

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความสุขภายในของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุ จังหวัดสระแก้ว

Effects of Recreation Program on the Internal Happiness of Aging: Case study Aging in Srakaew Province

วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์¹

จิตรา ดุษฎีเมธา²

สุเมษย์ หนกหลัง³

วรสรณ์ เนตรทิพย์⁴

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความสุขภายในของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุ จังหวัดสระแก้ว เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความสุขภายในของผู้สูงอายุ 2) ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความสุขภายในของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือ ผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในตำบลหนองหมากฝ้าย จังหวัดสระแก้ว จำนวน 60 คน โดยการเลือกแบบอย่างง่าย และเฉพาะเจาะจง กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความสุขภายในตนเอง และโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t-test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีคะแนนความสุขภายในทั้งรายด้านและภาพรวมภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมากกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) กลุ่มทดลองมีคะแนนความสุขภายใน

1 อาจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง E-mail: w.benjaphong@ru.ac.th

2 อาจารย์ ดร. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: jitradr@gmail.com

3 อาจารย์ ดร. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: summate.swu@gmail.com

4 อาจารย์ ดร. สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: kwangswu@hotmail.com

หมายเหตุ : งานวิจัยนี้ ได้รับทุนสนับสนุนจากเงินรายได้มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีงบประมาณ 2558

เปลี่ยนแปลงทั้งในรายด้านและภาพรวม ภายหลังการทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, ความสุขภายใน, โปรแกรมนันทนาการ, จังหวัดสระแก้ว

Abstract

The study of effects of recreation program on the internal happiness of aging: The case study of aging in Srakaew province was the quasi-experiment study focusing on: - 1) Developing recreation program which promotes the happiness of aging 2) Studying the result of recreation program on the aging happiness. The sample in this research consisted of 60 aging who living in Nongmakfai, Srakaew province, and were selected by sample random and purposive sampling from population. The sample consisted of 30 persons in experimental group and 30 persons in control group. Research instrument were: 1) The internal happiness questionnaire and 2) The recreation program for aging. The data was analyzed by using t-test to compare the results before and after attending the recreation program between the experimental and control group. Findings were found that 1) Sample group had the internal happiness scores in each item and overall after participating the recreation program higher than before participating the recreation program significant differences in statistical at .05 2) Sample group had the internal happiness scores in each item and overall higher than the control group after treatment significant differences in statistical at .05

Keywords: aging, internal happiness, recreation program, Srakaew province

บทนำ

ประเทศไทยอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) โดยจากข้อมูลของ United Nations World Population Ageing พบว่า หลังจากปี 2552 ประชากรที่อยู่ในวัยพึ่งพิงได้แก่ เด็กและผู้สูงอายุ จะมีจำนวนมากกว่าประชากรในวัยแรงงาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีจำนวนอัตราประชากรเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อันเป็นผลมาจากการลดภาวะ

เจริญพันธุ์อย่างรวดเร็ว และการลดลงอย่างต่อเนื่องของระดับการตายของประชากร โดยคาดว่าใน พ.ศ. 2562 จะเป็นครั้งแรกที่ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุมากกว่าประชากรวัยเด็ก และในปี พ.ศ. 2564 จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ซึ่งมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (ปราโมทย์ ประสาทกุล. 2560) ซึ่ง เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์ (2550: 273-274) ให้ความคิดเห็นว่า ผู้สูงอายุจะมีโอกาสเกิดความเครียดได้ เมื่อต้องปรับตัว ดังนั้น

ก่อนปลดเกษียณ ผู้สูงอายุควรเตรียมพร้อม และประเมินตนเอง เพื่อสร้างการยอมรับนับถือตนเอง จักได้เกิดความสุขในช่วงบั้นปลายชีวิต ที่เป็นผลจากการปรับตัวที่ดี โดยการปรับตัวที่มาจาก การประเมินตนเอง แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ มีความพึงใจสงบ หรือ รู้สึกซึมเศร้า รู้สึกผิด โดยกุลยา ตันติผลาชีวะ (2551: 19-22) ได้กล่าวว่า ความเครียดทางจิตใจ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากการต้องตอบสนอง ต่อสิ่งเร้าที่ตนไม่พึงปรารถนา เช่น การสูญเสียที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันที่จะต้องยอมรับและปรับตัวให้ได้ ซึ่งต้องใช้กำลังใจอย่างมากในการปรับตัวให้ได้ นอกจากนี้ สาเหตุของความเครียดอาจเกิดขึ้นได้จากสภาวะในร่างกายและสิ่งแวดล้อมภายนอก อาทิ การเจ็บป่วย ความสูญเสีย แสดงให้เห็นว่าการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์จะก่อให้เกิดผู้สูงอายุเกิดปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข ซึ่งได้เสนอแนวคิด ความอยู่เย็นเป็นสุขของสังคมไทย ซึ่งรวมมิติทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและจิตใจไว้ด้วย โดยที่มุมมองทางเศรษฐกิจ เน้นไปที่มีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตแบบพอเพียง ความสุขเป็นความรู้สึกองค์รวมเชิงอัตวิสัย (Subjective) อาจเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ความสุขเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดมาจากปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ซึ่งปัจจัยภายในเป็นเรื่องของจิตใจ

