



ศึกษาความต้องการและแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

STUDY OF NEEDS IN MANAGING RECREATION ACTIVITIES OF
ELDERLY PEOPLE OF HATYAI DISTRICT, SONGKHLA PROVINCE

พัชรสกรณ์ โพธิ์^{1*}, ชุตินา หวังเบญจมัต², พงษ์สกร รัตนภักทรกุล¹, นพปฎล ขุนสีแก้ว¹
และเยาวลักษณ์ ตระกูลเมธี³

Pathsharasakon Po^{1*}, Chutima Wangbenmad², Pongsakorn Rattanapattarakul¹,
Noppadon Khunsrikaew¹ and Yaowalak Trakulmaykee³

¹ อาจารย์ประจำ, สาขาวิชาดนตรีสมัยนิยม, คณะศึกษาศาสตร์และศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

¹ Lecturers of Pop Music, Faculty of Education and Liberal Arts, Hat Yai University

² ผู้อำนวยการหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, คณะบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

² Director of the Master Business Administration Program, Faculty of Business, Hat Yai University

³ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการจัดการ, คณะบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

³ Lecturer of Managing Program, Faculty of Business, Hat Yai University

*Corresponding author, E-mail: Pathsharasakon@hu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางการศึกษาความต้องการในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา และเสนอแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ประชากรคือ ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสำรวจความต้องการที่มีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ เป็นเครื่องมือในการศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้สถิติค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, นันทนาการ, คุณภาพชีวิต

Abstract

This research aims to (1) study the recreation activities for elderly people in Hat Yai District, Songkhla Province and (2) To organize recreation activities for the elderly in Hat Yai District, Songkhla Province. The population was the elderly aged 60 years and over in Hat Yai District, Songkhla Province. Data were collected using a questionnaire survey the recreation needs of the elderly. Data analysis with using descriptive statistics, frequency, percentage, mean and standard deviation.

Keywords: elderly, recreation, quality of life



บทนำ

จากรายงานผลการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550 แสดงให้เห็นว่า ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 กล่าวคือมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ตามที่องค์การสหประชาชาติ (United Nations : UN) ได้นิยามไว้ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรนี้ เกิดจากค่านิยมในการดูแลสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย และการเลือกบริโภค รวมทั้งความสำเร็จของการสาธารณสุขไทยและความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์ ทำให้ประชากรผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลให้จำนวนและสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว หากเมื่อผู้สูงอายุดูแลสุขภาพกายของตนเป็นอย่างดีแล้ว ก็ต้องดูแลสุขภาพจิตของตนเองด้วย โดยทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่ให้ตนเองเกิดความเครียด หงุดหงิด ท้อแท้หรือน้อยใจ ด้วยการหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งหนึ่งในการยกระดับคุณภาพชีวิตของมนุษย์ การมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ช่วยพัฒนาสุขภาพกายและใจ ตามที่ สถาบันพัฒนาบุคลากรพลศึกษาและการกีฬา (2557) กล่าวว่า นันทนาการนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์อย่างยิ่ง ในยุคที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การดำเนินชีวิตของมนุษย์เรามีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม จนบางครั้งทำให้เกิดปัญหามากมายตามมา จึงต้องมีการปรับตัวให้ทันต่อเหตุการณ์ จากการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้นันทนาการเริ่มมีบทบาทและมีความจำเป็นต่อสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก นันทนาการมิได้มีความสำคัญแต่เฉพาะบุคคลทั่วไปเท่านั้น แม้แต่องค์กรศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ยังได้เห็นถึงความสำคัญของนันทนาการด้วยการประกาศ “ปฏิญญาสากลด้วยสิทธิมนุษยชน” ที่เกี่ยวกับนันทนาการไว้ 3 ประการ คือ 1) ทุกคนมีสิทธิที่จะพักผ่อนและใช้เวลาว่าง 2) การศึกษาเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์พัฒนาทางด้านบุคลิกภาพ 3) ทุกคนมีสิทธิที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนด้านวัฒนธรรม ศิลปะ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ตลอดจนผลประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้น จะเห็นว่านันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก แม้แต่หน่วยงานต่าง ๆ ระดับนานาชาติ ก็ให้การสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้สอดคล้องกับสภาวะการณที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยจุดประสงค์ให้ประชาชนทั่วไปได้รับความสุขความสบายจากการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ การพัฒนาเทคโนโลยีและการสื่อสารทำให้มีการแข่งขันทางเทคโนโลยี การแข่งขันทางการค้า การแข่งขันเพื่อความเป็นอยู่จะมีผลต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความเครียด ผู้สูงอายุจึงให้ความสนใจทางด้านสุขภาพตนเองและการพักผ่อนมากขึ้น การส่งเสริม และสนับสนุนกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ทุกฝ่ายควรให้ความสำคัญ ตามที่ สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (2553) ว่า พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้กำหนดไว้ในมาตรา 11 วรรค 4 ว่า ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เช่น การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการในการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา



ทฤษฎี กรอบแนวคิด

ทฤษฎีผู้สูงอายุ

สำนักก่อนนามัยผู้สูงอายุกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2557) กล่าวว่า ผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์ทางชีวภาพ จิตวิทยา และสังคมศาสตร์ได้สรุปสาเหตุของความชราไว้ 2 ประการคือ 1. พันธุกรรม และ 2. สิ่งแวดล้อม ซึ่งพิจารณาจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของสิ่งมีชีวิตแบบองค์รวม จึงเสนอแนวคิดเพื่อนำมาใช้อธิบายกระบวนการชราของมนุษย์ ประกอบด้วยทฤษฎี 3 กลุ่ม ได้แก่

ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory)

ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

ทฤษฎีทางสังคม (Sociological Theory)

1. ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกายมนุษย์แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ทฤษฎีด้านพันธุกรรม ทฤษฎีอวัยวะ ทฤษฎีสรีรวิทยา ทฤษฎีด้านพันธุกรรมประกอบด้วย

- ทฤษฎีวิวัฒนาการ หรือ ทฤษฎีเซลล์ ร่วมอธิบายว่าสิ่งมีชีวิตต่างก็มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการตลอดเวลา

- ทฤษฎีนาฬิกาชีวิต หรือ ทฤษฎีการถูกกำหนด อธิบายว่าอายุขัยของคนถูกกำหนดไว้แล้วโดยรหัสพันธุกรรม ถ้าบรรพบุรุษมีอายุยืน ลูกหลานก็จะมีอายุยืนยาวตามไปด้วย

- ทฤษฎีการกลายพันธุ์ เกิดจากการได้รับรังสีที่ละเอียดถี่ละน้อยเป็นประจำ จนเกิดการเปลี่ยนแปลง DNA และเกิดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ หรืออวัยวะในระบบต่าง ๆ ทำให้เกิดการแบ่งตัวผิดปกติ (Mutation) เกิดมีโรคภัยไข้เจ็บหรือเกิดมะเร็ง

- ทฤษฎีการสะสมความผิดพลาดของเซลล์ หรือทฤษฎีโมเลกุลอธิบายว่าความแก่เกิดจากนิวเคลียสของเซลล์มีการถ่ายทอด DNA ที่ผิดปกติไปจากเดิมทำให้เซลล์ใหม่ที่แตกต่างไปจากเซลล์เดิม

- ทฤษฎีอวัยวะ อธิบายว่าเมื่ออวัยวะมีการใช้งานย่อมมีการเสื่อมเกิดขึ้น เช่น

- ทฤษฎีความเสื่อมโทรม ความแก่เป็นกระบวนการเกิดขึ้นเองเมื่ออวัยวะมีการใช้งานมากย่อมเสื่อมได้ง่ายและเร็วขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น

- ทฤษฎีระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เมื่อเข้าสู่วัยชราการทำงานของระบบสมองและประสาทจะลดลง ความจำจะเสื่อมลง

- ทฤษฎีสะสมของเสีย เมื่อสิ่งมีชีวิตอายุมากขึ้น ของเสียจะถูกสะสม ทำให้เซลล์เสื่อมและตายเพิ่มขึ้นสิ่งที่พบได้แก่ Lipofuscin ซึ่งเป็นสารสีดำไม่ละลายน้ำเป็นสารประกอบจำพวก Lipoprotein

