

แนวทางการจัดการกับความเครียด สรุปได้ว่า การจัดการกับความเครียดเป็นการกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นจาก ความไม่สมดุล ของสภาวะทางร่างกาย และจิตใจ ที่เกิดผลกระทบจากสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการ ทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย ยุทธศาสตร์ที่ง่ายเหมาะสมและสะดวกที่สุดคือ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะ นอกจากจะมีผลต่อการคลายกล้ามเนื้อแล้ว ยังมีผลทำให้จิตใจไม่คิดฟุ้งซ่าน มีสมาธิ ซึ่งเป็นการสร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับการพัฒนาภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ

การวัดความเครียด (strain measurement) เป็นการวัดแรงภายนอก (external force) ที่กระทำกับวัตถุ ซึ่งสามารถทำได้โดยการวัดแรงภายใน (internal force) ที่เกิดขึ้นกับวัตถุ ซึ่งแรงภายในนี้เป็นแรงที่สมดุลและมีทิศทางตรงข้ามกับแรงภายนอก เมื่อวัตถุได้รับแรงกระทำจากภายนอก จะเกิดความเค้น (stress) ขึ้นกับวัตถุ และทำให้เกิดความเครียด (strain) ขึ้นภายใน ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างหรือรูปร่างของวัตถุหรือเกิดการเสียรูปแรงภายในที่เกิดขึ้นนี้ทำให้เกิดความเครียดหรือการเสียรูป ซึ่งสัมพันธ์กับแรงภายนอกที่กระทำกับวัตถุ ดังนั้น การวัดการเสียรูปหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจึงเป็นการวัดแรงภายนอกที่กระทำกับวัตถุนั้นเอง

นวกัทร และ ทวีพล (2555) ในทางวิศวกรรมต้องออกแบบให้วัตถุมีการเสียรูปร่างน้อยที่สุดเมื่อมีแรงภายนอกมากระทำ ความเค้นที่ใช้ออกแบบหรือความเค้นใช้งานไม่ควรสูงกว่าค่าความเค้น ณ จุดจำกัดสัดส่วน (proportional limit point) (จุด A ในรูป ข) เพราะถ้าเกินจุดนี้วัตถุจะเริ่มมีลักษณะแบบคงรูปหรือเกิดการเสียรูปจนไม่สามารถคืนกลับสู่รูปร่างเดิมได้อีก



ภาพ 2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเค้นกับความเครียด

ที่มา: (นวกัทร และ ทวีพล. 2555: ออนไลน์).

ความเครียดที่เกิดขึ้นภายในวัตถุมีค่าน้อยมาก อยู่ในระดับไมโครสเตรนหรือระดับ $\mu\text{m/m}$ ซึ่งการหาค่าความเครียดโดยการวัดระยะความยาวที่เปลี่ยนแปลงทำได้ยาก ดังนั้นในการวัดความเครียดจึงต้องอาศัยเครื่องมือวัดความเครียดหรือสเตรนเกจ (strain gauge) ที่สามารถตรวจจับระยะการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยได้

ตัวอย่างการประยุกต์ใช้งานเครื่องมือวัดความเครียด ได้แก่ การวัดแรงบิดฝาขวด โดยการติดตั้งสเตรนเกจชนิดขดลวดติดแน่นไว้ที่บริเวณส่วนฐานของอุปกรณ์วัดแรงบิด เป็นต้น

10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เชน (Chen,2000) วิจัยเรื่อง ผลของไข้หวัดที่มีผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุชาวไต้หวัน พบว่าผู้สูงอายุชาวไต้หวันที่มีประวัติไข้หวัดมีวามดันโลหิตต่ำกว่าผู้สูงอายุชาวไต้หวันที่ไม่ปฏิบัติไข้หวัดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ฟิชเชอร์ (Fisher,2001) วิจัยเรื่องการเลือกออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยการรำมวยไทย ซี สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 2 วัน เป็นเวลา 6 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตั้งแต่เดือนที่ 3 และยังพบว่า ผู้สูงอายุมีความยืดหยุ่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัวดีขึ้น

อลิซเบท และคณะ (Elizabeth; et al. , 2004) งานวิจัยเรื่องปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการใช้สวนสาธารณะ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและจิตใจในผู้สูงอายุ งานวิจัยต้องการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการใช้เวลาว่างในสวนสาธารณะ พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับระยะเวลาที่พักในสวนสาธารณะ ความเครียดส่งผลต่อประโยชน์สุขภาพทางกายภาพที่ได้รับ ค่าดัชนีมวลกาย โดยมีความสัมพันธ์โดยตรงกับสวนสาธารณะผู้รับผิดชอบสวนสาธารณะกับสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่พักมีความสัมพันธ์กับความดันโลหิต งานวิจัยมุ่งเน้นด้านการใช้เวลาว่างเชิงสุขภาพ และการจัดการเชิงนโยบายต่างๆ

โอนิชิและคณะ (Onishi: et al. , 2006) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “กิจกรรมนันทนาการที่เป็นที่พอใจของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน” ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อค้นหาความชัดเจนของกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุชอบที่จะเข้าร่วม และเพื่อสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมเหล่านั้นและคุณภาพชีวิตโดยใช้แบบสอบถามที่ถูกส่งไปยังผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในชุมชนชนบทของประเทศญี่ปุ่น เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ความพอใจสำหรับกิจกรรมที่หลากหลาย และคุณภาพชีวิตของพวกเขา คุณภาพชีวิตได้รับการประเมินจากมาตรวัดของ Philadelphia Geriatric Center ระหว่างความพึงพอใจที่ได้รับจากกิจกรรมหลักๆ เช่น การสนทนากับครอบครัวหรือกับเพื่อนบ้านได้แสดงความมีนัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับคะแนนของความสุข แต่มีกิจกรรมเพียงเล็กน้อยที่แสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องเกี่ยวกับคะแนนของศีลธรรมและความเพลิดเพลิน การวิเคราะห์การถดถอยได้บ่งชี้ว่าระหว่างความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย ความลำบากในการบริการการเงิน และระหว่างความเพลิดเพลินที่ได้รับจากการดูโทรทัศน์เป็นตัวแปรที่มีนัยสำคัญในการทำนายคะแนนของความสุข ผลลัพธ์แสดงให้เห็นว่าระหว่างความเพลิดเพลินของผู้สูงอายุที่ได้รับประสบการณ์เมื่อเข้าร่วมในกิจกรรม เช่น การสนทนาของครอบครัวหรือเพื่อนบ้าน ได้แสดงให้เห็นถึงความมีนัยสำคัญ

กับความสุขของผู้สูงอายุ ผลลัพธ์เหล่านี้สามารถช่วยให้เกิดความเข้าใจได้ในการสนับสนุนกิจกรรมที่หลากหลายไปยังมุมมองของความพลัดพลอนของผู้สูงอายุ

เดนเจลและคณะ (Dengel et al. 2006) วิจัยเรื่องผลของการฝึกการออกกำลังกายประเภทแอโรบิกที่มีผลต่อความดัน ในการตีพิมพ์ของวารสารผู้สูงอายุ โดยการวัดหลังจาก 8 วัน โดยการฝึกการออกกำลังกาย 6 เดือน ที่มีความหนัก 75% ผลการวิจัย พบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกหลังจาก 6 เดือน สามารถเพิ่มสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดและมีผลต่อการรับโซเดียมเพิ่มขึ้นจาก 35% เป็น 61

บัสเลอร์ (Butler, 2007) ได้กำลังทำการศึกษารื่อง การยอมรับทางจิตวิทยาและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ เพื่อการตรวจสอบอิทธิพลของการยอมรับทางจิตวิทยาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุจำนวน 187 คน จาก สถานบริการดูแลผู้สูงอายุ หมู่บ้านสำหรับผู้เกษียณอายุ และกลุ่มทางสังคมที่หลากหลาย อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างคือ 78 ปี อายุระหว่าง 65 – 96 ปี ได้ทำการวัดเกี่ยวกับการยอมรับทางจิตวิทยาและ The comprehensive Quality of Life Scale (Cobool) Butler ได้ตั้งสมมุติฐานว่า บุคคลที่มีการยอมรับทางจิตวิทยาสูงจะมีคุณภาพชีวิตที่สูงด้วย ในองค์ประกอบเกี่ยวกับสุขภาพ ความปลอดภัย การเข้าร่วมในชุมชนและสภาวะทางอารมณ์ที่ดี นอกจากนี้บุคคลที่มีการยอมรับทางจิตวิทยาสูงจะมีการตอบสนองเกี่ยวกับผลลัพธ์ทางจิตวิทยาที่ลด ลงการแทรกแซงซึ่งเพิ่มการยอมรับทางจิตวิทยาอาจนำไปสู่การเพิ่มคุณภาพชีวิตและเพิ่มความสามารถในการกลับสู่สภาพเดิมระหว่างผู้สูงอายุได้

เดวิด และคณะ (David; et al., 2009) ทำการศึกษาประสบการณ์การเข้าร่วมเกมผู้สูงอายุ โดยมรการสุ่มสำรวจตัวอย่างจำนวน 444 คน ใน นอร์ทโคโลโลนา (ผู้สูงอายุมีอายุ 55 ปีขึ้นไป) โดยการสำรวจสมบูรณ์ในปี 2006 ปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วยสุขภาพทางกาย ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และผลที่ได้รับทางด้านจิตใจ สิ่งที่สำคัญ คือ โปรแกรมสนับสนุนการที่จัดให้ตลอดทั้งปีจะมีผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น รวมถึงการมีสังคมที่ดีขึ้น

โทนี และคารีน (Tony L. And Careen M., 2010) จากการศึกษาได้มีการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ 13 คน อายุ 60 – 69 ปี เกี่ยวกับความซับซ้อนของประสบการณ์ของผู้หญิงในเรื่องของภาพลักษณ์และการใช้เวลาว่างส่งผลถึงผู้เข้าร่วม ความรู้สึกของผู้สูงอายุที่มีรูปร่างไม่ดี มีผลต่อความรู้สึกในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ดังนั้นการจัดกิจกรรมจึงต้องคำนึงถึงรูปลักษณ์ร่างกายของผู้หญิง

ไรลีย์ และเควิน (Rylee and Kevin, 2010) ได้ทำการศึกษาค้นหาระดับขั้นของชุมชนในการใช้เวลาว่าง โดยมีการวิเคราะห์เป็นรายกรณี ในผู้สูงอายุโดยใช้การสอดแทรกกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยได้ทำการสำรวจ อิทธิพลความเต็มเต็มไม่ใช่ว่าการออกกำลังกายเท่านั้นแต่ต้องขึ้นอยู่กับชุมชนที่มีอิทธิพลต่อทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกของชุมชนในระดับที่แตกต่างกัน กับความรู้สึกที่ดี โดยมีผู้คอยสนับสนุน รวมถึงการกระตุ้นทางด้านจิตใจ กิจกรรมเชิงวัฒนธรรม และกิจกรรมทางด้านสุขภาพโดยเน้นเรื่องชุมชนเข้ามามีส่วนสนับสนุน

งานวิจัยในประเทศ

ศิริพร ศิริกาญจนโกวิทย์ (2550: บทคัดย่อ) วิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบผลของการเดินแบบหนักสลับเบาและแบบต่อเนื่องที่มีต่อสุขสมรรถนะของหญิงสูงอายุ อาสาสมัครเข้าร่วม

การทดลองครั้งนี้อยู่ระหว่าง 55-60 ปี จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย แบ่งเป็น 2 กลุ่มทดลอง กลุ่มที่ 1 มี 15 คน เดินแบบสลับเบาสายพาน สลับช่วงระหว่างช่วงความหนักของการออกกำลังกายสูงเท่ากับ 80-90% ของอัตราการเต้นของหัวใจสำรอง ช่วงละ 3 นาที และช่วงความหนักเบาของการออกกำลังกายต่ำเท่ากับ 30-40% ของอัตราการเต้นของหัวใจสำรอง ผลการวิจัยพบว่า หลังจากทดลองกลุ่มทดลองเดินแบบหนักสลับเบา มีค่าสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดของแต่ละบุคคลเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลองเดิม

วรรณู จีระเดชากุล (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา บทบาทของกิจกรรมนันทนาการ และการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุใน 16 จังหวัด ภาคเหนือของประเทศไทย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุรวมทั้งสิ้น 960 คน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า มีความเข้าใจในเรื่องความหมายของผู้สูงอายุ ความหมายของเวลาว่าง ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ ความพึงพอใจและคุณภาพชีวิต เพราะการได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดีขึ้น ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน และมีความสุขส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวเกิดความอบอุ่น โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ และการใช้เวลาของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้รับผลสำเร็จเป็นไปตามเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุใน 16 จังหวัดภาคเหนือของประเทศไทย มีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา

พรรณทิภา ศัพพะนาวิน (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน การเคหะรามอินทรา เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุในชุมชนอยู่ในระดับสูง การเรียนรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตด้านร่างกายอยู่ในระดับสูง คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านสังคม และคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง และตัวแปรอิสระสำคัญที่เข้าทำนายในทุกๆด้านและในภาพรวมของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ การเรียนรู้สัมพันธภาพในครอบครัว และการเห็นคุณค่าในตนเอง

อภิชาติ เจริญยุทธ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลของการปฏิบัติตน และพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กมลพร จันทาศิมบง (2551: บทคัดย่อ) การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคามโดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในอำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 70 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบสมัครใจ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 35 คน โดยเป็นผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านชี ตำบลเขวาใหญ่ กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การให้ความรู้ การเสนอตัวแบบ การสาธิต และการฝึกปฏิบัติ การให้สิ่งชักจูง ระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมีพฤติกรรม

ส่งเสริมการออกกำลังกายในด้านความรู้ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในด้านความรู้ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมออกกำลังกายทั้ง 5 ด้านสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุนทร โสภณอัมพรเสนีย์ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุโดยกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ บ้านหนองพลวง ตำบลหนองพลวง อำเภोजักราช จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า

1. การเสริมสร้างพลังอำนาจในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ชุมชนและผู้สูงอายุมีความสนใจและเห็นความสำคัญของการดำเนินงาน การรวมกลุ่มการทำกิจกรรมมีส่วนให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักในปัญหาสุขภาพ สามารถวิเคราะห์ปัญหา ร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา เกิดพลังอำนาจในตนเองอันจะนำไปสู่การมีสุขภาพดี และมีชีวิตยืนยาวต่อไป

2. การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุตามกระบวนการสร้างเสริมพลังอำนาจโดยรวมและรายด้านมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง รองลงมาคือ การรับรู้พลังอำนาจตนเองและด้านการมองเห็นคุณค่าตนเอง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

3. การเห็นคุณค่าในตนเองการรับรู้พลังอำนาจของตนเองและพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุก่อนดำเนินการและหลังดำเนินการมีค่าเฉลี่ยของคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศรินยา สุริยะฉาย (2552: บทคัดย่อ) วิจัยเรื่อง ประเมินความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลบางไทรป่า อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม พบว่า

1. ผู้สูงอายุมีความจำเป็นในด้านความมั่นคงปลอดภัยและความเป็นอยู่เป็นอันดับแรก ด้านร่างกายเป็นอันดับที่สอง การยอมรับนับถือจากบุคคลในครอบครัวเป็นอันดับที่สาม

2. ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว มีความต้องการด้านความปลอดภัยเป็นอันดับแรก ซึ่งแตกต่างจากคู่สมรสที่มีความต้องการทางด้านร่างกายและความรักความอบอุ่นเป็นอันดับแรก

3. ผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการอ่านและเขียนหนังสือ มีความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัยและความเป็นอยู่เป็นอันดับแรก ส่วนผู้สูงอายุที่อ่านและเขียนไม่ได้ ที่มีความต้องการด้านแสวงหาตนเองมากเป็นอันดับที่สอง ส่วนอันดับหนึ่งคือความมั่นคงและความปลอดภัย

4. ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาและไม่มีการศึกษา มีความต้องการเหมือนกันคือด้านความมั่นคงปลอดภัยและความเป็นอยู่เป็นอันดับแรก

จักรพันธ์ มีททกุล (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ตำบลบางสีทอง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวของผู้สูงอายุโดยรวมระดับปานกลาง

2. ระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองของผู้สูงอายุ โดยรวมระดับปานกลาง

3. ระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยรวมระดับปานกลาง

4. การเปรียบเทียบระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุแตกต่างกันตามอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และลักษณะการอยู่อาศัย อย่างน้อยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่แตกต่างกันตามเพศ

5. ความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุกับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง อยู่ในระดับน้อย

วิไลลักษณ์ ปึกษา (2553: บทคัดย่อ) ศึกษาผลการฝึกด้วยน้ำหนักของร่างกายและด้วยยางยืดที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในผู้สูงอายุ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการฝึกด้วยน้ำหนักของร่างกายและด้วยยางยืดที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุบ้านบางแค 2 (ไม่มีโรคประจำตัว คือ ไม่มีโรคหัวใจ, โรคเบาหวาน หัวเข่าไม่ผิดปกติ) ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage sampling) ลำดับแรกใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ขั้นที่สองใช้วิธีการสุ่มแบบจัดกลุ่มตามลำดับขั้น (Multistage Cluster Sampling) โดยนำคะแนนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ที่ได้มาเป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใกล้เคียงกัน ขั้นที่ได้มาเป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใกล้เคียงกัน ขั้นที่สามใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก เพื่อแบ่งว่ากลุ่มใดเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 (ฝึกด้วยน้ำหนักของร่างกาย) กลุ่มทดลองที่ 2 (ฝึกด้วยยางยืด) และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึก 3 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 8 สัปดาห์ จากนั้นทำการวัดความแข็งแรง

สมพิศ มีสุข (2554: บทคัดย่อ) เพื่อศึกษาความต้องการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในตำบลห้วยสำราญ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล ด้านรายได้ ด้านนันทนาการ และด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่ม จากประชากรผู้สูงอายุ โดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ตามตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 260 คน แล้วทำการสุ่มกระจายไปยังหมู่บ้านต่าง ๆ ตามสัดส่วน โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม มี 3 ลักษณะ คือ แบบตรวจสอบรายการ (Checklist) แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 6 ระดับ และแบบปลายเปิด (Open - ended Form) โดยมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.9719 สถิติพื้นฐานที่ใช้ ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในตำบลห้วยสำราญ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยเรียงด้านที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงไปหาต่ำได้ดังนี้ คือ ด้านรายได้ ด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล ด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุนและด้านนันทนาการ ตามลำดับ

2. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของผู้สูงอายุต่อความต้องการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในตำบลห้วยสำราญ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีจำนวนมากที่สุด คือ ต้องการให้องค์การบริหารส่วนตำบลเพิ่มเบี้ยยังชีพให้กับผู้สูงอายุ รองลงมา คือ ให้องค์การ

บริหารส่วนตำบลจัดอบรมอาชีพให้กับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ และต้องการให้องค์กรบริหารส่วนตำบลมีกองทุนเงินกู้สำหรับผู้สูงอายุ ตามลำดับ

รุจิราพร ศรีพิทยากร (2555: บทคัดย่อ) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ผู้ที่รับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุจำนวน 27 คน และผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 125 คนที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในอำเภอพระนครศรีอยุธยาและอำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 72 คนและ ชมรมผู้สูงอายุอำเภอป่าโมก และอำเภอวิเศษชัยชาญ จังหวัดอ่างทอง จำนวน 53 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ แบบสอบถามความพึงพอใจ การจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง และแบบสอบถามความคิดเห็นการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทองจากผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องผู้สูงอายุสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการวิจัยพบว่า

1. การศึกษาความคิดเห็นของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ผู้ที่รับผิดชอบผู้สูงอายุ พบว่าความคิดเห็นที่มีต่อการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทองในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านผลการดำเนินการมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือด้านการจัดกิจกรรม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านการดำเนินการ ตามลำดับ

2. ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจโดยภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดรองลงมา คือ ด้านสถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านเนื้อหาของหลักสูตร ด้านบุคลากรในการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ และด้านวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ตามลำดับ

อ่อนนุช อิศราพานิชย์ (2555: บทคัดย่อ) การศึกษาเรื่องความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อบริการของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี มีวัตถุประสงค์ 2 ประการดังนี้ ประการแรกเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้ารับบริการในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี และประการที่สองเพื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้ารับบริการในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี ตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพ ภาวะสุขภาพอนามัย และระยะเวลาที่เข้ารับบริการในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ กลุ่มประชากรในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี จำนวน 302 คน การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้สถิติ t-test และในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 3 กลุ่มขึ้นไป ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) หรือสถิติ F-test ผลการศึกษา

พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 66 - 70 ปี สถานภาพโสด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพอนามัยแข็งแรง และมีระยะเวลาที่เข้ารับบริการ 1 - 5 ปี ส่วนความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้ารับบริการในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน สามารถเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ อันดับแรกด้านปัจจัย 4 รองลงมาด้านอาชีพะบำบัด ด้านฉันทนาการ ด้านกายภาพบำบัด ด้านการแพทย์และอนามัย ด้านกิจกรรมที่เกี่ยวกับศาสนา และด้านนันทนาการ ตามลำดับ และผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้ารับบริการสวัสดิการสังคมที่มีสถานภาพ และระยะเวลาที่เข้ารับบริการในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุต่างกันมีความพึงพอใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน

การเกิด หัตถกิจวิไล (2556: บทคัดย่อ) เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยไขแสงกำเนิดมี ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย จำนวน 35 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ ในการวิจัยคือ 1) แบบสอบถามเพื่อประเมินภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ซึ่งพัฒนาจากคณะแพทย์และผู้เชี่ยวชาญทางระบบประสาทและสมอง จิตแพทย์ ผู้สูงอายุ และจิตวิทยา มีความเชื่อมั่น 0.94 และ 2) โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบหาค่าความเที่ยงตรงเฉพาะหน้า (Face Validity) จากผู้เชี่ยวชาญทางนันทนาการจำนวน 7 ท่าน นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการไปศึกษานำร่อง (Pilot study) กับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ โดยใช้ Wilcoxon Signed Ranks Test ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง ผู้สูงอายุมีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้ามลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศักดิภัทร์ เถลิ้มพุดพิงศ์ (2556: บทคัดย่อ) เพื่อ 1. เพื่อศึกษาสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมของผู้สูงอายุ 2. ศึกษาความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ และ 3. ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าตรงความสอดคล้อง มีค่าพิสัยระหว่าง 0.6 - 1 และค่าความเชื่อมั่นจากผู้สูงอายุ จำนวน 30 คนได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ (Cronbach) ในส่วนของความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เท่ากับ 0.91 และในส่วนของแบบวัดคุณภาพชีวิต เท่ากับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ ค่าความถี่ และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 295 คน เท่ากับ ร้อยละ 73.75 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุ 60-65 ปี จำนวน 160 คน = 40.00% การศึกษาสูงสุด ระดับปริญญาตรี จำนวน 140 คน เท่ากับ ร้อยละ 35.00 สถานภาพสมรส จำนวน 225 คน เท่ากับ ร้อยละ 56.25 การอยู่อาศัยอยู่กับครอบครัว จำนวน 342 คน เท่ากับ ร้อยละ 85.50 อาชีพครั้งสุดท้ายก่อนอายุ 60 ปี เป็นข้าราชการ / พนักงานรัฐ จำนวน 127 คน เท่ากับ ร้อยละ 31.75 รายได้มาจากเงินบำเหน็จ/บำนาญ มากที่สุดจำนวน 130 คน เท่ากับ ร้อยละ 32.50 และรายได้ของผู้สูงอายุต่อเดือนจำนวนน้อยกว่า 5,000 บาท และ 5,001-10,000 บาท เท่ากัน จำนวน 87 คน เท่ากับ ร้อยละ 21.75 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการ

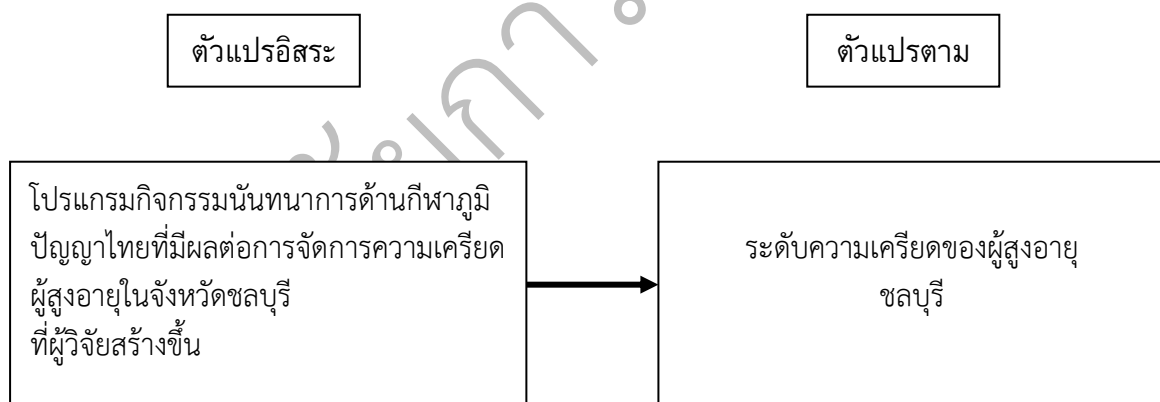
เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กิจกรรมที่มีความต้องการมากที่สุดคือ การเล่นและฟังดนตรี 138 คน เท่ากับ ร้อยละ 34.50% การทำบุญร่วมงานการกุศล 133 คน เท่ากับ ร้อยละ 33.25 และการจัดแสดงความยินดีครบรอบวันเกิด 125 คน เท่ากับ ร้อยละ 32.25 ตามลำดับ ผู้สูงอายุมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในวันธรรมดา ช่วงเวลา 10.00 - 11.00 น. 180 คน เท่ากับ ร้อยละ 45.00 และอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่างได้คือ การมีภาระในครอบครัว 115 คน เท่ากับ ร้อยละ 28.75 ในส่วนของระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตระดับกลาง 206 คน เท่ากับ ร้อยละ 51.50 คุณภาพชีวิตระดับสูง 126 คน เท่ากับ ร้อยละ 31.50 คุณภาพชีวิต ระดับต่ำ 68 คน เท่ากับ ร้อยละ 17

สุวรรณมา เตชะธีระปรีดา (2557: บทคัดย่อ) เพื่อศึกษาความพึงพอใจ และความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการ 4 ประเภทคือ กิจกรรมทางสังคม การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว และงานอดิเรก และเพื่อศึกษาความสอดคล้องระหว่างความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการทางสังคม การออกกำลังกาย การท่องเที่ยวและกิจกรรมงานอดิเรก กับการดำเนิน การด้านการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการที่ชุมชนและหน่วยงานราชการได้ดำเนินการแล้วหรือกำลังดำเนินการอยู่ให้แก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาล โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ จัดเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุ และสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่เทศบาล วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์หุ้บปนัย และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้ค่าทางสถิติพื้นฐานคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ชุมชนและหน่วยงานราชการจัดให้ทั้ง 4 ด้านอยู่ในระดับมาก โดยกิจกรรมทางสังคมมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมงานเทศกาลงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาลต่างๆ กิจกรรมการออกกำลังกาย มีความพึงพอใจและต้องการทำกายบริหาร กิจกรรมการท่องเที่ยวมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมการเดินทางท่องเที่ยวตามโบราณสถานต่างๆ และกิจกรรมงานอดิเรกมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมเป็นวิทยากรในการอบรมวิชาการ และวิชาชีพแก่สังคม และการละเล่นพื้นบ้านสำหรับการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการที่หน่วยราชการได้ดำเนินการ คือ การปรับปรุงและดำเนินการจัดทำแผนการโดยกำหนดช่วงเวลาการจัดกิจกรรมตามเทศกาลงานบุญต่างๆ และใช้เจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลหนองน้ำใสและอาสาสมัครเป็นหลักในการติดต่อประสานงานดำเนินการร่วมกับชาวบ้านและผู้สูงอายุตามหมู่บ้าน ในการรวมกลุ่มจัดกิจกรรมนันทนาการทั้งในเวลาเย็นและช่วงเทศกาลต่างๆ

ธีรประภา ทองวิเศษ, ประจัญ กิ่งมิ่งแฮ, สังคม ศุภรัตน์กุล, ประสาท อิศรปรีดา (2558: บทคัดย่อ) เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพจิต และพัฒนารูปแบบกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 400 คน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์องค์ประกอบ t-test และ F-test 2) สร้างรูปแบบกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต โดยผ่านการวิพากษ์จากเวทีสนทนากลุ่ม และ 3) ดำเนินการทดลองด้วยรูปแบบ Randomize Pretest – Posttest Design กลุ่มทดลองเป็นผู้สูงอายุจำนวน 154 คน โดยสุ่มเข้ากลุ่มกิจกรรม 5 กลุ่ม กลุ่มละ 30-31 คน เครื่องมือวัดสุขภาพจิตเป็นแบบสอบถามมาตราส่วน

ประมาณค่า วิเคราะห์ผลโดยการหาค่าประสิทธิผล (E.I) และเปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่ม โดยใช้สถิติ ANCOVA ผลการวิจัย ปรากฏดังนี้ 1. การวิเคราะห์องค์ประกอบปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ สามารถจำแนกปัญหาได้เป็น 3 ด้าน ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุที่อายุ 70 – 79 ปี การศึกษาระดับประถมศึกษา แยกอยู่กับบุตรหลาน และมีสถานภาพโสด มีระดับปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าผู้ที่มีอายุ 60 – 69 ปี การศึกษาสูงกว่าประถมศึกษา พักอาศัยกับบุตรหลาน และมีสถานภาพสมรสหรือหย่าร้างหรือหม้ายตามลำดับ 2. ผลการประเมินกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ได้ข้อสรุปว่ากิจกรรมบริหารกายสบายจิต และกิจกรรมปรับตัวปรับใจ ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตด้านสภาพจิตใจมากที่สุด กิจกรรมพบปะ ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตด้านสมรรถนะของจิตใจมากที่สุดกิจกรรมสร้างคุณค่าสร้างความสุขและกิจกรรมสมาธิศิลปะพาสู่ ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตด้านคุณ ภาพของจิตใจมากที่สุดจากผลการประเมินกิจกรรมดังกล่าว ได้รับการวิพากษ์จากเวทีสนทนากลุ่ม และสรุปเป็นรูปแบบกิจกรรมภายใต้ตัวแบบกระบวนการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยในแต่ละกิจกรรมจะดำเนินการตามขั้นตอน 6 ขั้นตอน คือ ขั้นสร้างความคุ้นเคย ขั้นเสนอตัวแบบ ขั้นให้ความรู้ขั้นทดลองปฏิบัติ ขั้นให้ผลสะท้อนกลับ และขั้นนำไปใช้

กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการทำการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ที่พักอยู่ที่ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุงจังหวัดชลบุรี สามารถเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ จำนวน 40 คน โดยวิธีการสุ่มเฉพาะแบบเจาะจง (Purposive sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ชุด ดังนี้

1. แบบวัดระดับความเครียด โดยการใช้แบบประเมินความเครียดสวนปรุง (SPST - 20) กรมสุขภาพจิต
2. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

ชุดที่ 1

แบบวัดระดับความเครียด โดยการใช้แบบประเมินความเครียดสวนปรุง (SPST - 20) กรมสุขภาพจิต

คุณภาพเครื่องมือชุดที่ 1

แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST - 20) ของกรมสุขภาพจิต เป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นเพื่อวัดความเครียด ที่เหมาะสมสำหรับคนไทย จากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด ซึ่งเครื่องมือเหล่านี้มีใช้อยู่ขณะนี้ ส่วนใหญ่เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ วัดความวิตกกังวล วัดอาการทางกายและจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้นเครื่องมือชุดนี้ จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดและทราบที่มาของ ความเครียด การใช้ชีวิตประจำวัน ที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียด และอาการของความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยผู้วิจัยได้นำแบบประเมินมาตรฐานความเครียดสวนปรุง (SPST - 20) กรมสุขภาพจิต มาใช้ใน

การเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 20 ข้อ โดยเกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดของสวนปรุง (SPST – 20) กรมสุขภาพจิต เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับให้คะแนน (1 – 2 – 3 – 4 – 5) ดังนี้

ตอบไม่รู้สึกรู้สึกเครียด	ให้	1	คะแนน
ตอบเครียดเล็กน้อย	ให้	2	คะแนน
ตอบเครียดปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ตอบเครียดมาก	ให้	4	คะแนน
ตอบเครียดมากที่สุด	ให้	5	คะแนน
ไม่ตอบ	ให้	0	คะแนน

การแปลผล

แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST – 20) กรมสุขภาพจิต ชุด 20 ข้อ มีคะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

- คะแนน 0 – 24 เครียดน้อย
- คะแนน 25 – 42 เครียดปานกลาง
- คะแนน 43 – 62 เครียดสูง
- คะแนน 63 ขึ้นไป เครียดรุนแรง

โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะ เวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไป ไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความ เครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมา อย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลว ในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

ชุดที่ 2

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือชุดที่ 2

1. ศึกษาค้นคว้า หลักการแนวคิด ทฤษฎี การทบทวนเอกสาร วารสาร หนังสือ ตำรา หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ อินเทอร์เน็ตทางเทคโนโลยี และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการกับผู้สูงอายุและกีฬาภูมิปัญญาไทย เพื่อนำมาดำเนินการสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

2. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ที่ใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้ เป็นกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ผ่อนคลายความเครียด และลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมนันทนาการที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม สัปดาห์ละ 3 วัน ในวันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย มีดังนี้ ปาเป้าลูกโป่ง เดินวิ่งเปี้ยว เดินกระสอบ หมากรุม ตะกร้อลอดห่วง หมากรวดน ปิตดาตีหม้อ ว้าวไทย สะบ้า ตะปโปกล รำไหว้ครูมวยไทย เดินกะลา ตีไก่ตีกอล์ฟบก (ภาคผนวก)

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือชุดที่ 2

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. นำร่างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ให้อาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อทำการตรวจสอบเนื้อหา และปรับตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา

2. นำมาปรับปรุงเรียบร้อย แล้วมาให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านตรวจความเชื่อมั่น โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Item – Objective Congruence : IOC) แล้วเลือกเฉพาะข้อที่ได้ค่า IOC มากกว่า 0.50 ซึ่งแสดงว่า โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ แล้วนำผลการตัดสินของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง เป็นรายข้อ ซึ่งมีค่า +1,0,-1 โดยใช้สูตรของโรวีเนลลี และแฮมเบิลตัน มีสูตรการคำนวณ (Rovinelli and Hambleton, 1977 : 49-60) ค่าความดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC คือ เป็นค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา กับจุดประสงค์

$\sum R$ คือ ผลรวมของคะแนนจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

+1 หมายถึง แน่ใจว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์

-1 หมายถึง แน่ใจว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย ไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์

เกณฑ์การพิจารณาความสอดคล้องกับจุดประสงค์ดังนี้

$IOC \geq 0.50$ ถือว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยสอดคล้องกับจุดประสงค์

$IOC < 0.50$ ถือว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์

3. นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีที่ได้ปรับปรุง ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลอง ใช้ (Try-out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลในการวิจัยดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตขอความร่วมมือไปยังศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี เพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการเก็บข้อมูล
2. การปฐมนิเทศ คัดเลือกผู้สูงอายุที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ
3. วัดผลก่อน (Pretest) ทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ด้วยการวัดแบบประเมินความเครียดสวนปรุง (SPST – 20) กรมสุขภาพจิต
4. กลุ่มตัวอย่างทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยสร้างขึ้น ระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ ในเวลา 15.30 - 16.30 น.
5. วัดผลซ้ำหลัง (Posttest) ทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ด้วยการวัดแบบประเมินความเครียดสวนปรุง (SPST – 20) กรมสุขภาพจิต
6. กลุ่มตัวอย่างทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยสร้างขึ้น ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วันคือ วันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ ในเวลา 15.30 - 16.30 น.