วิธีหนึ่งในการเสริมสร้างความสุขในวัยสูงอายุคือการทำกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งช่วยในการปรับตัว และลดอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต ผ่านการใช้เวลาว่างที่ผู้สูงอายุมีเพิ่มขึ้นหลังปลดเกษียณให้เกิดประโยชน์สูงสุด มีคุณค่า และมีความหมายในชีวิตของตนเอง กล่าวคือ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีเวลาว่าง (Free time) เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นช่วง

เวลาที่ดีในการพัฒนาและการสร้างความสุขในชีวิตให้กับตนเอง ด้วยการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจ เพื่อตอบสนองความต้องการ หรือบรรลุตามความคาดหวังที่ตนเองกำหนดไว้ เมื่อเข้าร่วมแล้วทำให้ผู้สูงอายุเกิดประสบการณ์เชิงบวก ความประทับใจ การตระหนักรู้ตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้เวลาว่างที่มีอยู่ในวัยสูงอายุไม่ผ่านไปอย่างไร้ประโยชน์ แต่กลับกลายเป็นเวลาว่างทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขพอใจในชีวิต มีคุณค่า มีความหมาย (Leisure) และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุด้วยตัวเอง เนื่องจากนันทนาการเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสภาวะที่มาจากประสบการณ์ของแต่ละคน ความเพลิดเพลิน และการตอบสนองทางร่างกายสติปัญญา หรือความคิดสร้างสรรค์อันเป็นสิ่งจำเป็นของประสบการณ์ที่ทำให้เพิ่มความสุขสนทนและ ความพึงพอใจโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม (Butler, 1976 อ้างอิงใน สุวิมล ตั้งสัจพจน์, 2553) โปรแกรม นันทนาการจึงมีส่วนสำคัญในการช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาตนเองจากการได้สอดแทรกในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมด้วยการจัดการและสร้างสิ่งแวดล้อมในพฤติกรรมที่สามารถเป็นไปได้อย่างมากที่สุดในแต่ละบริบทเฉพาะของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม (Russell & Jamieson, 2008)

จากผลการสำรวจของกรมสุขภาพจิต ในช่วงเดือนกรกฎาคมถึงเดือนธันวาคม 2557 จังหวัดสระแก้ว เป็นหนึ่งในห้าอันดับที่มีประชาชนมีความสุขน้อย และจากผลการสำรวจยังพบอีกว่าในกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีคนดูแล จะประสบกับปัญหาซึมเศร้าได้ถึงร้อยละ 30 (โพสต์ทูเดย์, 2558) ทั้งนี้ผู้สูงอายุจำนวนมากในจังหวัดสระแก้ว อาศัยอยู่โดยลำพัง ดำรงชีวิตด้วยภูมิปัญญาชาวบ้านตามท้องถิ่น

อันเป็นผลมาจากย้ายถิ่นฐานของประชากรวัยหนุ่มสาว เข้าไปอาศัยในเมือง โดยมีเหตุผลของการได้งานทำ และหารายได้เพื่อจุนเจือสมาชิกในครอบครัว มุ่งหวังเพื่อให้มีเศรษฐกิจในครัวเรือนที่ดีขึ้น อันเป็น ผลส่งต่อถึงการมีระดับคุณภาพชีวิตที่ดีของคนใน ครอบครัว จึงจำเป็นต้องทิ้งให้ผู้สูงอายุพักอาศัยอยู่ พื้นที่เดิมอย่างโดดเดี่ยว ซึ่งเป็นผลกระทบให้ ผู้สูงอายุให้เกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ มองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง อันเป็นสาเหตุที่สำคัญทำให้เกิด การปลื้มตัวออกจากสังคม เสี่ยงต่อการเป็นโรค ซึมเศร้า และมีระดับคุณภาพชีวิตต่ำกว่า ช่วงวัยอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม ในปี 2559 ผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว มีนโยบายในการพัฒนา ประชาชนในจังหวัด ด้วยการสร้างแนวคิดให้ สระแก้วเป็นจังหวัดแห่งความสุข ภายใต้แนวคิด 4 ดี วิถีพอเพียง ประกอบด้วย “ประชาชนเป็นคนดี สุขภาพดี รายได้ดีและสิ่งแวดล้อมดี” (สำนักงาน จังหวัดสระแก้ว มปป.) เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนใน ทุกช่วงวัยของจังหวัดสระแก้วมีระดับคุณภาพชีวิต ให้ดีขึ้น ด้วยเหตุนี้ คณะผู้วิจัยจึงเล็งเห็นโอกาสพัฒนา องค์ความรู้ และทดลองพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสุขภายในสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยการ บูรณาการแนวคิดทางนันทนาการ แนวคิดความสุข และบริบทสิ่งแวดล้อมของพื้นที่ เพื่อส่งเสริมการ รู้จักสร้างความสุข อันเป็นปัจจัยให้เกิดมีคุณภาพ ชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ และตระหนักให้เห็นถึงคุณค่า ในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์จนกลายเป็น ส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตตนเอง และเกิดแนวทางการ ความสุขจากภายในที่แท้จริงอย่างยั่งยืน ผ่านโปรแกรม นันทนาการที่เหมาะสมต่อบริบทของผู้สูงอายุใน จังหวัดสระแก้ว นอกจากนี้ยังเป็นแนวทางเบื้องต้น เพื่อพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ

อย่างยั่งยืน ซึ่งงานวิจัยจะสอดคล้องกับนโยบายของ จังหวัดอีกด้วย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่มี ต่อความสุขภายในของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อความสุขภายในของผู้สูงอายุ

ความสำคัญของการวิจัย

ได้โปรแกรมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อ ความสุขภายในของผู้สูงอายุ เพื่อให้หน่วยงานที่ เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพของโรงพยาบาลทั่วไป ได้นำไป ปรับใช้กับกลุ่มประชาชนสูงอายุเพื่อเสริมสร้าง ความสุขภายใน

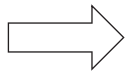
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

การเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเป็นการใช้ เวลาทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ ซึ่งกิจกรรม นันทนาการจะช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายของ การพัฒนาตนเองได้อย่างแท้จริง (Tokildsen, 2005) ตามแนวคิดของ Rossman & Schlatter (2015) ได้อธิบายว่า โปรแกรมนันทนาการ ให้ความสำคัญ กับความเหมาะสมของบุคคล สถานที่ในการ จัดกิจกรรม อุปกรณ์ กฎและรูปแบบของการดำเนิน กิจกรรม การปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ความไหลลื่นของ โปรแกรม โดยลักษณะทั่วไปของผู้สูงอายุ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2551) ที่อธิบายว่า ผู้สูงอายุเป็นวัย ที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ อย่างมาก ทั้งด้าน สุขภาพร่างกายและสถานภาพทางสังคม

ส่งผลทำให้เกิดภาวะความเครียด ดังนั้นการเสริมสร้างความสุขให้เกิดขึ้นจะต้องให้ความสำคัญกับการปรับตัว ตามแนวคิดของ Harvighurst (1972 อ้างถึงใน เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2550) ซึ่งการเข้า

ร่วมโปรแกรมนันทนาการจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยลดความเครียด ให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาด้านการปรับตัว นำไปสู่ความสุขภายในได้ สามารถแสดงเป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้

โปรแกรมนันทนาการ



ความสุขภายในของผู้สูงอายุ

วิธีวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุ หลังวัยเกษียณ อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในตำบลหนองหมากฝ้าย จังหวัดสระแก้ว จำนวน 618 คน ที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของบทบาทและหน้าที่ตามระบบสังคม เช่น เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว หรือผู้หารายได้ค้าจุนครอบครัว แต่เมื่อเกษียณอายุ บทบาทหน้าที่ในการหารายได้จึงตกเป็นหน้าที่ของบุคคลอื่นภายในครอบครัว ซึ่งส่งผลให้บทบาทและลักษณะการใช้ชีวิตในสังคมเปลี่ยนไป จนเกิดผลกระทบต่อการดำรงชีวิตตามมา อาทิ การเห็นคุณค่าในตนเองลดน้อยลง เป็นต้น

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลากเพื่อเลือกพื้นที่ได้ อำเภอวัฒนานคร และใช้การจับฉลากอีกครั้ง ได้ตำบลหนองหมากฝ้าย จากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Random Sampling) โดยมีการกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ เป็นผู้สูงอายุ วัยเกษียณ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่ประสงค์จะเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ จำนวนทั้งสิ้น 60 คน โดยจับฉลากเพื่อ

ทำการสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 30 คน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้แบ่งการดำเนินการวิจัย ออกเป็น 4 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนและการดำเนินการทดลอง

1.1 ติดต่อกับและสำรวจข้อมูลความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลหนองหมากฝ้าย จังหวัดสระแก้ว เพื่อออกแบบโปรแกรมนันทนาการที่เหมาะสมต่อความสุขภายในสำหรับผู้สูงอายุ

1.2 ดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชุมชน ได้แก่ ผู้นำชุมชน ตัวแทนผู้สูงอายุ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อร่วมพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่สามารถเสริมสร้างความสุขภายในผู้สูงอายุร่วมกัน

1.3 คณะผู้วิจัยนำโปรแกรม นันทนาการไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน (Pilot study) เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรม และปรับให้สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่

1.4 คณะวิจัยนำแบบประเมินความสุขภายในตนเองประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) พบว่าอยู่ในช่วง .80 – 1.00 และทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) กับกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .81

2. ขั้นเตรียมก่อนทดลอง

2.1 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ เตรียมแผนการดำเนินโปรแกรมนันทนาการ และเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาต ในการทดลองเพื่อการศึกษา โดยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูล

2.2 ติดต่อประสานงานวิทยากร ผู้ช่วยวิจัย โดยชี้แจงให้ทราบวัตถุประสงค์ ขอบเขตแนวทางในการวิจัย

2.3 เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบประเมินความสุขภายในตนเอง (Pre - test) กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่พัฒนาขึ้น 1 สัปดาห์

3. ขั้นทดลอง

3.1 กลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการด้วยกิจกรรมทางศิลปะและหัตถกรรมบนพื้นฐานแนวคิดนันทนาการและการพัฒนาความสุข อันประกอบไปด้วย การพัฒนาความสุขด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดเชิงบวก และพลังชีวิต โดยกิจกรรมทางศิลปหัตถกรรมที่จัดขึ้น