2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) ทฤษฎีทางจิตวิทยาเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของผู้สูงอายุเป็นการปรับตัวเกี่ยวกับความนึกคิด ความรู้ความเข้าใจ แรงจูงใจการเปลี่ยนแปลงไปของอวัยวะรับสัมผัสทั้งหลาย ตลอดจนสังคมที่ผู้สูงอายุนั้น ๆ อยู่อาศัย ได้แก่ ทฤษฎีบุคลิกภาพ กล่าวว่าผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของบุคคลนั้น ถ้าพัฒนาด้วยความมั่นคง อบอุ่นถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นใจผู้อื่น ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข อยู่ร่วมกับบุตรหลานได้อย่างมีความสุข แต่ในทางตรงข้าม ถ้าชีวิตที่ผ่านมาไม่สามารถทำงานร่วมมือกับใครได้จิตใจคับแคบ ไม่รู้จักช่วยเหลือ เห็นใจผู้อื่นผู้สูงอายุผู้นั้นก็จะประสบปัญหาในบั้นปลายของชีวิต (Erikson, 1963 อ่างในเกษมและกุลยา ตันติผลาชีวะ, 2528)

3. ทฤษฎีทางสังคม (Psychological Theory) ทฤษฎีทางสังคมเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงบทบาทสัมพันธ์ภาพและการปรับตัวในสังคมของผู้สูงอายุซึ่งพยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมไป และพยายามที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

- ทฤษฎีกิจกรรมได้อธิบายถึงสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุกล่าวคือเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น สถานภาพและบทบาททางสังคมจะลดลง แต่บุคคลยังมีความต้องการทางสังคมเหมือนบุคคลในวัยกลางคน ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดี

- ทฤษฎีการแยกตนเองหรือการถอยห่าง กล่าวถึงผู้สูงอายุเกี่ยวกับการถอยห่างออกจากสังคมผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกัน และกันอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความต้องการของร่างกายและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้เนื่องจากยอมรับว่าตนเองมีความสามารถลดลงสุขภาพเสื่อมลงจึงถอยหนีจากสังคมเพื่อลดความเครียดและรักษาสุขภาพใจกับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคมต่อไปเพื่อถอนสภาพและบทบาทของตนให้แก่นขุ่นหลัง กระบวนการถอยห่างมีลักษณะดังนี้ เป็นกระบวนการพัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นสิ่งที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ผู้สูงอายุพึงพอใจ เป็นสากลของทุกสังคม และสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเพื่อรักษาสมดุลของธรรมชาติ