7. วัดผลซ้ำหลัง (Posttest) ทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทย ที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ด้วยการวัด แบบประเมินความเครียดสวนปรง (SPST – 20) กรมสุขภาพจิต

โดยผู้วิจัยได้ออกแบบแผนการทดลอง โดยใช้แผนการวิจัยแบบ One Group Pretest - Posttest Design ดังนี้
แบบแผนการทดลอง

$O_1 \quad X \quad O_2 \quad O_3$

เมื่อ O_1 การวัดระดับความเครียดก่อนทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีของกลุ่มตัวอย่าง

X โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

O_2 การวัดระดับความเครียดหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีของกลุ่มตัวอย่าง ระยะเวลา 4 สัปดาห์

O_3 การวัดระดับความเครียดหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีของกลุ่มตัวอย่าง ระยะเวลา 8 สัปดาห์

โดยผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีในการทดลอง 8 สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 กีฬาภูมิปัญญาไทยเรื่องหมากขุม

สัปดาห์ที่ 2 กีฬาภูมิปัญญาไทยเรื่องตะกร้อลอดห่วง

สัปดาห์ที่ 3 กีฬาภูมิปัญญาไทยเรื่องหมากกระดานและเรื่องปิดตาตีหม้อ

สัปดาห์ที่ 4 กีฬาภูมิปัญญาไทยเรื่องว้าวไทยและสะบ้า

สัปดาห์ที่ 5 กีฬาภูมิปัญญาไทยเรื่องเตะปี๊บไกลและรำไหว้ครูมวยไทย

สัปดาห์ที่ 6 กีฬาภูมิปัญญาไทยเรื่องรำไหว้ครูมวยไทยและเดินกะลา

สัปดาห์ที่ 7 กีฬาภูมิปัญญาไทยเรื่องตีไก่และเดินกระสอบ

สัปดาห์ที่ 8 กีฬาภูมิปัญญาไทยเรื่องเดินวิ่งเปี้ยว ตีกอล์ฟบกและปาเป้าลูกโป่ง

8. ทำการศึกษาผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีที่ได้จากแบบประเมินความเครียดของสวนปรง (SPST – 20) กรมสุขภาพจิต โดยการเปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) กับคะแนนหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทย (Posttest ครั้งที่ 1) ที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์ กับคะแนนหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทย (Posttest ครั้งที่ 2) ที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 8 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยแสดงเป็นจำนวนและร้อยละ

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนและหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ โดยแสดงเป็น ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุดของระดับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบผลความเครียดของผู้สูงอายุก่อนและหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ประกอบด้วย

1. ก่อนทดลองกับหลังทดลองระยะ 4 สัปดาห์
2. ก่อนทดลองกับหลังทดลองระยะ 8 สัปดาห์
3. หลังทดลองระยะ 4 สัปดาห์ กับหลังทดลองระยะ 8 สัปดาห์
 - 3.1 นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียงและแผนภูมิกราฟ
 - 3.2 นำผลการวิเคราะห์ทางสถิติมา อภิปรายผล สรุปผลและรายงาน

ผลการวิจัยต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. จำนวน ร้อยละ
2. ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด
3. การทดสอบค่าที (t-test) (Paired Samples T-test) ทดสอบความมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	สถิติทดสอบที
Max	แทน	ค่าคะแนนสูงสุด
Min	แทน	ค่าคะแนนต่ำสุด
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ดังตารางดังนี้
 ตาราง 4.1 จำนวน และร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	23	57.50
หญิง	17	42.50
รวม	40	100.00
อายุ		
60 - 64 ปี	8	20.00
65 - 70 ปี	9	22.50
71 - 74 ปี	5	12.50
75 - 80 ปี	8	20.00
81 ปีขึ้นไป	10	25.00
รวม	40	100.00
สถานภาพการสมรส		
โสด	10	25.00
แต่งงาน	21	52.50
หย่าร้าง	7	17.50
อื่นๆ	2	5.00
รวม	40	100.00
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	3	7.50
ประถมศึกษา	19	47.50
มัธยมศึกษา หรือ ปวช.	16	40.00
อนุปริญญา หรือ ปวส.	1	2.50
ปริญญาตรี	1	2.50
สูงกว่าปริญญาตรี	-	-
รวม	40	100.00

ตาราง 4.1 (ต่อ)

อาชีพ		
ค้าขาย	8	20.00
รับจ้างทั่วไป	20	50.00
ทำนา/ทำไร่	3	7.50
ข้าราชการบำนาญ/ รัฐวิสาหกิจ	9	22.50
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	8	20.00
รวม	40	100.00
โรคประจำตัว		
ไม่มี	11	27.50
มีโรคประจำตัว	29	72.50
รวม	40	100.00

จากตาราง 4.1 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 81 ปีขึ้นไป จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ส่วนใหญ่มีสถานภาพแต่งงานแล้ว จำนวน 21 คน คิดเป็น ร้อยละ 52.50 ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 72.50

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนและหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
กีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์
และ 8 สัปดาห์ ดังตารางดังนี้

ตาราง 4.2 ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าคะแนนสูงสุด ค่าคะแนนต่ำสุด
ระดับความเครียดของผู้สูงอายุระหว่างก่อน กับหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
ด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี
ระยะเวลา 4 สัปดาห์และ 8 สัปดาห์ (n=40)

เวลา	\bar{X}	SD	Max	Min	แปลผล
ก่อนทดลอง	45.80	6.71	58	36	สูง
ระยะเวลา 4 สัปดาห์	29.65	4.32	43	21	ปานกลาง
ระยะเวลา 8 สัปดาห์	27.20	3.79	35	21	ปานกลาง

จากตาราง 4.2 พบว่ามีระดับความเครียด ก่อนทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้าน
กีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี มีคะแนนเฉลี่ย
เท่ากับ 45.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.71 มีค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 58 และค่าคะแนนต่ำสุด
เท่ากับ 36 โดยผลการทดสอบพบว่า มีระดับความเครียดสูง

หลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการ
ความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.65
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.32 ค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 43 และค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 21
โดยผลการทดสอบพบว่า มีระดับความเครียดปานกลาง ส่วนหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
ด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 8
สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.79 ค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 35
และค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 21 โดยผลการทดสอบพบว่า มีระดับความเครียดปานกลาง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบผลความเครียดของผู้สูงอายุก่อนและหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ดังตารางดังนี้

ตาราง 4.3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดของผู้สูงอายุ ระหว่างก่อนกับหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์

ระดับความเครียด	n	\bar{X}	S.D.	t
ก่อนการทดลอง	40	45.80	6.71	14.88*
หลังการทดลอง ระยะเวลา 4 สัปดาห์	40	29.65	4.32	

* ค่านี้สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 $t_{(.05;df 39)}$

จากตาราง 4.3 พบว่า ระดับความเครียดก่อนทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 45.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.71 หลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.32 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนและหลังการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย พบว่ามีค่าสถิติการทดสอบที่ เท่ากับ 14.88 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตาราง 4.4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดของผู้สูงอายุ ระหว่างก่อนกับหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 8 สัปดาห์

ระดับความเครียด	n	\bar{X}	S.D.	t
ก่อนการทดลอง	40	45.80	6.71	
หลังการทดลอง ระยะเวลา 8 สัปดาห์	40	27.20	3.79	15.95*

* คำนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 $t_{(.05;df 39)}$

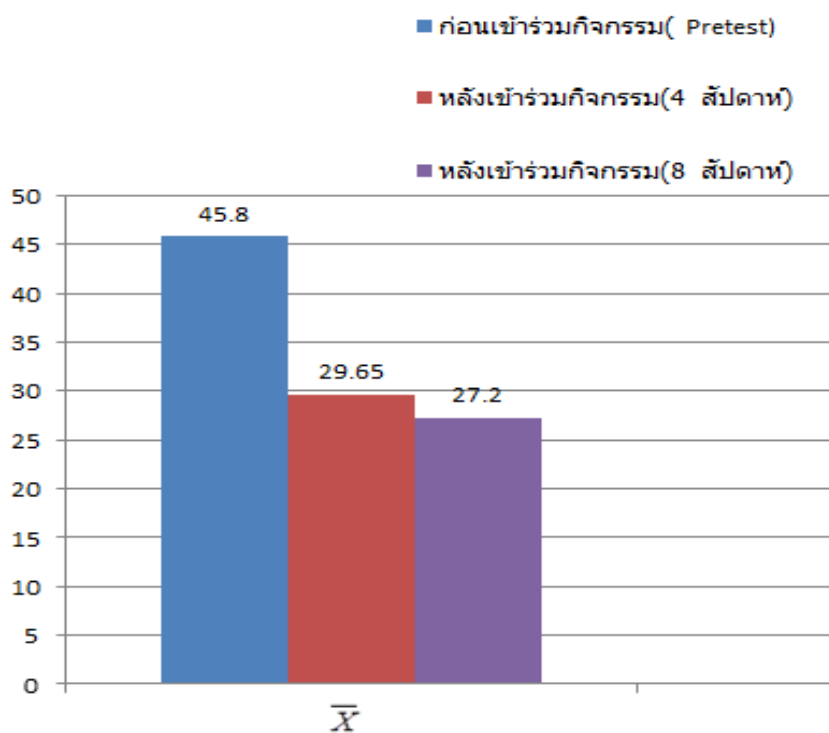
จากตาราง 4.4 พบว่า ระดับความเครียดก่อนทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 45.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.71 หลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.79 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนและหลังการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย พบว่ามีค่าสถิติการทดสอบที เท่ากับ 15.95 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตาราง 4.5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดของผู้สูงอายุ ระหว่างหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์ กับหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 8 สัปดาห์

ระดับความเครียด	n	\bar{X}	S.D.	t
หลังการทดลอง ระยะเวลา 4 สัปดาห์	40	29.65	4.32	
หลังการทดลอง ระยะเวลา 8 สัปดาห์	40	27.20	3.79	3.91*

* ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 $t_{(.05;df 39)}$

จากตาราง 4.5 พบว่า ระดับความเครียดหลังการทดลอง ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ด้วยโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.32 และหลังการทดลอง ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ด้วยโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.79 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลองระยะ 4 สัปดาห์และหลังการทดลองระยะ 8 สัปดาห์ โดยการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี พบว่า มีค่าสถิติการทดสอบที เท่ากับ 3.91 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05



แผนภูมิ 4.1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความเครียด ก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

สมมติฐานการวิจัย

- โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี
- ระดับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีลดลงหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ได้ศึกษาและดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุงในจังหวัดชลบุรี สามารถร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยความสมัครใจ จำนวน 40 คน การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ชุด 1) แบบวัดระดับความเครียด โดยการใช้แบบประเมินความเครียดสวนปรุง (SPST - 20) กรมสุขภาพจิต ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น 0.95 2) โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยสร้างขึ้น โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี เป็นกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย เพื่อการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ผ่อนคลายความเครียดและลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุ โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 การดำเนินกิจกรรมรวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ ในเวลา 15.30 - 16.30 น.