ในแต่ละสัปดาห์จะมีความเกี่ยวข้องกันจนเกิดเป็นชิ้นงานทางศิลปะ กล่าวคือ เริ่มจากการใช้เท้าในการฉีกกระดาษหนังสือพิมพ์ เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและปลายประสาท และนำมาแปะกับพิมพ์ที่เตรียมไว้ด้วยกาวแปะเปียก เพื่อฝึกการใช้การรับรู้ปลายประสาทและสมาธิ จากนั้นทำการแกะแบบออกจากพิมพ์และเตรียมพร้อมพื้นผิววัตถุก่อนการลงสีในสัปดาห์ถัดไป ซึ่งทั้งสองกิจกรรมจะช่วยในเรื่องของความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการปฏิสัมพันธ์ และความคิดเชิงบวก เมื่อได้ชิ้นงานแล้วในสัปดาห์ถัดไปจะนำชิ้นงานนั้นไปปลูกต้นไม้ที่ตนเองชอบ และดูพัฒนาการของต้นไม้ ด้วยการวาดภาพการเปลี่ยนแปลง พร้อมกับการผลัดกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มวาดรูปการเปลี่ยนแปลงของตนเองในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งมุ่งให้ผู้เข้าร่วม ฝึกการกล้าแสดงออก การบริหารสมอง จากนั้นในสัปดาห์สุดท้ายผู้เข้าร่วมจะได้ทำกรอบรูปกระดาษเพื่อใส่รูปวาดของตนเองที่ชื่นชอบมากที่สุด เพื่อเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และการทำงานประสานกันระหว่างมือและสายตา และความคิดสร้างสรรค์ของผู้เข้าร่วม โดยกลุ่มทดลองจะเข้ากิจกรรม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์

3.2 กลุ่มควบคุม เข้าร่วมกิจกรรมที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าช้างจัดขึ้นเป็นประจำให้แก่สมาชิกภายในชุมชน ได้แก่ กายบริหาร การเดินรำประกอบจังหวะดนตรี การให้ความรู้ทางสุขภาพ และการตรวจสุขภาพ

4. ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อความสุขภายในของผู้สูงอายุ และกลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าช้างจัดขึ้น

ครบ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จะได้ทำแบบประเมินความสุขภายในตนเอง (Post-test) อีกครั้ง เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความสุขระหว่างก่อนและหลังของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมนั้นหนนาการที่มีต่อความสุขภายในของผู้สูงอายุ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ด้วยการแจกแจงความถี่และร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม คณะวิจัยใช้สถิติทดสอบ t-test ทั้งแบบ Dependent และ Independent เพื่อเปรียบเทียบความสุขภายในตนเองของผู้สูงอายุ

สรุปผลการวิจัย

1. การพัฒนาโปรแกรมนั้นหนนาการที่มีต่อความสุขภายในของผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดสระแก้ว คณะวิจัยได้ดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชุมชน เพื่อพัฒนาโปรแกรมนั้นหนนาการในการพัฒนาความสุขภายในผู้สูงอายุร่วมกัน และนำไปพัฒนาความสุขภายในของผู้สูงอายุในจังหวัดสระแก้วในขั้นตอนต่อไป จากการสนทนากลุ่มกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชุมชน ได้รับความเห็นไปในแนวทางเดียวกันว่า สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมควรเป็นศูนย์กลางที่สมาชิกในชุมชนสามารถมาได้ง่าย มีกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อไม่ให้กระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งไม่นานจนเกินไป เพื่อป้องกันการเกิดความเครียดจากการเข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ยากจนเกินไป ได้แก่ กิจกรรมศิลปะ โดยคำนึงถึงลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุ และความแตกต่างระหว่างบุคคล มุ่งเน้นการทำกิจกรรมทั้งแบบรายบุคคลและเป็นกลุ่มเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในชุมชน นอกจากนี้โปรแกรมนั้นหนนาการจำเป็นต้องมุ่งเน้นการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในชุมชน ผลการสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง กับข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม ดังตารางที่ 1

ประเด็นการพัฒนาโปรแกรม	สรุปข้อค้นพบ	ข้อเสนอแนะ
1. ลักษณะกิจกรรม	- ใช้กิจกรรมศิลปะเป็นหลัก ได้แก่ การวาด ระบายสี งานประดิษฐ์ - จัดทุกวันศุกร์ เวลา 10.00 - 12.00 ของทุกสัปดาห์ เนื่องจากเป็นเวลาของชมรมผู้สูงอายุในชุมชน - จัดกิจกรรม 1 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 8 สัปดาห์	มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตของท้องถิ่น
2. สถานที่ปฏิบัติกิจกรรม	- สถานที่ในร่ม - จัดที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าช้าง เนื่องจากเป็นศูนย์ของชุมชนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ	มีศาลาเอนกประสงค์ ให้ผู้สูงอายุได้พักในระหว่างกิจกรรม