ทฤษฎีนั้นนทานการ

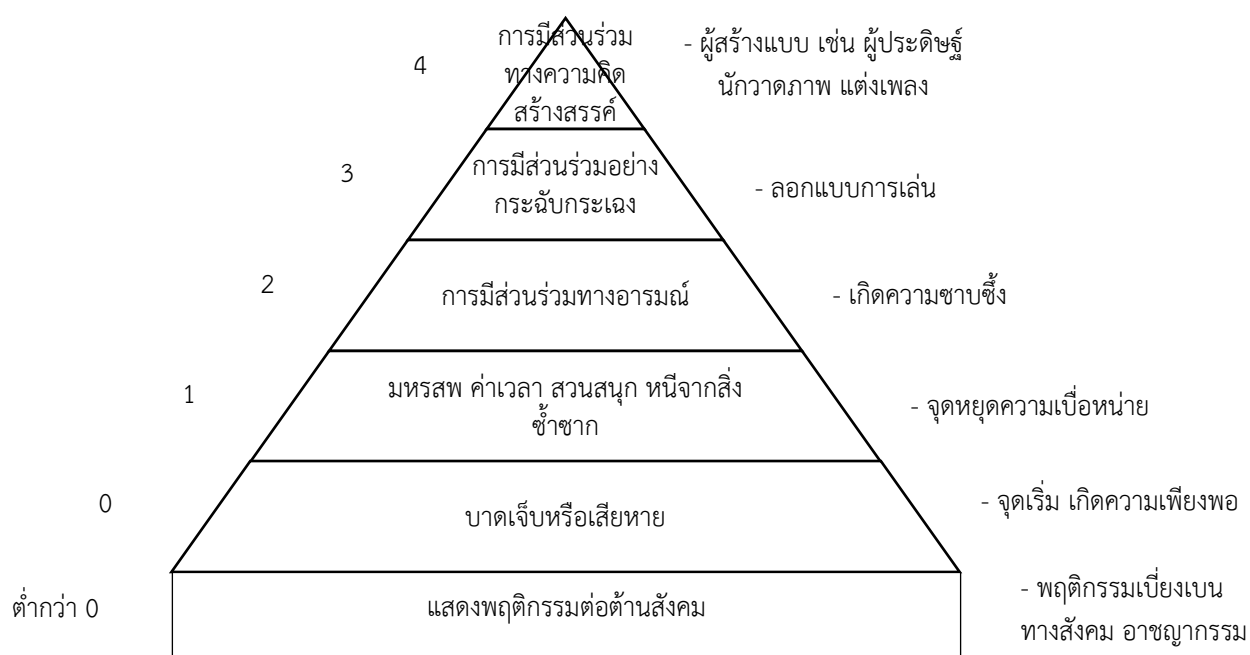
สมบัติ กาญจนกิจ (2560) กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับนั้นนทานการว่า ได้มีนักวิชาการทำการศึกษาและพยายามอธิบายแนวความคิดที่จะสามารถเข้าใจได้ง่าย นักเขียนหลายร้อยคนพยายามที่จะถ่ายทอดงานวิชาการ และเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ด้วยทฤษฎีต่าง ๆ มากมาย ในการสรุปแนวคิดแสดงให้เห็นลำดับขอบเขตของความคิดและความเป็นไปได้ที่ได้พรรณานองค้ประกอบของความจริง ซึ่งสามารถช่วยให้เราซึ่งว่าอะไรคือสิ่งที่เราต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย

หลายทฤษฎีได้อธิบายเกี่ยวกับนั้นนทานการในความหมายที่หลากหลาย ไม่กระจำงหรือขัดแย้งนักส่วนใหญ่มีองค์ประกอบหลายสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน เช่น การต้องการบริการ (Need-Service) ความต้องการความพึงพอใจ (Satisfying) สิ่งที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม (Associated with Activity) ให้คุณค่าทางสังคม (Of Value to Society) เป็นต้น ซึ่งกล่าวโดยสรุปว่า ทฤษฎีทั้งหลายเน้นในเรื่องของคุณค่า ผลลัพธ์และสิ่งที่ถูกต้องดีงาม

1. นั้นนทานการเป็นการบริการความต้องการ (Needs-serving)

สลาฟสัน (Slavson, 1972) ได้บอกว่า นั้นนทานการเสมือนประสบการณ์การบริการความต้องการ นั้นนทานการเป็นการแสวงหาความพอใจในความต้องการภายในนั้นนทานการก่อให้เกิดความพอใจ

แนช (Nash, 1960) กล่าวว่า นั้นนทานการเป็นสื่อสำหรับการสนองความพึงพอใจ ความต้องการของมนุษย์ซึ่งอยู่ภายใต้แรงขับและความกดดันภายในตัวกระตุ้นนั้นนทานการเป็นการแสดงออกในทางที่ดี แสดงความต้องการในช่วงเวลาว่าง เขาประเมินกิจกรรมในด้านการสร้างคุณค่าทางสังคม ดังนั้น นั้นนทานการจึงตอบสนองทั้งบุคคลและสังคม ซึ่งแนชได้เสนอรูปแบบการมีส่วนร่วม หรือเรียกว่า “ลีลาชีวิตเพื่อนั้นนทานการ” (Recreation Life Style) ซึ่งเกิดจากประสบการณ์การมีส่วนร่วมอย่างกระฉับกระเฉง ดังรูป



