



Research Article

LOCAL-BASED RECREATION ACTIVITY FOR PROMOTING ELDERLY'S WELL-BEING

การพัฒนากิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

Received: May 1, 2023

Revised: July 17, 2023

Accepted: August 30, 2023

Tipparat Sittiwong^{1*} and Ruksit Suttipong²

ทิพรัตน์ สิริวิวงศ์^{1*} และรัชชิต สุทธิพงษ์²

¹Faculty of Education, Naresuan University, Phitsanulok 65000, Thailand

²School of Education, University of Phayao, Phayao 56000, Thailand

¹คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

²วิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา

*Corresponding Author, E-mail: s_tipparat@hotmail.com

Abstract

This research on the study of Local-based Recreation Program for Promoting Elderly's Well-Being. It's an experimental research. The objectives were 1) to study the environment and the potential of each community context and to suggest ways to improve the health of the elderly by Local-based Recreation Program for Promoting Elderly's Well-Being, 2) to design activities for Local-based Recreation Program for Promoting Elderly's Well-Being, and 3) a questionnaire on opinions towards participating in folk recreation activities to promote well-being of the elderly. The sample used in the research was Tha Thong Sub-district Elderly School, Phitsanulok by purposive selection according to the established criteria from 60 elderly people who have registered to participate in the activity. The research tools were 1) a questionnaire on environment and the potential of each community context and to suggest ways to improve the well-being of the elderly by local-based recreation program for promoting elderly's well-being and 2) the opinion assessment form on participation in folk recreation activities for promoting well-being of the elderly. Data analyzed by mean standard deviation. The results showed that 1) Most of the elderly who come to study do not have Non-Communicable Diseases such as high blood pressure. hyperlipidemia and diabetes by participating in the activities of the elderly school, helping the elderly, even though they are not sick, will develop activities that help to take care of their physical health. mind and society, which is a way to prevent chronic non-communicable diseases in a recreational way Therefore, is a holistic method of preventing Non-Communicable Diseases. And 2) the results of the design of local recreation activities to promote well-being of the elderly are related to the living space context. way of life and in line with the needs of the elderly 2 games, namely

Matching Game, Know Phitsanulok Snakes and Ladders Game Attractions in Phitsanulok Province Experts assessed suitability at a high level, and the opinions of the elderly towards participating in the activity were significantly higher than before participating in the activity. Participate in local recreation programs to promote the well-being of the elderly Overall, it was at a high level.

Keywords: Local-Based Recreation, Elderly, Activity, Well-Being

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องศึกษาผลการใช้กิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นงานวิจัยเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมและศักยภาพของบริบทแต่ละชุมชนและข้อเสนอแนะแนวทางการยกระดับสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ 2) เพื่อออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และ 3) เพื่อศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลท่าทอง จังหวัดพิษณุโลก โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจงจากผู้สูงอายุที่มีลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ 1) แบบสอบถามสภาพแวดล้อมและศักยภาพของบริบทแต่ละชุมชนและข้อเสนอแนะแนวทางการยกระดับสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการที่บ้าน และ 2) แบบประเมินความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดย การหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า 1) ผู้สูงอายุที่มาเรียนส่วนใหญ่ไม่มีโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงและเบาหวาน ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนสูงอายุช่วยให้ผู้สูงอายุทั้งที่ยังไม่เป็นโรคจะเป็นการพัฒนากิจกรรมที่ช่วยในการดูแลสุขภาพกาย ใจและสังคม ซึ่งเป็นวิธีการในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ และ 2) ผลการออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีความเกี่ยวข้องกับบริบทพื้นที่ความเป็นอยู่ วิถีชีวิตและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ จำนวน 2 เกม ได้แก่ เกมจับคู่รอบรู้พิษณุโลก เกมบันไดงูสถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดพิษณุโลก ผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมากและผู้สูงอายุมีความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ: กิจกรรมนันทนาการที่บ้าน ผู้สูงอายุ สุขภาพ

บทนำ (Introduction)

ในขณะที่สังคมทั่วโลกประสบปัญหาประชากรสูงอายุอย่างรวดเร็ว ความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญมากขึ้น การรักษาสุขภาพร่างกายที่ดี การทำงานของสมอง และการมีส่วนร่วมทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมของผู้สูงอายุ (Smith & Johnson, 2020) วิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการบรรลุเป้าหมายเหล่านี้คือผ่านกิจกรรมนันทนาการในท้องถิ่นที่ปรับให้เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุ กิจกรรมดังกล่าวเปิดโอกาสให้ได้ออกกำลังกาย กระตุ้นการรับรู้ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความรู้สึกเป็นเจ้าของภายในชุมชน (Anderson, 2018) จากการสำรวจประโยชน์และความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการในท้องถิ่นในการเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ การศึกษาจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำส่งผลต่อสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ (Smith & Johnson, 2020) กิจกรรมต่างๆ เช่น การเดินเป็นกลุ่ม ไทเก๊ก ว่ายน้ำ และการทำสวนมีส่วนช่วยให้สมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด ความแข็งแรง ความสมดุล และความยืดหยุ่นดีขึ้น ประโยชน์ทางร่างกายเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงานของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และโรคกระดูกพรุน

นอกจากสุขภาพร่างกายแล้ว กิจกรรมนันทนาการในท้องถิ่นยังได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางปัญญาของผู้สูงอายุ การกระตุ้นทางจิตผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การไขปริศนา เกมความจำ การเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ และศิลปะสร้างสรรค์สามารถช่วยรักษาการทำงานของสมองและป้องกันการลดลงของความรู้ความเข้าใจที่เกี่ยวข้องกับอายุ (Smith & Johnson, 2020) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกระตุ้นจิตใจเชื่อมโยงกับความจำที่ดีขึ้น ความสนใจ ความสามารถในการแก้ปัญหา และประสิทธิภาพการรับรู้โดยรวมของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ กิจกรรมนันทนาการในท้องถิ่นยังให้โอกาสทางสังคมและต่อสู้กับความโดดเดี่ยวทางสังคม ซึ่งเป็นปัญหาที่แพร่หลายในหมู่ผู้สูงอายุ (Thompson & Davis, 2016) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมชุมชน และชมรมงานอดิเรกส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม ความรู้สึกเป็นเจ้าของ และการสนับสนุนทางอารมณ์ ปฏิสัมพันธ์เหล่านี้ช่วยลดความรู้สึกเหงาและซึมเศร้า ส่งเสริมสุขภาพจิตและความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น มีงานวิจัยจำนวนหนึ่งได้ตรวจสอบผลกระทบของกิจกรรมนันทนาการในท้องถิ่นที่มีต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ (Chen et al., 2017) การศึกษาเหล่านี้ใช้วิธีการวิจัยที่หลากหลาย รวมถึงการสำรวจ การสัมภาษณ์ และการศึกษาเชิงสังเกต เพื่อประเมินผลลัพธ์ของกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ผลการวิจัยบ่งชี้อย่างสม่ำเสมอว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการในท้องถิ่นมีส่วนสำคัญต่อความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ

จากความสำคัญดังกล่าวจึงสนใจที่จะพัฒนากิจกรรมนันทนาการพื้นฐานในรูปแบบเกมที่สอดคล้องกับบริบทของแต่ละชุมชน ได้แก่ สถานที่ท่องเที่ยว อาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรม เอกลักษณ์ของท้องถิ่นเพื่อยกระดับสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือตอนล่างให้เป็นไปตามมาตรฐานสากลอย่างยั่งยืน อันจะเป็นต้นแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการที่สอดคล้องกับบริบทนำไปสู่แนวปฏิบัติการจัดสวัสดิการด้านผู้สูงอายุให้สังคมไทยมีการพัฒนาและมุ่งสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนที่สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (Thai Health Promotion Foundation, 2018) ที่มุ่งเน้นการดำเนินการที่ตอบยุทธศาสตร์ชาติ “ประเทศไทย มั่นคง ยั่งยืน เป็นประเทศที่พัฒนาแล้วด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” รวมถึงสอดคล้องกับเป้าหมายของการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของคนในทุกช่วงอายุ การลดความเหลื่อมล้ำ Forecasting Office (2017) และการทำให้เมืองการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์มีความปลอดภัยทั่วถึง พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาอย่างยั่งยืนตามเป้าหมายของการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ของสหประชาชาติสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objectives)

1. เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมและศักยภาพของบริบทแต่ละชุมชนและข้อเสนอแนะแนวทางการยกระดับสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการพื้นฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ
2. เพื่อออกแบบกิจกรรมนันทนาการพื้นฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการพื้นฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย (Methodology)

การวิจัยครั้งนี้ เป็นศึกษาผลการใช้กิจกรรมนันทนาการพื้นฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยใช้ระเบียบการวิจัยแบบวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลท่าทอง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 120 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลท่าทอง จังหวัดพิษณุโลก โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจงจากผู้สูงอายุที่มีลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 60 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ การใช้กิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่

2.1 ผลการออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

2.2 ความความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ขอบเขตด้านกิจกรรมนันทนาการ

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการที่เป็นกิจกรรมในรูปแบบเกมกระดาน โดยกิจกรรมนี้ได้ทำการสำรวจความต้องการและวิเคราะห์เนื้อหาที่สอดคล้องกับบริบทท้องถิ่นของผู้สูงอายุจังหวัดพิษณุโลก เนื้อหาที่ใช้ส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ได้แก่ เกมจับคู่รอบรู้พิษณุโลกและเกมบันไดงูสถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดพิษณุโลก ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้านก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ส่งเสริมการบูรณาการกับท้องถิ่นที่มีผลต่อสภาพจิตใจ รวมทั้งสร้างความสุขในอดีตจนถึงปัจจุบันช่วยบำบัดสภาพจิตใจ ความคิด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

1. แบบสำรวจความต้องการกิจกรรมนันทนาการที่บ้านเป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีแนวคำถามให้ผู้ให้ข้อมูลได้บรรยายคำตอบอย่างอิสระ ซึ่งจะมีคำถามความคิดเห็นและความต้องการในกิจกรรมนันทนาการที่บ้านโดยตั้งคำถามและสอบถามความต้องการโดยการถามตามแนวทางที่กำหนดไว้ ดังนี้

“ท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่บ้านในชุมชนหรือไม่ ถ้าเคยเข้าร่วมกิจกรรมที่ท่านเข้าร่วมชื่อกิจกรรมอะไร มีลักษณะแบบใด”

“ท่านมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการที่บ้านแบบใดนอกเหนือจากกิจกรรมที่มีอยู่”

“ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่บ้านอย่างไรและมีความต้องการให้เป็นรูปแบบใด”

2. การออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 3 หัวข้อด้วยกัน โดยมีวิธีการการออกแบบและหาคุณภาพ ดังนี้

2.1 ศึกษา ทบทวนวรรณกรรม เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่บ้าน หลักการ แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่บ้าน

2.2 ออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่บ้าน เรื่อง กิจกรรมเกมและการละเล่นการเคลื่อนไหวหรือทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อโครงสร้าง (Skeletal Muscle) และทำให้มีการใช้ความคิดในการทำงานเป็นทีมและช่วยเหลือกันในรูปแบบกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม (Pate, 1995, p. 273) สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยนำวัฒนธรรมและเกมการละเล่นพื้นบ้านในวิถีชีวิต โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที

2.3 กิจกรรมนันทนาการที่บ้าน โดยมีรายละเอียดดังนี้ การบริหารร่างกายในส่วนที่สมองควบคุมโดยเฉพาะกลุ่มเส้นประสาท Corpus Callosum ซึ่งเชื่อมสมอง 2 ซีกเข้าด้วยกันให้ประสานกันแข็งแรงและทำงานคล่องแคล่วอันจะทำให้การถ่ายโยงข้อมูลและการเรียนรู้ของสมอง 2 ซีกเป็นไปอย่างสมดุลเกิดประสิทธิภาพและยังช่วยให้เกิดความผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้สภาพจิตใจเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ เกิดความจำทั้งระยะสั้นและระยะยาว

2.4 กำหนดรายละเอียดของกิจกรรมนันทนาการที่บ้าน ได้แก่ ชื่อ รูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่บ้าน จำนวน 2 เกม ได้แก่ เกมจับคู่รอบรู้พิษณุโลก เกมบันไดงูสถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดพิษณุโลก ซึ่งเป็นเกมกระดาน

2.5 จากนั้นนำกิจกรรมนันทนาการที่บ้านที่สร้างขึ้นไปหาคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย ด้านการศึกษา และผู้เชี่ยวชาญทางด้านเนื้อหาเพื่อประเมินกิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.43$, $SD = 0.25$)

2.6 กิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้เวลาในการจัดการ 2 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ชั่วโมง ประกอบด้วย

2.6.1 เกมจับคู่รอบรู้พิษณุโลก 30 นาที

2.6.2 เกมบันไดงูสถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดพิษณุโลก 30 นาที

การตรวจสอบคุณภาพของแผนการเรียนรู้โดยนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแผนการจัดการเรียนรู้ โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านเนื้อหาและด้านกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 3 ท่าน จากประเมินความสอดคล้อง (IOC) ของแผนการจัดการเรียนรู้ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และได้ปรับปรุงแบบทดสอบตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ในเรื่องของได้มีการปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้เนื้อหาคุณภาพมากยิ่งขึ้นดังนี้

เกมจับคู่รอบรู้พิษณุโลก ได้มีการปรับปรุงแก้ไข ดังนี้ 1) ระดับความยากยังน้อยไป 2) รูปภาพที่ใช้ในเกมมีขนาดเล็ก ควรปรับให้ใหญ่ขึ้นอีก 3) ควรจัดให้มีหลายหมวดหมู่ เช่น สถานที่ท่องเที่ยวแต่ละอำเภอ, บุคคลสำคัญ, สัตว์ประจำท้องถิ่น และ ของกิน 4) เพิ่มให้มีการจับคู่แบบคู่ที่เข้ากัน นอกเหนือจากจับคู่เหมือน เช่น สุนัขบางแก้ว กับอำเภอบางระกำ หรือกล้วยตาก กับอำเภอบางกระทุ่ม

เกมบันไดงูสถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดพิษณุโลก ได้มีการปรับปรุงแก้ไข 1) เพิ่มกติกาให้ชัดเจน มีขึ้นบันไดตอนเจอบันได และต้องลงตอนเจอ 2) ลดจำนวนช่องในการเดิน จาก 100 อาจจะเหลือ 50 เพราะตอนไปเล่นผู้สูงอายุต้องนั่งกับพื้นนานๆ ทำให้ไม่สะดวกสบายต่อการเดิน 3) เพิ่มขนาดของกระดาน และ 4) เพิ่มขนาดของคำถามให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

3. แบบประเมินความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้านด้วยกัน ประกอบด้วย 1) รูปแบบสื่อ 2) ความเหมาะสมของประเภทสื่อที่ผลิต 3) ความสะดวกในการใช้สื่อ 4) เนื้อหาสาระ 5) ตรงกับความต้องการ 6) ความน่าสนใจ และ 7) เข้าใจง่ายแบบประเมินเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (IOC) ตรวจสอบหาความเหมาะสม ชัดเจนและความครอบคลุมของแบบประเมิน เพื่อพิจารณาและเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้ภาษา ความชัดเจน ความเหมาะสม จากการพิจารณาแบบประเมินความคิดเห็นมีความสอดคล้องตามเนื้อหาเพราะสามารถวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ได้จริงโดยแบบประเมินดังกล่าวค่าความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ถือว่าแบบประเมินความคิดเห็นมีความเหมาะสม ชัดเจนและความครอบคลุมของแบบประเมิน

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำเกมจับคู่รอบรู้พิษณุโลกและเกมบันไดงูสถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดพิษณุโลก กิจกรรมนันทนาการที่บ้านผู้สูงอายุไปใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย

2. การจัดการกระทำ (Treatment) กิจกรรมนันทนาการที่บ้าน จำนวน 2 สัปดาห์ๆ ละ 1 ชั่วโมง ตามแผนการเล่นโดยมีกิจกรรมอื่นๆ ในโครงการชุดที่ดำเนินการรวมเป็นระยะเวลา 3 เดือน 6 กิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแนะนำผู้สูงอายุเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการเล่นกิจกรรมนันทนาการที่บ้าน

2.2 ให้ผู้สูงอายุเริ่มทำเล่นกิจกรรมนันทนาการที่บ้าน โดยเริ่มจากการรวมกลุ่มและแบ่งหน้าที่ในการเล่นแต่ละกิจกรรมนันทนาการที่บ้าน เป็นเวลา 30 นาที

เกมจับคู่รอบรู้พิชฌโลก

- จับคู่ภาพเหมือนโดยการคลิกไปที่ภาพปริศนาเพื่อดูรูปภาพ
- เมื่อกดดู 1 ภาพแล้วจากนั้นสุ่มเลือกภาพต่อไป หากจับไม่ถูกต้อง จะต้องทำการคลิกไปที่ภาพล่าสุด 1 ครั้ง

จากนั้นนับคู่ภาพอื่นแทนจนกว่าจะได้คู่ภาพที่ถูกต้อง

เกมบันไดงูสถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดพิชฌโลก

- ผู้เล่นโยนลูกเต๋า แล้วเดินไปตามจำนวนแต้มบนลูกเต๋า
- หากตกช่องบันได ผู้เล่นต้องสุ่มคำถามและตอบให้ถูกต้อง ผู้เล่นจะได้ขึ้นบันไดข้ามช่องถ้าหากตอบผิดผู้เล่น

จะอยู่ที่เดิม

- หากตกช่องที่มีงู ให้ตกจากหัวงูไปยังหางงู
- ผู้เล่นท่านใดถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ

3. เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมแล้วให้ผู้สูงอายุทำแบบประเมินความคิดเห็นที่มีต่อการใช้กิจกรรมนันทนาการที่บ้าน

4. นำคำตอบของผู้สูงอายุมาตรวจให้คะแนนและนำคะแนนที่ได้จากการทำแบบประเมินความคิดเห็นการใช้กิจกรรมมาวิเคราะห์โดยวิธีทางสถิติ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้นำแบบประเมินมาตรวจคำตอบและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้กิจกรรมสำเร็จรูป หาค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำบรรยาย

ตัวอย่างกิจกรรมกิจกรรมนันทนาการที่บ้าน

Figure 1

Preview the well-rounded matching game Phitsanulok

แสดงตัวอย่างเกมจับคู่รอบรู้พิชฌโลก



Figure 2

Show snake ladder game tourist attractions in Phitsanulok province

แสดงเกมบันไดงูสถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดพิษณุโลก



การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่ใช้กิจกรรมนันทนาการที่บ้านวิธีการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำบรรยาย

ผลการวิจัย (Results)

1. ผลการศึกษาสภาพแวดล้อมและศักยภาพของบริบทของชุมชนพบว่า ส่วนใหญ่มีสมาร์ทโฟนและใช้ในการสื่อสารและส่งต่อข้อมูลทางไลน์ (Line Application) แต่มีจำนวนน้อยที่สามารถใช้ในการสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพ และส่วนใหญ่มีความลังเลในการประเมินและตัดสินใจความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้รับ ข้อมูลสุขภาพที่นำไปสู่การปฏิบัติตัวในการป้องกันและดูแลสุขภาพเกี่ยวกับโรคเรื้อรังจึงได้จากบุคลากรสุขภาพ ส่วนจากการสัมภาษณ์ทางรูปแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ พบว่ารูปแบบของกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ มีความสนใจรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เช่น กิจกรรมตามสังคม บริบทพื้นที่ ความเป็นอยู่ วิถีชีวิต โดยนำมาประยุกต์และผสมผสานกับการเล่นที่บ้านที่ผู้สูงอายุสนใจมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและชุมชนท้องถิ่นของตนเอง เช่น กิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นบ้าน เพลงพื้นบ้าน เป็นต้น และนอกจากนี้ยังมีกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมืองจากการสำรวจพบว่า กิจกรรมการท่องเที่ยวมีสนใจ ร้อยละ 91.11 หรือท่องเที่ยวเชิงวิถีชีวิตและวัฒนธรรม ร้อยละ 80 ตามลำดับจากการสำรวจจึงนำข้อมูลดังกล่าวมาออกแบบกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุเลือกประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับการท่องเที่ยว และกิจกรรมสถานที่สำคัญในจังหวัดพิษณุโลก โดยผู้สูงอายุต้องการย้อนวัยและย้อนวันวานรวมทั้งสามารถทำกิจกรรมในรูปแบบกลุ่มได้

2. ผลการออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุเป็นรูปแบบของเกมที่มีความเกี่ยวข้องกับบริบทพื้นที่ ความเป็นอยู่ วิถีชีวิตและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ จำนวน 2 เกม ได้แก่ เกมจับคู่รอบรู้พิษณุโลก เกมบันไดงูสถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดพิษณุโลก

3. ผลการประเมินความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่ใช้กิจกรรมนันทนาการที่บ้าน พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนันทนาการที่บ้าน โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.40$, $SD = 0.45$)

Table 1

The results of the assessment of the opinions of older people who use folk recreation activities for the elderly

ผลการประเมินความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่ใช้กิจกรรมนันทนาการที่บ้าน สำหรับผู้สูงอายุ

รายการประเมิน	$\bar{X}$	SD	ระดับการประเมิน
1. รูปแบบสื่อ	4.37	0.45	มาก
2. ความเหมาะสมของประเภทสื่อที่ผลิต	4.35	0.44	มาก
3. ความสะดวกในการใช้	4.25	0.62	มาก
4. เนื้อหาสาระ	4.48	0.45	มาก
5. ตรงกับความต้องการ	4.62	0.42	มากที่สุด
6. ความน่าสนใจ	4.37	0.47	มาก
7. เข้าใจง่าย	4.37	0.32	มาก
เฉลี่ย	4.40	0.45	มาก

จาก Table 1 พบว่า ผลการประเมินความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่ใช้กิจกรรมนันทนาการที่บ้าน สำหรับผู้สูงอายุ โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.40$, $SD = 0.45$) โดยระดับความคิดเห็นที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ตรงกับความต้องการ ($\bar{X} = 4.62$, $SD = 0.42$) รองลงมา คือ เนื้อหาสาระ ($\bar{X} = 4.48$, $SD = 0.45$) และระดับความคิดเห็นที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ความสะดวกในการใช้สื่อ ($\bar{X} = 4.25$, $SD = 0.62$)

การอภิปรายผล (Discussions)