ประเด็นการพัฒนา โปรแกรม	สรุปข้อค้นพบ	ข้อเสนอแนะ
3. อุปกรณ์	- ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกคุ้นเคยต่อการเข้าร่วมกิจกรรม	-
4. วิธีดำเนินกิจกรรม	- เป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติทั้งแบบรายบุคคลและเป็นกลุ่ม - มีขั้นตอนในการทำที่ชัดเจน เข้าใจง่าย เพื่อให้นำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้	อธิบายด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย หรือใช้ภาษาล้าน
5. ผลกระทบต่อ ชุมชน	- เกิดการความสัมพันธ์อันดีของผู้สูงอายุในชุมชน - เห็นความสำคัญของทรัพยากรในท้องถิ่น	กิจกรรมมีการแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น และได้พูดคุยกัน
6. บรรยากาศ กิจกรรม	- ผู้นำกิจกรรมมีความเป็นกันเอง มีทักษะการสื่อสารที่ดี เข้าใจขีดความสามารถของผู้สูงอายุ	-

2. ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อ
ความสุขภายในของผู้สูงอายุ

ผลการเปรียบเทียบความสุขภายใน
ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของ
ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

พบว่า หลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการแล้ว
ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยความสุขภายในสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม
โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความสุขภายใน ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ
ของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง (n=30)

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	df	p
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD			
ความสุขภายใน	2.52	.53	4.08	.18	15.34	29	.00

3. ผลการเปรียบเทียบความสุขภายใน
ระหว่างผู้สูงอายุกลุ่มทดลองกับผู้สูงอายุ
กลุ่มควบคุม พบว่า หลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม
นันทนาการแล้ว ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย

ความสุขภายใน สูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รายละเอียด
ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความสุภายใน ระหว่างผู้สูงอายุกลุ่มทดลองกับผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม(n=30)		t	df	p
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD			
ความสุภายใน	4.08	.18	2.26	.22	34.00	58	.00

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความสุภายในของผู้สูงอายุ

ประเด็นสำคัญของการวิจัยครั้งนี้ คือ การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสุภายในของผู้สูงอายุ อันเนื่องมาจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีต้องเผชิญกับความเครียดดังที่ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2551) ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ก็จะส่งผลให้เกิดความเครียด ดังนั้น การจะพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความสุขได้นั้นต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัว ซึ่ง Harvighurst (1972 อ้างถึงใน เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. 2550) ได้เสนอ ดังนี้ ส่งเสริมการปรับตัวให้เข้ากับการเสื่อมถอยทางกายภาพและสุขภาพ การปรับตัวให้เข้ากับการปลดเกษียณและรายได้ที่น้อยลง การทำให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสูงอายุ และการปรับตัวให้เข้ากับบทบาททางสังคมที่ยืดหยุ่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการจัดโปรแกรมนันทนาการ คือ เพื่อช่วยให้บุคคลที่เข้าร่วมในโปรแกรมที่สามารถพัฒนาและส่งเสริมในด้านใดด้านหนึ่งที่ตนเองต้องการพัฒนา ให้มีความสุขสมบูรณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่มีอยู่ตามความสนใจของตนเอง ดังนั้น การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการจึงเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้บุคคลบรรลุตามเป้าหมายของการพัฒนา

ตนเอง (Tokildsen, 2005) ทั้งนี้ การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการประชุมกลุ่มเพื่อพัฒนาโปรแกรมนันทนาการให้สอดคล้องกับบริบทของชุมชน และพบว่า กิจกรรมที่สนใจคือ กิจกรรมศิลปะ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ทุกคนสนใจสามารถทำได้ด้วยตนเอง มีค่าใช้จ่ายในการเตรียมอุปกรณ์น้อย หรือสามารถจัดเตรียมหาอุปกรณ์ด้วยการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกคุ้นเคยต่อการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการเข้าร่วมนั้นจัดที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าช้าง เนื่องจากเป็นจุดศูนย์กลางของพื้นที่เป็นเป็นจุดรวมตัวในการทำกิจกรรมภายในชุมชนอยู่แล้ว สามารถเดินทางได้สะดวก และมีสถานที่ในการทำกิจกรรมที่กว้างขวาง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นจะจัดทุกวันศุกร์ เวลา 10.00 - 12.00 ของทุกสัปดาห์ เนื่องจากเป็นเวลาที่ทุกคนในชุมชนว่างพร้อมกัน เพราะมีกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในชุมชนอยู่แล้ว นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างต้องการให้ผู้สูงอายุมีความเป็นกันเอง มีทักษะการสื่อสารที่ดี เข้าใจขีดความสามารถของผู้สูงอายุ คำนึงขั้นตอนในการทำที่ชัดเจน เข้าใจง่าย อธิบายด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย หรือใช้ภาษาถิ่นเพื่อให้เข้าใจปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งข้อค้นพบดังกล่าวเป็นไปในทิศทางเดียวกับคำกล่าวของ สุเมษย์ หนกหลัง (2558) พบว่า การสร้างกิจกรรมให้ประสบผลสำเร็จ ควรสอดคล้องและเข้ากับทรัพยากรในชุมชน

จึงจะส่งผลให้เกิดความสนใจจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ การพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้หลักคิดของ Rossman & Schlatter (2015) ที่อธิบายถึงการสร้างโปรแกรมนันทนาการต้องตระหนักถึงองค์ประกอบที่สำคัญทั้ง 6 ประการ คือ 1) ความเหมาะสมของบุคคล โดยคำนึงถึงลักษณะส่วนบุคคลและออกแบบโปรแกรมที่เหมาะสมกับผู้เข้าร่วม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโปรแกรมเกิดความผิดพลาดและไม่บรรลุเป้าประสงค์ที่วางไว้ 2) สถานที่ในการจัดกิจกรรม โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมในเรื่องของลักษณะเฉพาะของสถานที่ เช่น พื้นผิวของสถานที่ หรือภูมิอากาศ ข้อจำกัดของสถานที่ในการทำกิจกรรม และความเหมาะสมตามสภาพแวดล้อม 3) อุปกรณ์ โดยพิจารณาว่าอุปกรณ์ชนิดใดที่จำเป็นสำหรับการทำกิจกรรมนั้น ๆ 4) กฎและรูปแบบของการดำเนินกิจกรรมที่เป็นแนวทางการจัดโปรแกรมเพื่อกำหนดทิศทางในการเข้าร่วมกิจกรรมของบุคคลที่ต้องการ 5) การปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ผู้เข้าร่วมจำเป็นต้องเกิดความสัมพันธ์ที่ดีร่วมกันเพื่อให้เกิดการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันได้ 6) ความไหลลื่นของโปรแกรม ที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ตามกระบวนการที่วางไว้ตามเวลาที่กำหนดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการทำกิจกรรม ซึ่งผลการอภิปรายกลุ่มพบว่า ผู้สูงอายุต้องการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ตามธรรมชาติในพื้นที่ เพราะสามารถจัดหาได้ด้วยตนเอง และทำต่อได้ภายหลังเสร็จสิ้นโปรแกรมนันทนาการแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Tokildsen (2005) และ Edginton et al. (1998) กล่าวว่า กระบวนการดำเนินโปรแกรม นันทนาการจะต้องการใช้ทรัพยากร สิ่งอำนวยความสะดวกและทีมงานในการให้บริการให้

สอดคล้องกับบริบทของชุมชน ซึ่งโปรแกรมนันทนาการนั้นจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสิ่งอำนวยความสะดวก และวัตถุประสงค์ในการจัด โดยที่โปรแกรมนันทนาการควรเลือกรูปแบบที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับความสามารถของผู้เข้าร่วม และกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อให้เกิดความไหลลื่นของกิจกรรมพร้อม ๆ กับเกิดประโยชน์ตามความคาดหวัง การเข้าร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมแล้วคณะวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความสุขภายใน หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า โปรแกรม นันทนาการที่ส่งเสริมความสุขภายในสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสนุกสนาน ในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม และส่งผลให้เกิดการความสุขภายในได้ตามจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ตามแนวคิดของ Russell (2017) ที่อธิบายว่า เวลาว่างและความสุขเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันโดยออกมาในรูปแบบของความพึงพอใจ ในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ซึ่งหมายถึงการรับรู้ของบุคคลในเรื่องของความพึงพอใจในประสบการณ์ การใช้เวลาว่างที่ได้รับและการแสดงออก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุพิชชา ชุมภาณี (2551) ที่ศึกษาโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้ทำการสำรวจความพึงพอใจของผู้สูงอายุหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีความพึงพอใจในภาพรวมมากที่สุด ซึ่งบ่งชี้ว่าความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการนั้นมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอันเนื่องมาจาก ความพึงพอใจ ที่ให้เห็นความสำคัญเพื่อพัฒนาตนเองผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

2. ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความสุขภาพในของผู้สูงอายุ

จากผลการทดลองพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีความสุขภาพในทั้งรายด้านและภาพรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) กลุ่มทดลองมีความสุขภาพในเปลี่ยนแปลงทั้งในรายด้านและภาพรวม ภายหลังการทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ เนื่องจากโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความสุขภาพในของผู้สูงอายุเริ่มต้นจากการสนทนากลุ่มระหว่างผู้วิจัยและผู้มีส่วนร่วมในชุมชน เพื่อร่วมกันพัฒนาโปรแกรมนันทนาการทำให้รู้ความต้องการและความสนใจที่แท้จริงของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อจัดเตรียมกิจกรรมให้ตอบสนองต่อความต้องการได้อย่างตรงประเด็น โดยโปรแกรมนันทนาการนำกิจกรรมทางศิลปะและหัตถกรรมมาใช้พัฒนาความสุขด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดเชิงบวก และพลังชีวิต กิจกรรมทางศิลปะหัตถกรรมที่จัดขึ้นในแต่ละสัปดาห์มีความสอดคล้องและเกี่ยวข้องกันจนเกิดเป็นชิ้นงานทางศิลปะ เน้นการทำต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุสนุกกับการรอคอยว่าจะทำอะไรต่อไป อาทิ ในสัปดาห์แรกเน้นการออกกำลังกายเท้าและมือ การทำกิจกรรมจิ้งจอกเท้า เป็นอุปกรณ์ช่วยฝึกกระดาดขาหนึ่งสัปดาห์เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและปลายประสาท ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข และได้ออกกำลังกายช่วงขาและเท้าในขณะที่ทำกิจกรรม จากนั้น กระดาดขาที่ฝึกมาแปะกับพิมพ์ที่เตรียมไว้ด้วยกาวแปะเปียก เพื่อฝึกการใช้การรับรู้ปลายประสาทและสมาธิ นั่นคือ ได้ออกกำลังกายช่วงแขนและมือ สัปดาห์ถัดไป จึงแกะแบบออกจากพิมพ์และเตรียมพร้อมพื้นผิววัตถุก่อนการลงสี ซึ่งทั้งสองกิจกรรมจะช่วยในเรื่องของความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการปฏิสัมพันธ์ นอกจากนี้ กิจกรรมการทำครอบรูปกระดาดขา ผู้สูงอายุมีความสุขกับการเห็นภาพของตนเองและของเพื่อน เกิดการสนทนาแลกเปลี่ยน

ขณะทำกิจกรรม ได้ย้อนความรู้สึกดีๆ ในอดีตที่ทำให้รู้สึกสุขใจ เกิดการสนับสนุนทางสังคมเกิดขึ้น ความเพลิดเพลินระหว่างทำกิจกรรมก่อให้เกิดความผ่อนคลาย (Flow) ดังผลการวิจัยของ คิมและคณะ (Kim et al. 2014) ที่ได้ศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุที่นำไปสู่ความสุขของผู้สูงอายุชาวเกาหลีใต้พบว่า ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่างมี 3 ประการคือ 1. ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับประโยชน์ทางจิตใจ 2. การสร้างการสนับสนุนทางสังคม 3. การเพิ่มสุขภาพทางกายเพราะการสร้างความสุขที่เหมาะสมกับช่วงวัยของตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีคุณภาพชีวิต สุขภาพจิตที่ดี มีมุมมองต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวในเชิงบวก ขณะเดียวกันการมีความสุขยังเชื่อมโยงไปสู่การมีสุขภาพทางกายที่ดี โดยการแสวงหาโอกาสในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ดังการศึกษาของ จิตรา ดุษฎีเมธา และคณะ (2558) ที่ได้ศึกษารูปแบบการสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยการหัวเราะบำบัด ประกอบด้วย การบริหารสมอง การฝึกการหายใจ การฝึกหัวเราะบำบัด และการสะท้อนคิด โดยผลจากการใช้รูปแบบ พบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในตนเองในทิศทางบวก 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านพลังชีวิต ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และด้านความคิดเชิงบวก ความสุขเป็นปัจจัยที่ผลักดันให้เกิดการรับรู้ในเชิงบวก ยอมรับความเป็นจริงสามารถเผชิญและแก้ไขปัญหาพร้อมทั้งพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา ทั้งยังส่งผลในการพัฒนาต่อด้านอื่น ๆ ให้ติดตามไปด้วย เช่น ความสามารถทางด้านร่างกาย ดังนั้น การจัดหาโอกาสและกิจกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการในการสร้างความสุขได้ จึงเป็นประเด็นที่ควรมุ่งพัฒนาเพื่อให้เกิดการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน โดยโปรแกรมนันทนาการนั้นเป็นกระบวนการหนึ่งที่

สนับสนุนให้บุคคลสามารถสร้างความสุขได้ด้วยตนเอง ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมที่สนใจหรือต้องการ ด้วยความสมัครใจและคาดว่ากิจกรรมนั้น ๆ จะสามารถทำให้เกิดความพึงพอใจที่นำไปสู่ความสุขตามที่ตนเองคาดหวังไว้ การเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการเพื่อสร้างความสุขให้ตนเองจะต้องอยู่ภายใต้เวลาที่ว่างที่ตนเองมีอยู่และเป็นอิสระจากภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบเท่านั้น ทั้งนี้ ระยะเวลาในการทำโปรแกรมนั้นหนทางการส่วนใหญ่จะอยู่ระหว่าง 6-12 สัปดาห์ ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ซึ่งเป็นระยะเวลาที่กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจ การคำนึงถึงระยะเวลาที่เหมาะสมในการทดลอง จะช่วยในการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุได้ดีขึ้น ดังงานวิจัยของ Mathieu (2008) ที่ศึกษาพบว่า การใช้ระยะเวลาโปรแกรมนั้นหนทางการบำบัด 10 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง สามารถพัฒนาความสุข อารมณ์ขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ ความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น และสามารถส่งเสริมทัศนคติทางบวกของผู้สูงอายุได้ ประการสำคัญของการพัฒนาความสุขด้วยโปรแกรมนั้นหนทางการ คือ ทุกคนต้องรู้จักตนเองว่าเป็นคนอย่างไร และปรับตัวให้เข้ากับโลก มองโลกในแง่ดี จะทำให้มีชีวิตอย่างมีความสุข เมื่อผู้สูงอายุเปิดโอกาสให้ตนเองได้เข้าร่วมกิจกรรมในเวลารว่าง ได้รวมกลุ่ม มีสังคมกับกลุ่มคนในช่วงวัยเดียวกัน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งเป็นแนวทางพัฒนาความสุขด้วยตัวเอง จะส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับคนในวัยอื่นๆ ในชุมชนได้อย่างราบรื่น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 อุปกรณ์ที่นำไปใช้สำหรับกิจกรรมศิลปะหัตถกรรม สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามทรัพยากรในพื้นที่นั้น