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ ช่วงอายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และโรคประจำตัว วิเคราะห์ข้อมูลโดยแสดงเป็นจำนวนและร้อยละ การประเมินผลระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ โดยแสดงเป็น ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด ของระดับความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี และการเปรียบเทียบ ผลความเครียดของผู้สูงอายุก่อนและหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทย ที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด และการทดสอบค่าที (t-test) (Paired Samples T-test) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบความเครียดของ ผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ประกอบด้วย 1) ก่อนทดลองกับหลังทดลองระยะเวลา 4 สัปดาห์ 2) ก่อน ทดลองกับหลังทดลองระยะเวลา 8 สัปดาห์ 3) หลังทดลองระยะเวลา 4 สัปดาห์ กับหลังทดลอง ระยะเวลา 8 สัปดาห์

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ศึกษาผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการ จัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี สามารถสรุปผลได้ 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ส่วนใหญ่มี อายุ 81 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีสถานภาพแต่งงานแล้ว ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างทั่วไป และส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนและหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ กีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีระยะเวลา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ พบว่า มีระดับความเครียด ก่อนทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬา ภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 45.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.71 มีค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 58 และค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 58 โดยผลการทดสอบพบว่ามีระดับความเครียดสูง

หลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการ ความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.32 ค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 43 และค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 21 โดยผลการทดสอบพบว่ามีระดับความเครียดปานกลาง ส่วนการทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.79 ค่าคะแนนสูงสุด เท่ากับ 35 และค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 21 โดยผลการทดสอบพบว่ามีระดับความเครียดปานกลาง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบผลความเครียดของผู้สูงอายุก่อนและหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ประกอบด้วย

1. ก่อนทดลองกับหลังทดลองระยะเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า ระดับความเครียดก่อนทดลอง โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชลบุรี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 45.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.71 หลังทดลอง โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เท่ากับ 4.32 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนและหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย พบว่า มีค่าสถิติการทดสอบที่เท่ากับ 14.88 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

2. ก่อนทดลองกับหลังทดลองระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า ระดับความเครียดก่อนทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 45.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.71 หลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.79 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนและหลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย พบว่ามีค่าสถิติการทดสอบที่เท่ากับ 15.95 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3. หลังทดลองระยะเวลา 4 สัปดาห์ กับหลังทดลองระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า ระดับความเครียดหลังการทดลอง ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ด้วยโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.32 และหลังการทดลองระยะเวลา 8 สัปดาห์ ด้วยโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.79 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลองระยะเวลา 4 สัปดาห์ และหลังการทดลองระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยการทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทย พบว่ามีค่าสถิติการทดสอบที่เท่ากับ 3.91 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลของการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีซึ่งมีระดับความเครียดลดลง สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนั้นมีคุณภาพเนื่องจากได้ศึกษามาจาก หลักการแนวคิด ทฤษฎี ของผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุด้วยกีฬาภูมิปัญญาไทย จึงมีผลทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีนั้นมีความสุขทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคมในการทำกิจกรรมนันทนาการ สอดคล้องกับ อภิชัย มงคล และคณะ. (2553: 7-9) ที่กล่าวว่า นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่า วิธีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไปจนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่ทำให้คือการพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ จึงเห็นว่าโปรแกรมนันทนาการซึ่งมีส่วนช่วยในการเพิ่มคุณค่าของชีวิต ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยจะต้องอาศัยความเข้าใจในตนเอง และการมีทักษะในการใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์เพื่อชีวิตที่มีความหมายและทรงคุณค่าในช่วงปลายของชีวิต ในช่วงเวลาว่าง

ที่มีมากขึ้น ผู้สูงอายุที่รู้จักจัดสรรการใช้เวลาว่างของตนเองในการร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกีฬา ภูมิปัญญาที่ตนเองชอบเหมือนในอดีต ยิ่งทำให้มีความสุขมากยิ่งขึ้นกับการทำกิจกรรมนั้น สอดคล้องกับ จักรพันธ์ มัททกุล. (2552) ที่กล่าวว่า การให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่างปกติจะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมได้ การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกันได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันมีความสุขได้แสดงออกลดความเหงาได้ผ่อนคลายความเครียดที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจจะรู้สึกกว่าตัวเองมีค่ามีประโยชน์ตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมจะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายหดหู่จิตใจจะเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นการกระทำกิจกรรมยามว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง โดยอาจกระทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ได้ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยได้สังเกต และพูดคุยกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนี้แล้วผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความสนุกสนาน และมีความสุขทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคมอีกช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ผ่อนคลายความเครียด รวมทั้งมีการพัฒนาเกี่ยวกับสติปัญญา ความนึกคิด ความทรงจำที่รำลึกเรื่องราวในอดีต และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ในการทำกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองชื่นชอบ พร้อมกับการมีความภาคภูมิใจในอดีตของตนเอง

2. การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ซึ่งทำให้มีการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุมากขึ้นและการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการผ่อนคลายร่างกายที่ดีและกิจกรรมนันทนาการนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความสุขที่แท้จริงในการดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจึงเป็นส่วนสำคัญส่งผลให้สุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ นิमित ศัลยา. (2543: 17) สรุปไว้ว่า การจัดการกับความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า สิ่งมีชีวิตต้องเคลื่อนไหว ถ้ามุขยต้องอยู่ในที่แห่งใดแห่งหนึ่งเป็นเวลานานๆ จะรู้สึกเจ็บปวดและเมื่อยล้าทั้งทางร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นผลดีต่อกล้ามเนื้อคนเราอย่างยิ่ง เพราะทำให้การหมุนเวียนของกระแสโลหิตดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีผลในแง่การพักผ่อนร่างกายอีกด้วย กล้ามเนื้อของมนุษย์จะทำงานเป็นคู่ เมื่อเราเคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อส่วนหนึ่งจะต้องเกร็งตัว แต่กล้ามเนื้ออีกส่วนหนึ่งก็จะคลายตัวลง ในขณะเดียวกันเป็นการพักผ่อนตามธรรมชาติการเคลื่อนไหวร่างกายจึงไม่มีอะไรสูญเสียเปล่า ธรรมชาติได้จัดการให้กล้ามเนื้อทำงานและพักผ่อนสลับกันอย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ และยังสอดคล้องกับ Pender (1987: 34) ได้นิยามไว้ว่า การจัดการกับความเครียดว่าเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงวิธีการจัดการกับความเครียดของบุคคล เช่น การผ่อนคลาย การนอนหลับพักผ่อน กิจกรรมที่คลายเครียดหรือการทำกิจกรรมที่ป้องกันการอ่อนล้า ซึ่งในการทำกิจกรรมนั้นเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายมากขึ้นแล้วยังเป็นส่งเสริมให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ สร้างความแข็งแรงและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บแล้วได้ฝึกฝนสมาธิ มีความคิดสร้างสรรค์ มีไหวพริบ ปฏิภาณ รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า สอดคล้องกับ ไพจิตร ล้อสกุลทอง. (2545) ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพ เนื่องจากกิจกรรมทางกายเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายโดย อาศัยระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ มีการเผาผลาญหรือ

ใช้พลังงานและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายที่ดี จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรงอยู่เสมอทำให้มีภาวะสุขภาพ มีการจัดการความเครียดได้อย่างถูกวิธีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีมากยิ่งขึ้น

3. การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี นี่เป็นการส่งเสริมทางด้านสังคมให้กับผู้สูงอายุที่มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มทางสังคม มีส่วนร่วมในกลุ่มทางสังคม มีบทบาทในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ มีส่วนช่วยเหลือ สนับสนุนกิจกรรมของสังคม ตลอดจน การได้รับการยอมรับทางสังคม มีสถานภาพทางสังคมที่เป็นยอมรับของบุคคลทั่วไป ตามหลักการทางทฤษฎีของ (The Need –Hierarchy Conception of Human Motivation) Maslow ซึ่งสอดคล้องกับ สุทธิพงศ์ บุญผดุง.(2554) ที่สรุปว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการยอมรับจากชุมชน รวมถึงคนในชุมชนให้ความเคารพนับถือ โดยสิ่งเหล่านี้เป็นการตอบสนองความต้องการทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ สุพร คุณหา.(2552) และ บังอร ธรรมศิริ. (2549) ที่สรุปไว้ว่า ควรมีการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้กับผู้สูงอายุเพื่อตอบสนองกับความต้องการทางด้านสังคมสำหรับผู้สูงอายุ และยังสอดคล้องกับ พงนา ศรีเจริญ. (2544) ที่สะท้อนว่าการให้ผู้สูงอายุเป็นวิทยากรให้ความรู้ ประสบการณ์ตามความถนัด จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนในชุมชนยอมรับนับถือ เกิดเครือข่ายการทำงานร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุกับชุมชน ที่สำคัญเป็นการสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนหรือท้องถิ่นได้เป็นอย่างดีต่อไปดังนั้นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทางสังคมของผู้สูงอายุ ควรที่จะเน้นการจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุเพื่อสร้างเครือข่ายทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนโดยสื่อสารผ่านผู้นำชุมชน หรือโรงเรียนในชุมชนเพื่อสร้างความผูกพันกับถิ่นฐานหรือชุมชนที่อาศัยอยู่ การสนับสนุนส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์เข้ารับตำแหน่งกรรมการสถานศึกษาหรือชุมชน

4. การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี นี่เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี รู้จักปรับตัวให้เข้ากับ สิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม เป็นผู้รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดีและสามารถเผชิญกับปัญหา และความจริงแห่งชีวิตได้ดี สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ. (2547: 16-18) สรุปไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการนั้นมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อกลุ่มประชากรสูงอายุในการสร้างความมั่นคงและอบอุ่นใจ ตลอดจนเป็นกิจกรรมทางสังคมที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตที่ดีโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญ งอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

จากผลการวิจัยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ในปี 2549 คนไทยมีแนวโน้มเป็นโรคเครียดในระดับสูงมากถึง 8 % เครียดระดับปานกลาง 33 % และเครียดระดับน้อย 57 % รวมทั้งคนที่อยู่ในช่วงอายุ 25-35 ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังก้าวหน้าในหน้าที่การงาน มักเป็นโรคเครียดมากกว่าวัยอื่น เรียกกันว่า โรคผู้บริหาร เพราะอายุมากขึ้น ความรับผิดชอบงานก็หนักขึ้นเป็นเงาตามตัว

การศึกษาของนักวิทยาศาสตร์พบว่า ความเครียดส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น นอนไม่หลับเลย วิตกกังวล จนกระทั่ง อาเจียน เครียดลงกระเพาะอาหาร ปัสสาวะ บ่อยจนกระเพาะปัสสาวะ

อักเสบ เครียดแล้วเป็นไมเกรน หรือลุกลามถึงขั้นเป็นโรคหัวใจ ส่วนผลกระทบทางด้านจิตใจ เช่น เกิดความกังวลตลอดเวลา ลนลานอย่างหนัก กังวลจนสมาธิไม่มี อารมณ์เสีย หงุดหงิด หากปล่อยทิ้งไว้นานจะพัฒนาไปสู่โรคเครียดเรื้อรังได้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับ การะเกด หัตถกิจวิไล. (2556) สรุปไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิต ในการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำได้ด้วยความสมัครใจ และทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียดความสนุกสนาน และความพึงพอใจอีกทั้งมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ยอมรับตนเอง สามารถปรับตัวให้เหมาะสม สร้างกำลังใจให้กันและกัน อีกทั้งสามารถช่วยให้เกิดผลบวกต่อร่างกายและจิตใจโดยจะทำให้บุคคลได้ออกกำลังกาย ผ่อนคลายความเครียดและยังมีความสอดคล้องกับ จิราพร หินทอง. (2551) กล่าวว่า ถ้ารู้สึกเครียด การออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น เนื่องจากร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ภายหลังการออกกำลังกายแล้ว ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ทำให้รู้สึกสบายและหายเครียด ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย แม้จะไม่ใช่อะไรที่ผิดแต่ก็เป็นสิ่งที่อันตราย เพราะถ้าในชีวิตประจำวันของคนเราต้องวนเวียนอยู่กับความเครียด จะส่งผลต่อภาวะจิตใจซึ่งจะไม่เป็นสุข ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ไม่ใช่แต่เฉพาะตัวเราเท่านั้น รวมทั้งผู้คนที่อยู่รอบข้างก็ไม่มีความสุขไปด้วย แต่ถ้าเราสามารถควบคุมความเครียดอยู่ในระดับที่พอดี ความเครียดก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเรามีพลังและมุ่งมั่นในการไปสู่ความสำเร็จของชีวิตได้ ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ดีอย่างหนึ่ง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเมื่อเรารู้สึกเครียดเมื่อไร ก็ควรที่จะหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดก่อนที่จะปล่อยให้ลุกลามและเป็นปัญหาใหญ่ตามมาในภายหลัง สอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (www.healthnet.in.th) สรุปไว้ว่า การจัดการกับความเครียดเป็นการกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นจาก ความไม่สมดุล ของสภาวะทางร่างกาย และจิตใจ ที่เกิดผลกระทบจากสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย ยุทธศาสตร์ที่ง่ายเหมาะสมและสะดวกที่สุดคือ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะ นอกจากจะมีผลต่อการคลายกล้ามเนื้อแล้ว ยังมีผลทำให้จิตใจไม่คิดฟุ้งซ่าน มีสมาธิ ซึ่งเป็นการสร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับการพัฒนาสภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ (กรมสุขภาพจิต)

การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุจะทำได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นผู้สูงอายุต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีการทำกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองชอบและไม่มีใครบังคับได้ จึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข สนุกสนานและการดำเนินชีวิตต่อไปได้อีกยาวนาน สอดคล้องกับ วิจิต ชีเชิฎ. (2553) ที่กล่าวว่า กีฬาภูมิปัญญาไทยจัดเป็นศิลปวัฒนธรรมไทยแขนงหนึ่งที่มีเอกลักษณ์ มีความงดงามและทรงคุณค่า ซึ่งบรรพบุรุษได้ค้นคิด สืบสาน ถ่ายทอดและพัฒนามาจนถึงทุกวันนี้ การเล่นกีฬานอกนจากจะช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ สร้างความแข็งแรงและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บแล้ว กีฬาหลายประเภทยังช่วยให้ผู้เล่นได้ฝึกฝนสมาธิ มีความคิดสร้างสรรค์ มีไหวพริบ ปฏิภาณ รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า กีฬาบางชนิดใช้ผู้เล่นเป็นหมู่คณะ ทำให้ผู้เล่นรู้จักมีความรักความสามัคคี ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ตลอดจนเป็นคนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้ภัย ดังนั้นกีฬาภูมิปัญญาไทยเป็นกิจกรรมนันทนาการซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในการจัดการความเครียดในการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำได้ด้วยความสมัครใจและทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ความสนุกสนาน และความพึงพอใจ มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

ยอมรับตนเอง สามารถปรับตัวให้เหมาะสม สร้างกำลังใจให้กันและกัน อีกทั้งสามารถช่วยให้เกิดผลที่ดีต่อร่างกายและจิตใจ โดยจะทำให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย ผ่อนคลาย สนุกสนาน และสามารถช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจ ผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุ เพราะที่ผู้สูงอายุชอบทำกิจกรรมเกี่ยวกับการร้องเพลง ดนตรี ในการประกอบจังหวะ ส่วนทางด้านกีฬาซึ่งเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับกีฬา ภูมิปัญญาไทยนั้นผู้สูงอายุชอบกีฬาที่มีความสนุกสนาน อีกทั้งผู้สูงอายุยังชอบศิลปะการการต่อสู้แบบโบราณ มวยไทย กระบี่กระบอง ดังนั้นจึงเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยในการพัฒนาสุขภาพจิตและลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุอย่างถูกวิธีและเหมาะสม ส่งผลทำให้มีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยกีฬาภูมิปัญญาไทยมากยิ่งขึ้นและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้มีจิตใจความเป็นไทย มีร่างกาย ที่แข็งแรงสมบูรณ์ในการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมไทย อันเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นแสดงถึงความเป็นชาติไทยอันจะส่ง ผลถึงความเข้มแข็งอย่างยั่งยืนของสังคมไทยสืบไป

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ควรส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการ กีฬาไทย กีฬาพื้นบ้าน กีฬาภูมิปัญญาไทย ที่นอกเหนือจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้ในครั้ง นี้ เพื่อช่วยให้ลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง และคำนึงถึงความต้องการและความสามารถของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมด้วย
2. ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ ควรมีการ แสดงศิลปะการต่อสู้ หรือการแสดงมวยไทย กระบี่กระบอง เพื่อกระตุ้นผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายหรือ ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งถัดไป
3. ชมรม หรือ สถานที่ที่มีผู้สูงอายุอาศัยพักพิงอยู่ ควรมีการจัดกิจกรรมนันทนาการ ที่หลากหลายเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต และการจัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุในโอกาสต่อไป
4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและมีส่วนรับผิดชอบผู้สูงอายุ ควรมีการกำหนดนโยบาย ที่เป็นรูปธรรมที่จะสนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยให้กับผู้สูงอายุ และควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยเรื่องศึกษาผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

1. ควรศึกษาการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เกี่ยวข้องกับความเป็นไทยที่หลากหลาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต และการจัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุให้มากยิ่งขึ้น
2. ควรศึกษารูปแบบในการจัดกิจกรรมที่สนุกสนาน น่าสนใจเพื่อทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียดให้กับผู้สูงอายุ

3. ควรศึกษาสถานที่ในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดความตื่นตัวมากยิ่งขึ้นในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในครั้งต่อไป

4. ควรศึกษาเครื่องมือการวัดระดับความเครียดให้กับผู้สูงอายุในรูปแบบใหม่หรือเครื่องมือที่มีคุณภาพในการวัดระดับความเครียดที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้นในครั้งต่อไป

มหาวิทยาลัยการจัดการศึกษาแห่งชาติ

บรรณานุกรม

- กมลพร จันทาคิมบง. (2551). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ในอำเภอกันทรวิชัยจังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ ส.ม. มหาสารคาม. มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). ศึกษาความเครียดของคนไทย. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์
พับลิชชิ่ง.
- (2546). ศึกษาคุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย
ไทย. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิ่ง.
- (2552). คุณภาพชีวิตกับความเครียด. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิ่ง.
- การะเกด หัตถกิจวิไล. (2556). ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชานันทนาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ. (2557). การวิจัยบริการทางสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิราพร หินทอง. (2551). การจัดการความเครียด. กรุงเทพฯ: กรมวิทยาศาสตร์บริการ.
- ชุตินา วัฒนศักดิ์ภูบาล. (2551). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรงของ
ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- ชนิตา ไกรเพชร และคณะ. (2557). การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
สำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มจังหวัดภาคกลาง โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน. วิทยานิพนธ์.
ภาควิชาพลศึกษา. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง.
- ชื่นฤทัย กาญจนะจิตตรา; และคนอื่นๆ. (2550). สุขภาพคนไทย 2550. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง
แอนด์พับลิชชิ่ง.
- ธาดา วิมลวัตรเวที. (2542). สุขภาพผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- นิมิต ศัลยา. (2543). ทำอย่างไรให้หายเครียด. กรุงเทพมหานคร: แพลน พับลิชชิ่ง.
- บังอร ธรรมศิริ. (2549). ครอบคลุมกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารการเวก ฉบับนิตยสารการวันเจ้าฟ้า
วิชาการ. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. หน้า 47-
56.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2546). การวิจัยสำหรับครู. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- (2546). การวิจัยสำหรับครู. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ปาริชาติ คำชู. (2551). ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ
ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดภูเก็ต. วิทยานิพนธ์. ภูเก็ต : บัณฑิต
วิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต. ถ่ายเอกสาร.

- ปีนเรศ กาศุดม. (2552). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบางกะจะ อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์วิชาชีพนานาการพิเศษ .ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชนและจิตเวชศาสตร์. วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี.
- ปิยะดา ภัคดีอานาจ และพรชัย ลิขิตธรรมโรจ. (2557). แนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลगतอง อำเภอยะหาจังหวัดยะลา. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์ มหาบัณฑิต หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม. กีฬากฎมปัญญาไทย. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2558. จาก <http://www.older-banglamung.dsdw.go.th/>
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2542). นันทนาการและการจัดการ. กรุงเทพฯ : สำนักงานโอเดียนส์ไตร์.
- พดมินันท์ เหลืองไพบูลย์. (2530). การจัดบริการสวัสดิการสังคมในชมรมผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พรรณทิภา ศัพพะนาวิน. (2551). คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนการเคหะรามอินทรา เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- ไพฑูรย์ ดารา. (2551). ประสิทธิผลการใช้โปรแกรมพัฒนาความรู้ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ยุทธพงษ์ กัยวรรณ. (2543). พื้นฐานการวิจัย. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วณิช นรินทร์รานนท์ และศศิธร นรินทร์รานนท์. (2555). การพัฒนาหลักสูตรการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ : รูปแบบการฝึกอบรมการดูแลสุขภาพโดยใช้กิจกรรมพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการและวิทยาศาสตร์การกีฬา. วิทยานิพนธ์ดุขฎิบัณฑิต.ภาควิชาพลศึกษา. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี.
- วรดนุ จีระเดชากุล. (2551). นันทนาการสำหรับเด็ก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชิต ชีเชิญ; และคนอื่นๆ. (2553). คู่มือกีฬาภูมิปัญญาไทย : More than Sport. กรุงเทพมหานคร: บริษัท แปลนพริ้นดิง จำกัด.
- วิไลลักษณ์ ปักษา. (2553). ศึกษาผลการฝึกด้วยน้ำหนักของร่างกายและด้วยยางยืดที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิทยา อินทร์พงษ์พันธุ์; และคนอื่นๆ. (2555). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ดุขฎิบัณฑิต. ภาควิชาพลศึกษา. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพฯ.

- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). **การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง**. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ปีพุทธศักราช 2556.
- ศรินยา สุริยะฉาย. (2552). **ประเมินความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลบางไทรป่า อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ศรีวิไล โมกขาว. (2554). **ผลของโปรแกรมบำบัดพฤติกรรมทางความคิดต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช .บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุดพิงษ์. (2556). **พัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ดุขภักดิ์บัณฑิต. สาขาวิชาการจัดการ การกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริพร ศิริกาญจนโกวิทย์. (2550). **การศึกษาเปรียบเทียบผลของการเดินแบบหนักสลับเบาและแบบต่อเนื่องที่มีต่อสุขสมรรถนะของหญิงสูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภาภรณ์ รุ่งอุดม. (2552). **การศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุบ้านเขนงจังหวัดภูเก็ต**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต กลุ่มวิชาการจัดการนันทนาการ (การจัดการนันทนาการ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุงจังหวัดชลบุรี. **จำนวนของสมาชิกผู้สูงอายุบ้านบางละมุง**. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2558. จาก <http://www.older-banglamung.dsdw.go.th/>
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. **“ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด”** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th /thai/knowledgeinfo.php?id=47>. 28 ตุลาคม 2558.
- สมควรว โปธิทอง. (2551). **ความคิดเห็นการจัดกิจกรรมวอล์ครแวลลี่ของตำรวจ**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. ภาควิชาสันนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ กาญจนกิจและคณะ. (2547). **แนวทางการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.)**. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2533). **นันทนาการสำหรับประชากรผู้สูงอายุ**. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ, 16, 30 – 33.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2544). **นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- โรงพยาบาลสวนปรุง. (2540). รายงานการวิจัยเรื่อง การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง.
เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.
- วนิษา เรช. (2552). **คู่มือดูแลสมองให้ฉลาดและมีความสุข**. ปทุมธานี: อัจฉริยะสร้างได้.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. (2535). **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย 1**. กรุงเทพฯ: บริษัท เมดิคัลมีเดีย.
- สมพิศ มีสุข. (2552). การศึกษาความต้องการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุใน
ตำบลห้วยสำราญ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร
มหาบัณฑิต. สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์.
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- สมศรี กิตติพงศ์พิศาล. (2556). **เคล็ดลับการจัดการความเครียด**. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิตกระทรวง
สาธารณสุข.
- สุชาดา ทวีสิทธิ์ และสรวัย บุญยมานนท์. (2553). **ประชากรและสังคม 2553**. กรุงเทพฯ: เดือน
ตุลาคม.
- สุพานี สฤกษ์วานิช. (2552). **พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่:แนวคิดและทฤษฎี**. พิมพ์ครั้งที่ 7.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุพานี สฤกษ์วานิช. (2552). **พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุพร คูหา. (2552). **แนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองขาว
อำเภอดำม่วง จังหวัดกาญจนบุรี**. รายงานการศึกษาอิสระปริญญารัฐประศาสนศาสตร
มหาบัณฑิต. สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น.
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. อุดสำเนา.
- สุวิมล ตีรกานันท์. 2550. **การสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทาง
สู่การปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2555-2559**. สืบค้นเมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน
2557. จาก [http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p1Summary
Plan11thai.pdf](http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p1SummaryPlan11thai.pdf)
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2549). **การศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงาน
กิจการนันทนาการ ในจังหวัดภาคเหนือ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักส่งเสริมและพัฒนา
นันทนาการ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). **รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2550**.
กรุงเทพมหานคร: สำนักงาน-สถิติแห่งชาติ.
- สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยว
และกีฬา. (2550). **ชีวิตสุขสันต์ด้วยนันทนาการ**. หน้า 1-67.
- เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ และวุฒิชัย มูลศิลป์. (2543). **วิธีจัดการกับความเครียด**. กรุงเทพมหานคร:
แสงศิลป์การพิมพ์.