ภาพประกอบที่ 1 รูปแบบการมีส่วนร่วม หรือ “ลีลาชีวิตเพื่อเน้นนันทนาการ” ของแนช
ที่มา: สมบัติ กาญจนกิจ (2560)

2. นันทนาการ คือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นในเวลาว่าง (อิสระ) (Recreation as Leisure Time Activity)

ขอบเขตที่เป็นที่ยอมรับของกิจกรรมนันทนาการเป็นเรื่องพื้นฐาน คือคนที่ใช้เวลาประกอบกิจกรรมในเวลาว่างที่มี ดังนั้น นันทนาการคือ กิจกรรมต่าง ๆ ที่คนเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ ต้องเตรียมกิจกรรมและจัดกิจกรรมอย่างมีความรู้ ว่า กิจกรรมต่าง ๆ จะสามารถสนองความต้องการของมนุษย์ได้

ทฤษฎีของแนชเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของมนุษย์ (Nash: Philosophy of Recreation and Leisure)

นันทนาการ หมายถึง การใช้เวลาว่าง (อิสระ) ที่มีความหมายในการมีส่วนร่วมอย่างกว้างขวาง แสดงวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ เปรียบได้ว่ากิจกรรมนันทนาการกับความสุขเป็นสิ่งที่ต้องมาด้วยกัน ภาพลักษณ์ความสุขของมนุษย์คือ การร้องเพลง สร้างสิ่งแปลกใหม่ เต็มรับ เรียนรู้เรื่องของทะเลทราย เล่นกันระหว่างลูกหลานและปู่ย่า อ่านสิ่งต่าง ๆ มีจินตนาการที่กว้างไกล เป็นต้น ซึ่งแนช สรุปว่า การเล่นในสมัยเด็กเป็นการเตรียมตัวเพื่อนันทนาการในวัยผู้ใหญ่และเป็นการฝึกที่จะทำงาน

นิวไมเยอร์ส และนิวไมเยอร์ส (Neumeyers and Neumeyers, 1958) กล่าวว่า นันทนาการ คือ กิจกรรมส่วนบุคคลและส่วนรวมในเวลาว่าง การเล่นเป็นนันทนาการเด็ก ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับความพึงพอใจ และส่งผลให้เกิดความสนุกสนานร่าเริงทันที ซึ่งนิวไมเยอร์สได้อธิบายองค์ประกอบของนันทนาการออกเป็นสี่องค์ประกอบ ได้แก่

1. พฤติกรรมการแสดงออกในขณะช่วงเวลาว่าง (อิสระ)
2. ประโยชน์คุณค่าภายในจิตใจ
3. มีสิ่งล่อใจเป็นรางวัลในกิจกรรม
4. มีสภาวะทางสังคมวัฒนธรรม



3. นันทนาการ คือ สิ่งที่กำหนดคุณค่าของตนเองและสังคม (Recreation as Value to Individual + Society)

มิลเลอร์และโรบินสัน (Miller and Robinson, 1963) กล่าวว่า นันทนาการ คือ กระบวนการที่มีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างให้มีคุณค่า การเล่นเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กเกิดการพัฒนา ทำให้เกิดการค้นหาในสิ่งต่าง ๆ ในตัวเอง เช่น ศิลปะ ความคิดสร้างสรรค์ เขายังเพิ่มเติมว่านันทนาการ คือ การตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ การกระทำที่หลากหลายและยืดหยุ่นได้ มีส่วนร่วมในการกระทำด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ให้มีความสมดุลกัน นันทนาการเป็นการแสดงออกตัวเอง จะทำให้มนุษย์มีทางเลือกของตนเองในวิถีทางที่พึงพอใจ นันทนาการเป็นสถาบันหนึ่งของสังคมที่มีคุณค่าในชีวิต

4. นันทนาการเป็นการสร้างขึ้นมามีอีกครั้งหนึ่ง (Recreation as a Re + Creation)