1.2 ผู้นำกลุ่มกิจกรรม หากมีความคุ้นเคยกับกลุ่มผู้สูงอายุ จะช่วยทำให้กิจกรรมเกิดความไหลลื่น (Flow) ได้ดีขึ้น ในกรณีที่ไม่คุ้นเคย ผู้นำกลุ่ม ควรมีส่วนร่วมหรือปรากฏตัวในวันที่เข้าไปหาความต้องการของชุมชนหรือวันที่จัดสนทนากลุ่ม เพื่อให้กลุ่มรู้สึกคุ้นเคย

1.3 การให้ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และตัวแทนผู้สูงอายุ มีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมนั้นหนทางการ จะทำให้เกิดการพัฒนาความสุขภายในของผู้สูงอายุผ่านโปรแกรมนั้นหนทางการที่ตรงตามต้องการและเกิดความร่วมมือที่ดี ซึ่งหากโปรแกรมที่ทำได้ผลจะส่งผลให้เกิดการนำไปทำต่อเป็นกิจกรรมยามว่างได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการขยายผลของโปรแกรมนั้นหนทางการที่คณะวิจัยพัฒนาขึ้น ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในจังหวัดอื่น เพื่อยืนยันประสิทธิภาพของโปรแกรมนั้นหนทางการเพื่อส่งเสริมความสุขภายในสำหรับผู้สูงอายุ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โรงพยาบาลส่วนตำบลหนองหมากฝ้าย ที่ให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ และประสานงานการดำเนินการวิจัย รวมถึงขอบคุณผู้สูงอายุในตำบลหนองหมากฝ้าย ที่ให้ความสนใจและให้ความร่วมมือเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเป็นอย่างดี จนทำให้การวิจัยครั้งนี้ประสบผลสำเร็จ

เอกสารอ้างอิง

กุลยา ตันติพลาชีวะ. (2551). สุขกายกับวัยสูงอายุ. เรือนปัญญา, กรุงเทพฯ.

_____. (2551). **สูงวัยด้วยใจสุข**. เรือนปัญญา, กรุงเทพฯ

จิตรรา ดุษฎีเมธา, สุเมษย์ หนกหลัง, ณัฐชวดี จันทร์พอง และ สุธิ์ สุนทรชัย. (2558). การพัฒนารูปแบบการสร้างความสุขของสูงอายุด้วยสยามหัวเราะบำบัดผ่านการวิจัยแบบมีส่วนร่วมโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน : กรณีศึกษา ชุมชนบ้านท่าช้าง อำเภอวัฒนานคร จังหวัดสระแก้ว. **วารสารเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่**, 7(1), 31-46.

ปราโมทย์ ประสาทกุล. (บรรณาธิการ). (2560). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559**. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและ สังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ (มส.ผส.)

เพ็ญพิไล ฤทธาคานนท์ . (2550). **พัฒนาการมนุษย์**. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส

โพสต์ทูเดย์. (2558). ผลสำรวจพบสิ่งบุรีสุขที่สุดในไทยส่วนชลบุรีอันดับโหล. ค้นเมื่อ 23 กรกฎาคม 2558, จาก <https://www.posttoday.com/social/general/354041>

สุพิชชา ชุมภานี. (2551). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ**. 34 (3-4): น.130-142.

สุเมษย์ หนกหลัง (2558). กิจกรรมเสมือนชุมชนเพื่อการเรียนรู้บทบาทหน้าที่ในชุมชน: การบูรณาการแนวคิดสู่การปฏิบัติ. **วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร**. 5(2). น.1-13.

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์.. (2553). **นันทนาการและการใช้เวลาว่าง**. กรุงเทพฯ : บริษัท เอ็ดสันทเพรส โปรดักส์

สำนักงานจังหวัดสระแก้ว. (มปป). **สระแก้วเมืองแห่งความสุขภายใต้ 4 ดี วิถีชีวิตพอเพียง**. ค้นเมื่อ 23 กรกฎาคม 2558, จาก <http://www.sakaeo.go.th/projecttheking/4D.html>

Edginton, Christopher R. Hanson, Carole J. Edginton Susan R. and Hudson, Susan D. (1998). **Leisure Programing A Service – Centered and Benefites Approach**. Third Edition. The McGraw-Hill Companies.

Kim,J., Yamada, N., Heo, J., & Han A. (2014). Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults. *International Journal of Qualitative studies on Health and Well – being*. Retrieved 30 July 2015, from <http://www.ijqhw.net/index.php/qhw/article/view/24616>

Mathieu, S. (2008). Happiness and Humor Group Promotes Life Satisfaction for Senior Center Participants. **Activities Adaptation and Aging**. 32(2):134–148.

Rossmann, J. Robert and Schlatter, Barbara Elwood. (2008). **Recreation Programming Designing Leisure Experiences**. Champaign, IL: Sagamore Publishing

- Rossman, J.R., & Schlatter, B.E. (2015). **Recreation Programming Designing Leisure Experiences**. Champaign, IL: Sagamore Publishing
- Russell, R.V. (2017). **Pastimes: The Context of Contemporary Leisure**. 6th edition IL: Sagamore Publishing, Inc.
- Russell, Ruth V. and Jamieson, Lynn M. (2008). **Leisure Program Planning and Delivery**. IL : Human Kinetics
- Torkildsen, G. (2005). **Leisure and Recreation Management**. Oxon : Routledge