- อภิชัย มงคล และคณะ. (2553). **ร่างรายงานการศึกษาปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรมที่สัมพันธ์กับการทำร้ายตนเองและฆ่าตัวตายในสองจังหวัดของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.** โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- อภิชัย มงคล. (2552). **การพัฒนาและการทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย.** รายงานการวิจัย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2552.
- อ่อนนุช อิศราพาณิชย์. (2555). **ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้ารับบริการในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี.** วิทยานิพนธ์. รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเอริก.
- อุทัยวรรณ นพรัตน์.(2553). **กิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ.** สำนักส่งเสริมและพัฒนา นันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา.
- Butler, P. (2007). **Change in tourism: people, places, process.** 2nd ed. London and New York: Rutledge.
- Fisher, J. (2001). **Tai Chi Good Way For Elderly People to Return to exercise.** Retrieved November 20, 2014. From <http://www.hbns.org>.
- Glanz, K., Lewis, F.M. and Rimer, B.K. (1997). **The scope of health promotion and health education.** Health Behavior and Health Education. 2nd ed. San Francisco : Jossey – Bass Publishers.
- Pender, N.J. (1987). **Health Promotion in Nursing Practice.** 3rd ed. Norwalk-Connecticut : Appleton and Lange.
- Onishi; et al. (2006). **The pleasurable recreational activities among community-dwelling older adults.** Archives of Gerontology and Geriatrics, Vol 43(2), pp. 147-148.
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. **Dutch Journal of Educational Research.** 2: 49-6

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยการจัดการศึกษาแห่งชาติ

ภาคผนวก ก
ผู้เชี่ยวชาญ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ดร.รุจน์ เลหาภักดี
ตำแหน่ง อาจารย์/เลขาแขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ
สถานที่ทำงาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
2. ดร.วิจิต ชีเชิญ
ตำแหน่ง ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านกระบี่กระบองและมวยไทย แห่งสถาบันอาศรมศิลป์
ผู้ทำการฝึกสอนวิชากระบี่กระบองให้แก่ นักมวยไทยชาวต่างชาติและครูภูมิปัญญาไทยของสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
3. อาจารย์ณรงค์ วิชัยรัตน์
ตำแหน่ง อาจารย์สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถานที่ทำงานสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

ที่ กก ๐๕๐๗/ ๖๗๖

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ๒๐๐๐๐

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย
เรียน ดร.วิจิต ซีเชิญ ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านกระบี่กระบองและมวยไทย แห่งสถาบันอาศรมศิลป์
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายเสริมศักดิ์ นาริน นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี" (The Effects of Recreational Activities, by Thai Wisdom Sports, on Stress Management of the Elderly in Chonburi Province) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ ภายใต้การควบคุมของ รศ.ดร.รชดา เครือพรวา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในกรณีนี้ คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.อภิวัฒน์ โอนสูงเนิน)

ผู้ช่วยอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา
ปฏิบัติราชการแทน รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา
ประจำวิทยาเขตชลบุรี

คณะศิลปศาสตร์

โทร. ๐ - ๓๘๐๕ - ๔๒๐๘

โทรสาร. ๐ - ๓๘๐๕ - ๔๒๐๘



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี โทร. ๐๓๘-๐๕๕๑๙๒, ๐๓๘-๐๕๕๑๙๔

ที่ กอ.๐๕๐๗/๖๕๖ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน นายณรงค์ วิชัยรัตน์ อาจารย์คณะศิลปศาสตร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายเสริมศักดิ์ นาริน นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี” (The Effects of Recreational Activities, by Thai Wisdom Sports, on Stress Management of the Elderly in Chonburi Province) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ ภายใต้การควบคุมของ รศ.ดร.รชดา เครือพรวิน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในกรณีนี้ คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี ใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรีชา ศรีเชียวพงษ์)

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา

ประจำวิทยาเขตชลบุรี

ภาคผนวก ข
เครื่องมือในการวิจัยเรื่อง

ผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผล
ต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

แบบประเมิน

วิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง

ขอความกรุณาให้ท่านกรอกแบบสอบถามของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยทำเครื่องหมายถูก (/) ในช่องระดับความคิดเห็นของท่านขอขอบพระคุณอย่างยิ่ง.

แบบสอบถามฉบับนี้ มี 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ตอนที่ 2 แบบวัดระดับความเครียด โดยกรมสุขภาพจิต

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ (คำนวณอายุปีเต็ม โดยใช้ พ.ศ.เกิด - พ.ศ.ปัจจุบัน)
3. สถานภาพสมรส () โสด () แต่งงาน () หย่าร้าง () อื่นๆ
4. ระดับการศึกษา
 - () ไม่ได้เรียนหนังสือ () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา/ปวช.
 - () อนุปริญญา/ปวส. () ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี
5. ท่านเคยประกอบอาชีพ
 - () ค้าขาย () รับจ้าง () ทำนา/ทำไร่
 - () ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ () ไม่ได้ประกอบอาชีพ
6. ปัจจุบันท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
 - () ไม่มี
 - () มี โปรดระบุ

ตอนที่ 2 แบบประเมินระดับความเครียด (SPST – 20) กรมสุขภาพจิต

คำชี้แจง ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมาเหตุการณ์ข้อใดเกิดขึ้นกับคุณบ้าง และคุณรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่ ✓ ลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

ระดับความเครียด	1 หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
	2 หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
	3 หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
	4 หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
	5 หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	คำถามในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
1.	กลัวทำงานผิดพลาด					
2.	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3.	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงาน					
4.	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียงและดิน					
5.	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6.	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7.	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8.	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9.	ปวดหลัง					
10.	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11.	ปวดหัวข้างเดียว					
12.	รู้สึกวิตกกังวล					
13.	รู้สึกคับข้องใจ					
14.	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดใจ					
15.	รู้สึกเศร้า					
16.	ความจำไม่ดี					
17.	รู้สึกสับสน					
18.	ตั้งสมาธิลำบาก					
19.	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20.	เป็นหวัดบ่อย					
คะแนนรวม						

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ประเมิน

**โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผล
ต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี**

ครั้งที่	วัน/เวลา	วัตถุประสงค์	ประเภทกิจกรรม	กิจกรรม	เวลานาที
1	วันศุกร์ 15.00 - 16.00	1.ชี้แจงแนวทาง ในการดำเนิน กิจกรรม 2.วัดสุขภาพ (ก่อนการ ทดลอง) 3.ตรวจสอบ สมรรถภาพ ร่างกายอย่าง ง่าย (ก่อนการ ทดลอง) 4.ประเมินวัด ระดับ ความเครียด ของผู้สูงอายุ (SPST – 20) (ก่อนการ ทดลอง)	1.ปฐมนิเทศ 2.ตรวจสุขภาพ 3.ทดสอบสมรรถภาพ ร่างกาย - สุขภาพร่างกายที่ สมบูรณ์ - สามารถเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการได้ 4.แบบประเมินวัดระดับ ความเครียด(SPST – 20)	1.พิธีเปิดและปฐมนิเทศ 2.ตรวจสุขภาพ ซึ่งนำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดัน วัดชีพจร โรคประจำตัว 3.ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย - ตรวจดูการเคลื่อนไหวของ ร่างกาย แขนขา และส่วนต่างๆ 4.ทำแบบประเมินวัดระดับ ความเครียด(SPST – 20)	60
2	วันเสาร์ 15.00 - 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการบันเทิง 3.กีฬาภูมิปัญญาไทย เรื่องหมากขุม	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1 กายบริหาร 2.2กิจกรรมที่2 ร้องเพลงพื้นบ้าน 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา ไทยกีฬา หมากขุม - สาธิตกีฬา หมากขุม - ปฏิบัติกิจกรรมกีฬา หมากขุม 4.คลายกล้ามเนื้อ	60
3	วันอาทิตย์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการบันเทิง	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1 ร้องเพลงหมอลำ	60

		สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	3.กีฬาภูมิปัญญาไทย เรื่องหมากขุม	2.2กิจกรรมที่2 กิจกรรมพัฒนา จิตใจ(ฉายภาพ) 3.ปฏิบัติกิจกรรมกีฬา หมากขุม รอบสอง สรุปกิจกรรมกีฬาภูมิปัญญาไทย เรื่องหมากขุม 4.คลายกล้ามเนื้อ	
4	วันศุกร์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการบันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง (เพลงรำวง) 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญญาไทยเรื่อง ตะกร้อลอดห่วง	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1 รำมวยไทย 2.2กิจกรรมที่2 ร้องเพลงลูกกรุง 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา ไทยเรื่อง ตะกร้อลอดห่วง 3.1 สาธิตกีฬา ตะกร้อลอดห่วง 3.2 ปฏิบัติกิจกรรม ตะกร้อลอดห่วง 4.คลายกล้ามเนื้อ	60
5	วันเสาร์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการบันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง (เพลงรำวง) 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญญาไทยเรื่อง ตะกร้อลอดห่วง	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1 ร้องเพลง 2.2กิจกรรมที่2 ร้องเพลงลูกกรุง 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา ไทยเรื่อง ตะกร้อลอดห่วง 3.1 สาธิตกีฬา ตะกร้อลอดห่วง 3.2 ปฏิบัติกิจกรรม ตะกร้อลอดห่วง ครั้งที่ 2 สรุปกิจกรรมกีฬาภูมิปัญญาไทย เรื่อง ตะกร้อลอดห่วง 4.คลายกล้ามเนื้อ	60
6	วันอาทิตย์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง (เพลงรำวง) 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญญาไทยเรื่อง	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1เต้นแอโรบิค 2.2กิจกรรมที่2 ร้องเพลงสตริง 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา ไทยเรื่อง หมากกระดาน 3.1สาธิตกีฬา หมากกระดาน	60