มีหลายทฤษฎีที่ให้ความหมายของนันทนาการและผลลัพธ์ของนันทนาการ ไชเวอร์ (Shiver, 1967) ได้เขียนตำราหลักการบริการนันทนาการสู่แนวทางปฏิบัติ โดยนิยามว่า การเล่นและนันทนาการมีความหมายเหมือนกัน โดยกล่าวว่า นันทนาการเกิดจากความต้องการด้านจิตใจ คือ ความพอใจ ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย สามารถเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดนันทนาการได้ เมื่อมีสิ่งใดที่ไม่สมดุล พวกเราก็สามารถแก้ไขได้ ไชเวอร์เชื่อว่า ความสมดุลอาจเก็บไว้ในรูปนันทนาการได้ โดยมีความเป็นเอกลักษณ์และความพึงพอใจในแต่ละคน รวมถึงการผสมผสานของร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เกิดความสมดุล มีความแตกต่างกันในคุณค่าของนันทนาการ กับนันทนาการในแต่ละช่วงเวลา คุณค่าของนันทนาการเกิดเมื่อการกระทำนั้นได้ผ่านไปแล้ว ส่วนนันทนาการจะเกิดในขณะที่กำลังกระทำหรือร่วมกิจกรรมที่เรียนรู้ได้ใช้ประสบการณ์ในการศึกษาการยอมรับของประชาชนในนันทนาการ และกิจกรรมที่พวกเขาสนใจ

สำนักอนามัยผู้สูงอายุกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2557) กล่าวว่า เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการมีอยู่มากมายหลายอย่างและมีประโยชน์แก่บุคคลแตกต่างกันออกไป จึงควรมีหลักเกณฑ์ในการพิจารณาดังต่อไปนี้

1. สุขภาพของร่างกาย ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุ เพศ ขนาดของรูปร่าง ตลอดจนความพร้อมของร่างกายและจิตใจ ส่วนกิจกรรมที่เกินกำลังหรือเกินความสามารถควรหลีกเลี่ยงเพราะจะกลับกลายเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ เบาหวาน และผู้สูงอายุ ก็ไม่ควรเล่นกีฬาหนักหรือโลดโผนตื่นเต้น นำหวาดเสียว เป็นต้น

2. ความสนใจ ความสามารถ และความถนัดส่วนบุคคล ควรเลือกกิจกรรมที่ตนถนัด สนใจ และมีความสามารถ จะทำให้ประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดีและมีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลินกับกิจกรรมนั้น ๆ

3. ความเหมาะสมกับงานที่ทำอยู่ แต่ละคนจะมีภารกิจในการงานของตนแตกต่างกันออกไป บางคนมีเวลาว่างมาก บางคนมีเวลาว่างน้อย บางคนต้องทำงานใช้แรงและกำลังมาก บางคนทำงานใช้สมองมากแต่ไม่เหน็ดเหนื่อย ดังนั้น จึงต้องเลือกกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมในแต่ละคนไป เช่น การทำงานใช้แรงมากต้องเลือกกิจกรรมเบา ๆ อาทิ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์อ่านหนังสือ ส่วนคนที่ใช้สมองมากก็ควรเล่นกีฬาที่ใช้กำลัง เช่น แบดมินตัน ตะกร้อ เป็นต้น

4. สถานที่ ความสะดวก และความปลอดภัย กิจกรรมบางอย่างจำเป็นต้องมีอุปกรณ์ เครื่องมือ หรือสถานที่เข้ามาเกี่ยวข้อง การเลือกกิจกรรมจึงต้องพิจารณาถึงความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ด้วย เช่น บางคนสนใจว่ายน้ำแต่ไม่มีสระ บางคนสนใจฟุตบอลแต่ไม่มีสนาม เป็นต้น



5. ฐานะทางเศรษฐกิจ มีกิจกรรมหลายประเภทที่จำเป็นต้องใช้เงินจำนวนมากและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายสูง เช่น การเล่นกอล์ฟ การสะสมวัตถุโบราณ สะสมรถเก่า เล่นกล้องถ่ายรูป เป็นต้น กิจกรรมประเภทนี้จึงไม่เหมาะสมกับผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่มั่นคง กิจกรรมที่ประหยัดและสามารถให้ประโยชน์ได้มากกว่า ได้แก่การออกกำลังกาย การเล่นดนตรี เป็นต้น

6. ไม่ขัดต่อศีลธรรม ประเพณีและวัฒนธรรมของสังคม ตลอดจนกฎหมายของบ้านเมือง กิจกรรมบางอย่างอาจเหมาะสมกับขนบธรรมเนียมประเพณีในท้องถิ่นหนึ่ง แต่อาจขัดกับประเพณีวัฒนธรรมของอีกท้องถิ่นหนึ่ง

7. ประโยชน์ต่อสังคม ถ้ามีโอกาสควรเลือกกิจกรรมที่นอกจากจะให้เกิดคุณประโยชน์แก่ตนเองแล้วยังก่อให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวมและสังคมด้วย

8. ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้ความรบกวนหรือทำความรำคาญให้แก่ผู้อื่น ควรเลือกกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรัก ความพอใจ และความสมัครสมานสามัคคีกัน

กิจกรรมนันทนาการมีหลายประเภท บุคคลแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันในเรื่องความชอบและความถนัด นอกจากนี้การเลือกกิจกรรมนันทนาการยังต้องคำนึงลักษณะงานประจำที่ทำอยู่ และฐานะทางเศรษฐกิจ เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการมีดังนี้

1. คำนึงถึงวัย การเลือกกิจกรรมนันทนาการควรเหมาะกับวัยของผู้ทำกิจกรรม เช่น เด็กควรให้มีกิจกรรมประเภทที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้พัฒนาการทางร่างกาย เป็นไปอย่างเหมาะสม การดูวิดีโอทัศน์ หรือการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ติดต่อกันนาน ๆ นานทำให้เด็กเกิดความตึงเครียด กิจกรรมประเภทนี้ควรกำหนดเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ส่วนในผู้สูงอายุมักมีข้อจำกัดในด้านการใช้ร่างกาย โดยเฉพาะผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว การเลือกกิจกรรมนันทนาการ จึงควรเลือกประเภทที่ไม่ใช้แรงกายมากนัก เช่น ดูแลตตันไม้ ดูโทรทัศน์งานสะสมสิ่งที่มีคุณค่าทางจิตใจ

2. คำนึงถึงสุขภาพ บางคนอาจมีข้อจำกัดทางด้านสุขภาพ ทำให้ไม่เหมาะแก่การเข้าร่วมกิจกรรมบางประเภท เช่น ผู้เป็นโรคหัวใจไม่เหมาะกับการกีฬาประเภทหักโหม คนสายตาไม่ดีอาจไม่เหมาะกับการเย็บปักที่ต้องใช้สายตามาก เราจึงควรหลีกเลี่ยงนันทนาการที่อาจเป็นผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง แม้ว่าสิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่ชอบหรือถนัด

3. คำนึงถึงความถนัดหรือความชอบของตนเอง การเลือกสิ่งที่ตนเองชอบหรือถนัดจะช่วยให้เกิดความรู้สึกรื่นเริงเพลิดเพลินในการทำกิจกรรมนั้น ในกลุ่มวัยรุ่นบางครั้งพบว่าอยู่ในช่วงของการแสวงหา ยังไม่พบว่าแท้จริงแล้วตนเองชอบอะไร จึงพบว่าทำกิจกรรมบางอย่างไม่สำเร็จ แล้วละทิ้ง

4. คำนึงถึงลักษณะงานประจำวัน งานแต่ละประเภทจะมีความแตกต่างกันด้านการใช้ความคิดและการเคลื่อนไหว เราควรเลือกนันทนาการที่สอดคล้องกับลักษณะของงานประจำ เช่น คนที่ทำงานสำนักงานที่ส่วนใหญ่นั่งอยู่กับที่ ควรเลือกกิจกรรมประเภทที่ได้เคลื่อนไหวบ้าง เช่น กีฬา ปลูกต้นไม้เลี้ยงสัตว์ ส่วนคนที่ต้องใช้แรงกายมากแล้ว น่าจะเลือกกิจกรรมที่ได้พักกล้ามเนื้อ เช่น ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หรือในชนบทจะพบว่า พอเสร็จจากงานในไร่นา ชาวบ้านจะทำงานจักสาน เล่นดนตรีหรือมีการละเล่นพื้นบ้านหลังฤดูเก็บเกี่ยว

5. คำนึงฐานะทางเศรษฐกิจ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า กิจกรรมบางประเภท มีค่าใช้จ่ายค่อนข้างมาก การเลือกกิจกรรมนันทนาการ จึงควรหลีกเลี่ยงจากกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดผลกระทบทางลบต่อเศรษฐกิจของตนเองและครอบครัว



จากการทบทวนวรรณกรรมและสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีข้างต้นจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทยในอนาคต การรองรับสังคมผู้สูงอายุจึงเป็นประเด็นสำคัญ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย (2561) สอดคล้องกับ รติมา คชนันท์ (2561) เสนอแนะให้ส่งเสริมศักยภาพและเพิ่มขีดความสามารถของผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความชำนาญ ความเชี่ยวชาญในวิชาชีพสาขาต่าง ๆ ตลอดจนพื้นที่การแสดงออกให้กับผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นด้านนวัตกรรม เทคโนโลยี ดนตรี ศิลปะ กีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มศักยภาพ ยังเป็นการสร้างความสำคัญ คุณค่า และความภาคภูมิใจให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับวัยหนุ่มสาว ดังนั้น การศึกษาถึงความต้องการและแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุจะสามารถช่วยให้ทราบข้อมูลสำคัญในการนำมาประกอบการวางแผนการจัดการรูปแบบกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในอนาคต อีกทั้ง เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนากิจกรรมผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ และให้ได้รับความพึงพอใจสูงสุด ข้อมูลจากการวิจัยจะเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ปรับปรุง พัฒนา และดำเนินการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุมีการขยายตัวเพิ่มขึ้นตามการเปลี่ยนแปลงของประเทศ ตามที่สำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา (2562) รวบรวมข้อมูลจากระบบสถิติทางการทะเบียนจังหวัดสงขลาในปี 2562 นั้น พบว่ามีจำนวนประชากร 1,435,968 คน เป็นผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) 186,206 คิดเป็นร้อยละ 12.97 ซึ่งหมายถึงจังหวัดสงขลาได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว ซึ่ง ทางจังหวัดสงขลาได้มีการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดสวัสดิการสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ โดยมีการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่ายภาคสังคมด้านผู้สูงอายุ สมาคมเครือข่ายสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาและสาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยประจำจังหวัดสงขลา เป็นศูนย์กลางในการเชื่อมโยงชมรมผู้สูงอายุต่าง ๆ และประสานเครือข่ายในจังหวัดสงขลาจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุหลากหลายประการ

งานวิจัยนี้จึงสนใจศึกษาประชากร คือ ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 56,195 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา, 2562) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นประเด็นคำถามที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้นโดยอาศัยแนวคิด ทฤษฎีจากเอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ เพื่อให้ทราบข้อมูลหรือความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสำรวจ โดยสภาพลักษณะทั่วไปและการประกอบชีพในอดีตเป็นตัวแปรต้น และความต้องการต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุเป็นตัวแปรอิสระ

เอกสารอ้างอิง

กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2561). จำนวนและอัตราผู้สูงอายุ ปี พ.ศ. 2551 – 2561.

[เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <http://social.nesdb.go.th/social/Default.aspx?tabid=131>

รติมา คชนันท์. (2561). สังคมผู้สูงอายุกับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย. [เอกสารวิชาการอิเล็กทรอนิกส์].

Academic Focus, (กรกฎาคม).

สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา. (2557). คู่มือผู้นำนันทนาการ. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2560). *นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว (Recreation & tourism industry)*.

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 3.

สำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา. (2562). *รายงานสถิติจังหวัดสงขลา พ.ศ.2562*. สงขลา : สำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา.



สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2553). พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
เทพเพ็ญวานิสย์. พิมพ์ครั้งที่ 7.

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2557). แนวทางการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ
หลักสูตร 420 ชั่วโมง. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
พิมพ์ครั้งที่ 2.