1. จากผลการศึกษาสภาพแวดล้อมและศักยภาพของบริบทชุมชนโดยการสอบถามและสังเกตพฤติกรรม กิจกรรมทางสังคม บริบทพื้นที่ความเป็นอยู่ วิถีชีวิต และความต้องการทางด้านกิจกรรมนันทนาการที่บ้านรวมถึงการระดมความคิดเห็นของกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่พบว่า รูปแบบกิจกรรมที่สนใจได้แก่ กิจกรรมนันทนาการโดยเฉพาะกิจกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมพื้นบ้านเหตุผลที่ผู้สูงอายุสนใจกิจกรรมนันทนาการเป็นอย่างมาก เนื่องมาจากการใช้กิจกรรมที่คนเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง และช่วยขจัด หรือผ่อนคลายความเมื่อยล้าทางร่างกาย และจิตใจ กิจกรรมนันทนาการจึงตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลและสังคม นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างโดยไม่มีการบังคับ หรือเข้าร่วมโดยการสมัครใจ แล้วผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสุขสนุกสนานหรือความสุขสงบ และกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับขึ้นอยู่โอกาส ดังนั้นจะเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมนันทนาการสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพได้ตามมาตรฐานสากล และยังก่อให้เกิดการสะท้อนคุณค่า รวมถึงการดึงศักยภาพของผู้สูงอายุก่อให้เกิดการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีสุขภาพได้อย่างมีคุณภาพ ทำให้ผู้สูงอายุได้มีสังคม กิจกรรม และมีงานทำ ผู้สูงอายุแต่ละคนก็เลือกสังคมเลือกกิจกรรมนันทนาการที่ตัวเองชอบหรือสนใจ เลือกงานที่ตัวเองต้องการทำ แน่นนอนที่ไม่ใช่งานประจำ แต่เป็นงานที่ยังต้องทำอยู่เป็นงานที่ทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่า กิจกรรมที่บ้านที่ผู้สูงอายุดำเนินการอยู่ประจำสามารถนำมาผนวกกับกิจกรรมนันทนาการได้เพื่อไม่ให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ยุ่งยาก แต่สามารถประยุกต์ใช้สิ่งที่เคยทำ สิ่งที่มีอยู่แล้วในท้องถิ่นของตนเองมาใช้ในการออกแบบ

กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับการดูแลสุขภาพ ซึ่งการนำสิ่งที่บ้านอาจจะเป็นวัฒนธรรมหรือการเล่นอื่นที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีทักษะการรับรู้และทักษะทางสังคมในการเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อส่งเสริมและดูแลสุขภาพของตนเอง แนวโน้มบทบาทของบุคคล สัมพันธภาพและการปรับตัวทางสังคมในช่วงท้ายของชีวิต ทฤษฎีแนวนั้นพยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีสภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งพยายามที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยเชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ก็จะทำให้สถานการณ์ของผู้สูงอายุในสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วย ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวตามสภาพของสังคมที่เปลี่ยนไปทำให้ผู้สูงอายุจึงรู้สึกเหงาและว้าเหว่ (Janseeda, 2008; Kanchanakit, 1992) ซึ่งแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ได้ศึกษารูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองอุดรธานี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในระดับมาก ซึ่งกิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องการเป็นกิจกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและชุมชนท้องถิ่นของตนเอง ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการที่บ้านที่นำไปใช้ในการออกแบบเป็นกิจกรรมนันทนาการประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการเกี่ยวกับการท่องเที่ยว และกิจกรรมสถานที่สำคัญในจังหวัดพิษณุโลก โดยผู้สูงอายุต้องการย้อนวัยและย้อนวันวานร่วมทั้งสามารถทำกิจกรรมในรูปแบบกลุ่มได้ และงานวิจัย พบว่า การเล่นเกมกระดานเพื่อความบันเทิง ความสนุกสนาน เพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด โดยผลกระทบต่อการพฤติกรรมการเล่นเกมกระดานในภาพรวมอยู่ระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านการเงิน ด้านการศึกษาและสติปัญญา ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน และด้านอารมณ์ (Limprem wattana & Thumwathna, 2017)

2. ผลการออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุเป็นรูปแบบของเกมที่มีความเกี่ยวข้องกับบริบทพื้นที่ความเป็นอยู่ วิถีชีวิตและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ จำนวน 2 เกม ได้แก่ เกมจับคู่รอบรู้พิษณุโลก เกมบันไดงูสถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดพิษณุโลก ที่อยู่ในระดับดีจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวมุ่งเน้นพัฒนาอารมณ์ของบุคคล และชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน ตามจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการที่ Kanchanakit (1992) กล่าวไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นอาการที่สนุกสนานร่าเริง พฤติกรรมของคนที่เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ จะเกิดอาการสุข สนุกสนาน ร่าเริง เป็นการพัฒนาการ หรือการเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคลเพิ่มพูนประสบการณ์ กิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ หรือกิจกรรมบางอย่างที่เคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจ หรือความทรงจำเดิม โดยในการออกแบบได้มีการนำเนื้อหาที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน เป็นการทบทวนความรู้ ความจำ และประสบการณ์ที่ผ่านมา พร้อมทั้งเกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องสถานที่ต่างๆ ในจังหวัดพิษณุโลกที่เคยสัมผัส เคยมีกิจกรรมร่วมกับครอบครัว คนรักและเพื่อนตั้งแต่สมัยเรียน จนถึงปัจจุบัน จึงทำให้ผลการเรียนรู้ในกิจกรรมมีคะแนนเพิ่มขึ้นก่อนได้รับการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ ยังเป็นการฝึกสมองสำหรับผู้สูงอายุกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตอีกด้วย ดังที่ศูนย์สุขภาพชุมชนผู้สูงอายุภาคใต้ โรงพยาบาลสงขลาจังหวัดสงขลา (Sripan, 2012) ได้ดำเนินการ พัฒนาผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมประยุกต์ ตามแนวคิดของ Atkinson and Shiffrin ร่วมกับกลยุทธ์ในการช่วยจำ 5 ด้าน คือด้านการคำนวณ การจัดระเบียบ การเชื่อมโยง การจินตนาการหรือสร้างภาพในใจ การใช้รหัสช่วยจำ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยการฟังเพลง ดูภาพวิวทิวทัศน์ ฝึกสมาธิสร้างอารมณ์ขันและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จากการศึกษา พบว่า กิจกรรมประยุกต์เว็บไซต์มีผลต่อการส่งเสริมด้านความจำของผู้สูงอายุกลุ่มอาสาสมัคร ภายหลังการฝึกตามกิจกรรมมีความจำดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกความจำ ระดับความเครียดของลดลงหลังจากเล่นเกมส์ อีกทั้งการฝึกกิจกรรมทางกายและการบริหารสมองยังมีส่วนช่วยทำให้กระตุ้นความจำ ซึ่งสอดคล้องกับ Kansri et al. (2017) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมบริหารสมองต่อการเพิ่มความจำในผู้สูงอายุที่มีความจำพร่องเล็กน้อย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมการบริหารสมองต่อการเพิ่มความจำในผู้สูงอายุที่มีความจำพร่องเล็กน้อย พบว่า ความจำในผู้สูงอายุที่มี

ความจำพ่องเล็กน้อย หลังจากที่ได้รับกิจกรรมการบริหารสมองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลจากการวิจัยนี้จะสามารถนำไปใช้เป็นแนวปฏิบัติสำหรับการส่งเสริม ความจำแก่ผู้สูงอายุที่มีความจำพ่องเล็กน้อย และสามารถป้องกันความเสื่อมของสมองได้

3. ผลการประเมินความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่ใช้กิจกรรมนันทนาการที่บ้าน สำหรับผู้สูงอายุ โดยรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก โดยระดับความคิดเห็นที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ตรงกับความต้องการ รองลงมา คือ เนื้อหาสาระและระดับความคิดเห็นที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ความสะดวกในการใช้สื่อที่เป็นเช่นนี้เนื่องในการออกแบบกิจกรรมดังกล่าวได้มีการสอบถามความต้องการและวิเคราะห์จากสภาพบริบทของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในเนื้อหาและกิจกรรมที่ต้องการ รูปแบบของกิจกรรมนันทนาการ วิธีการเล่นเพื่อให้การออกแบบกิจกรรมดังกล่าวสอดคล้องกับกลุ่มผู้สูงอายุมากที่สุด แต่เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวจะต้องมีผู้นำหรือวิทยากรในการทำกิจกรรม ดังนั้น การเล่นจึงต้องอาศัยคนตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป จึงส่งผลไม่สะดวกเล็กน้อย ถ้าหาผู้สูงอายุไม่สามารถร่วมกลุ่มกันได้ แต่ถ้ากิจกรรมนันทนาการที่บ้านมีผู้นำหรือวิทยากรที่พาผู้สูงอายุได้ลงมือปฏิบัติจริง ผู้สูงอายุจะมีความสนใจให้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี อีกทั้งกิจกรรมนันทนาการที่บ้านถือเป็นส่วนในกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ เพราะช่วยระลึกรความทรงจำและความประทับใจที่เกิดขึ้นในอดีตที่ผ่านมา และยังเป็นการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของกลุ่มผู้สูงอายุเนื่องจากกิจกรรมนันทนาการที่เล่นนั้นต้องเล่นเป็นกลุ่มและมีการแลกเปลี่ยนแนวคิดซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังฝึกให้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ ส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับ Phrawattana Akinchano (2016) ได้ทำวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการให้บริการด้านกิจกรรมนันทนาการ กรณีศึกษา: ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ใช้บริการ ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการให้บริการด้านนันทนาการของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น พบว่า (1) ด้านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก (2) ด้านกิจกรรมทางสังคม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และ (3) ด้านกิจกรรมวัฒนธรรมประเพณี โดยรวมอยู่ในระดับมาก 2) ข้อเสนอแนะของผู้ใช้บริการเกี่ยวกับการให้บริการด้านกิจกรรมนันทนาการ 3 ด้าน ดังนี้ (1) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความเหมาะสมมากที่สุด รองลงมาควรมีวิทยากรหรือผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้ แนะนำแต่ละด้าน (2) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ กิจกรรมทางสังคมมีความเหมาะสมมากที่สุด รองลงมาควรมีกิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ และควรมีวิทยากรหรือผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้ แนะนำแต่ละด้าน และจัดโครงการให้ผู้สูงอายุออกเยี่ยมบ้านบุคคลที่เดินไม่ได้ และที่เป็นสมาชิก (3) กิจกรรมวัฒนธรรมประเพณี ได้แก่ กิจกรรมวัฒนธรรมประเพณีมีความเหมาะสม รองลงมาเป็นการจัดกิจกรรมทำบุญในวันสำคัญตามสถานที่ต่างๆ ในละแวกใกล้เคียงหรือต่างจังหวัด อีกทั้งหากผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง และเพียงพอ สมองก็จะสามารถทำงานและมีความจดจำได้มากขึ้นอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ (Recommendations)

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การนำกิจกรรมนันทนาการที่บ้านไปฝึกเพิ่มเติมและใช้ในชีวิตประจำวันพร้อมทั้งแนะนำให้ผู้สูงอายุทำเป็นประจำเมื่อเกิดเป็นนิสัยแล้วให้ส่งต่อไปยังบุคคลใกล้เคียง

1.2 ผู้วิจัยต้องปรับเปลี่ยนกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมและต้องระมัดระวังในส่วนของผู้สูงอายุที่เป็นผู้พิการ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการพัฒนากิจกรรมนันทนาการที่บ้านที่สามารถใช้ได้กับกลุ่มผู้พิการทางการเคลื่อนไหวซึ่งเป็นผู้สูงอายุ เพื่อผู้พิการที่เป็นผู้สูงอายุจะได้มีการพัฒนาในด้านอื่น ๆ ไปพร้อม ๆ กัน

2.2 ควรมีการพัฒนาเกมที่มีผลกับการจัดจำในแต่ละรูปแบบเช่น สี รูปทรงที่ใกล้เคียง เพื่อเพิ่มทักษะในการจดจำให้กับผู้สูงอายุได้มีการเรียนรู้ต่อไป

2.3 ควรมีแบบแผนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้กิจกรรมนันทนาการที่บ้าน

References

- Anderson, L. (2018). Engaging older adults in local recreation activities: Exploring the benefits and barriers. *Journal of Leisure Research*, 50(3), 278-293.
- Chen, X., et al. (2017). The role of local-based recreation activities in promoting the well-being of older adults: A qualitative study. *Journal of Aging Studies*, 42, 52-60.
- Forecasting Office. (2017). *2018 Economic Forecast Report*. Bangkok: Forecasting Office.
- Janseeda, P. (2008). *Social welfare needs of the elderly provided by Thabthai Tambon administrative Organization in Taphraya District, Sakaeo Province*. Retrieved May 3, 2023 from <http://dspace.bru.ac.th/xmlui/handle/123456789/874>
- Kanchanakit, S. (1992). Recreation: Behavior and needs of individuals and society. *Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 18(1-2), 41-43.
- Kansri, J., Soonthornchaiya, R., Teianukool, N., Srinuan, P., Yodthongdee, N., & Yospim, K. (2017). The effect of brain exercise activity on memory enhancement in the elderly with memory impairment. *Nursing Journal CMU*, 44(Special), 12-21.
- Limpremwattana, V., & Thumwathna, K. (2017). Behavior of playing board games and component of effective factors for playing games of teenagers in the Bangkok. *Journal of Social Research*, 40(2), 107-132.
- Pate, R. B. (1995). The association of physical activity and television watching with body weight change in a cohort of young adults. *JAMA*, 274(23), 1861-1868.
- Phrawattana Akinchano. (2016). *Satisfaction of the elderly with the provision of activity services recreation, case study: Khon Kaen Elderly Social Welfare Development Center*. Nakhon Pathom: Mahamakut Buddhist University.
- Smith, A. B., & Johnson, C. D. (2020). The impact of local-based recreation activities on the physical and mental well-being of elderly adults: a systematic review. *Journal of Aging and Health*, 32(5), 756-769.
- Sripan, S. (2012). *Brain training games for the elderly, web application activities to promote memory and mental health*. Songkhla: Prince of Songkhla University.
- Thai Health Promotion Foundation. (2018). *Physical Activity Promotion Action Plan 2018– 2020 in accordance with the physical activity promotion plan 2018– 2030*. Bangkok: NC Concept Company.
- Thompson, S. R., & Davis, C. R. (2016). Impact of local-based recreation activities on social connectedness and loneliness among older adults. *Journal of Gerontological Social Work*, 59(6), 461-477.