			หมากกระดาน	3.2ปฏิบัติกิจกรรม หมากกระดาน 3.คลายกล้ามเนื้อ	
7	วันศุกร์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง (เพลงร่าวก) 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญญาไทยเรื่อง หมากกระดาน	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1ออกกำลังด้วย ผ้าขาวม้า 2.2กิจกรรมที่2 ร้องเพลงพื้นบ้าน 3.กีฬาภูมิปัญญาไทยเรื่อง หมากกระดาน 3.1สาธิตกีฬา หมากกระดาน 3.2ปฏิบัติกิจกรรม หมากกระดาน สรุปกิจกรรมกีฬาภูมิปัญญาไทย เรื่อง หมากกระดาน 4.คลายกล้ามเนื้อ	60
8	วันเสาร์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง (ร่าวกมาตรฐาน)เพลง งามแสงเดือน ดาวพระ ศุกร์ 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญญาไทยเรื่อง ปิตดาตีหม้อ	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1 ร้องเพลงหมอลำ 2.2กิจกรรมที่2 กิจกรรมพัฒนา จิตใจ(ฉายภาพ) 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา ไทยเรื่อง ปิตดาตีหม้อ 3.1 สาธิตกีฬา ปิตดาตีหม้อ 3.2 ปฏิบัติกิจกรรม ปิตดาตีหม้อ สรุปกิจกรรมกีฬาภูมิปัญญาไทย เรื่องปิตดาตีหม้อ 4.คลายกล้ามเนื้อ	60
9	วันอาทิตย์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง (ร่าวกมาตรฐาน)เพลง ดาวพระศุกร์ 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญญาไทยเรื่อง ว้าวไทย	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1รำไม้พอง 2.2กิจกรรมที่2 ร้องเพลงลูกทุ่ง 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา ไทยเรื่อง ว้าวไทย 3.1 สาธิตกีฬา ว้าวไทย 3.2 ปฏิบัติกิจกรรม ว้าวไทย 4.คลายกล้ามเนื้อ	60

10	วันศุกร์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการบันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง (ร่ายวงมาตรฐาน)เพลง ดาวพระศุภร์ 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญญาไทยเรื่อง ว่าวไทย	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1 รำไม้พอง 2.2กิจกรรมที่2 ตีกลองกระดาด 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา ไทยเรื่อง ว่าวไทย ปฏิบัติกิจกรรม ว่าวไทย สรุปกิจกรรมกีฬาภูมิปัญญาไทย เรื่องว่าวไทย 4.คลายกล้ามเนื้อ	60
11	วันเสาร์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง เกมนำ 3. กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญญาไทยเรื่อง สะบ้า	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1 กิจกรรมที่1กิจกรรมแข่ง กระต๊อบ 2.2 กิจกรรมที่2 ร้องเพลงสตริง 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา ไทยเรื่องสะบ้า 3.1 สาธิตกีฬา สะบ้า 3.2 ปฏิบัติกิจกรรม สะบ้า 4.คลายกล้ามเนื้อ	60
12	วันอาทิตย์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง เกมนำ 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญญาไทยเรื่อง สะบ้า	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1 เต็นแอโรบิค 2.2กิจกรรมที่2 ร้องเพลงพื้นบ้าน 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา ไทยเรื่องสะบ้า ปฏิบัติกิจกรรม สะบ้า สรุปกิจกรรมกีฬาภูมิปัญญาไทย เรื่อง สะบ้า 4.คลายกล้ามเนื้อ	60
13	วันศุกร์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง เกมนำ 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1ออกกำลังด้วย ผ้าขาวม้า 2.2กิจกรรมที่2ร้องเพลงหมอลำ 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา	60

			ปัญหาไทยเรื่อง เตะปีปไกล	ไทยเรื่องเตะปีปไกล ปฏิบัติกิจกรรม เตะปีปไกล 4.คลายกล้ามเนื้อ	
14	วันเสาร์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง เกมนำ 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญหาไทยเรื่อง เตะปีปไกล	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1ร้องเพลงหมอลำ 2.2กิจกรรมที่2กิจกรรมพัฒนา จิตใจ(ฉายภาพ) 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญหา ไทยเรื่อง เตะปีปไกล 3.1 สาธิตกีฬา เตะปีปไกล 3.2 ปฏิบัติกิจกรรม เตะปีปไกล สรุปกิจกรรมกีฬาภูมิปัญหาไทย เรื่อง เตะปีปไกล 4.คลายกล้ามเนื้อ	60
15	วันอาทิตย์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง เกมนำ 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญหาไทยเรื่อง รำไหว้ครูมวยไทย	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1กายบริหาร 2.2กิจกรรมที่2 ร้องเพลงลูกทุ่ง 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญหา ไทยเรื่อง รำไหว้ครูมวยไทย 3.1 สาธิตกีฬา รำไหว้ครูมวยไทย 3.2 ปฏิบัติกิจกรรม รำไหว้ครูมวย ไทย 4.คลายกล้ามเนื้อ	60
16	วันศุกร์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง เกมนำ 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญหาไทยเรื่อง รำไหว้ครูมวยไทย	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1กายบริหาร 2.2กิจกรรมที่2 ร้องเพลงลูกทุ่ง 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญหา ไทยเรื่อง รำไหว้ครูมวยไทย 3.1 สาธิตกีฬา รำไหว้ครูมวยไทย 3.2 ปฏิบัติกิจกรรม รำไหว้ครูมวย	60

				ไทย สรุปกิจกรรมกีฬาภูมิปัญญาไทย เรื่องรำไหว้ครูมวยไทย 4. คลายกล้ามเนื้อ	
17	วันเสาร์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง เกมนำ 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญญาไทยเรื่อง เดินกะลา	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1กายบริหาร 2.2กิจกรรมที่2 ร้องเพลงรำวง 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา ไทยเรื่อง เดินกะลา 3.1 สาธิตกีฬา เดินกะลา 3.2 ปฏิบัติกิจกรรม เดินกะลา 4. คลายกล้ามเนื้อ	60
18	วันอาทิตย์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง เกมนำ 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญญาไทยเรื่อง เดินกะลา	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1กายบริหาร 2.2กิจกรรมที่2 ร้องเพลงลูกทุ่ง 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา ไทยเรื่อง เดินกะลา 3.1 สาธิตกีฬา เดินกะลา 3.2 ปฏิบัติกิจกรรม เดินกะลา สรุปกิจกรรมกีฬาภูมิปัญญาไทย เรื่องเดินกะลา 4. คลายกล้ามเนื้อ	60
19	วันศุกร์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง เกมนำ 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญญาไทยเรื่อง ตีไก่	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1กายบริหาร 2.2กิจกรรมที่2 ร้องเพลงพื้นบ้าน 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา ไทยเรื่อง ตีไก่ 3.1 สาธิตกีฬา ตีไก่ 3.2 ปฏิบัติกิจกรรม ตีไก่ สรุปกิจกรรมกีฬาภูมิปัญญาไทย เรื่องตีไก่ 4. คลายกล้ามเนื้อ	60

20	วันเสาร์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง เกมนำ 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญญาไทยเรื่อง เดินกระสอบ	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1กายบริหาร 2.2กิจกรรมที่2 ร้องเพลงลูกทุ่ง 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา ไทยเรื่อง เดินกระสอบ 3.1 สาธิตกีฬา เดินกระสอบ 3.2 ปฏิบัติกิจกรรม เดินกระสอบ 4.คลายกล้ามเนื้อ	60
21	วันอาทิตย์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง เกมนำ 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญญาไทยเรื่อง เดินกระสอบ	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1กายบริหาร 2.2กิจกรรมที่2 จับคู่หรรษา 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา ไทยเรื่อง เดินกระสอบ 3.1 สาธิตกีฬา เดินกระสอบ 3.2 ปฏิบัติกิจกรรม เดินกระสอบ สรุปกิจกรรมกีฬาภูมิปัญญาไทย เรื่องเดินกระสอบ 4.คลายกล้ามเนื้อ	60
22	วันศุกร์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง เกมนำ 3.กิจกรรมกีฬาภูมิ ปัญญาไทยเรื่อง เดินวิ่งเปี้ยว	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1กายบริหาร 2.2กิจกรรมที่2 ร้องเพลงลูกทุ่ง 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา ไทยเรื่อง เดินวิ่งเปี้ยว 3.1 สาธิตกีฬา เดินวิ่งเปี้ยว 3.2 ปฏิบัติกิจกรรม เดินวิ่งเปี้ยว สรุปกิจกรรมกีฬาภูมิปัญญาไทย เรื่องเดินวิ่งเปี้ยว 4.คลายกล้ามเนื้อ	60
23	วันเสาร์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริม สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อ ผ่อนคลาย	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้อง เพลงประกอบท่าทาง เกมนำ	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1กายบริหาร 2.2กิจกรรมที่2 ร้องเพลงคู่ 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญา	60

		ความเครียด	3.กิจกรรมกีฬาภูมิปัญญาไทยเรื่อง ตีกอล์ฟปก	ไทยเรื่อง ตีกอล์ฟปก 3.1 สาธิตกีฬา ตีกอล์ฟปก 3.2 ปฏิบัติกิจกรรม ตีกอล์ฟปก สรุปกิจกรรมกีฬาภูมิปัญญาไทยเรื่องตีกอล์ฟปก 4.คลายกล้ามเนื้อ	
24	วันอาทิตย์ 15.00- 16.00	เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคมเพื่อผ่อนคลายความเครียด	1.กิจกรรมทางกาย 2.กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นันทนาการ บันเทิงร้องเพลงประกอบท่าทาง เกมนำ 3.กิจกรรมกีฬาภูมิปัญญาไทยเรื่อง ปาเป้าลูกโป่ง	1.อบอุ่นร่างกาย 2.กิจกรรม 2.1กิจกรรมที่1กายบริหาร 2.2กิจกรรมที่2 ร้องเพลงลูกทุ่ง 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาภูมิปัญญาไทยเรื่อง ปาเป้าลูกโป่ง 3.1 สาธิตกีฬา ปาเป้าลูกโป่ง 3.2 ปฏิบัติกิจกรรม ปาเป้าลูกโป่ง สรุปกิจกรรมกีฬาภูมิปัญญาไทยเรื่องปาเป้าลูกโป่ง 4.คลายกล้ามเนื้อ	60

ภาคผนวก ค
ใบประกาศนียบัตร

ของการนำเสนอผลงานวิจัยในงานประชุมวิชาการนานาชาติ
สถาบันการพลศึกษาครั้งที่ 6 “กีฬากับการท่องเที่ยวในศตวรรษที่ 21”



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สถาบันการพลศึกษา กองส่งเสริมวิชาการ IPPHONE ๑๑๑๓๕

ที่ กก ๐๕๐๑.๐๔/ ๗๖๗

วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๙

เรื่อง ตอบรับการนำเสนอผลงานในงานประชุมวิชาการนานาชาติ สถาบันการพลศึกษา ครั้งที่ ๖

เรียน รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

ด้วย สถาบันการพลศึกษา จะจัดงานประชุมวิชาการนานาชาติ สถาบันการพลศึกษา ครั้งที่ ๖ ประเด็น "กีฬากับการท่องเที่ยวในศตวรรษที่ ๒๑" ระหว่างวันที่ ๖ - ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ณ โรงแรม ทาวน์อินทาวน์ กรุงเทพมหานคร เพื่อเสริมสร้างความร่วมมือระหว่างนักวิชาการ นักวิจัย นิสิตและนักศึกษา ของสถาบันการศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชน รวมถึงเป็นเวทีในการเผยแพร่ผลงานทางวิชาการและผลงานวิจัย เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างนักวิชาการ นักวิจัย นิสิต นักศึกษา ผู้ประกอบวิชาชีพ ทั้ง ภายในประเทศและต่างประเทศ

ในกรณีนี้ สถาบันการพลศึกษาขอตอบรับการนำเสนอผลงานของบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ นายเสริมศักดิ์ นรินทร์ ซึ่งได้นำเสนองานวิจัยเรื่อง "The Effects of Recreational Activities, by Thai Wisdom Sports, on Stress Management of the Elderly in Chonburi Province." เพื่อ นำเสนอโปสเตอร์ ในงานประชุมวิชาการนานาชาติครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

(นายวีรินทร์ ชีทอง)

**รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีสถาบันการพลศึกษา**

๗/๑๑



৯৯

৯৯

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	ว่าที่ร้อยตรีเสริมศักดิ์ นาริน
วันเดือนปีเกิด	23 มกราคม 2533
สถานที่เกิด	อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	321 หมู่ 19 ตำบลท่ากระดาน อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา 24160
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	ครูอัตราจ้าง
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดเขาดิน อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา 24130
ประวัติการศึกษา	2556. ศีษาศาสตรบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา) สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี 2559. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาการจัดการกีฬาและ นันทนาการ) สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี